

POLYLOGE

Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“
(peer reviewed)

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen,
Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

PD Dr. **Sylvie Petitjean**, Universität Basel

Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper**, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Hückeswagen

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 04/2018

Wasser - das verbindende Element analog zur Wirkung der Integrativen Therapie

*Christa Grube-Korth**

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Aus der EAG-Weiterbildung ‚Integrative Psychotherapeutin‘.

Inhalt	Seite
1. Einstimmung, persönlicher Bezug zu dem Thema	S. 6
1.1 Wasser in Bezug zur Integrativen Therapie	S. 8
2. Wasser als Gleichnis	S.11
2.1 Die Verbindung von Wasser und Erde – die Meere	S.14
2.2 Vom Kreislauf des Wassers	S.15
2.3 Wasser und Klima im Wandel	S.17
2.4. Wasserverschmutzung	S.22
3. Das Konzept „Leiblichkeit“ im anthropologischen Menschenbild der IT	S.26
3.1 Alles Leben ist im Fluß	S.30
3.3 Die zirkuläre Bewegung	S.31
4. Ozeane	S.32
4.1 Meerestiefen	S.36
4.2 Wellen	S.40
4.3 Wolken und Nebel	S.43
4.4 Eis, die Starre	S.46
4.5 Natur und Kunst	S.51
4.5.1 Blickdialoge	S.54
5. Blau - Wasser und Farbe	S.57
6. Der Fluß	S.58
6.1. Das Narrenschiff, über die Ausgrenzung psychischen Leidens	S.61
7. Das anthropologische Krankheitsmodell aus Sicht der IT	S.65
7.1 Die Kohäsion im Tropfen, die Kohärenz im Selbst	S.67
8. Wasser und Sprache, als Grundlage zur Identität	S.69
8.1. Natur und Metapher – Paul Ricoeur	S.71
8.2 Neuroplastizität und die Heilkraft der Natur	S.73

9.	Praxeologische Aspekte	S.75
9.1.	Wasser bahnt sich seinen Lauf.... Zur Arbeitssituation	S.76
9.2.	Sinn und Weg	S.79
9.3.	Ausklang	S.82
10.	Zusammenfassung	S.85
11.	Literatur	S.86
12.	Anhang	S.91

Farben

Ich schreibe nicht in Blau
Damit das Meer nicht austrocknet.
Ich schreibe nicht in Grün,
damit der Garten nicht verdorrt
Ich schreibe nicht in Rot,
damit kein Blut fließt.
Ich schreibe in schwarz,
damit die Nacht vergeht.

von Huda Ablan 2007¹

¹ Deutschlandfunk Lyrikkalender, 14.06.2011; aus „Die Minze erblüht in der Minze“ Arabische Dichtung der Gegenwart. Hrsg. Ilma Rakusa u. Mohammed Bennis, Hanser Literaturverlag, München 2007



Beversee, 2009 Christa

„Wasser ist Lebensraum, es durchströmt den Planeten und unseren Körper.“ Art Wolfe S.8

1. Einführung persönlicher Bezug

Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser; aus Wasser ist alles, und in Wasser kehrt alles zurück. Thales von Milet.

Heimat ist für mich verbunden mit der Nähe zum Meer. Die Landschaften um Nord- und Ostsee sind mir vertraut in ihrer Unterschiedlichkeit. Mein gegenwärtiger Lebens- und Arbeitsort befindet sich in Ostseenähe. Die Landschaft ist geprägt von Flüssen und Seen, von einer abwechslungsreichen Küstenlinie am Meer. Steilküsten mit lichten Buchenwäldern gehen über in eine sanft abflachende Küste mit Sandstränden und kleinen Sanddünen. Wind, Regen und Meer arbeiten sich an der Küste ab. Große Erdbrocken werden den Feldern entrisen, fallen hinunter auf eine steinige Küste und werden weggespült mit den Wellen. Es werden Bäume entwurzelt und über den Abhang in die Tiefe hinunter gezogen, oder sie bleiben mit wenigen Wurzeln oben hängen. Man hat einen weiten Blick über das Wasser, weiße Segel in blauer Weite. In den Städten, gelegen am See oder am Fluß, sind die Gewässer in die

Stadtgestaltung integriert. Wo vormals eher der wirtschaftliche Nutzen im Vordergrund stand, geht man heute im Park am Wasser spazieren. Orte am Wasser wurden zunehmend in Refugien zur Regeneration verwandelt. Man kann mit dem Boot unterwegs sein und die Natur anders erleben, als zu Fuß oder mit dem Rad. Die Mündungen der Flüsse ins Meer durchziehen die Landschaft mit zahlreichen Wasserarmen. Manche Flussläufe sind schon lange begradigt worden, andere in ihren natürlichen Verläufen weitgehend belassen, sie sind als spezielle Naturräume erfahrbar, deren Wert für ein ökologisches Gleichgewicht und die Sicherheit des Menschen oftmals erst durch zurückliegende Naturkatastrophen deutlich wurde. Beispiel die Elbeflut 2002, in der es nach Starkniederschlägen zu extrem hohen Pegelständen mit Flutwellen kam, vor allem in den Nebenflüssen der Elbe, die das Land großflächig überschwemmt haben². Die Begradigung der Flussläufe erhöht die Fließgeschwindigkeit des Wassers im Flussbett; Staudämme sind unter der Wucht der Wassermassen zerbrochen und die Bebauung von Landflächen, die zu den von Überflutung gefährdeten Bereichen zählen, hat Menschenleben gekostet und zur Zerstörung von Häusern und Infrastruktur geführt, mit enormem wirtschaftlichen Schaden. Diese Katastrophe verdeutlicht das hohe Risiko, das mit dem vorrangig wirtschaftlich orientierten menschlichen Eingreifen in naturgegebene Zusammenhänge verbunden ist. Zugleich hat die immense Zerstörung zum Umdenken beigetragen, zur Sicherung von Naturräumen und zum Schutz vor Hochwasser, Maßnahmen zu ergreifen.

Wenn ich an meine Kindheit denke:

Dann öffnet sich die Landschaft vor meinem inneren Auge, der Blick geht in die Weite über die grünen Marschweiden hinweg, von einem Netz aus breiten und schmalen Gräben durchzogen. Eine Allee windgeformter Bäume. Ein weiter blauer Himmel mit großen weißen Wolken. Ein frischer Wind weht, Stille liegt über der Landschaft, nur die Vögel sind zu hören. In der Ferne der Weserdeich, dahinter die großen Schiffe, als würden sie sich in Kulissen bewegen. Woher und wohin. -

Der Fluß, eine Grenze für das Land davor und dahinter, eine Wasserstraße, die den Handel ermöglicht und den Menschen Arbeit gibt. Die Stille einer Flusslandschaft, das Rascheln im Schilf, die Stimmen der Vögel, sanftes Plätschern.

² Christiansen, Mareike, S.1 „Hochwasser: Ursachen und Konsequenzen am Beispiel der Elbe“: Am 08.08.2002 zog ein Starkregengebiet über Norddeutschland, es regnete in Bremerhaven 80mm pro m² in nur 6 Std. Ein zweites Tief im Süden Deutschlands und über Polen löste in den nächsten Tagen und Wochen die Elbeflut aus. Talsperren und Rückhaltebecken konnten die Wassermassen nicht aufnehmen, Deiche brachen. Es wurden Dörfer, Häuser und Infrastruktur zerstört. In Sachsen kamen dadurch 21 Menschen ums Leben, in Tschechien 17; der wirtschaftliche Schaden wurde auf 8,6 Milliarden € in Deutschland beziffert. Als Ursachen wurden ausgemacht, der anthropogene Klimawandel, der zu Extremwetterlagen führt, der Ausbau der Flußläufe und die dadurch bedingte Erhöhung der Fließgeschwindigkeit des Wassers.- Maßnahmen zum Hochwasserschutz: Die natürlichen Überschwemmungsflächen sollen wieder hergestellt werden, keine Wohn- und Gewerbegebiete in Überschwemmungsbereichen, Rückumwandlung landwirtschaftlich genutzter Ackerflächen in Grünland, Länder übergreifende Zusammenarbeit, Ausbauplanungen von Flussläufen wurden geprüft im Sinne des Hochwasserschutzes, Reduzierung von Stautufen, Rückverlegung von Eindeichungen, um bei Überschwemmungen das Wasser in den Flussauen zu halten, Aufbau von Poldern als Alternative zur Deichrückverlegung.

An der Meeresküste, der weite Blick, der sich am Horizont, im Miteinander von Himmel und Meer verliert. Den Geruch des Wassers in der Nase, das Rauschen der Wellen in den Ohren, der frische Seewind, der einen feuchten salzigen Film auf der Haut hinterlässt.

Bilder und Kindheitserinnerungen.

Als Kind aufgewachsen auf einem Bauernhof war für mich Wasser, eine wichtige, vorrangig lustvolle Selbstverständlichkeit, immer reichlich vorhanden. Ein wesentliches Element der mich umgebenden Natur und spielerischen Vergnügens. Gemeinsam mit den Geschwistern in der Badewanne, kreischend vor Vergnügen sich gegenseitig nass zu spritzen. Draußen in der Natur mit Händen und Füßen im Matsch. Wir Kinder im Spiel am See: Unfreiwillig untergetaucht werden und die Panik, im Wasser noch nach Luft schnappend, wie Ertrinken.

Manchmal der Blick in den Himmel, wahrgenommen durch die Augen der Erwachsenen: Wird das Wetter die Ernte ermöglichen? Das Wasser will immer bedacht sein. Menschen und Tiere sind davon abhängig, im Positiven und im Negativen. Es kommt von oben und von unten, es durchtränkt den Boden. Der bedrückende Dauerregen, der die Ernte vernichtet. Der Mensch greift regulierend ein über ein ausgeklügeltes Kanalsystem. Der Wasserstand in den Gräben wird durch das Siel am Ufer der Weser reguliert. Der schwere klebrige Marschboden von Wasser durchdrungen, die Stiefel bleiben hängen. Der sanfte Regen im Frühling und der frische Geruch der Erde, vermischt mit dem Duft der gerade austreibenden Bäume. Der herbeigesehnte Regen in trockenen Sommern zum Wachstum der Pflanzen.

Tiere, die sich aus eigener Kraft nicht aus dem sumpfigen Schlamm der Gräben befreien konnten. Nach einer mehr oder minder gewaltsamen Rettung mit Schlamm bedeckt, eingefallen, gekrümmt, steif und zitternd vor Kälte, kraftlos im Wind stehend.

Die Abhängigkeit des Menschen von den Kräften der Natur war für mich von Anbeginn eine spürbare existenzielle Lebenserfahrung. Das Zeitmanagement in der Landwirtschaft, abhängig vom Spiel der Kräfte der Natur, hatte zentrale Bedeutung in der Alltagsplanung. Um die Ernte einzubringen, wurde alles andere verschoben, wenn das Wetter stimmte. Die Industrialisierung der Landwirtschaft versucht aus wirtschaftlichen Gründen, Naturgegebenheiten zu überwinden. Die Manipulation und Ausbeutung von Kreatur und Natur wird dadurch weiter vorangetrieben und stößt an ethische und ökologische Grenzen. Der Mensch nimmt die Natur nicht ästhetisch wahr, sondern als Aufgabe der Ausbesserung und Bearbeitung. Natur wird vorrangig betrachtet durch die Brille wirtschaftlicher Nutzung³. Vgl. Böhme

Mit dieser Arbeit möchte ich einerseits das Thema Wasser aus naturwissenschaftlicher Perspektive aufgreifen und analog dazu Facetten der Integrativen Therapie als Methode im therapeutischen Prozess erklären. Im Zusammenführen beider Themenkomplexe möchte ich die Vielzahl wechselseitiger Einflussnahmen verdeutlichen zwischen Mensch und Natur. Am Beispiel des Elements Wasser soll einerseits mit der Darstellung menschlichen Einwirkens

³ Böhme, Hartmut Kulturgeschichte des Wassers S.12

auf die Natur, die Ausbeutung von Ressourcen im Sinne von Entfremdungsprozessen erklärt werden; und andererseits die regenerativen Kräfte Berücksichtigung finden, die im therapeutischen Prozess nutzbar sind, um Entfremdung, als Ursache von Erkrankungen, zu überwinden.

1.1 Wasser in Bezug zur Integrativen Therapie?

Naturräume sind Orte der Regeneration für den Menschen und zugleich wird Natur überall auf der Welt wirtschaftlich ausgebeutet. Der Widerstreit zwischen Naturschutz und wirtschaftlicher Nutzung von naturgegebenen Ressourcen scheint unlösbar. Über die sinnliche Begegnung mit sich selbst in Bewegung, wird Natur zum Erfahrungsraum in dem persönliches Wachstum gefördert werden kann. In vorliegender Arbeit möchte ich, mit dem Blick auf das Element Wasser und die Theorie und Praxis der Integrativen Therapie, zwischen beiden Themenkomplexen Verbindungen aufzeigen. Es geht hier um den naturwissenschaftlichen und bildhaften Zugang zum Thema Wasser als zentrale Lebengrundlage einerseits, als Metapher für menschliches Empfinden und als therapeutisches Medium in Medizin und Psychotherapie andererseits. Es sollen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur verdeutlicht werden, in Bezug auf Wasser als Ressource des Lebens. Die Auswirkungen menschlicher Einflussnahme auf Gegebenheiten der Natur gegenwärtig und den Wandel des Ökosystems Wasser, das unser aller Lebengrundlage ist.

Zivilisationshistorisch zeigt sich die Bedeutung des Wassers für die Entwicklung der Kulturen und der Enkulturation der Individuen. Dies drückt sich aus in wasserbezogenen Symbolen, Riten, Bildern, Denk- und Ausdrucksformen. Die Sprache, der Traum und die Imagination erzählen davon. Böhme kritisiert, dass dem modernen Menschen der Bezug zum Wasser als einem Element des Lebens und der Kultur verloren gegangen sei. Der Blick des neuzeitlichen Menschen richte sich darauf, was der Mensch mit der Natur und mit sich selbst mache. Die Frage, was die Natur mit dem Menschen mache, werde nicht mehr gestellt. Es fehle eine „Grammatik, Semiotik und Imagologie des Wassers und der Geschichte. Dies sei auf die Verdrängung der Naturbasis des Menschen zurückzuführen. Ältere und ferne Kulturen demonstrieren die Mächtigkeit der Naturreiche als Fundament für Religion, Kunst und die Reflexion des Menschen in seiner Verortung in Welt und Kosmos.

Als Therapiemethode mit einem fundierten philosophisch anthropologischen Menschenbild sieht die IT den Menschen verankert in seiner psychosozialen und ökologischen Lebenswelt. Die Verbundenheit des Menschen mit seinem Kontext deutlich zu machen, heilende Verbindung da wieder herzustellen, wo sie durch Anästhesierung und Dekarnationsprozesse unterbrochen wurde und zu Krankheit, Deprivation und Depersonalisation geführt hat, dies soll beispielhaft mit der Fokussierung auf das Thema „Wasser, als verbindendes Element“ er-

reicht werden. Ein bildhafter Zugang zu Ressourcen aus der Begegnung mit der äußeren Natur, hin zur Erkenntnis über die eigene innere Natur, in der Begegnung mit sich selbst. Dies knüpft an eine respektvolle, achtsame Haltung an im Umgang mit naturgegebenen Ressourcen.

Wasser ist in mehrdimensionaler Hinsicht als Metapher wirksam, als ein verbindendes Element in physikalischer und chemischer Hinsicht (s. Kapitel.4), zeigt es uns, wie alles in der Natur miteinander verwoben ist. Es durchwirkt, die uns umgebende Natur, Erde, Pflanzen und Tiere und den menschlichen Körper. Es ist elementares Nahrungsmittel und Gegenstand kultureller und medizinischer Praktiken in der Geschichte der Menschheit. Die Natur steht für den schöpferischen Prozess des Lebens für das Werden und Vergehen, dies wird in Literatur, Malerei und Poesie zum Ausdruck gebracht vgl. Kap 4.4. Wasser als verbindendes Element spiegelt uns mit seinen Eigenschaften den steten Wandel menschlichen Lebens wieder.

Umfangreiche Literatur gibt Kenntnis von medizinischen Heilmethoden mit Wasser⁴ bis in den Bereich der aktuellen Wellnesskultur hinein, informiert zum Thema Gesundheit durch Wasser, die Qualität von Trinkwasser⁵ und Meereswasser als äußerlich anwendbares Heilmittel⁶, die ich in dieser Arbeit nicht weiter vertiefen möchte.

Im Wasser werden die leiblichen Grenzen und Kräfte sinnlich spürbar. „Nur wenn wir uns berühren lassen, rührt sich etwas in uns“ (Klar, 2011, S.20). Die leibliche Erfahrung in der Natur, die uns aufruft und erweckt für das Ursprüngliche im Selbst, die Wieder- oder Neuentdeckung persönlicher Ressourcen ermöglicht. In unserer Sprache spiegelt sich der Bezug zum Wasser in Lebensführung und in der bildhaften Beschreibung emotionaler Empfindungen in volkstümlichen Redensarten vgl. Kap 8. Natur, verstanden als Metapher für das menschliche Sein, wird durch den sprachlichen Ausdruck in der Selbstreflexion im therapeutischen Prozess, zur Ressource für Selbstheilungskräfte.

Naturräume lassen sich erfahren als lebendige Systeme, die ein Eigenleben haben, die Ausdruck und Rhythmik besitzen vgl. Kap. 4ff. Das Rauschen der Wellen am Strand, wie eine atmende Bewegung. Erfahrungen mit oder am Wasser sind Quelle, Ressource für die Regeneration leiblicher Kräfte, sind Gegenstand der Kontemplation und Ruhe. Das sanfte Plät-

⁴ z.B. Kneipp, Sebastian, „Pfarrer Kneipps Hausapotheke“ geb. 17.05.1821, gestorben 17.06.1897. Pfarrer Kneipp 1821- 1897 hat am eigenen Leib die Hydrotherapie entdeckt und sich damit weit über seine Zeit hinaus einen Namen gemacht. Selbst erkrankt an Tuberkulose, konnte er diese Krankheit überwinden, indem er regelmäßige kalte Flußbäder genommen hat. Mit Kräutern, Umschlägen und Wasserkuren behandelt er seine Patienten, zu denen vorrangig die „ärmeren Klassen, der vielfach verwahten und vergessenen Kranken auf dem einsamen Lande“ zählen, Kneipp S.10

⁵ Claus Biegert in Wann dürfen Flüsse klagen in A. Wolfe, S.189 kritisiert die chemische Aufbereitung zum Trinkwasser die gespeicherten Schwingungen der Schadstoffe im Wasser blieben erhalten. Die störenden elektromagnetischen Schwingungen seien der Wasserstruktur eingepreßt und dies gehe in die Nahrungsmittelkette ein. Er zieht den Vergleich mit homöopathischen Heilmitteln, die in extremer Verdünnung wirken und nicht durch die Substanz, sondern durch die darin enthaltene Information. Es sei wichtig dem „toten“ Leitungswasser die Selbstreinigungskraft zurückzugeben, durch die Anreicherung mit magnetischer Energie, Grandermotor in Wolfe S.189.

⁶ s. Prof. Dr. Holtmeier „Gesundheit aus dem Meer“ 1983, beschreibt ausführlich die erfolgreiche medizinische Anwendung von Meerwasser äußerlich bei offenen Wunden und innerlich zur Verbesserung des Stoffwechsels zur Heilung von Herz- und Gefäßerkrankungen, rheumatischen und bronchialen Krankheiten. Die heilende Wirkung eines längeren Aufenthalts am Meer wirken sich gesundheitsfördernd aus, durch Bewegung am Meer und die Luft mit den Beimengungen von Meerwasser.

schern eines Flusses, das Baden im See sind sinnliche Erfahrungen, die Emotionen wecken, die beruhigen oder anregen und uns selbst als Teil der Natur erfahrbar machen.

Über die Beschreibung der Naturphänomene möchte ich die Wirkkräfte des Wassers und menschliche Einflussnahmen verdeutlichen. Es soll dargestellt werden, wie Wasser zwischen den verschiedenen Sphären wirkt, als ein verbindendes Element von zentraler Bedeutung für den Erhalt unserer Lebensgrundlage. Parallel dazu sollen wesentliche Elemente der Integrativen Therapie (im Folgenden IT) erklärt und zu den Naturphänomenen in Bezug gesetzt werden. Es soll erklärt werden wie Wasser, als ein verbindendes Element für den Erhalt der Erdatmosphäre sorgt. Wie hat sich durch menschliches Einwirken die Qualität des Wassers verändert und welche Folgen und Verantwortlichkeiten erwachsen daraus? Verantwortlichkeit trägt der Mensch für sich selbst und für die Lebenswelt. „Die Existenz des Menschen bekommt durch die Verantwortlichkeit für den Anderen einen anderen Sinn, als den des bloßen Existierens. In dem der Mensch im Denken und Fühlen sein Dasein reflektiert, kann ihm Erkennen und Verstehen gelingen und er erhebt sich über die Stufe des bloßen Existierens (Levinas). Denken und Fühlen, als Voraussetzung zum Verstehen, ist somit nicht nur ein neutrales Betrachten, sondern ein sich aktives einmischen, ein „dramatischer Vorgang des In- der -Welt -seins“. Petzold⁷(2003 S. 325) sagt, „der Mensch ist das Faktum seines Wollens“. Man muss sich entscheiden, wie man sein Leben leben möchte und diese Entscheidung sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber verantworten.“ Diese Haltung, die sich zunächst bezieht auf die Beziehung von Menschen untereinander, lässt sich übertragen auf die Beziehung Mensch - Natur. Diese Definition von Verantwortung angelehnt an die Philosophie von E. Levinas schließt die Verantwortung für den Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen mit ein, die sich im melioristischen⁸ Konzept der Integrativen Therapie widerspiegelt. Naturgegebene Zusammenhänge, natürliche Kreisläufe (vgl. Kap. 3.3.) sollen im Rahmen dieser Arbeit in Bezug gesetzt werden zum Regulationskreislauf menschlicher Wahrnehmung, Entwicklung und menschlichen Handelns.

⁷ Petzold, H. Prof.Dr.mult. Der Andere- der Fremde und das Selbst von Hilarion Petzold 1996, Zeitschrift Integrative Therapie

⁸ Meliorismus beschreibt eine philosophische und soziologische Sicht, die sich im Bestreben des Menschen äußert, Weltverhältnisse, Gesellschaften oder sich selbst zu „verbessern“. Fortschritt wird verstanden als Entwicklung zur Verbesserung von Lebensbedingungen mit wissenschaftlichen Mitteln, potentialorientiert, ökologisch und sozial-humanitär ausgerichtet. (Petzold, DGIK Journal, S.22)



Beversee, Foto Christa

2. Wasser als Gleichnis

„Nichts auf der Welt ist weicher als Wasser,
aber im Besiegen des Harten kommt ihm nichts gleich.“ Laotse

„Weich ist stärker als hart, Wasser stärker als Fels, Liebe stärker als Gewalt.“

Hermann Hesse

Mit der Veranschaulichung der physikalischen Eigenschaften von Wasser sollen in diesem Kapitel auf die Verankerung des Elements Wasser in unserem Denken und Fühlen hingewiesen werden. In unserer Sprache tauchen Bilder in Bezug zum Wasser als Metaphern auf, die Aufschluß geben über die starke Verbindung zwischen Mensch und Wasser. Die o.g. Gleichnisse beziehen sich auf die sanfte Kraft des Wassers und sind philosophisch beispielhaft an den Menschen gerichtet. Obwohl Wasser uns zwischen den Fingern zerrinnt, nicht greifbar erscheint, hat es uns über Millionen Jahre alte Spuren in Felsen hinterlassen, Auswaschungen und runde Höhlen in den Stein hineingearbeitet. Es hat dem harten Gestein eine weiche Form geschliffen. Diese sanften Kräfte vergleicht Hermann Hesse mit der Kraft der Liebe, die eine nachhaltigere Wirkung entfaltet, als rohe Gewalt. Im therapeutischen Prozess geht es um die Stärkung dieser sanften Kräfte im Menschen. Die Frustrationstoleranz und Resilienz, die uns hilft, den Widrigkeiten des Lebens stand zu halten, die Beharrlichkeit

zur Entfaltung persönlicher Fähigkeiten, die Geduld im menschlichen Miteinander, zur Überwindung von Konflikten.

- Wasser wirkt in uns. Der menschliche Körper besteht zu ca.75% aus Wasser (beim Neugeborenen oder Muskelgewebe im erwachsenen menschlichen Körper), das Gehirn zu ca. 85%. F. Batmanghelidj, S. 22). Mit zunehmendem Lebensalter verringert sich die Flüssigkeitsmenge im Körper auf ca. 65%. Knochen bestehen aus 22%, Blutplasma aus bis zu 95% Wasser. Wasser sorgt im Körper, ebenso wie das Blut, für die Ernährung und Versorgung der Zellen und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und es bewirkt die Ausleitung der Stoffwechselprodukte. „Das Blut in unseren Adern hat denselben Salzgehalt wie die Ur- Ozeane.“ (Flannery, 2011, S.64). In unserem Kulturkreis kann man besonders bei alten Menschen die lebensbedrohlichen Folgen einer Unterversorgung mit Wasser erleben, z.B. auf Grund unzureichender Pflege. Wasser wirkt nicht nur im menschlichen Körper reinigend und heilend. Alle Lebewesen brauchen Wasser zum Leben, zum Aufrechterhalten der Zirkulation des Körperhaushalts.
- Wasser nimmt auf, was an Energie von außen kommt. In physikalischer Hinsicht zeigt sich das z.B. in der Wellenbewegung von außen hervorgerufen, durch Wind oder andere Strömungskräfte. Der See, der Fluss, das Meer machen sich zum Ausdrucksmittel. Die Kraft des Windes wandelt sich in Wellen, die den Rhythmus des Meeres in Bewegung und Klang wiedergeben. Wasser trägt die Energie weiter und gibt sie wieder ab; so geben die Wellen ihre Kraft ab an die Erde, als Wärmekraft, (s.Kapitel 4,Wellen). Auf der Oberfläche zeigt uns das Wasser, wie es die einwirkenden Kräfte abbildet. Die glatte Oberfläche eines Sees gibt zurück, was sich in ihr spiegelt. Das Bild kann so intensiv sein, dass es uns den See vergessen lässt. Auch die Farbe ist nicht Ausdruck von eigenem, sondern Spiegelbild der Himmelfarbe (vgl. Kniebe,1993 S.29ff) und s. Kapitel 5 die Farbe Blau.
- Wasser wirkt auf den Menschen stimulierend. Es weckt den Entdecker in uns. Wir möchten wissen, was hinter dem Horizont liegt. Die Entdecker der Erde sind als Seefahrer unterwegs gewesen. Sie haben sich hineingewagt in einen noch weitgehend unbekanntem Raum, die Navigation noch abhängig von den Sternen. So entdeckte C. Columbus 1492 Amerika, sein beabsichtigtes Ziel war jedoch Indien. Vasco da Gama gelangte 1498 auf dem Seeweg nach Indien und begründete damit die Gewürzroute, den Reichtum seines Landes und die portugiesische Vormachtstellung in Asien. Die Erfindung des Sextanten⁹ 1731 und des Schiffschronometers erleichterten die Ortsbestimmung auf See. – Ähnliche Entdeckungsreisen sind möglich im Rahmen einer Psychotherapie, hier geht es um Selbsterkenntnis. Im weiten Meer des Unbewussten

⁹ Wikipedia Meereskunde

auszuloten, wer bin ich, entsprechend den Fragen Kants: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?

- Wasser hat uns zu allen Zeiten mit wichtigen Fragen konfrontiert. Woher kommen die Strömungen und welche Kräfte rufen die Gezeiten hervor? Bis heute ist die biologische Vielfalt nicht vollständig entdeckt, die weit unter der Oberfläche in den Tiefen der Ozeane lebt.
- Wasser hat in der Geschichte der Menschen schon immer starke Emotionen geweckt. Stürme und Überschwemmungen, die zerstörerische Kraft, die Urgewalt, die Menschen zu allen Zeiten und bis heute als Bedrohung erleben. Die jüdisch-christliche Religion, die uns mit der Geschichte der Sintflut davon erzählt. Möglicherweise wird mit dieser Geschichte ein kollektives Erfahrungswissen weitergegeben. Sie transportiert auch die „kolossale „Größe der Natur, die im Menschen Angst und das Bewusstsein der Kleinheit erweckt. Gleichzeitig findet der Mensch Anknüpfungspunkte von dem ökologischen Bedingungsgefüge zu lernen. „Nicht also durch Ausschluss, Ausgrenzung und grenzenlosen Herrschaftswillen hat der Mensch sich gegen die Elemente zu erhalten, sondern durch Anschluss und kluge Allianz durch die Anerkennung der Gesetzmäßigkeiten“, den Rhythmen der Natur, vgl. Böhme S.221.¹⁰
- Wasser wirkt aber auch entspannend. Das Rauschen des Meeres, das Plätschern der Wellen, Geräusche, die uns in eine veränderte Atmosphäre transponieren (hinüber setzen, wird gerne als phonetischer Hintergrund bei Meditationsanleitungen verwendet). Die frische Brise, weicher Sand laden ein zu Bewegung oder zum Liegen und träumen. Wasser hebt die Schwerkraft auf. Wir fühlen uns leicht im Wasser, getragen und berührt. Im Wasser gelingen Bewegungen, die uns unter anderen Bedingungen schwer fallen. Diese Effekte werden wirksam genutzt in der Wassergymnastik.
- Wasser findet sich in unserer Sprache. Zahlreiche Sprichwörter geben Hinweis auf den Reichtum der Bilder, der sich sprachlich mit dem Element Wasser verknüpft. „Steter Tropfen höhlt den Stein“- Ausdauer führt zum Erfolg; „den Sprung ins kalte Wasser wagen“- sich einer unbekanntenen neuen Herausforderung stellen; „stille Wasser sind tief“- unter der Oberfläche eines ruhigen introvertierten Menschen, gibt es noch mehr zu entdecken.

Schon vor Jahrhunderten wurde der Wasserkreislauf¹¹ mit dem menschlichen Blutkreislauf verglichen, von dem Geologen James Hutton, 1725-1797. Unser Blut besteht größtenteils aus Wasser, damit wird die zentrale Bedeutung als Leben spendende und erneuernde, nährende Kraft deutlich. Andere Naturforscher, wie z.B. Viktor Schaubberger (1885-1958) be-

¹⁰ Böhme, Hartmut, Kulturgeschichte des Wassers, S.221

¹¹ Biegert in Wolfe, Art, Wasser „Welten zwischen Himmel und Erde“ S.18

zeichneten Flüsse, Bäche und unterirdische Wasseradern als Arterien und Kapillarnetz des Organismus Erde. Wasser wird als organische lebendige Substanz unseres Universums verstanden, die für den Stoffwechsel in der Natur sorgt, wie das Blut im menschlichen Körper, vgl. Wolfe S.189 Auch in der Literatur finden sich ähnliche Metaphern,“sah unter der Haut die Adern wie Deltas innerer Flüsse.“ *Gioconda Belli, Bewohnte Frau, S.59*

Im den folgenden Kapiteln sollen die vielfältigen Funktionen von Wasser als Bindeglied zwischen Himmel und Erde, als wichtiges Element der Atmosphäre und als elementare Lebensgrundlage zur Ansicht gebracht werden. Die Parallelen zwischen den Leben erhaltenden Funktionen von Wasser zwischen dem Organismus Erde, von Wasser-ästen, -adern durchzogen, mit dem Körper des Menschen soll sichtbar werden.

2.1 Die Verbindung Wasser und Erde - die Meere

Das Meer ist (.....) nicht nur Bewegung und Liebe, es ist die lebende Unendlichkeit.

Jules Verne

Die Erde von oben betrachtet erscheint uns als blauer Planet. Die Ozeane, (griechisch, *der die Erdscheibe umfließende Weltstrom*)¹² nehmen über sieben Zehntel der Oberfläche der Erde ein - ein über 361 Millionen Quadratkilometer zusammenhängendes, riesiges Ökosystem. 97,5% des Wassers¹³ auf der Erde ist als Salzwasser in Ozeanen und Meeren gespeichert. Die Meeresflora produziert ca. 70% des Sauerstoffs, den wir einatmen. In Salzgehalt, Volumen, Wellen und Meeresströmungen und auch erdgeschichtlich unterscheiden sich die Ozeane von einander. Durch Meeresströmungen sind jedoch alle miteinander verbunden. Die Wassermassen der Meere reagieren auf die Anziehung durch den Mond mit Schwingungen, die Ebbe und Flut erzeugen. Die Gezeitenkräfte entstehend aus der allgemeinen Massenanziehung von Erde, Sonne und Mond, wirken auf alle Meere. Sie lassen Ebbe und Flut entstehen. Die Erde bildet mit Mond und Sonne ein Dreikörpersystem. Der Mond hat darin den größeren Anteil an der Gezeitenwirkung, weil er sich näher zur Erde bewegt. Innerhalb einer Drehbewegung der Erde um sich selbst, innerhalb eines Tages, gibt es 2 Hochwasserberge bzw. Niedrigwassertäler. Die Erde dreht sich quasi unter den Flutbergen hindurch. Die Gezeiten entstehen aus der Wirkung der Gravitationskräfte eines Planeten. Sie sind abhängig von dessen Dichte und wirken wechselseitig zwischen den Planeten. Innerhalb eines Körpers sorgen sie für dessen Zusammenhalt. Die Gezeitenkräfte¹⁴ wirken auch auf den Erdmantel, indem sie eine Vertikalbewegung der Kontinente von ca. 20-30cm, in zeitlichem Abstand von ca. 2 Std. nach den Gezeiten erzeugen. Dadurch entsteht eine ellipsenartige

¹² Wahrig, Deutsches Wörterbuch S.949

¹³ Black, M. & King, J. Der Wasseratlas, S.20

¹⁴ Vgl. Demmler,2007,S.12ff

Verformung des Erdkörpers, die wiederum Einfluss nimmt auf die Rotationsbewegung¹⁵ der Erde. Gravitation und Zentrifugalkraft zwischen den verschiedenen Planeten halten sich so die Waage. Beide Kräfte regulieren Nähe und Distanz der Planeten zu einander. Zusammen bewirken die Kräfte die Stabilität der Rotation in den entsprechenden Umlaufbahnen.

Betrachtet man die Erdgeschichte wird deutlich, wie Wasser unsere Erde geformt hat und die Entwicklung der Erde und ihrer Geschöpfe in der Evolution mitbestimmt hat¹⁶.

Die Bewegung des Wassers sorgt für den ständigen Kreislauf von der Atmosphäre in die Ozeane, in Flüssen und Seen und über die Verdunstung zurück in die Atmosphäre. Ein Kreislauf, der das Leben auf der Erde erhält und die Elemente Erde, Luft, Feuer und Wasser zusammenführt, (vgl. Kniebe, 1993, S. 120ff) .

2.2 Vom Kreislauf des Wassers

„Es ist nicht so, dass man dich zum Leben braucht. Du selber bist das Leben! Du durchdringst uns als Labsal, dessen Köstlichkeit keiner unserer Sinne auszudrücken fähig ist. Durch Dich kehren uns alle Kräfte zurück, die wir schon verlorengeben. Dank Deiner Segnung fließen in uns alle bereits versiegten Quellen der Seele. Du bist der köstlichste Besitz dieser Erde.“ Antoine de Saint-Exupery

Wasser nimmt das Sonnenlicht auf, wie Wind und Regen und verwandelt sich in etwas anderes. Art Wolfe S.10

„Die Meere und Gewässer sind der Blutkreislauf des Lebens, sie versorgen...mit Nährstoffen, Wärme und Elementen, während ...die Atmosphäre es behütet, nährt und kleidet“ (vgl. Flannery 2011, S.72). Der Wasserkreislauf beschreibt die Bewegung und Wandlung des Wassers zwischen den Sphären. Die Meere geben einen für uns Menschen unsichtbaren Teil von Wasser an die Atmosphäre ab. Und die Atmosphäre gibt einen großen Teil des Wassers in Form von Regen, Schnee, Graupel, Hagel wieder an die Erde und in die Meere zurück. Sonnenstrahlung, die von den Ozeanen absorbiert wird, lässt Wassermoleküle in die Atmosphäre verdunsten. Die Sonnenhitze initiiert und bewahrt so den Kreislauf, während die Schwerkraft das Wasser in die Quellen auf die Erde zurückführt. Wie viel Wasser in einer

¹⁵ Geo 03/2012, Wikipedia Gezeiten

¹⁶ Vor etwa 2,6 Millionen Jahren begann das jüngste Eiszeitalter, das bis heute andauert. Gegenwärtig leben wir innerhalb dieser Eiszeit im Holozän, verbunden mit einem starken Temperaturanstieg. Im Laufe der Erdgeschichte hat sich der Klimawandel in verschiedenen Zyklen von manchmal bis zu 22000 Jahren vollzogen. Innerhalb dieser Zyklen gibt es Klimaschwankungen, die manchen Regionen ein fruchtbares Klima bescherten und andere unbewohnbar gemacht haben. Das Klimageschehen hatte Zusammenhänge mit Völkerwanderungen der Menschen. Die Abkühlung von 0,2°C beendete z.B. die weitere Besiedlung Grönlands durch die Wikinger um 985n.Chr. Forschungen in der Sahara und Seebodenuntersuchungen im Mittelmeer ergaben, dass in Nordafrika vor etwa 10.000 Jahren nicht die heutige Wüste vorherrschend war, sondern eine Grassavanne, die von einer Vielzahl von Tieren bevölkert war und Menschen Lebensraum bot. Davon zeugen fossile Pflanzen ebenso wie Felsmalereien. Wikipedia Klimageschichte, vgl. Flannery S.101ff

bestimmten Region verdunstet, hängt ab vom Sättigungsgrad der Luft mit Wasser und von der Wärme. Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte. (Demmler, 2011, S.110m ff.; Black&King,2009,S.20ff). Wenn warme feuchte Luftmassen an einem Gebirgszug hochgeschoben werden, kühlt die Luft ab, die Feuchtigkeit wandelt sich zu Regen oder Schnee und wird wieder freigesetzt. Der Niederschlag geht in Flüsse oder Seen, er wird von der Vegetation aufgenommen oder vom Boden absorbiert. Große Wälder wirken hier wie Schwämme. Die Wurzeln der Bäume helfen, das Wasser im Erdreich zu binden. Einiges verdunstet in die Atmosphäre zurück. Die Wassermenge, die auf die Erde zurückfließt, ist immer gleich, 1386 Millionen km³. Davon sind nur 2,5% Süßwasser und nur ein Drittel dieser Süßwassermenge steht dem Menschen zur Verfügung. Der größte Teil des Süßwassers ist in Gletschern, Schnee, Eis und Dauerfrostboden gebunden und für den Menschen nicht verfügbar. Vom technisch verfügbaren Süßwasser befindet sich nur ein kleiner Teil auf der Erdoberfläche in Seen, Flüssen, Feuchtgebieten, Sümpfen und Pflanzen, der Rest ist in den Grundwasserleitern, den Aquiferen gespeichert (10,6 Millionen km³), Wasseratlas S.21.

Für unser Überleben ist entscheidend, dass ein Teil des Wassers, das von den Ozeanen verdunstet als Regen wieder auf die Erde fällt, die Flüsse und Seen speist und die Grundwasserleiter wieder auffüllt. Denn die Entnahme von Grundwasser ist nicht unbegrenzt möglich, ohne das ökologische Gleichgewicht zu gefährden. Übermäßige Entnahme von Grundwasser kann zum vollständigen Versiegen dieser in der Eiszeit gewachsenen alten Quellen führen. Dies ist in manchen Teilen der Welt ein großes ökologisches Problem(z.B. USA, China, Mexiko...). Weil es durch den Klimawandel mit verursacht, an manchen Orten der Welt zu wenig sauberes Oberflächenwasser gibt, wird verstärkt aus Aquiferen abgepumpt, was u.a. zu gravierenden Bodensenkungen führen kann, z.B. in Mexiko Stadt¹⁷.

Insgesamt wirkt der Wasserkreislauf wie ein wohl abgestimmtes, Welt umspannendes Gefüge, das die Lebensbedingungen auf der Erde erhält. Mit der Fähigkeit des Wassers große Mengen an Wärmeenergie aufzunehmen und zu halten, wirkt Wasser wie ein Puffer, der allzu krasse klimatische Veränderungen verhindert. Die Folgen menschlicher Einflussnahme in ökologische Zusammenhänge, wie z.B. der Treibhauseffekt, der Kohlendioxidkreislauf, die Differenzierung anthropogener Effekte von naturgegebenem Wandel werden seit ca. 150 Jahren beobachtet¹⁸, daraus lassen sich zukünftige Entwicklungen ableiten. In Bezug auf den Klimawandel und Wasserverschmutzung ist es jedoch schwierig zu gemeinsamen effi-

¹⁷ Buth, Christine, „Mexiko-Land der Extreme“ WDR Planet Wissen 03.12.2010 Starker Bevölkerungszuwachs erhöhte den Bedarf an Wasser. Damit die Stadt wachsen konnte, wurde der See trockengelegt. Das führte zu einem Mangel an Trinkwasser. Die Entnahme des Trinkwasserbedarfs aus dem Grundwasserreservoir hatte Verwerfungen zur Folge: „Im Stadtzentrum kann man Kirchen und Gebäude sehen, die bis zu 8,50 Meter tief im Boden versunken sind.“ Auch die Grundversorgung war betroffen: Durch die Senkung gab es Brüche in den Wasser- und den Abwasserleitungen. Dadurch wurde das Wasser verunreinigt und es kam zu kleineren Überschwemmungen.

¹⁸ Wikipedia Klimaerwärmung, Jean Baptiste J. Fourier entdeckt 1824 den Treibhauseffekt, Svante Arrhenius vertritt 1896 erstmalig die Hypothese, dass die Zunahme des CO₂ in der Atmosphäre zur Erwärmung der Erde führen könnte. Seit der Sturmflut 1872 in der Ostsee werden hier regelmäßige Messungen der Pegelstände vorgenommen.

zienten Strategien zu kommen, weil temporäre nationale wirtschaftliche Interessen dem entgegenstehen.

2.3. Wasser und Klima im Wandel

Der Wandel im Klimasystem ist ein naturgegebener Prozess, der das vielfältige reziproke Zusammenwirken verschiedener Ökosysteme umfasst, wie Ozeane, Erdkruste, Biosphäre, Kryosphäre und Atmosphäre. Klimawandel vollzieht sich in unterschiedlichen räumlichen und zeitlichen Skalen wie es sich beim Rückblick in die Erdgeschichte auch eindrucksvoll belegen lässt¹⁹. Gegenwärtig versuchen wir die Bedrohung zu erfassen, die von einer schnellen anthropogenen Erwärmung der Erdatmosphäre ausgehen, um entsprechende Gegenmaßnahmen zum Schutz unserer Lebensgrundlagen treffen zu können. In diesem Kapitel möchte ich das Zusammenwirken der Ökosysteme beschreiben, unter Berücksichtigung der Effekte auf die Ozeane. Diese Effekte sind schon heute wichtige Einflussgrößen für menschliche Lebenswelten, sie können Einfluß nehmen auf das menschliche Wohlbefinden, auf die physische und psychische Gesundheit. Dies werde ich mit einigen Beispielen näher erklären.

Mit der Fähigkeit des Wassers Wärme zu speichern, wirken Ozeane Temperatur ausgleichend. Ozeanisches Klima an den Küsten ist durch kühle Sommer und milde Winter gekennzeichnet; kontinentales Klima, im Inneren der Kontinente, durch heiße Sommer und strenge Winter. Mit gleichbleibender Temperaturverteilung in den Ozeanen ist unter normalen Umweltbedingungen die Schichtung der Wassermassen so stabil, dass Jahrtausende vergehen können, ehe sich Oberflächen und Tiefenwasser ausgetauscht haben, (vgl. Kniebe, S.34). Wasser sorgt für die Beständigkeit unserer Lebensbedingungen. Die Stabilität von Wassertemperatur und Dichte, bzw. der Grad der Erwärmung der Ozeane und die damit verbundene Veränderung der großen Wasserströme, sind von zentraler Bedeutung für den Klimawandel.

In den letzten Jahrzehnten können wir klimatische Veränderungen beobachten. Zeitungen berichten über schmelzendes Eis am Nordpol, Inselgruppen in der Südsee sind schon heute von Überflutung bedroht. Die Wasserstände an den Küsten z. B. der Nordsee sind im vergangenen Jahrhundert deutlich schneller angestiegen als in den Zeiträumen vorher. Man rechnet mit einer weiteren deutlichen Erhöhung des Wasserpegels an den Küsten²⁰ der nördlichen Hemisphäre. Abschmelzende Gletscher geben das Wasser in die Ozeane oder ins Erdreich frei, Erdrutsche Schlammlawinen und Überschwemmungen, hervorgerufen durch starke Regenfälle, in manchen Teilen der Erde, verursachen große Katastrophen. Schmelzendes Eis des Permafrostbodens setzt CO₂ und Methan frei, die Rodung großer Areale des Regenwal-

¹⁹ Jucundus Jacobeit, „Zusammenhänge und Wechselwirkungen im Klimasystem“

²⁰ Spiegelonline 12.03.2012 „Grönlandeis könnte komplett abschmelzen“

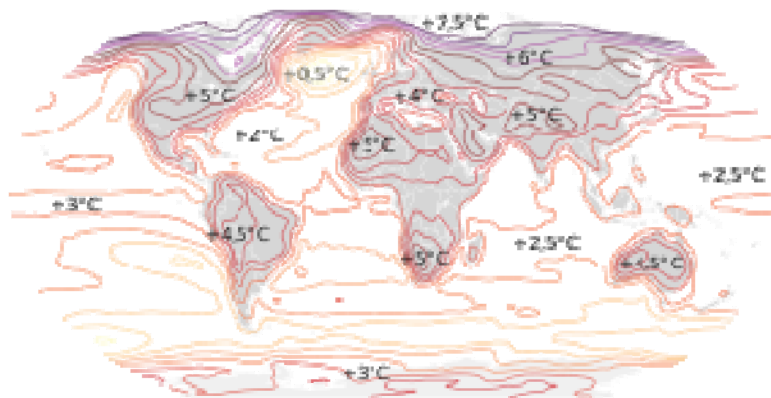
des und die Veränderung der Natur in landwirtschaftliche Nutzflächen tragen bei zur Erwärmung der Erdatmosphäre, durch die Vergrößerung der Ozonlöcher über den Polkappen. Wälder und Pflanzen sind mit der Fähigkeit zur Photosynthese das „Herz der Produktivität der Erde“ (Flannery S.296). Sie verarbeiten rund 100 Milliarden Tonnen Kohlenstoff aus der Atmosphäre und entziehen ihr damit ca. 8% ihres Kohlendioxids, (Flannery S.59). Die Ozonlöcher in der Atmosphäre, entstanden durch Industrialisierung und andere menschliche Eingriffe in die Ökologie, die zu einem erhöhten Kohlendioxidanteil in der Atmosphäre geführt haben, verstärken die Sonneneinstrahlung auf die Erde und bewirken den Prozess der Erwärmung der Erdatmosphäre.

Folgen des Klimawandels sind schwer zu kalkulieren, weil man verschiedene Zeitzyklen und Naturphänomene in Wechselwirkung erfassen muss, die Ergebnisse daraus gilt es zu differenzieren von der Einflussnahme durch temporäre regional begrenzte Störfaktoren. Man spricht in diesem Zusammenhang von den Folgen des anthropogenen Fingerabdrucks, der besser mit dem Muster der beobachteten Erwärmung übereinstimmt, als der solare Fingerabdruck. Die strahlungsreichen Subtropen würden sich, bei primär solarer Steuerung stärker erwärmen, mit Maximum im Sommer, während wir in Übereinstimmung mit dem anthropogenen Fingerabdruck, die stärkste Erwärmung in den höheren nördlichen Breiten im Winter beobachten, vgl. Jacobbeit S.14. Menschliche Einflussnahmen werden von naturgegebenen Zyklen der Erde unterschieden werden. Hierbei handelt es sich um zeitvariante Muster, den sogenannten Milankowic Zyklen, in welchen, die auf die Erde auftreffende Sonnenenergie, in ihrer Intensität über die jährliche Schwankung hinaus variiert, also um langperiodische Variationen der Solarkonstante. Hier sind Zeiträume gemeint von ca. 100.000 Jahren, in denen sich die Umlaufbahn der Erde um die Sonne verändert, 41.000 Jahre, in denen sich der Neigungswinkel der Erdachse verändert und ca. 25.700 Jahre, in denen es zu Schwankungen in der Erdrotationsachse kommen kann. Diese Effekte überlappen miteinander und verändern die Intensität der Sonneneinstrahlung auf die Erde und wirken damit auf das Klima ein. Um die weitere Entwicklung des Weltklimas zu erfassen, betrachtet man Entwicklungen in der Kryosphäre (vor allem Erwärmung der nördlichen Hemisphäre durch Verringerung des arktischen Eises), Veränderungen im Kohlenstoffkreislauf (die Ozeane verarbeiten ca. 30% des Kohlendioxid aus der Atmosphäre) und in der Biosphäre (mehr Biomasse, s.o. Wälder, mehr CO₂ Entzug aus der Atmosphäre, dämpfende Wirkung auf den Treibhauseffekt,), und die Entwicklung des marinen Phytoplankton. Eine markant erhöhte Solarstrahlung, bedingt durch den primär anthropogen verursachten Ozonschwund erwärmt auch die Stratosphäre (Demmler, S.106ff).

Die Konsequenzen des Klimawandels sind in der Welt an vielen Orten spürbar durch eine Vielzahl von Naturkatastrophen: Die Dürre²¹ im amerikanischen Sommer 2012, Überschwemmungen in Thailand im Oktober 2011. Weite Teile Afrikas sind von Dürre und Hunger betroffen. Die Bevölkerung leidet unter Wasserknappheit und damit einhergehender Hungersnot²².

Der Zeitfaktor im Klimageschehen ist von zentraler Bedeutung, ab Mitte dieses Jahrhunderts wird mit verstärkten Extremwetterlagen und Naturkatastrophen gerechnet. Die Auswirkungen der CO₂Gaskonzentrationen, (seit der industriellen Revolution von 280ppm auf jetzt 390 ppm gestiegen, Vortrag Prof. Olav Hohmeyer Uni Flensburg, Mitglied im IPCC, März 2012) spiegeln sich wieder, in dem deutlichen Temperaturanstieg der letzten 100 Jahre.

Der IPCC²³ fasst die weltweit gesammelten Ergebnisse der Forschung in seinem Bericht zusammen, mit entsprechenden Vorschlägen für Gegenmaßnahmen.



Wordmap giving global warming data like given in the IPCC Report of 2007.
28 November 2007

1. Menschliches Handeln hat die Erwärmung und Übersäuerung der Ozeane zur Folge. In der Geschichte der Erde hat es ähnliche Effekte verbunden Störungen des Kohlenstoffkreislaufs schon gegeben, die Folgen waren das Aussterben von Arten.

²¹ FR 15.08.2012, „Dürre in den USA“, 40° in der Kornkammer der USA, der heißeste Sommer seit 50 Jahren, Wassermangel, Versalzung des Grundwassers, weil die Flut das Meerwasser aus dem Ozean weit ins Hinterland drückt.

²² Die Hungerkrise des Jahres 2011 wurde ausgelöst durch zwei saisonal aufeinander folgende Regenzeiten, die sehr wenig Niederschlag brachten. Die Anbausaison 2010/2011 war somit eine der trockensten seit 1950/51. In einigen Gebieten war dies bereits die zweite oder dritte schwache Regenzeit in Folge. Ernteausfälle in den marginalen Gebieten des Horns wurden dadurch verursacht und der Zustand des Viehbestands verschlechterte sich. Dies führte zu einer Hungerkrise in der ca. 10 Millionen Menschen an Hunger zu leiden hatten und auf Nahrungsmittelhilfen angewiesen waren. Flüchtlingsströme waren unterwegs auf der Suche nach Hilfe, Wasser, Essen und einem Dach über dem Kopf. Krankheiten als Folge der Mangelernährung vor allem bei Kindern, sowie Malaria und Durchfallerkrankungen bedrohten das Leben vieler Tausend Menschen. In: Su-eddeutsche.de, 27. Juli 2011

²³ Intergovernmental Panel on Climate Change der Vereinten Nationen
Summary of the conclusion....Monday June 20th 2011 IPSO, IUCN, WCPA

2. Die Geschwindigkeit negativer Auswirkungen auf die Ozeane ist höher als vorausberechnet. Bedingt durch die Erwärmung der Atmosphäre beschleunigt sich das Abschmelzen des Eises an den Polkappen und die damit verbundene Erhöhung des Meeresspiegels. Das im Permafrost gebunden freiwerdende Methan verstärkt die Effekte. Daraus erwachsende Folgen sind Veränderungen in der Population und Verbreitung von Meerestieren; Veränderungen in der Fortpflanzung von Flora und Fauna der Meere; schädliches Algenwachstum und das Aussterben länger lebender Fischarten mit einschneidenden Folgen für das Gleichgewicht der Arten im marinen Ökosystem²⁴.
3. Synergieeffekte aus den Veränderungen verstärken die Gefahren für die Ozeane. Überfischung, in Kombination mit der Reduzierung einzelner Nahrungsquellen, bedingt durch den Klimawandel, kann zur übermäßigen Ausbreitung fremder Arten führen. Schädigendes Algenwachstum vergrößert die Areale in denen der Sauerstoffgehalt der Ozeane so weit gesunken ist, dass kein Leben mehr möglich ist. Man spricht hier von „Toten Zonen“. Steigende Temperaturen und Übersäuerung des Wassers schädigen die Korallen²⁵ und gefährden dadurch die Fortpflanzung und Entwicklung anderer wirbelloser Tiere. Durch Übersäuerung des Wassers entsteht eine veränderte Reaktion mit anderen toxischen Stoffen. Bedingt durch die Klimaerwärmung besteht ein erhöhtes Risiko von Stürmen und anderen Naturkatastrophen.
4. Je länger es dauert, die CO₂ Emissionen zu reduzieren, um so höher werden die finanziellen Kosten ausfallen im sozioökonomischen Bereich und zur Behebung der Schäden in der Natur.
5. Die Widerstandsfähigkeit der Ozeane in Bezug auf den Klimawandel ist belastet in Verbindung mit anderen negativen Einwirkungen menschlichen Handelns. Der Verlust an genetischer Diversität durch Überfischen verringert zugleich die Fähigkeit des Ökosystems, mit den Stressoren fertig zu werden. Chemikalien mindern die Möglichkeiten von Korallenriffen, sich zu regenerieren, von dem durch die Erwärmung verursachten Ausbleichen.
6. Die Schädigungen betreffen auch Mikroorganismen und durchdringen so das gesamte Ökosystem, die Verschmutzung der Meere führt zur Aufnahme von Plastikpartikeln in die Nahrungskette, so wie der Verlust an Lebensraum bedrohen viele marine Tier-

²⁴ Zahlreiche Beispiele in der Welt verdeutlichen das: Die explodierende Population der Nomura Quallen in den Küstengewässern Japans oder auch anderer Quallenarten in der Beringsee oder an der kalifornischen Küste, Fernsehbericht in N24 am 15.10.2012, ntv Wissen, 07.06.2011. Als Ursachen für die starke Vermehrung der Quallen gelten die Überdüngung der Meere, das Wegfangen großer Raubfische, das Verschleppen von Quallen in neue Gebiete und die Veränderung der Lebensräume unter anderem durch den Klimawandel. Man hat untersucht, dass Vermehrung und Größenwachstum der Quallen sich in wärmerem Wasser erhöhen. Die Quallen fressen den Fischen die Nahrung weg. Außerdem tragen sie durch ihre Ausscheidungen und Absterben zur Erhöhung des CO₂ Pegels bei.

²⁵ Korallen sind Polypen, die winzigen Seeanemonen ähneln, sie sind eigentlich farblos, leben in Symbiose mit winzigen Algen die in den Zellen der Korallenpolypen leben. Die Algen unterstützen die Korallen bei der Nahrungsaufnahme, die Korallen bieten den Algen Lebensraum und Schutz. Flannery S.73 Als Ursache für das Korallensterben hat man die Erwärmung der Wassertemperatur um ca. 1°C ausgemacht, worauf die Algen empfindlich reagieren. Sterben sie ab, findet ein Ausbleichen der Korallen statt, ohne Symbiose mit den Algen sind sie nicht überlebensfähig.

arten. Einige versuchen sich anzupassen, indem sie sich in anderen tieferen Regionen ansiedeln. Diese Fähigkeit ist jedoch nicht allen möglich und hängt ab von Meeresströmungen und der Verfügbarkeit von Nahrung in der jeweiligen Region.

Bei einer Erhöhung der Temperatur auf der Erde um mehr als 3°C, wird das landgestützte Eis in Permafrostböden schmelzen, (in 2012 warnte der Klimarat vor einem wahrscheinlichen Anstieg der Temperatur um 5°C bis 2100; weltweit ist die Durchschnittstemperatur in den letzten 100 Jahren um etwa 0,74 Grad Celsius gestiegen, und die UN-Klimaforscher halten einen Temperaturanstieg um bis zu 6,4 Grad Celsius bis 2100 für möglich, vgl. Greenpeace). Man rechnet mit einer Erhöhung des Meeresspiegels von bis zu 7m, mit entsprechenden Folgen von Naturkatastrophen, die in einem Zeitraum von über 1000 Jahren wirken können, vgl. Jacobeit S.15. Für Norddeutschland könnte dies bis 2030 bedeuten, verstärkte Niederschläge und Stürme und eine Erwärmung vor allem im Winterhalbjahr. Bis 2100 könnte es, bei Anstieg des Meeresspiegels bis zu einem Meter, zu Überschwemmungen²⁶ kommen, neben anderen extremen Wetterereignissen, (Vortrag von Prof. Olav Hohmeyer Uni Flensburg, Mitglied im IPCC, März 2012). Langfristig wäre die Westküste Schleswig Holsteins und die Nordseeküste in Niedersachsen davon betroffen. Es kann Landverluste geben, Menschen werden umsiedeln müssen. Durch den verstärkten Zufluss von Süßwasser kann der Golfstrom seine Richtung verändern und dies könnte mit einer starken Abkühlung des Klimas in Nordeuropa verbunden sein.

Mit welchen Konsequenzen für Natur und Mensch ist künftig zu rechnen? Was können wir zum Schutz von Menschenleben tun? Die Gestaltung von Kommunikation ist in diesen Fragen eine zentrale Größe, zur Weiterentwicklung von Frühwarnsystemen und Katastrophenschutz. Die fachübergreifende vernetzte Forschung trägt maßgeblich zu neuen Erkenntnissen naturgegebener Zusammenhänge bei, wie dokumentiert von den Forschern des Geomar in Kiel. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit war mit Hindernissen verbunden, (Linke, et al.S.27) so war die größte Herausforderung, „die Einzelkämpfer, die wir Forscher oft sind, so zu integrieren, dass sich ein Gesamtbild ergibt. Das Ergebnis sollte mehr sein, als die Summe aller Teile.“ Die Stärkung menschlicher Kooperationsfähigkeit und die Erweiterung menschlicher Kommunikation, die man auch als Aufgabe von Psychotherapie betrachten kann, wird zukünftig gefordert sein, um Auswirkungen von Handeln, aus Gründen der Gewinnmaximierung, zur Sicherung unserer Lebensgrundlage zu überwinden. Die Verhandlung von internationalen Strategien zur Eindämmung von Emissionen und Verschmutzung bleibt weiterhin eine dringende politische Aufgabe. Auch die letzte Klimakonferenz in Doha konnte keine relevanten Ergebnisse erzielen, weil letztlich wirtschaftliche Einzelinteressen

²⁶ Von einer Sturmflut wird gesprochen, wenn der Tidenhöchststand das mittlere Tidenhochwasser um 1,50 Meter oder mehr übersteigt.

eine Einigung verhinderten. Die verbindliche Festlegung und Einhaltung von Grenzwerten ließ sich nicht erreichen. Werden hier für eine weltweite Kooperation menschliche Leistungen gefordert wie: Verzicht, Begrenzung und der Willen zur Veränderung? Oder müssen wir mit dem Kollaps des globalen Wirtschaftssystems rechnen aufgrund der Ausbeutung des Planeten²⁷.

2.4 Wasserverschmutzung

Neben Effekten globaler Erwärmung soll hier Beispiele erwähnt werden, zur Darstellung menschlicher Eingriffe in die Natur.

Wasser hat auch im natürlichen Zustand immer Beimengungen. Es verfügt über die Fähigkeit, andere Substanzen in sich aufzunehmen, eine Eigenschaft, die wir Menschen in der industriellen Produktion nutzen mit den bekannten negativen Folgen für das ökologische Gleichgewicht. Wasser als Hilfsmittel zur Rohstoffgewinnung angereichert mit Chemikalien wirkt toxisch. Im folgenden soll an Hand von einigen Beispielen aus der Presse, die Verbindung zwischen Naturzerstörung und Auswirkung auf Leib und Leben der Menschen dargestellt werden.

Exkurs: die Förderung von Gold, Bericht über Proteste der Bauern in Peru am 27.09.2012 in Tagesthemen. Goldadern liegen unter der Haut der Erde und werden aufgeschlitzt. Die Förderung von Gold ist mit erheblichen ökologischen Belastungen verbunden, Trinkwasser wird vergiftet, Schadstoffe gelangen über vergiftetes Wasser in die Nahrungsmittelkette. Die Goldwäscher arbeiten mit Quecksilber und einer Zyanidlösung, um das Gold aus dem Gestein zu lösen. Die getroffenen Vorsichtsmaßnahmen können den Gefahren nicht standhalten. Starke Regenfälle und Überschwemmungen führen zu durchlässigen Sicherheitsdämmungen, es kommt zu Fischsterben und vergiftetem Wasser im Umfeld dieser Goldminen. Die Menschen in dieser Region sehen sich und die Natur in ihrer Existenz bedroht. Das Trinkwasser ist vergiftet, sie können sich und ihre Tiere nicht ernähren.

Petzold (2003, S.611) sieht menschliche Identität erwachsen aus der „persönlichen Ökologie“, der Gesamtheit aller persönlich relevanter, ökologischer Bezüge auf dem Hintergrund regionaler und mundaner ökologischer Verhältnisse.“ Insofern trifft die Beschädigung der Ökologie den Menschen als Ganzes in seiner Leiblichkeit, konstituiert durch Körper, Psyche und Geist.

Wasser ist ein besonders wichtiger Arbeitsstoff in der Chemie und anderen industriellen Produktionsformen. Die Abfallprodukte aus Industrie und Landwirtschaft werden mehr oder minder gereinigt wieder in die Natur abgegeben, mit den bekannten Folgen: Übersäuerung und

²⁷ nicht mehr aufzuhalten ist

Verschmutzung der Meere, Seen oder Flüsse. Es kommt zur Eutrophierung; Sauerstoffmangel, im Wasser hervorgerufen, durch einen zu hohen Nährstoffeintrag, durch die zunehmende Einleitung oder Ausschwemmung von Schadstoffen in die Wasserwege. Auch Grundwasserleiter sind durch Mülldeponien, Abflüsse von Industrieanlagen und Pestizid- und Düngemittelablagerungen von Verschmutzungen betroffen. Die Aufbereitung verschmutzten Grundwassers ist ein kostspieliger Prozess. Die vermehrte Abnahme von Trinkwasser führt zum Absinken des Grundwasserspiegels²⁸ mit weitreichenden Folgen. Die Verunreinigung des Wassers durch menschlich verursachte Einbringung von Schadstoffen hat Einfluß auf die Qualität unseres Trinkwassers. Landwirtschaftliche und industrielle, sowie durch zunehmende Urbanisierung entstehende Einträge verursachen tote Zonen in den Gewässern, in denen aus Sauerstoffmangel kein Leben gedeihen kann. Aus Überdüngung wächst die Algenblüte an Küsten und in Süßwasserseen und senkt den Sauerstoffgehalt des Wassers. Laut Wasseratlas gibt es inzwischen weltweit „400 umgekippte Zonen in Meeren und Seen, die zusammen ein Gebiet von 246000 km² ausmachen“. Besonders betroffen ist die Ostseeküste durch die Einbringung von Phosphoremissionen und die Abschwemmung von Stickstoff mit den Flüssen. Die neun Anrainerstaaten haben ein nicht bindendes Abkommen zur Verringerung der Einträge geschlossen, hier hat lediglich Schweden die notwendigen Schritte unternommen, Wasseratlas S.79. In China hat die wachsende Bevölkerung und boomende Wirtschaft dazu geführt, dass 75% des städtischen Flußwassers nicht als Trinkwasser nutzbar sind. Deshalb greift man auf das Grundwasser zurück, was jedoch auch zunehmend mit Schadstoffen belastet ist, S.78 Wasseratlas.

Exkurs; **Müllkippe Meer**: Mehr als 6 Millionen Tonnen Abfall treiben durch die Ozeane (FR 18.08.2011). Beschrieben wird der Große Pazifische Müllstrudel, „Great Pacific Garbage Patch“, ein gigantischer Teppich von der Größe Westeuropas, der zwischen Japan und Kalifornien im Nordpazifik rotiert, angetrieben durch Meeresströmungen und Winde. Im Atlantik und im Mittelmeer hat man ähnliche Müllprobleme ausgemacht. Die Ozeane sind zur Deponie geworden. Das Gros besteht aus Plastikabfällen, die durch Bewegung, Wasser und Licht in winzige Partikel zerfallen sind. Dieses so genannte Mikroplastik, sinkt zu ca. 70% auf den Meeresboden ab, der Rest schwimmt an die Oberfläche oder landet an den Küsten. Aus Laborversuchen weiß man, dass die winzigen Partikel in die Körperzellen von Weichtieren eindringen und Immunreaktionen hervorrufen. Langfristig besteht die Gefahr, dass sie über die Nahrungskette bis zum Menschen gelangen. Bis heute hat man noch keine wirkungsvollen Strategien gefunden, um das Müllproblem einzudämmen. Es geht vorrangig um Plastikmüll, der über die Zuflüsse ins Meer transportiert wird. Die Vereinten Nationen haben sich mit 35

²⁸ Grundwasser und Oberflächengewässer wirken in engem Gefüge miteinander. Absenkungen des Grundwasserspiegels führen dazu, dass mit Schadstoffen belastetes Oberflächenwasser nachfließt und das Grundwasser kontaminiert, dies beeinträchtigt die Artenvielfalt der Lebewesen im Grundwasser. Die Lebewesen tragen mit zu der Qualität des Grundwassers bei. Aus „Hintergrund Grundwasser“ BUND Pdf

Staaten zu einer gemeinsamen Position gegen den Meermüll verständigt. Und auch die EU will saubere Meere. Strategien sind Information, Aufklärung und Kontrolle, letzteres ist schwer umzusetzen.

Es gibt viele Beispiele für die Auswirkungen des Klimawandels, die einmünden in eine nahezu unerträgliche Realität von Hunger und Sterben, von Verrat am Nächsten, von Macht und Gewalt und den positiven Gegenkräften, dem Streben Hilfe zu geben.

Exkurs: *Ilja Trojanow in der FR am 24.08.2011* macht für das Sterben der Menschen in Somalia und Äthiopien wie Kriege, Nahrungsmittelpreise, Überfischung, Klimawandel und eine neoliberale Wirtschaftspolitik verantwortlich. Die Katastrophe sei der „Kollateralschaden eines globalkapitalistischen Systems, das autarkes, ortsgebundenes, nachhaltiges Wirtschaften verachte und unterdrücke, weil es keine Profite bringe.“ Das ungebremschte Fortschreiten des Klimawandels wird immer wieder zu derartigen Naturkatastrophen führen und unzählige Menschenleben vernichten. Es gibt eine Reihe von Maßnahmen die helfen könnten:

- „Jeder gebohrte Brunnen ist ein Segen für die Dorfbewohner“ (senkt aber den Grundwasserspiegel evtl. noch weiter ab),
- Unterstützung der traditionellen Wirtschaftsweisen im Einklang mit der Natur an Stelle der Einführung energieintensiver industrialisierter Landwirtschaft,
- Schutz der Fischgründe,
- den Ausverkauf des Landes an ausländische Unternehmer verhindern, die Nahrungsmittel für den Export produzieren.
- Entwicklungshilfe in zuverlässige Hände vergeben und sicherstellen, dass die Mittel nicht die korrupten, hierarchischen und oligarchen Strukturen im Land verfestigen.

Wir brauchen nicht bis nach Afrika zu gucken, wie das Gleichgewicht der Natur ins Wanken gerät, führt uns z.B. auch die Algenpest an der bretonischen Küste vor Augen. Eine Algenpest mit lebensgefährlichen Folgen wurde verursacht durch landwirtschaftliche Einträge von Gülle, Mist, Kunstdünger. Was sich ausgewaschen im Wasser zu Nitrat wandelt und als beste Aufbaunahrung von Grünalgen dient ruft deren übermäßige Ausbreitung hervor. Mit Baggern und Traktoren versuchte man die Strände zu reinigen, von dem, was das Meer ausgespuckt hat. Im Prozess des Vermoderns wird lebensgefährlicher Schwefelwasserstoff frei und hat schon Menschenleben gekostet. Die Politik versuchte die Überdüngung mit der Limitierung von Düngemitteln einzudämmen, dies reichte jedoch nicht, um den Nitratgehalt im Wasser auf 10mg /Liter zu senken, damit sich das Algenwachstum wieder normalisiert. (FR 24.08.2011)

Mit der Methode „Fracking“ wird Erdgas auch in Deutschland gefördert. Bericht in Titel Thesen Temperamente am 27.11.2011 zum Thema Fracking²⁹, Interview mit dem Regisseur des

²⁹ „Fracking wühlt Bürger auf“ Zevener Zeitung am 10.12.2012 berichtet über eine Informationsveranstaltung organisiert von den Grünen, die über die Gefahren: Kontaminierung des Trinkwassers, erhöhte regionale Erdbebengefahr im Fördergebiet,

Films „Gasland“,³⁰ John Fox. Dargestellt wird die industrielle Förderung von Gas in den USA. Mit hohem Druck wird Wasser, mit Chemikalien angereichert, in Gesteinsschichten gepresst wird, um diese aufzuspalten und damit die Gasförderung zu ermöglichen. Ein großer Teil dieser Flüssigkeit wird wieder abgesogen, der Rest bleibt mit dem Gestein verbunden im Boden. Diese Reste sind neben der gewaltsamen geologischen Veränderung ein tiefgreifendes ökologisches Problem. Die im Boden verbleibenden Chemikalien sickern mit der Zeit in tiefergelegene Schichten und gelangen ins Grundwasser. So wird als unfreiwilliges Nebenprodukt bei dieser Gasförderungsmethode auch eine erhebliche Menge Methangas freigesetzt. Dies belastet die Atmosphäre stärker als CO₂.

Gesundes und ausreichendes Trinkwasser zur Verfügung zu haben ist ein elementares Grundbedürfnis und Menschenrecht. Gegenwärtig ist die EU bestrebt die Wasserversorgung zu privatisieren, um die Kosten der öffentlichen Hand zu senken, mit dem Blick auf die von der Wirtschaftskrise beeinträchtigten Länder Südeuropas. Deshalb soll in Portugal und Griechenland mit dem Verkauf der öffentlichen Wasserversorgung begonnen werden. Zahlreiche Argumente sprechen dagegen: Zudem wird Wasser zunehmend als Spekulationsobjekt genutzt. Die Privatisierung³¹ ist keine Gewähr für einen qualitativen Standard der Wasserversorgung. Eine Studie der Universität Barcelona aus dem Jahre 2010 belegt, dass die Pflege des Wassernetzes aus Kostengründen vernachlässigt wird, dass die Wasserqualität nicht aufrechterhalten wird, Verschmutzungen werden durch Beimengungen von Chlor behoben. Die Bürger werden mit steigenden Kosten belastet. In Deutschland hat man im Rahmen von Teilprivatisierungen ähnliche Erfahrungen gemacht. Die Stadt Berlin³² betreibt deshalb den Rückkauf, der jedoch mit hohen Kosten verbunden ist.

Im Wasserverteilungskampf werden Lebensinteressen berührt. Es besteht ein Wassermangel³³ weltweit, ca. 1,2 Milliarden Menschen leben ohne sichere Trinkwasserversorgung. 2,6 Milliarden Menschen, deren Abwässer nicht geklärt werden. Mehr als 3000 Kinder sterben täglich an Diarrhö und anderen Krankheiten, hervorgerufen durch verunreinigtes Wasser. Das Problem ist, dass die Niederschläge oft nicht da fallen, wo sie benötigt werden.

Aus diesen Beispielen wird deutlich, dass der Schutz der Gewässer eine Verantwortlichkeit des Menschen ist, zur Sicherung der Lebensgrundlage aller. Ein politischer Auftrag heute

berichtet. Die Firma Exxon wendet diese Methode zur Gasförderung auch in Deutschland an, u.a. im Landkreis Rothenburg/Wümme Niedersachsen. Hier formiert sich Widerstand, unter „fracking“ im Internet einsehbar.

³⁰ Im Film *Gasland* (von Josh Fox 2010) dokumentiert Fox, die Schutzlosigkeit, mit der die vor Ort lebenden Menschen in den USA mit diesen Giften im Trinkwasser konfrontiert sind. Er klärt auf über die Fördermethoden und deren Gefährdungspotential. Man sieht, wie sich Trinkwasser aus dem Wasserhahn anzünden lässt. Ein Mann reicht jemand anderem eine Flasche Wasser, während sich dieser vom Geruch angeekelt abwendet und schockiert nachfragt, ob das Trinkwasser sei. Mehrere Menschen berichten von unerklärlichen Krankheitssymptomen, die sie auf den Gebrauch des Wassers zurückführen.

³¹ hpd.de/node/14832 - Der humanistische Pressedienst (am 21.01.2013) und die Sendung Monitor (Nr.642, vom 13.12.2012) informieren über die Folgen von Privatisierung der Wasserversorgung am Beispiel der Gemeinde Pacos de Ferreira in Portugal <http://www.wdr.de/tv/monitor/sendungen/2012/1213/wasser.php5>

³² www.berliner-wassertisch.net Gerlinde Schermer von der Bürgerinitiative Berliner Wassertisch drückte es gegenüber der Sendung Monitor so aus: „Die Berliner Erfahrung zeigt, dass auch eine Teilprivatisierung ein so genanntes öffentlich-privates Partnerschaftsgeschäft in Wirklichkeit nur den Privaten nützt. Die haben die Rendite und wir bezahlen.“

³³ Wasseratlas S.22ff ,
Zeit Online vom 02.03.2012.

und eine Aufgabe für künftige Generationen. Wir sind herausgefordert Wissen, soziale Kompetenzen, Verhandlungsgeschick zu entwickeln und mit politischem Weitblick in globaler Hinsicht zu agieren. Lebensinteressen, die uns herausfordern an konstruktiven menschlichen Fähigkeiten zu arbeiten und diese weiterzuentwickeln, im Sinne eines friedvollen Miteinanders, allen eine ausreichende Teilhabe an den Ressourcen zu sichern. Die Versöhnung von Wirtschaftlichkeit und natürlichem Gleichgewicht zu erforschen und zu verhandeln, mit Respekt für die Kreatur und Achtung für die Ästhetik und Harmonie wechselseitiger Bedingtheit als Zielrichtung des Handelns. Eine Freigabe des Wasserhandels, wie er gerade in der EU diskutiert wird, kann dieser Verantwortung nicht gerecht werden.

3. Das Konzept der „Leiblichkeit“ im anthropologischen Menschenbild der IT

Analog zur Darstellung naturwissenschaftlicher Zusammenhänge zum Thema Wasser möchte ich in diesem Abschnitt eine zentrale Prämisse im Menschenbild der IT beschreiben. Die Verbindung zwischen Mensch und Natur aus Sicht der IT soll dargestellt werden. Im Wechsel soll in dieser Arbeit einerseits der Körper der Erde mit dem Element Wasser als „Blutkreislauf“ in den Blick genommen werden, um Parallelen zum menschlichen Körper aufzuzeigen. Dabei ist das Prinzip der Leiblichkeit eine zentrale Größe im Menschenbild der Integrativen Therapie.

Der Mensch wird gesehen als Individuum in Bezogenheit zur Natur und im Kontext mit den Mitmenschen geprägt durch kulturelle, soziale und ökologische Bedingungen in wechselseitiger Einflussnahme. Die IT verwendet den Begriff „Leiblichkeit“, um die physische, materielle und geistig-seelische, immaterielle Einheit des Menschen in Sprache zu fassen. Der Mensch als „Frau und Mann ist ein Körper-Seele-Geist-Subjekt im sozialen und ökologischen Kontext und Kontinuum“; Mensch und Lebenswelt sind primordial miteinander verbunden.“ vgl. Leitner S.121ff. Der Leib ist Sinnesorgan, mit dem gesamten Sinnesvermögen ausgerichtet auf die Wahrnehmung der kulturellen und ökologischen Außenwelt und nach innen auf die eigene Befindlichkeit. Alle Sinneseindrücke und ebenso die menschliche Expressivität wird über das Gehirn gesteuert, als ein Teil des Körpers. Insofern geht die IT aus vom Konzept des „informierten Leibes“ (Lurija); der alle Sinneseindrücke in sich aufnimmt und verarbeitet. Für die Psychotherapie bedeutet dies, dass ein Lernprozess stattfindet in „Zwischenleiblichkeit“.

Mit dem Fokus auf die Leiblichkeit werden individuelle Grenzen leiblich erfahrbar. Z.B. im Wasser, die Berührung der Haut und die Aufhebung der Schwerkraft, die wiederum Bewegungen und Wahrnehmung ermöglichen, die zu Weitung und Grenzüberschreitung anregen.

Der menschliche Organismus als die materielle Grundlage für die geistig seelischen Kräfte, sind im „Leib“ Begriff vereint als Ort und Medium des Lernens, vgl. Petzold 2003, S.1074ff.

Der Leib ist Raum und Zeit eines Menschen. Mit dem eigenen Körper bewege ich mich hier in diesem sozialen Kontext, in diesem Raum, in dieser Landschaft, in Koexistenz mit anderen Menschen. Der Leib birgt die Lebenszeit eines Menschen. Er schafft die Verbindung mit dem „Strom des Lebens“ in Gemeinschaft mit anderen, ist damit ein Ort an dem Kontakt stattfindet und an dem individuelle Grenzen spürbar werden. „Grenze bedeutet Kontakt, ist Abgrenzung und Berührung zugleich“ vgl. Petzold, 2012, S.3.

„Der See ist etwas Endliches, das Wasser ist unerschöpflich. Der See kann nur ein bestimmtes Maß des unendlichen Wassers fassen. Darin besteht seine Eigenart. Durch Sondierung und Aufrichtung von Schranken gewinnt auch im Leben das Individuum seine Bedeutung..... Unbeschränkte Möglichkeiten sind nichts, was für den Menschen geeignet ist. Dadurch würde sein Leben nur zerfließen im Grenzenlosen.

Um stark zu werden bedarf es der freien Schrankensetzung der Pflicht. Nur indem der einzelne sich mit diesen Schranken umgibt und frei für sich das Gebot der Pflicht festsetzt, gewinnt er an Bedeutung als freier Gast. S. 254 | Ging

Grenzen markieren Identität und geben dem Individuum Halt und Ausrichtung seines Handelns. In der Therapie findet Begegnung statt, als zwischenmenschliche Annäherung, als Prozess der Angrenzung, der Grenzen erfahrbar macht. Wir können die Erfahrung eines anderen Menschen niemals gänzlich kennen (Levinas). Mit dem Respekt vor der „Andersartigkeit des Anderen“ findet in Gemeinschaft Kontakt und Begegnung statt. Die Philosophie der Bezogenheit von Mensch zu Mensch und von Mensch zu Lebenswelt, drückt sich aus in Begriffen wie Koexistenz, Kontext, Kontinuum, Konsens, Kokreativität, Komotilität. Der Mensch wird zu dem was er ist durch den Anderen, im Prozess der Sozialisation, in kontinuierlicher, wechselseitiger Bezogenheit. Leitner, 2010, S.87 „Ein Mensch ist des anderen Spiegel“ (A.Kluge S.522), der Mensch lebt auf Andere und Anderes bezogen, und nimmt Einfluss auf die ihn umgebende Natur, auf die ihn begleitenden Menschen, auf die Gestaltung seines unmittelbaren Lebensumfeldes. Aus der wertschätzenden Verbundenheit des Menschen, mit der ihn umgebenden Natur als Ressource, erwächst die konstruktive Verbindung mit der ihm eigenleiblichen Natur, erwächst Identität. Begegnung zwischen Menschen und von Mensch zu Natur ist leibliche Begegnung.

Der Mensch wird gesehen als Natur- und Kulturwesen in permanenter Entwicklung durch Selbstüberschreitung. Er ist unbewusst und mit Bewusstheit auf anderes und Andere bezogen. Aus der Bezogenheit des Menschen auf die Umgebung erwachsen Lernerfahrungen in jeder Alterststufe. Atmosphären, Bilder und Szenen hinterlassen Spuren, indem sich Wissen, emotionale Erfahrung und Bewußtheit zu einem ganzheitlichen Wissen im Leib vereinen und

im „Leibgedächtnis“ gespeichert werden. Die Prägung des Körpers durch die Einflüsse des sozialen Nahraums werden „inkarniert, eingeleibt“. Dies drückt sich aus in Worten, Gesten, in stummer Zwiesprache über den Blick und in Körperhaltungen. „So entstehen im Zusammenspiel von Leib-Kontext und Sprache „eingefleischte Gewohnheiten. Formen des Denkens und Handelns, die in Fleisch und Blut übergegangen sind.“ (Orth, 2009,S.3). Den Vorgang der Inkarnation betrachtet man als Ausdruck der grundsätzlichen Relationalität des Menschen, als Ausdruck von Verbundenheit in Sozialisations- und Enkulturationsprozessen. Inkarnationsdefizite oder -störungen entstehen durch mangelnde Zuwendung. Wenn Lebensereignisse zu schlimm waren, als dass sie erinnert werden dürften, geschieht eine Abspaltung. Erinnerung wird abgeschnitten, Wahrnehmung wird stumpf, es können Bereiche entstehen, in denen sich der Mensch nicht „leiblich“ wahrnimmt. Dies bezeichnet man als Dekarnationsphänomen, (Petzold 2003, S.855ff) die sich in einem Abflachen von Lebendigkeit, erstorbener Mimik, müden Gesten und in einer matten erschöpften, resignativen Leiblichkeit äußern (Orth,2009, S.5). Hier drückt sich auf der leiblichen Ebene aus, dass durch negative Sozialisierungseinflüsse eine Verengung oder Beschneidung erfahren wurde, z.B. in der Körperhaltung eines depressiven Menschen. Alte Atmosphären und Szenen lassen sich im Rahmen einer Therapie aus dem Leibgedächtnis zur Bearbeitung wieder aufrufen. Sie geben Rückschlüsse über Persönlichkeit und Lebenskontext. Wir vermitteln uns, unser „Selbst“ in dichten Beschreibungen mit Bildern, Symbolen Metaphern. Petzold, S.18 Trauer,Trost, Trostarbeit Dez.2007.

Im therapeutischen Kontext geht es um die Stärkung von Identität und damit verbunden um die bewusste Entfaltung der Willenskräfte zur Gestaltung des Lebens. Identität wird gewonnen durch volitive Akte, durch kognitiv und emotional wertende Interaktion durch Fremd- und Selbstattributionen. Der Mensch bewegt sich in unterschiedlichen Bewusstseinstufen in der Welt, vom Unbewussten bis hin zum Klarbewusstsein. Zur Erkenntnisgewinnung und Überschau über die vielfältigen Bedingungen der Wirklichkeit bedarf es der „explorativen Suchbewegung“, der Reflexion und des Zusammentragens vieler verschiedener Modalitäten im therapeutischen Gespräch, um ein möglichst vollständiges Bild der Wirklichkeit aus vielen Details zusammenzufügen. Indem wir Bestehendes, Sichtbares benennen, Bedeutungen finden, Muster beschreiben, versuchen wir bei den phänomenologischen Daten zu bleiben. Um Wirklichkeit zu erfassen geht man mehrperspektivisch vor, „von den Phänomenen zu den Strukturen zu den Entwürfen“, vgl. Petzold 2003 S.1014.

Ziel ist die sinngebende Gestaltung des Lebens. Sinn und Bedeutung wird im Konzept der IT als „leibliches Geschehen“ verstanden. Sinnfindung aus dem leiblich - sinnhaften Wahrnehmen von Welt, hin zur Erkenntnis der Bedeutung. In dem Wort Bedeutung liege ein leiblicher Gestus, der auf etwas hindeute, aus einer noch gegenwärtigen Position (Petzold). Damit werden Zusammenhänge hergestellt und verdeutlicht, aus denen sich Sinn ergebe. Die

Position und die damit verbundenen Zusammenhänge werden verstanden als Standort auf Zeit, und sie sind mit Themen verbunden, mit „denen ich noch beschäftigt bin, bis sich andere Interessen, Aufgaben, Herausforderungen ergeben, die mich die Position wechseln lassen oder die meine Position qualitativ verändern, auch wenn ich sie de facto nicht gewechselt habe- etwa, wenn ein neuer Mensch mit neuen Problemen oder ein mir bekannter Mensch mit neuen Fragestellungen auf mich, auf meinen Standort zukommt.“(vgl.Petzold,S.16 Trost,Trauer...).

Der melioristische Grundsatz der IT weist hin auf die Verantwortlichkeit des Einzelnen zu politischer Einflussnahme in die Gesellschaft hinein, aus einer „Ethik der engagierten Verantwortung für das Leben“, auf der Erde, (Leitner S.61). Um auf gesellschaftliche Missstände einzuwirken, gilt es diese zu benennen, als Ursachen für die Entwicklung bestimmter individueller Leidensprozesse. Aus der Verantwortlichkeit für sich selbst, im Sinne einer präventiven Gesundheitsfürsorge, knüpft sich in Folge die Notwendigkeit zielgerichteten Handelns zum Erhalt, der uns allen gemeinsamen Lebensgrundlage. „Wir alle partizipieren am Fleisch der Welt“ Merleau Ponty (in Petzold 2012, S.3). Das Leid des Einzelnen in einen sinngebenden Zusammenhang zu transportieren, um individuelle Transformation zu unterstützen und im gesellschaftlichen Rahmen an der Verringerung krank machender Faktoren mitzuwirken.

Im Sinne der Metaperspektive verwendet die IT die Gedankenfigur der multiplen Entfremdung als Erklärungsmodell zur Entstehung psychischen Leidens, psychosomatischer Erkrankungen unter Berücksichtigung sozial-, existenz- und leibphilosophischer Perspektiven.

In einer Welt rücksichtsloser Ausbeutung menschlicher und natürlicher Ressourcen erfahren wir Anforderungen und Grenzen, die das Individuum überfordern, (Depression/BurnOut in der Arbeitswelt); und das ökologische Gefüge der Welt aus den Angeln heben. Kann das Engagement für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen, dem Prozess der Entfremdung entgegenwirken? Der Bezug zur Natur ermöglicht komplexe Lernerfahrungen, vgl. Kapitel 9. Die Bewegung in der Natur als Selbsterfahrung, verknüpft mit der Reflexion im therapeutischen Gespräch, soll eine neue Bezogenheit herstellen. Aus der Selbstreflexion im therapeutischen Gespräch entsteht so eine erhöhte Sensibilität, verknüpft mit der Wahrnehmung von sich selbst als Teil der Natur.

3.1 Alles Leben ist im Fluß.

Der Fluss als Bild der Natur und als Metapher beschreibt den kontinuierlichen Wandel des Lebens. Mit dem Blick auf den „Lebensfluß“, z.B. in einem selbst gemalten Bild, lässt sich aus der Metaperspektive eine Übersicht gewinnen über die persönliche Lebensbiografie.

Begibt sich jemand in Therapie, so auf der Suche nach einer Erweiterung seiner Möglichkeiten. In einer kritischen Lebenssituation wird professionelle Unterstützung gesucht. Der Lebensfluss ist durch ein Hindernis ins Stocken geraten. Wie lässt er sich wieder ins Fließen bringen? Wie lassen sich erstarrte Gefühle lösen? Lebensthemen scheinen auf im therapeutischen Gespräch und werden über „atmosphärisches Erfassen“ und „szenisches Verstehen“ in Interaktion erschlossen. In Störungen, Konflikten, Defiziten und Traumata lassen sich bestimmte dysfunktionale Schemata ausmachen. Narrationen³⁴, die die „lebendige Lebenserzählung“ negativ beeinflussen, geknüpft an dysfunktionale Verhaltensmuster und Abwehrformen. Daneben bestehen auch benigne Narrative, aufbauende, förderliche, sichernde und stützende Strukturen in bestimmten Lebensabschnitten. Aus der Gesamtheit dieser Einflüsse gilt es bestimmte Schwerpunkte herauszufiltern. Die Interaktion zwischen Belastungs- und Entlastungsmomenten wird in den Blick genommen. Orientiert an Ressourcen geht es im weiteren Verlauf der Therapie darum, diese zu stärken und die unterschiedlichen lebensgeschichtlichen Materialien in den Blick zu nehmen. Unter Anwendung kreativer Medien, (Malen, Schreiben, szenisches Spiel, Tonarbeit, Phantasiereise) und über den sprachlichen Austausch zwischen Therapeut und Patient findet die Auseinandersetzung mit wichtigen Lebensthemen statt. Veränderungsprozesse verlaufen meist nicht linear, sondern eher spirilig, in einer Dynamik von Übertragung und Gegenübertragung, von Widerstand und Abwehrgeschehen. In diesem Prozess zwischen Patient und Therapeut werden kontinuierlich veränderte Themen, Hypothesen, Foki in den Blick genommen.

Wie Eis durch Wärme schmilzt - so ist die Atmosphäre der Affiliation, das warme Miteinander, dabei eine zentrale Voraussetzung. Im therapeutischen Raum, einem geschützten Raum, findet ein Prozess der Auseinandersetzung statt, auf der Grundlage von Vertrauen, Respekt und Wertschätzung. Grawe in Psychotherapie im Wandel 1994 spricht über die Entwicklung von Bewusstheit als die wichtige Voraussetzung zur Veränderung durch Psychotherapie. Der größte Teil der psychischen Prozesse laufe ohne Bewusstheit ab, unser Bewusstsein sei zunächst durch die Erledigung von Alltagstätigkeiten in Anspruch genommen. Um unsere bewusste Aufmerksamkeit auf uns selbst als Ursprung unseres Erlebens und Tuns (im Sinne von Überwindung von Entfremdung) zu richten, sei die Befreiung von der Notwendigkeit einer Handlungskontrolle eine wichtige Voraussetzung. „Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu Allem macht.“ Goethe

³⁴ Petzold, H. 2003 S.1017

In der Therapiesituation braucht es einen geschützten Raum, um über Achtsamkeit, aus dem leiblichen Spüren, ins Gewahrsein eigener Befindlichkeit zu gelangen, über den Fluss der Sprache, über das Mitteilen und Erforschen der Erfahrungen in der Lebenszeit. So sollen erstarrte Gefühle wieder ins Fließen gelangen. Entfremdung von der eigenen Natur aufzulösen, indem Wahrnehmungsmöglichkeiten neu eröffnet werden, indem abgespaltene Erfahrung integriert wird, in ein sich entwickelndes vervollständigendes Selbstbild, in ein Ganzes. Ziel ist die Weiterentwicklung von Identität über die Entfaltung von Exzentrizität und Ich-Stärke.

Bilder aus der Natur bieten sich an als Metaphern zur Beschreibung von Emotionen in existenziellen Lebenslagen. Literatur und Malerei führen uns mit dem Rückgriff auf Naturbilder spiegelbildlich und verschlüsselt zur Reflexion unseres Lebens. Die Integrative Therapie verwendet diese als kreative Medien und fokussiert die Kräfte des Individuums im therapeutischen Prozess zur Wiederherstellung einer fließenden Verbindung zum eigenen inneren Potential in Bezogenheit zur Umwelt.

3.2 Die zirkulare Bewegung

Auch in der Natur ist die spiralförmige Anordnung ein Phänomen für Bewegung. Die zirkuläre Bewegung findet sich wieder in den Bewegungen der Wellen und der Meeresströme, im Verlauf der Jahreszeiten, im Wasserkreislauf in die Atmosphäre hinein, ebenso wie in den zirkulären Bewegungen der Strömungen unter der Wasseroberfläche der Ozeane. Die Naturkreisläufe erhalten Leben durch den kontinuierlichen Wandel. Sie wirken ähnlich organisch auf die Ökosysteme der Erde, wie der Stoffwechsel im menschlichen Körper.

Mit dem Bild der Spirale lassen sich menschliche Entwicklungsprozesse beschreiben. Auch der Mensch bewegt sich nonlinear im Lebensfluss. Die Spirale als Sinnbild für die verschlungenen „Wege der Menschen“ verweist auf den Wandel der individuellen Lebensprozesse und auf die „Dynamik, des in sich selbst gegebenen Kosmos aller Dinge“ (Petzold 2002 S.497). Menschliche Veränderungen entfalten sich als Metamorphosen, die mit dem Rückgriff auf alte Narrative verbunden sein können, bevor der nächste Schritt nach vorne, zur Überwindung alter Muster, getan werden kann.

Wir finden dasselbe spiralförmige Muster in der DNS des Menschen oder auch als Spiralnebel im Kosmos. Die spiralförmige Bewegung kehrt zwar zum Ausgangspunkt zurück, jedoch auf einer anderen Ebene. "Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen, denn andere Wasser strömen nach. Auch die Seelen steigen gleichsam aus den Wassern empor."³⁵ - Aus Sicht der IT ist Leben Bewegung, (Petzold 2003 S.979). Bewegung, die eine Richtung hat, „die Räume durchmessen und Zeiten umspannen, die Verbindungen und Verknüpfungen

³⁵ Fragmente, B 12 Heraklit aus Wikiquote

ermöglichen, Differentes ..ausweisen und Integrierbares“ zusammenfügt. (ebd.) Lebensprozesse haben einen offenen Ausgang, erfolgen nach einer bestimmten Dialektik, aus einer Bewegung, die es kennenzulernen gilt. Mit dem Bild der heraklitischen Spirale sollen therapeutische Prozesse bildhaft beschrieben werden. Der Ko-respondenzprozess in der therapeutischen Beziehung wird verstanden als „spiralig progrediente Suchbewegung“ (Petzold 2002 S. 496). Über das Wahrnehmen Erfassen, Verstehen und Erklären, vorstellbar als zirkuläre Bewegung mit offenem Ende geschieht das hermeneutische Erfassen von Wirklichkeit und die Entwicklung von Bewusstheit. Die Spirale schraubt sich durch Zeit und Raum, fängt sich nicht in einer geschlossenen Zyklik. Sie soll Zeichen sein für das Werden und Vergehen, das auch in den Naturkreisläufen stattfindet. Das Bild der Spirale soll hinweisen auf die Verbindung zwischen Gegenwart und Vergangenheit, auf den Weg fortschreitender Erkenntnis. „Die letzte Wahrheit ist die Umkehrbarkeit“ Merleau-Ponty³⁶

4. Ozeane

In den folgenden Kapiteln dieses Abschnitts wende ich mich wieder den Naturphänomenen zu. Über die Beschreibung der zusammenwirkenden Kräfte, möchte ich die verbindende Funktion von Wasser verdeutlichen; Wassers als Botenstoff zwischen den Sphären. Die scheinbare Unendlichkeit und Unergründlichkeit der Ozeane in Analogie zu emotionalen seelischen Kräften des Menschen. Vieles in den Tiefen der Ozeane ist noch nicht erforscht, auch die menschliche Persönlichkeit lässt sich nicht gänzlich erfassen. Unbewusstes kann nicht vollständig zu Bewusstsein gelangen. Die zyklische Bewegung findet in den Ozeanen mit den großen Meeresströmungen ihren Ausdruck. Die Dynamik der Bewegung in den Meeren wird dargestellt, der Kreislauf der Strömungen mit den Auswirkungen auf das Klima. Wasser wirkt als verbindendes Element zyklisch, in die Lithosphäre hinein und ist lebenswichtiger Grundstoff für die Atmosphäre der Erde. Es transportiert winzige Teilchen über den gesamten Globus und in die Atmosphäre hinein und erhält mit den physikalisch, chemischen Eigenschaften den Zyklus des Lebens.

Meeresebene

Meeresebene, weit sich dehnend, weit, sehr weit,
Schiffe darauf, spielerische mit Segeln, weißen,
ist für die Seele Wunder genug, es muß kein Herr
erscheinen,
um auf den Wellen zu wandeln,
damit wir glauben
an Göttliches.

³⁶ zitiert in Petzold 2002, S.497.



Pazifikküste Big Sur 2012, Christa

„ Wenn du ein Schiff bauen willst, lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer.“ Antoine de Saint-Exupery 1900-1944

Die Meere der Erde sind permanent in Bewegung. Man unterscheidet 5 Ozeane der Erde: Der Arktische Ozean (das Nordpolarmeer), der Atlantische Ozean³⁷, der Indische Ozean,

³⁷ Für das nördlichste Bundesland Schleswig-Holstein, das „Land zwischen den Meeren“, zwischen Nord- und Ostsee sollen hier einige ökologische Bedingungen Erwähnung finden. Die Nordsee umfasst ein Gebiet von 500000 km² und ist mit einer mittleren Tiefe von 100m ein relativ flaches Randmeer. Durch Zuflüsse von Rhein, Elbe und Weser gehört sie zu den nährstoffreichen Meeren. Besonders reich an Lebewesen ist das Wattenmeer, eine Schwemmlandküste, die im Wechsel von Ebbe und Flut von Wasser überflutet oder bei Ebbe begehbar ist. Die Bioproduktivität in diesem weltgrößten Wattenmeer ist vergleichbar mit der des tropischen Regenwaldes. Dies nutzen zahlreiche Fischarten als Kinderstube, sodass die Nordsee im Verhältnis zu ihrer Größe zu den fischreichsten Gebieten der Welt zählt. Für Vögel ist das Wattenmeer ebenfalls eine wichtige Nahrungsquelle und macht es zur Drehscheibe im europäischen Vogelzug. Durch Überfischung, Einleitung von giftigen Abwässern, Schiffsverkehr oder Erdöl und Erdgasförderung greift der Mensch schädigend in das Ökosystem der Nordsee und des als Nationalpark und international geschützten Wattenmeeres ein.

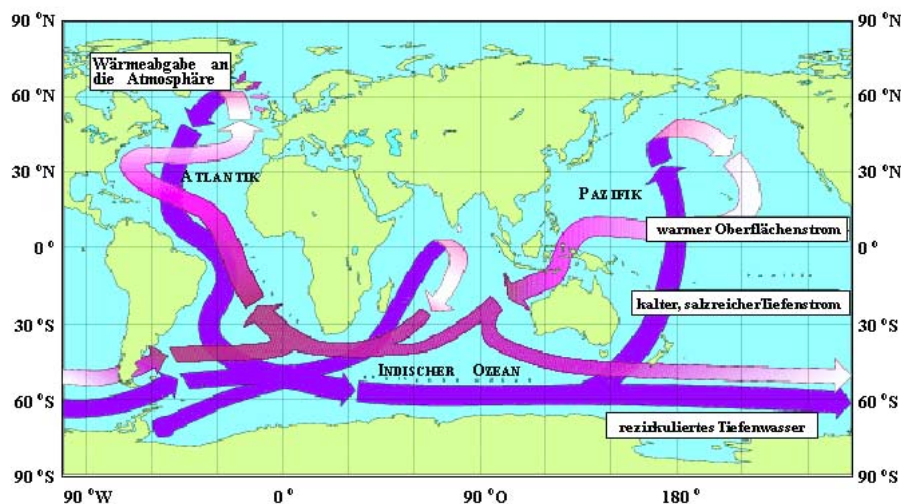
Die Ostsee ist ein geschichtetes Randmeer mit geringem Wasseraustausch und starker Besiedelung; mit 420000km² Wasserfläche und einer Tiefe von ca. 55m. Rund 200 Flüsse münden in die Ostsee und speisen Süßwasser und Nährstoffe ein. Die Nordsee bringt Salzwater ein. Deshalb variiert der Salzgehalt, im Norden ist er höher als in der Mitte der Ostsee. Eine salzärmere, spezifisch leichtere Wasserschicht liegt über einer salzhaltigen schweren Tiefenschicht. Diese Schichtung ist in der Ostsee sehr stabil, es braucht ca. 25-50 Jahre bis sich der gesamte Wasserkörper der Ostsee ausgetauscht hat. Zusätzlich erschweren Bodenwellen und Becken am Meeresboden die Durchmischung. Die Lebensräume an der Ostsee sind einerseits an marine Verhältnisse, und im Nordosten, stärker an Süßwasser angepasst. Anthropogene Einleitungen in Kombination mit der eingeschränkten Zirkulation bewirken Sauerstoffmangel, es kommt in einigen Bereichen zu Zersetzungsprozessen, die zu völligem Sauerstoffschwund führen. Hauptverursacher für diese schädigenden Einträge sind die Landwirtschaft, Kläranlagen, Kraftwerke Schiffsverkehr und Industrie, vgl. Grüne Reihe, Ökologie, S.123. Wie auch in anderen Meeren bewirkt auch hier die Erwärmung des Wassers entsprechend der Jahreszeiten die Algenblüte. Besonders im Frühjahr kommt es bei hohem Nährsalzangebot mit zunehmender Tageslänge und Wassertemperatur zu einer starken Entwicklung des Phytoplanktons in den Meeren. Zum Sommer nimmt es bedingt durch die Aufzehrung der Nährsalze wieder ab. Eine stabile Wasserschichtung zwischen warmem Oberflächenwasser und kaltem salzhaltigem Tiefenwasser verhindert dass erneut Nährsalze aus der Tiefe an die Oberfläche vordringen. Dies geschieht erst mit den Herbststürmen Diese Durchmischung geschieht erst mit den Herbststürmen und führt zu einer Herbstblüte des Phytoplanktons, bevor im Winter die geringe Lichtmenge das pflanzliche Wachstum einfriert.

der Pazifische Ozean und der Antarktische Ozean (Südpolarmeer). Sie unterscheiden sich in Salzgehalt, durch Volumen, ein eigenes Gezeitensystem, Wellen und Meeresströmungen und auch erdgeschichtlich von einander.

In den Weltmeeren werden über große Entfernungen Wassermassen von einer Klimazone in eine andere transportiert. Durch den Wasserkreislauf **des globalen Förderbandes**³⁸, einem weltumspannenden Kreislauf von Strömungen, werden die Ozeane in einem Zeitraum von etwa 1000 Jahren komplett durchmischt. Es verbindet die Ozeane miteinander und bildet einen Wasserkreislauf bei dem über große Wasserwirbel, 50 bis 200 km Durchmesser, nährstoffreiches Tiefenwasser an die Oberfläche befördert wird.

Drei verschiedene Antriebskräfte wirken:

1. Die Windkraft als Hauptmotor für die Oberflächenströmung. Die Winde, die die Ozeane selbst mit ins Leben gerufen haben, verteilen weltweit sauerstoffreiches Oberflächenwasser aus den Ozeanen der oberen Hemisphäre, das mit zunehmender Durchmischung und Abkühlung wieder in die Tiefsee herabsinkt.
2. Die Unterschiede in Temperatur und Salzgehalt im Meerwasser, die sogenannte „Thermohaline Zirkulation“, wirken als die zweite noch größere Kraft an der Oberfläche und in der Tiefe der Zirkulation der Wassermassen.
3. Die dritte Kraft ist der Antrieb durch die Gezeiten, die Verbindung mit dem Kosmos, die je nach Sonnen- und Mondkonstellation, die anderen Strömungen überlagert.



<http://wiki.bildungsserver.de/klimawandel/upload/Stroemungssystem.jpg>

Der Salzgehalt und die Temperatur des Wassers bedingen wesentlich die Strömungen des globalen Förderbandes. Beide Parameter rufen Dichteunterschiede hervor, die als Motor der Meeresströmungen fungieren.

³⁸ Wikipedia, Ozeane
Demmler, Petra, (2011), *Das Meer - Wasser, Eis und Klima* Verlag Eugen Ulmer, Kapitel: Das große System der Meeresströmungen; populärwissenschaftliche Darstellung

Das Meerwasser hat einen Salzgehalt von durchschnittlich 35,3 g Salz pro Liter. Das Salz stammt vom Festland, es wird von der Erosion aus Gestein und anderen Oberflächen herausgelöst und ins Meer gespült. Bei der Verdunstung bleibt es zurück, das ausfallende Salz bleibt im Sediment des Meeresbodens. Der Wasserkreislauf aus Erwärmung, Verdunstung und Rückfluss durch Regen bewirkt ein Gleichgewicht im Meerwasser zwischen ausfallendem und eingebrachten Salz.

Die Strömungskräfte der Meere bewirken, dass salzreiches Wasser aus warmen Regionen im subpolaren Nordatlantik und in subantarktischen Gewässern abkühlt, auf Grund seiner erhöhten Dichte in die Tiefe sinkt und durch alle großen Ozeane zirkuliert; erst im Pazifik steigt es wieder auf und gelangt über warme Oberflächenströme zurück in den Atlantik. Die Meeresströme des globalen Förderbandes übertreffen die Wassermenge aller Flüsse um ein vielfaches, zu diesem System gehört auch der Golfstrom. Mit ihm werden aus dem Golf von Mexiko riesige Wärmemengen nach Norden transportiert und erwärmen unser Klima. Ohne Golfstrom wäre das Klima in Mitteleuropa erheblich kälter und vergleichbar, mit dem auf gleicher Breite liegenden Neufundland. Der Ernährungskreislauf, die biochemische Zusammensetzung und die physikalischen Eigenheiten des Meerwassers erfahren durch die Zirkulationsbewegungen eine kontinuierliche Regeneration. Die bestehenden Strömungen des globalen Förderbandes sorgen damit für ein stabiles Klima in der Welt. Doch auch dieses gesamte System unterliegt klimarelevanten Schwankungen in der Temperatur des Oberflächenwassers, dem Salzgehalt und der Tiefenwasserneubildung in unterschiedlichen Zeitskalen. Kurzfristige Impulse aus der Atmosphäre können zu gravierenden Schwankungen führen. So war etwa vor 12 700 Jahren in der Kaltzeit die Thermohaline Zirkulation unterbrochen, weil abschmelzende Wassermassen des nordamerikanischen Inlandeises zu starker Abkühlung und Verringerung des Salzgehaltes führten und damit ein Absinken des Oberflächenwassers in die Tiefe verhinderten. Damit wurde auch ein Zirkulationsast des Golfstroms unterbrochen, vgl. Jacobeit, J. S.7. Dies geschieht auch durch erhöhte Frischwasserzufuhr, als Folge von Erwärmungseffekten aus dem Klimawandel, durch abschmelzendes Eis und erhöhte Niederschläge. Die Meere sind wie eine Art globales Thermometer. Meerwasser absorbiert die, in der Atmosphäre gespeicherte Wärme und dehnt sich. Deshalb ist der Anstieg der Meerestemperatur als Indikator für die Erderwärmung ein sicheres Zeichen. Das Schmelzen von Polkappen und Gletschern sorgt für den weiteren Anstieg des Meeresspiegels. Hier liegt der Anstieg von über einem Meter in 90 Jahren an der Obergrenze der IPCC Prognose aus dem Jahr 2007, vgl. Flannery, S.230ff. Die in Kapitel 2.3. aufgeführten Folgen des Klimawandels und die zunehmende Zahl extremer Wetterlagen weltweit, sind schon Teil unserer Realität und werden sich weiter verstärken, ebenso wie Effekte aus der Versauerung durch die Absorption von Kohlendioxid in die Meere. Der Bericht des IPCC kommt deshalb

zu dem Schluß: „Die weltweite Durchschnittstemperatur wird vermutlich auch nach einem völligen Emissionsstopp bei Treibhausgasen ein Jahrtausend lang nicht sinken.“³⁹

Der Club of Rome hat schon vor 40 Jahren gewarnt. Wissenschaftler haben die meisten dieser Entwicklungen vorhergesehen, aber bis heute kann sich die Weltgemeinschaft nicht auf wirkungsvolle Gegenmaßnahmen einigen.

4.1. Meerestiefen

„Der Natur gegenüberzustehen und seinen Scharfsinn an ihren Rätseln zu erproben, gibt dem Leben einen ungeahnten Inhalt.“ Alfred Wegner, 1880- 1930 deutscher Polarforscher

in Broschüre von Hapag Lloyd 2010

Bis heute bietet das Meer Raum für Entdeckungen. Die Meerestiefen und deren Lebewesen sind noch nicht erforscht. Auf der Suche nach naturgegebenen Zusammenhängen und Lösungen für Menschen gemachte Probleme, die das Leben auf der Erde beeinträchtigen können, dringen Forscher mit speziellen Robotern in Meerestiefen vor von über 1000 m. In der Arbeit mit Menschen gilt es das „Meer“ der Gefühle und Gedanken auszuloten, in der therapeutischen Beziehung, um Verstehen zu ermöglichen. Laura Perls⁴⁰ fasst dies in dem Ausdruck „Meine Wildnis ist die Seele des Anderen“. In früheren Zeiten war die Orientierung in der unendlichen ozeanischen Weite ein weitaus gefährlicheres Unterfangen.

Vor Erfindung des Echolots (Alexander Brehm 1913) hat man sich den Meeresboden als weitgehend ebene Fläche vorgestellt. Heute wissen wir, dass der Ozeanboden die Oberseite der Erdkruste ist. Die Lithosphäre, die oberste Gesteinsschicht der Erdkruste ist in 7 große Platten aufgeteilt und in eine Vielzahl kleinerer Platten zersplittert, die auf einem zähflüssigen Erdmantel schwimmen.

Der Meeresboden ist durchzogen von Tiefseebecken und Rinnen, von Schwellen, Meerestiefs und Unterwassergebirgen. Die durchschnittliche Tiefe der Ozeane beträgt ca. 4000 m, die größte Tiefe liegt bei 11034 m, der Mariannengraben, während die höchste Erhebung auf dem Land der Mt. Everest ist mit 8880m, vgl. Dr.Holtmeier S.13.

Der Ozeanboden, als der flächengrößte Lebensraum auf der Erde, ist ein wichtiger Teil der Biosphäre. Man geht davon aus, dass die Hälfte der Ozeane ca. 65 Millionen Jahre alt ist. Der Ozeanboden ist chemisch mit Meerwasser gebunden. Die Böden der Küsten, der Schelfe, der Kontinentalhänge, der Tiefseeegräben und –ebenen gehören dazu. Ozeanboden an einem Kontinentalhang besteht aus Kies, Sand, Schlick und Schlamm in den Gezeitenzonen. In den tieferen Lagen der Ozeane lagern sich in einer dicken Schicht von Tiefsee- Sedimen-

³⁹ www.climatecongress.ku.dk/pdf/synthesisreport Richardson,K. et.al. „Climate Change: Global Risks, Challenges& Decisions“ University of Copenhagen 2009

⁴⁰ Doubrava, 2005

ten, Mikroorganismen ab, die von oben auf den Grund herabsinken, der sogenannte Meeresschnee. Die Kadaver großer Lebewesen sinken herab und dienen für lange Zeit den Lebewesen der Tiefsee als wichtige Nahrungsquelle. In die Sedimente der Tiefsee abgelagert, finden sich ebenso toxische Schwermetalle, die beim industriellen Abbau oder durch Verbrennung als Emissionen in den Wasserkreislauf gelangen, sie werden in die Atmosphäre freigesetzt und von Winden über das Meer transportiert, wo sie wieder nieder gehen, vgl. Flannery S.216. Mit zunehmender Wassertiefe und mit der Abnahme des Sonnenlichts nimmt auch die Sättigung des Meeres mit Sauerstoff ab. Leben existiert wo kein Lichtstrahl vordringt und die Sonne keine Lebensenergie spendet. Kalte und heiße Quellen an den untermeerischen Gebirgen bilden die Grundlage für Ökosysteme, die unabhängig von Sonnenlicht auch in anaerobem Klima existieren können. Bartwürmer in Symbiose mit Bakterien können in dem mit Methan und Schwefelwasserstoff angereicherten Wasser überleben.

Die ozeanische Kruste, der Meeresboden ist vulkanisch aktiv, es kommt zu untermeerischen Vulkanausbrüchen und Seebeben, an langen Bruchspalten, dem Mittelozeanischen Rücken tritt Lava aus. Erdbeben an den untermeerischen Kontinentalabhängen können vulkanische Aktivität auslösen und zu großen Flutwellen führen. Aus heißen und kalten untermeerischen Quellen strömt Wasser, Schlamm und Methangas aus. Die Lebewesen in diesen Tiefen sind noch weitgehend unerforscht, sie ernähren sich von den austretenden Gasen. Die Funde der Meeresforscher zeigen, dass hier eine Artenvielfalt in anaeroben Lebensbedingungen existiert in Chemosynthese⁴¹ mit Bakterien, (Linke et al. S.92).

Die Ausdehnung des Ozeanbodens, Sea-Floor-Spreading oder auch Kontinentaldrift genannt, entsteht durch die o.g. vulkanische Aktivität. Beim Zusammenstoß einer kontinentalen mit einer ozeanischen Platte wird in Gestein gebundenes Wasser mit in die Tiefe in das Erdinnere genommen. An diesen Subduktionszonen der Erde werden jährlich Milliarden Tonnen Wasser mit in die Tiefe gezogen, die den überliegenden Erdmantel partiell aufschmelzen und durchlässig machen, in dem sie durch hohen Druck in andere Gesteinsschichten transformiert werden. Das führt zu einer Verringerung der Schmelztemperatur des Mantelgesteins. Daraus können sich Magmen entwickeln, die für erhöhte vulkanische Aktivität sorgen. Die Bewegung aus dem Erdinnern wird mit Hilfe von Wasser nach außen hin verstärkt. In diesen mit Wasser gefüllten Spalten der Ozeankruste findet auch eine zyklische Bewegung statt. Im Laufe der Zeit fließt alles Meerwasser durch diese Spalten; ein Prozess in einer Zeitdimension von 10 bis 100 Millionen Jahren. Durch die immense Hitze in diesen Spalten ändert sich die chemische Zusammensetzung des Meerwassers, das Salz wird herausgelöst. Mit dem Kreislauf aus Verdunstung, Regen und Rückfluss und die Reinigung in den Tiefseespalten bleibt der Salzgehalt der Ozeane konstant. (Flannery S.71). In den Geowissenschaften be-

⁴¹ Linke, 2013, S.92 Sie nutzen, ähnlich wie bei der Photosynthese, hier Schwefelwasserstoff zur Energiegewinnung.

steht weiterhin Unklarheit über die Kräfte im Erdinnern, die Bewegung auslösen. Man geht von Strömungen aus, die sich durch den Wärmeübergang zwischen dem heißen Erdkern und dem kühleren Erdmantel ergeben. Radioaktive Zerfallsprozesse im Inneren der Erde tragen zur Aufheizung bei. Das Wasser betrachtet man in diesem Zusammenhang als „Schmiermittel“. Von diesem Ozeanwasser hängt ab, wo Erdbeben auftauchen und mit welcher Wucht Vulkane ausbrechen. Es beeinflusst sämtliche tektonischen Ereignisse, vgl. Linke et al. 2013, S.75.

Vulkanische Aktivität hat zu allen Zeiten die Geschichte der Erde beeinflusst. Sie hatte fundamentale Auswirkungen auf den Evolutionsprozess der Lebewesen und sie ist nicht zu Ende. So ist auch die Gestalt des Ozeanbodens in ihren eigenen Zeitdimensionen über Milliarden Jahre kontinuierlichen Veränderungen unterworfen; die Erde ist vor ca.4,5 Milliarden Jahren entstanden. Leben existiert seit ca. 3,5 Milliarden Jahren. Bewegungen aus dem Erdinneren, entstehend aus Wärme und Druck, haben im Laufe der Erdgeschichte zu Verschiebungen der 7 großen Kontinentalplatten geführt. Die Bewegungen der Platten sind verbunden mit vulkanischer Aktivität und sind, bei entsprechender Intensität, Ursache für zerstörerische Naturgewalten, in Form von Tsunamis⁴² und Springfluten. In Millionen von Jahren haben sich durch vulkanische Aktivität unterseeische Gebirge aufgefaltet. Etwa alle 300 Millionen Jahre formieren sich die Kontinente zu einem einzigen Kontinent, der von ozeanischer Kruste umgeben ist, vgl. Flannery S.68. Die Ozeane haben sich in ihrer Größe verändert und die Ausdehnung des Ozeanbodens nimmt Einfluss auf die Umlaufbahn der Erde. Unterwassergebirge können lokal eine erhöhte Schwerkraft erzeugen, so dass darüber ein erhöhter Wasserspiegel gemessen werden kann. Bewegungen der Erdkruste und der Anstieg des Meeresspiegels haben in der Erdgeschichte Inseln entstehen lassen. Tier- und Pflanzenwelt wurden getrennt und unterschiedlichen Umweltfaktoren ausgesetzt. Der entstehende Selektionsdruck formte entsprechende Umweltanpassungen oder führte zum Aussterben bestimmter Arten, vgl. Flannery S.82ff.

Mit neuen Methoden der Satellitengeodäsie kann man heute, bis auf Zentimeter genau, den Nachweis liefern, für Wegners⁴³ Theorie von der Kontinentaldrift. Mit einer Geschwindigkeit von 1 bis 10 cm/ Jahr entfernen sich die großen Platten von einander, dies würde in der geo-

⁴² Jüngstes Beispiel die Überflutung weiter Teile Japans und Zerstörung der Atomreaktoren in Fukushima am 16.03.2011 mit der Folge radioaktiver Verseuchung von Land und Wasser

⁴³ Exkurs: Alfred Wegner hat sich als Wissenschaftler beschäftigt mit Meteorologie, Polarforschung und Geowissenschaften, er hat die Theorie der Kontinentaldrift erstmalig vertreten. Zur Person Wegners, geb.01.11.1880, gestorben auf einer Expedition 1930 in Grönland. Seine Theorie der Kontinentaldrift⁴³ wurde zu seinen Lebzeiten nicht anerkannt. 1912 hat er sie der wissenschaftlichen Öffentlichkeit in Frankfurt vorgestellt und wurde dafür verlacht. Es sollte bis ca.1960 dauern bis seine Theorie zur Plattentektonik anerkannt und weiter ausdifferenziert wurde. Er ging von einem einzigen Urkontinent Pangäa aus, der im Laufe der Erdgeschichte zerbrochen ist, sichtbar an den Küstenlinien Afrika und Südamerikas, die zusammenpassen. Seine Theorie: Wo Kontinente sich von einander entfernen, entsteht Raum für die Ozeane, wo sie sich gegeneinander drängen, türmen sich Gebirge auf. Dies konnte er jedoch nicht wissenschaftlich beweisen. Die zeitliche Dimension der Veränderungen hatte er zu hoch angesetzt und er konnte seine Annahme nicht beweisen, dass die Energie dazu aus dem Erdinneren kommt. Inzwischen geht man davon aus, dass die Kontinente im Verlauf der Erdgeschichte mehrfach zusammengewachsen und auseinandergedriftet sind, im Sinne einer rhythmischen Bewegung planetaren Ausmaßes. Wo die Platten auseinanderdriften, strömt Magma auf und bildet neuen Meeresboden, wo sie zusammenstoßen, türmen sich Gebirge auf. Heißes Material aus dem Erdinneren steigt auf, während das kältere darüberliegende Material aufgrund seiner höheren Dichte absinkt, (s.o. Subduktion).

logisch kurzen Zeitspanne von 10 Millionen Jahren, der Wachstumsrate von menschlichen Fingernägeln vergleichbar sein und zu einer Entfernung von 100 bis 1000km zwischen den Platten führen. Rückschlüsse über die Zeitdimensionen gewinnt man aus untermeerischem Gestein, aus der magnetischen Polung des Gesteins. Hier lassen sich auf beiden Seiten des Mittelatlantischen Rückens spiegelsymmetrische Streifenmuster des Erdmagnetfeldes ausmachen, die man vergleicht mit der Altersbestimmung anhand der Jahresringe eines Baumes.



Mallorca 2009,priv

4.2 Wellen

Nichts geht unter im riesigen Weltall, O schenket mir Glauben, sondern es wandelt und neuert die Form. Ovid

Wellen sind für uns als Naturphänomen sichtbar und erlebbar, sie transportieren Energie. In diesem Kapitel möchte die Schwingungen und Resonanzen menschlicher Emotionen dazu in Bezug setzen.

Die Bewegung des Meeres, an der Oberfläche sichtbar in vielfältigen Ausprägungen, kleine Kräuselwellen bis hin zu hohen Brechern in deren Tunnel man surfen kann. Die Energie des Windes auf die Wasseroberfläche erzeugt die Wellen. Wellen breiten sich in alle Richtungen aus. Wir sehen, Wellen rollen an den Strand. Die Wellenkämme laufen immer parallel zum Strand auf. Dies ist ein Naturphänomen und geschieht unabhängig von der Windrichtung. Je flacher der Strand, desto langsamer laufen die Wellen auf. Wellen im flachen Wasser nennt man lange Wellen, sie haben eine größere Distanz von einem Wellenkamm zum nächsten.

Die Ausbreitungsgeschwindigkeit verringert sich also linear mit der Abnahme der Wassertiefe.

Im Gegensatz dazu hängt bei größerer Wassertiefe die Ausbreitungsgeschwindigkeit ab von der Länge der Welle. Wenn eine Welle an der Küste ausrollt, dann ist ein Teil dieser Bewegung noch im tiefen Wasser, hier bewegt sich die Welle schneller. Dieser Teil kann jedoch niemals den Beginn der Welle überholen, da er sich entsprechend der Neigung der Küste ebenso in seiner Geschwindigkeit verringert. So kommt es dazu, dass der Wellenkamm bricht

Wellen und Sand formen sich wechselseitig. Die Wellen transportieren Sand in ihrer Ausbreitungsrichtung. Wir kennen die feinen geschwungenen Linien im Sand und die tieferen Gräben/Priele, wenn sich das Wasser bei Ebbe zurückzieht. Die nächste Flut oder ein Sturm kann die vom Wasser geformten Einschnitte und kleinen Gräben vollständig verändern. Deshalb ist die Orientierung im Wattenmeer schwierig. Die Gefahren werden leicht unterschätzt, bei einsetzender Flut sind manche Wege nicht mehr passierbar, der Rückweg nicht mehr eindeutig sichtbar, da sich kleinere Wasserwege schnell wieder auffüllen. Hier dringt das Wasser für uns nicht sofort zu erkennen durch die oberen Sandschichten und füllt die Priele wieder auf.

Auf dem Meer bewirkt das Phänomen des Windes die Wellen. Man unterscheidet die Windsee und die Dünung. Bei der Windsee werden Wellen direkt vom Wind erzeugt oder verstärkt. An der Ostsee wird dieses Phänomen dadurch sichtbar, dass mit auflandigem Wind mehr Wellengang sichtbar wird. Ist der Wind weg oder weht er ablandig, gibt es kaum Wellengang. Dies ist an der Nordsee und anderen Ozeanküsten anders. Hier laufen Wellen ein, die durch den Wind irgendwo auf dem Ozean erzeugt wurden. Diese Wellen nennt man Dünung. Die Dünung kommt auch bei ablandigem Wind am Strand als mächtige Wellenberge an. Unter der Oberfläche bewegt sich das Wasser kreisförmig, mit zunehmender Tiefe werden die Kreise kleiner bis kaum noch Bewegung wahrnehmbar ist. Stürme, die mit der Kraft des Windes große Wellenberge erzeugen, bewegen lediglich das Oberflächenwasser. Die Bewegungen in der Tiefe, die internen Wellen, werden durch die Gezeiten initiiert und durch die Thermohaline Zirkulation, s.o. Kreislauf des Wassers.

Hin und wieder kommt es auf den Ozeanen zu besonders hohen Wellen, den „Freak Waves“, die ca. doppelt so hoch sind wie die signifikante Wellenhöhe. Sie sind eine andere Naturerscheinung als die Wellen eines Tsunamis, die erst an der Küste ihre volle Höhe und Brechung erreichen. Freak Waves brechen mitten auf dem Ozean und gefährden den Schiffsverkehr. Augenzeugen beschreiben sie als eine Wasserwand, die sich wie aus dem Nichts plötzlich vor ihnen aufbaut. So konnte im Feb. 2001 das Kreuzfahrtschiff MS Bremen im Südatlantik knapp einem Schiffbruch entgehen, nach dem die Brücke von einer hohen Welle zertrümmert wurde. Die Entstehung dieser Riesenwellen führt man auf verschiedene

Ursachen zurück, Meeresströmungen können Wellen wie auf einen Punkt fokussieren, wenn dann die Wellen gegen die Strömungsrichtung des Wassers wandern, kann dies eine Ursache sein. Auch Untiefen des Meeresbodens können diese Kräfte verursachen. Wellenlänge und -höhe sind physikalisch an die Wassertiefe gebunden. Auf hoher See hat man es mit Wellen unterschiedlicher Frequenz, Höhe und Geschwindigkeit zu tun. Wenn es hier zu einer zufälligen linearen Ausrichtung kommt, könnte dies ähnliche Effekte haben. Außerdem sieht man die Windkraft als mögliche Ursache, wenn kleine Hochwindgebiete mit der Gruppengeschwindigkeit einer Wellengruppe mitwandern.

Die Wellen der stürmischen See werden in Literatur Poesie und Malerei als Metapher genutzt für das Steigen und Fallen, für die Bögen und Zyklen des Lebens. In der griechischen Mythologie des Odysseus, das Bild des Menschen als Seefahrer, der auf seiner Lebensreise sturmgepeitschte Meere überquert, auf der Suche nach ruhigerem Wasser⁴⁴.

Die Ästhetik in der wellenförmigen Bewegung findet sich wieder in der Schlangenlinie, in der sinusförmigen Wellenlinie, die „Linie von Schönheit und Anmut“. Das Auge erfreut sich an den gleichzeitig nach verschiedenen Richtungen verlaufenden Wellen und Windungen. Es führt uns durch die Beständigkeit der Vielfalt der Wellen. So erfreuen wir uns an den Biegungen eines Flusses oder eines Weges.

Auch der menschliche Körper funktioniert gewissermaßen synonym zu einer Wellenbewegung im Laufe eines Lebens, alle Bestandteile des Körpers, Sauerstoff-, Kohlenstoff-, Wasserstoff und Stickstoffatome werden ausgetauscht. So könnte man sagen, dass der Körper sich Luft, Wasser und Nahrung aneignet, wie die Meereswelle sich in der Bewegung das Wasser aneignet, das sie durchläuft⁴⁵. „Wenn sich die Welle am Ufer bricht, verströmt sie ihre Energie in die Umgebung, denn „Energie verschwindet nie, sie ändert nur ihren Zustand.“ (Pretor-Pinney S.71). Die Energie der Welle wird von einem Medium in ein anderes umgesetzt, z.B. in in Wärmekraft, in Schallwellen, in elektromagnetische Wellen. So sind wir kontinuierlich von unsichtbaren Wellenbewegungen umgeben auf die wir Einfluss nehmen, die Wellenbewegungen des Lichts oder akustischer Signale, die wir mit unserem Gehör nicht erfassen können. Wellenbewegungen finden auch in unserem Körper statt, so lässt sich das Zusammenspiel von Kontraktionen des Herzens, der Adern und Muskulatur, das den Blutkreislauf antreibt damit vergleichen. Dieses wird wiederum gesteuert von elektrischen Signalen, die sich in Wellenform durch das Muskelgewebe fortpflanzen. Wellen erzeugen *Resonanzen*⁴⁶. „...jede Bewegung jeder Kreatur ruft akustische Wellen irgendeiner Art hervor. Und

⁴⁴ Pretor-Pinney, Gavin, S.32ff

⁴⁵ Pretor-Pinney, Gavin S.70ff, zum Thema Rhythmus und elektrokardiologischer Wellen: Können sich, wie bei der kardialen Arrhythmie elektrische Impulse bedingt durch krankes Gewebe nicht gleichmäßig ausbreiten, kommt es zu Herzrhythmusstörungen; es kann eine Art Rückkopplung entstehen, die das Herz zittern lässt. Vgl.Pretor-Pinney, Gavin, S.46ff. Deshalb wird bei einem Kammerflimmern ein starker Stromstoß verwandt, um einen einheitlichen Rhythmus wiederherzustellen.

⁴⁶ Pretor-Pinney, Gavin S.128

S.124 Resonanz bezeichnet das Phänomen wie Wellen mit der Umwelt in Beziehung treten, Resonanz entsteht aus der engen Beziehung zwischen Welle und Schwingung.

auch die sichtbare Erscheinung jedes Lebewesens ist ..nichts anderes als eine Störung von Lichtwellen.“

Energie, die sich in Wellen weiter transportiert wirkt auch im Gehirn, in Form von elektromagnetische Schwingungen. Reize werden übermittelt und ermöglichen Wahrnehmung. Eine andere Art von Wellen, die Schallwellen erfüllen unsere Welt mit Sprache und Musik. Der Sinn, der uns eigentlich mit der Welt verbindet sei der Hörsinn. „Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen.“ (Behrendt⁴⁷) Resonanzen ermöglichen Kommunikation, Mitgefühl, Liebe, nonverbales Verstehen und Mitschwingen mit Anderen, nicht nur in der Musik. In der IT haben empathische Schwingungen, Resonanzen einen wichtigen Stellenwert zum wechselseitigen Verstehen und zur Gestaltung des therapeutischen Prozesses. Jede Kommunikation basiert auf Empfang und Aussenden von Resonanzen, Schwingungswellen. Wie gelingt das Mitschwingen mit Anderen, wie kann man sich synchronisieren mit anderen Menschen, um zu einer konstruktiven Zusammenarbeit zu kommen? Die unsichtbare Schwingungsbewegung wird atmosphärisch wahrgenommen. Im therapeutischen Gespräch geht es um die wechselseitige Resonanz, um eine gute Passung, in einem Reflexionsprozess in den Resonanzen aus Affekten kontinuierlich einfließen Petzold (2003, S. 652ff). Es werden gezielt innere Resonanzen, mnestische und valuierende Resonanzen, Erinnerungen und intrinsische Bewertungen verbunden mit physiologischen Reaktionen wieder aufgerufen, zur Förderung von Bewußtheit. Aus den inneren Resonanzen entfaltet sich die Expressivität, die im Laufe des Lebens mit positiver, negativer oder fehlender Außenresonanz beantwortet wurde. „Geht die Expression ins Leere, bleibt sie ohne Resonanz, kann keine Entwicklung geschehen.“ ebda. S.653 Die Zurückweisung oder die Selbstrepression als verinnerlichte Form von Normen und Sanktionen kann man als Dynamik zur Entstehung von Krankheiten betrachten, eine Dynamik, die auf Grund maligner Regression in die Depression oder in psychosomatische Leiden mündet.

⁴⁷ Behrendt, Joachim Ernst, CD2 „Vom Hören der Welt“



Beversee, 2009, privat

4.3. Wolken und Nebel

Wolken und Nebel schaffen eine besondere Atmosphäre, haben ihre eigene Ästhetik. Manchmal ist uns der Blick verstellt, es tauchen schemenhaft Umriss auf aus dem Nebel des Unbewussten. Träume und Gedanken, die sich uns entziehen oder offenbaren.

Der träumerische Blick in den Himmel wird belohnt mit einer unendlichen Vielfalt an Formen und Mustern, der ruhig dahin fließenden Wolken, oder stürmisch dahin getriebener Wolkenberge. Die Natur sorgt für kontinuierlichen Perspektivenwechsel und erzeugt mit Wolken und Licht oftmals dramatische Bilder, das Licht des Himmels, das sich strahlend über die Landschaft ergießt, das sich hinter dunklen schweren Wolken hervor schiebt und manche Teile der Landschaft besonders markiert.

Wir sehen nicht, wie Wasser verdunstet. Wasserdampf ist für unsere Augen nicht sichtbar der Luft beigemischt. Aber wir fühlen Feuchtigkeit auf der Haut. Wir können den Wärmeverbrauch als Verdunstungskälte auf der Haut spüren, wenn wir nass sind. Wir sehen Wolken, die sich als weiße Nebel über die Landschaft legen, wie zarte Schleier bis hin zu einer undurchdringlichen Masse. Bewegt man sich durch den Nebel bleiben feine Tropfen auf der Haut und in den Haaren. Nebel schafft eine besondere Atmosphäre, er führt uns in ein Labyrinth in dem wir den Weg suchen.

Wolken sind Teil des Wasserkreislaufs. Wolkenbildung geschieht durch den Übergang von Wasser in Dampf. Wolken entstehen ab einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent. Es braucht eine große Menge Wärmenergie, um Wasser aus dem flüssigen Zustand in Dampf zu ver-

setzen. Wenn ein aufsteigendes Luftpaket sich abkühlt, nimmt die Wasserdampf-Aufnahmefähigkeit stetig ab; je kälter die Luft desto weniger Wasserdampf kann sie enthalten. Der überschüssige Wasserdampf kondensiert, die Wassermoleküle schließen sich zu Tröpfchen zusammen und werden für uns als Wolke sichtbar. Dabei wird die Wärme an die Atmosphäre abgegeben. Mit der warmen Luft steigen die Wolken höher und ihr Wachstum beschleunigt sich. Bei der Entstehung großer Gewitterwolken oder von tropischen Wirbelstürmen spielt dieser Effekt eine wichtige Rolle. Vgl. Demmler Das Meer S.112

Auch kosmische Strahlung trägt zur Entwicklung von Wolken bei, bestehend aus energiereichen Teilchen, die wiederum zur Entstehung von Kondensationskeimen in den oberen Atmosphärenschichten führen. Kondensationskeime sind wichtige Vorläufer von Wolken, da sich hier die Wassermoleküle anlagern. „Wolken und Regen benötigen Atmosphärenstaub“ dies hatte schon Darwin erkannt, und erklärte sich damit, wie Mikroorganismen über den ganzen Kontinent verteilt wurden. Flannery S.44ff. So steigen Plankton und Bakterien mit der Verdunstung, mit zerplatzenden Luftblasen aus dem Meer in die Atmosphäre auf und tragen dort zur Wolkenbildung bei. Diese Aerosole sind natürlicher Teil der Erdatmosphäre bestehend aus: Pollen, Sporen, Bakterien, Viren, aus erodiertem Gestein entstandener feiner Wüsten- oder Mineralstaub, Vulkanasche, Schwefeldioxid und Meersalze. Vom Menschen eingebrachte Stoffe sind Rauchgas, Asche, Stäube und Nanopartikel. Aerosole sind mit bloßem Auge nicht sichtbar. Winzige Teilchen mit großer Bedeutung im Wasserkreislauf, weil sie die Wolkenbildung anregen. Durch chemische Reaktionen der verschiedenen Partikel entstehen auch toxische Stoffe oder Metalle, die mit dem Regen wieder zurück auf die Erde transportiert werden, sie lagern sich ab auf dem Boden und auf dem Meeresgrund. Aerosole nehmen auch Einfluss auf die Konsistenz der Wolke. Sie können mitwirken an der Winderzeugung und als Kondensatoren für Eiskristalle. Die Bedeutung von Aerosolen im Klimageschehen⁴⁸ ist ein Forschungsgebiet verschiedener Fachbereiche, zu dem kontinuierlich Daten erhoben werden. Die Folgen anthropogener Emissionen kennen wir als Smog⁴⁹, wenn sich vor allem lokal sehr große Konzentrationssteigerungen durch Luftverschmutzung ergeben.

In Bezug auf das Erdklima haben Wolken wichtige Funktionen, sie bringen Regen und schirmen die Sonnenstrahlung ab. Weil sie sich heller von der Erdkugel abheben, reflektieren sie die Sonnenstrahlung. FR. 25.08.2011 *Fachzeitung Nature* Damit schützen sie vor gefährlichen krebserregenden Sonnenstrahlen und haben einen dämmenden Effekt auf die Erderwärmung. Forscher sprechen in diesem Zusammenhang vom so genannten Albedo-

⁴⁸ Das Cloud-Experiment am CERN 2006 untersucht den Einfluß kosmischer Strahlung auf die Aerosolbildung

⁴⁹ Spiegel Online, 31.01.2013: Die Feinstaubwerte in Peking erreichten zuletzt nie zuvor gemessene Werte, Krankenhäuser füllen sich mit Menschen, die über Probleme mit den Atemwegen und dem Herz-Kreislauf-System klagen. Auch der Zwangsstopp für ausgewählte Fabriken bringt kaum Besserung: Laut chinesischem Umweltministerium hat sich der schwere Smog inzwischen auf einer Fläche von 1,3 Millionen Quadratkilometern ausgebreitet, das sind 13 Prozent der Landesfläche, ein Areal, das fast viermal so groß ist wie Deutschland.

Effekt⁵⁰, gemeint ist das Rückstrahlvermögen, albus ist der lateinische Ausdruck für weiß. Auf diese Weise wirken Wolken kühlend im Klimasystem. Der Albedo Effekt wirkt intensiver im Sommer als im Winter, intensiver in den Tropen als in der nördlichen Hemisphäre und stärker je dunkler der Erdhintergrund ist. Besonders stark ist dieser Effekt wirksam über den dunklen Meeresgebieten, weniger über Eis- und Schneegebieten. Die Beschaffenheit der Wolken spielt dabei eine wesentliche Rolle, stark wasserhaltige Wolken wirken weißer und verstärken damit die Reflektionskraft, dünne Schleierwolken mit geringem Wassergehalt haben einen geringen Albedoeffekt⁵¹, vgl. Gahr, 2008. Andererseits dämpfen Wolken auch das Abstrahlen der terrestrischen Wärme in die Atmosphäre, weil sie an ihren oberen Rändern kälter sind als die Erdoberfläche. Je höher die Wolken sind, desto stärker dieser Effekt, denn mit der Höhe nimmt die Temperatur weiter ab und damit auch die Fähigkeit Wärme abzugeben. Zukünftig kann sich im Klimageschehen die Balance zwischen dem kühlenden und wärmenden Effekt der Wolken weiter verschieben. Entscheidend ist die Beeinflussbarkeit der Wolkenbildung durch andere geophysikalische Effekte im Klimageschehen, die Ozeane haben hier eine besondere Bedeutung. Die Wolken stehen somit in Zusammenhang mit zahlreichen komplizierten Rückkopplungsprozessen im Klimasystem, wichtige Größen sind die Beschaffenheit der Erdoberfläche, die Temperatur und die Wind- und Zirkulationsverhältnisse. Die in virtueller Simulation ausgewerteten Satellitenmessdaten zur Wirkungsweise der Wolkenentwicklung im Klimageschehen geben keine sichere Aussage, ob der Rückkopplungseffekt⁵², also die kühlende Wirkung sich stärker auswirkt, als die Wärme dämmende Funktion. Dies liegt besonders daran, dass eine gesicherte Vorhersage der Wolkenentwicklung noch nicht möglich ist, bedingt durch die komplizierten Interaktionen der verschiedenen Einflussgrößen im Klimageschehen weltweit.

Phasen

Es gibt ein Licht in der Dämmerung,
das glimmt auf den Zweigen wie Schnee,
Muschelinnres der Himmel,
wo er die Erde umfasst.

Die erste Sichel, die zweite.
Wenn die Kugel voll ist,
ändert das Wetter,
die Nacht trübt ein
und die Flut verebbt.

Es gibt ein Licht in der Nacht,

⁵⁰ Welt der Physik: Redaktion: Sven Titz, Autor: Johannes Quaas zu Wolken-Klima-Wechselwirkungen am Max-Planck-Institut für Meteorologie in Hamburg, 12.05.2010

⁵¹ „Welt der Physik“ Internet

⁵² Jacobeit, Jucundus, S.13

das wartet, solange wir es suchen.

von Erika Burkart um 2000

Manche Lebensthemen entfalten sich erst mit der Zeit. Sie bleiben auf einer vorbewußten Stufe, wie im Nebel. Die IT geht davon aus, dass innerseelische Kräfte weiterarbeiten an den wichtigen Themen, auch wenn sie nicht direkt angesprochen werden und dass sich das Thema zeigt, wenn die erforderlichen innerseelischen Kräfte dafür zur Verfügung stehen. Insofern kann man hier auch eine Schutzfunktion im Nebel des Unbewussten entdecken. Der Blick in die Wolken steht auch für die Sehnsucht nach Weite und für Träume, die Hinweise geben können auf noch verborgene Kräfte oder Wünsche, die nach Verwirklichung streben. In unseren Träumen geht es um große Lebensthemen wie Liebe, Freiheit, Kreativität, Selbstverwirklichung, Angst, Aggression und Tod. Träume fordern uns auf, uns mit unserer Biografie zu befassen.

4.4 Eis, die Starre des Wassers

Eisige Kälte und starres zersplitterndes Eis haben sowohl eine besondere Ästhetik als auch abschreckende und furchteinflößende Wirkung. Trägt das Eis beim Schlittschuhlaufen, was liegt darunter? Schneidende Kälte, die schmerzhaft in Finger und Füße zieht.

Im Folgenden möchte eine Bezug herstellen zwischen dem Eis als Naturerscheinung und gesellschaftlichen Kältephänomenen. Gesellschaftliche Kälte, die Ursache ist für Entfremdung und für die Entstehung psychischer Erkrankungen. In der Kunst werden Naturbilder verwendet, um menschliche Emotionen und Lebensthemen zu versinnbildlichen. Anhand einiger Beispiele aus der Kunst sollen Entfremdungsprozesse als Ursache von Krankheit näher betrachtet werden.



Foto privat 2010

„Die Natur, stark und wild, ist wie eine alte, in Schnee gemeißelte Sage, die manchmal in so feiner und zarter Stimmung ist wie ein Gedicht.“ Fridtjof Nansen, 1861-1930 norwegischer Polarforscher

In allen Himmelsrichtungen ist Horizont, und meine Vorstellungskraft kann ihn nicht erreichen. Heute gelangten wir in ein aufgewühltes von Firn überzogenes Gebiet, das dramatisch von der Sonne beleuchtet wurde. Es war als bewegten wir uns auf einer rauhen See, die zu Eis erstarrt war. Manchmal waren wir oben, manchmal waren wir unten in diesem Meer grauer und weißer Wogen. Ann Bancroft in A.Wolfe S.183

„Wir sind Schiffe auf eiskalten Wellen, preisgegeben der Verlassenheit, unsere Gefühle sind ungestüme Winde, jedes Ergötzen ein Felsen, das ganze Leben ein Meer.“ (Vaccaj, 1997, S.48)

Eis, die schimmernde Oberfläche, die zarte Schönheit der Kristalle. Kein Eiskristall gleicht dem anderen, ein unendlicher Formenreichtum tut sich auf. Eisblumen am Fenster. Zarte Eiskristalle schmücken Zweige und Äste von Bäumen und Sträuchern und verwandeln uns die Natur in eine Märchenlandschaft. Das glitzernde Weiß einer Landschaft im Sonnenlicht. Schnee schützt die Pflanzen darunter und wirkt wie ein Puffer, gegen die sich verstärkende Kälte. Schnee dämpft Geräusche. Die Eisschicht auf zugefrorenen Seen schützt und erhält die Lebensbedingungen am Grund der Seen auch durch die Kälteperioden hindurch, sie ermöglicht damit das Überleben der Tiere. In Bezug zum Klimageschehen hat die Eisschicht

der Permafrostböden und der Polkappen eine wichtige Funktion, indem sie Sonnenlicht reflektiert und Methan im Erdboden bindet, wirkt sie Klima stabilisierend.

Wasser dehnt sich aus beim Gefrieren. Auf Grund der daraus resultierenden geringeren Dichte ist Eis leichter als Wasser und Eisschollen und Eisberge schwimmen auf der Wasseroberfläche. Eisschmelze geschieht langsam, beim Erwärmen zwischen 0 und 4°C. Wasser zieht sich leicht zusammen, um sich oberhalb 4°C normal auszudehnen. In dieser Temperatur hat es die höchste Dichte und ist am schwersten, es sinkt durch die anderen Wasserschichten auf den Grund der Gewässer. Dort hält es sich lange, z.B. in einem See und stabilisiert die Temperatur durch die verschiedenen Jahreszeiten hinweg. Zum Schmelzen des Eises braucht es anhaltende Wärme. So haben Gletscher warmen Sommertagen standgehalten und große Gewässer frieren erst bei strengem Dauerfrost zu.

Nur ein kleiner Bereich an den Rändern des Meere, ca. 7%, ist von dauerhaftem Eis bedeckt und bietet uns vielfältige Erscheinungsformen vgl. Demmler, S. 64. Die Eisberge ein riesiges Wasserreservoir. In Gletscher, Schnee, Eis und Dauerfrostboden sind ca. 24,5 Mio km³ Wasser auf der Erde gebunden, dies sind ungefähr 2/3 der Gesamtmenge an Süßwasser, die dem menschlichen Bedarf nicht verfügbar ist, (vgl. Wasseratlas S. 20). Meereis entsteht anders als Süßwassereis, hat eine andere Farbe und Zusammensetzung. Auf Grund des variierenden Salzgehaltes ändern sich die physikalischen Eigenschaften des Wassers, der Gefrierpunkt und das Dichtmaximum wird schon bei einem durchschnittlichen Salzgehalt bei -3,5° erreicht.

Gletschereis entwickelt sich aus Schnee. Die Bildung des Eises vollzieht sich am schnellsten während der Sommermonate, denn dann taut der Schnee an und gefriert (meist über Nacht) wieder. Bei diesem Vorgang verwandeln sich feinstrahlige Schneekristalle in körnigen Firn. Erneute Niederschläge üben Druck aus und pressen den Firn zusammen. Durch eindringendes Schmelzwasser werden die Firnkörner noch vergrößert. Damit wird auch der Luftanteil geringer. Durch kontinuierliches Überfrieren entsteht daraus Gletschereis. Während Neuschnee noch 90 % Luft enthält, liegt der Luftanteil bei bläulichem Gletschereis nur noch bei 2%, dessen Dichte daher auch deutlich geringer ist.

Wie ein riesiges, behäbiges Tier hebt und senkt, wälzt und wendet sich ein Eiskoloss, wenn ihm das Gleichgewicht genommen ist. Klaus Bödl „Studie in Kristallbildung“, (Wolfe, S.168)

Unsere Gegenwart gehört zur kleinen Eiszeit. Als Eiszeiten bezeichnet man Perioden der Erdgeschichte, in denen mindestens ein Pol der Erde vergletschert ist. Eine Eiszeit wird auch betrachtet als Abschnitt der Erdgeschichte, in dem infolge absinkender Temperaturen und Vermehrung der Niederschläge größere Gebiete der Erdoberfläche von vorrückenden Gletschern und Inlandeismassen bedeckt werden. Doch nicht das Eis und seine Ausdehnung sind das Charakteristikum dieser Epoche der Erdgeschichte, sondern das Klima insge-

samt. Inlandeismassen und Gletscher in den höheren Breiten und den Hochgebirgen haben die Landschaften der Erde geformt. Während der Eiszeit vor mehr als 30000 Jahren erstreckte sich eine trockene kalte Grassteppe über das ansonsten bewaldete Europa bis nach Alaska aus; die Mammutsteppe, mit einem für Menschen nicht verträglichen kalten Klima, (vgl. Flannery S.106). Die heutigen Gletscher in den Hochgebirgen sind nicht identisch mit der Vergletscherung der großen Eiszeiten, sondern in den letzten 10000 Jahren entstanden. Seit ca. 30 Millionen Jahren befinden wir uns im Känozoischen Eiszeitalter, innerhalb dieser Periode leben wir gegenwärtig in einer Warmzeit, dem Holozän, Die Arktis ist wenig und die Antarktis stark vergletschert. In der Antarktis befindet sich, neben dem geografischen Südpol, (der magnetische Südpol liegt in etwa 2600 Kilometern Entfernung vom Südpol fern des Festlandes) auch der Kältepol der Erde, mit bislang gemessenen $-89,2\text{ }^{\circ}\text{C}$. Aber selbst in einer solch lebensbedrohenden Umgebung sind Tiere und Pflanzen heimisch, die hervorragend an ihre Umgebung angepasst sind. Die, im Eis eingeschlossenen Hinweise, auf zyklische Veränderungen im Klimageschehen der Erdgeschichte, sind hier ein wichtiges Forschungsgebiet um Rückschlüsse auf zukünftige Entwicklungen schliessen zu können. Die Suche nach vorhandenen ausbeutbaren Bodenschätzen reibt sich mit Forschungsinteressen, die dem Schutz dieses einzigartigen ökologischen Raumes dienen.

Das Leben ist der große Strom, die Individualität sind Tropfen, die tragischen aber Eisstücke, die wieder zerschmolzen werden müssen und sich, damit dies möglich sei, aneinander abreiben und zerstoßen.

Friedrich Hebbel, Tagebücher S.72

Als Metapher für menschliche Emotionen kann man Eis mit einem Zustand der Erstarrung vergleichen. Z.B. als psychische Reaktion auf schwere Belastungen, vergleichbar einer Depression; als vorübergehender Zustand zur Verarbeitung vorangegangener chronischer Überlastung, als Ausdruck einer Lebenskrise. Die Eisschicht, die der darunter befindlichen Natur in der Kälte das Überleben ermöglicht. Die emotionale Erstarrung wie eine Art Schutzschild vor weiteren aversiven Reizen.

Kluge fragt, ob Hoffnung scheitern kann? Ausgehend von dem Bild Caspar David Friedrichs „Das Eismeer“, das auch als „Gescheiterte Hoffnung“ bezeichnet wurde, beschäftigt er sich mit dem Phänomen menschenfeindlicher Kälte⁵³. Ähnlich wie unser vielschichtiges Verhältnis zur Kälte sei unsere Beziehung zur Hoffnung. „Für Menschen kann es, so lange sie leben, keinen Nullpunkt der Hoffnung geben. In der Nähe ihres Kältetodes wird die Hoffnung feurig“,

⁵³ Vor allem die nasse Kälte ist für uns Menschen unerträglich, ähnlich die „Windkälte“. Wo hingegen die trockene Kälte auch mit besonders tiefen Temperaturen für uns Menschen aushaltbar ist.

(Kluge⁵⁴, A. S.227). Ausgehend von naturgegebener Kälte, hebt er ab auf die Kälte zwischen den Menschen, als Phänomen von Entfremdung. Die „organisierte Kälte“ sieht er als verdichtete Gleichgültigkeit. Der Mensch bewegt sich in der Funktionalität der Arbeitswelt, in der die Gesellschaft administrativ organisiert ist. Zugleich wird man aber beobachten können, dass Herzenskälte dauerhaft nicht zu ertragen ist.“ Kluge, S.224

Er weist hin auf das Erkranken auf Grund von Hoffnungsverlust, von Aussichtslosigkeit, das die Menschen einnimmt z.B. nach einer Naturkatastrophe, der Tsunami in Japan. Traumatisierung und Depression sind als Folge von Vertreibung und Flucht, verbunden mit dem Verlust von Heimat, auch in anderen Zusammenhängen bekannt, aus der Nachkriegszeit des zweiten Weltkriegs oder als Folge gegenwärtiger militärischer Konflikte und auch als Folge von Naturkatastrophen. Kluge verweist nachfolgend, im Sinne T.W. Adornos, auf eine Kälte zwischen den Menschen, wo vorher Freundlichkeit, das Erzählen, die Geselligkeit und das Denken war. Eine Kälte aus einem „Gesellschaftlichen Aggregatzustand“, dem Abstraktionsprinzip. Kälte als „Defizit der Einfühlung“, als „Metapher der Moderne“. Mit dem Rückgriff auf das Märchen „Das kalte Herz“ von Wilhelm Hauff⁵⁵, beschreibt W. Schmidbauer die zwischenmenschliche Kälte als Trennungphänomen von den warmen Kräften sozialer Gemeinschaft.. Das kalte Herz⁵⁶ symbolisiert die Hartherzigkeit gegenüber dem Leid anderer Menschen, das Gewinnstreben auf Kosten anderer, die Ausbeutung natürlicher Ressourcen, auch wenn dadurch Menschenleben gefährdet werden. Kälte entstehe durch Trennung, durch das Aufbrechen sozialer Zusammenhänge, Trennung von der „Wärme der Familie“. „Die Eiszeit als Lehrmeister der Gegenwart, im Sinne einer Introjektion des Aggressors, werde die Akzeptanz der Kälte zum Idol gemacht“. Ein Kältetraining als „Schule des Realismus“ (vgl. Kluge, S. 247). Gesellschaftliche Kältephänomene, die Zusammenhänge zwischen der Macht des Geldes und dem Verlust der Gefühle sieht Schmidbauer im Zusammenhang mit dem Einfluss der Geldwirtschaft. So gehe die Zerstörung der Wälder, die Verschmutzung der Meere und das „Umkippen“ von Seen und Flüssen weiter voran und es werde auch die menschliche Innenwelt davon betroffen. In zwischenmenschlichen Beziehungen werde die Fähigkeit zu Empathie durch „Normierungen“ ersetzt. Diese Sichtweise findet eine Entsprechung im anthropologischen Krankheitsmodell (vgl. Kapitel 7), welches Entfremdung als Ursache von Krankheiten definiert. Es macht einen Unterschied, ob Krankheit als Defekt verstanden wird, der durch Reparatur behoben werden soll, oder als persönliche Erfahrung gewertet werden kann, als Geschehen mit Bedeutung und Sinn, vgl. Petzold 2003, S. 577.

⁵⁴ Kluge, A. Das fünfte Buch, „Neue Lebensläufe“ „(Weil es auf dem Planeten sehr kalt wurde, dachten wir oft sehnsüchtig an die Urmeere von 37° Wärme)“ Als Reptilien kannten wir keine Gefühle, sondern nur Aktion. Ruhen-Warten-Angriff oder Flucht. Dann kamen die Eiszeiten. Wir lernten Gefühle zu haben...: zu heiß, zu kalt. Was Gefühle können, das unterscheiden und „Sehnsucht zu haben“ S.241

⁵⁵ Hauff, Wilhelm, Das kalte Herz, in Märchen von W.H. S.141-223 Beltz&Gelberg 1986

⁵⁶ Schmidbauer, Wolfgang, „Das kalte Herz“ Von der Macht des Geldes und dem Verlust der Gefühle, Hamburg, Verlag Murmann 2011

4.5 Natur und Kunst

In der Kunst reflektiert der Mensch sein Dasein. Und im Betrachten der Kunst wird deutlich, dass im Rückgriff auf Naturphänomene, menschliches Fühlen und Denken zum Ausdruck gebracht wird, im Kontext gesellschaftlich relevanter Zusammenhänge. In der ästhetischen Theorie Adornos wird der Gedanke entwickelt, dass es ohne Entfremdung keine Kunst gäbe und ohne Kunst käme es zur totalen Entfremdung. So ist die Kunst ein Produkt der Entfremdung und ein Ort der Befreiung von ihr zugleich. Kunst stelle das Leiden an Entfremdung dar und ermögliche ein individuelles und natürliches Verwirklichen. Das Verwirklichen der Individuen und auch das der Natur sei in der Gesellschaft unterdrückt, dagegen protestiere die Kunst und sei dadurch Entwurf des Besseren, des Glücks, der Wahrheit, des Nutzlosen. Kunst sei das Aushalten der Entfremdung.

Die IT versucht die kreativen Kräfte des Menschen zu wecken, um sie als wesentliche Ressourcen nutzbar zu machen. Dies kann sowohl aktiv, im individuell gestalterischen Prozess, als auch rezeptiv mit der Betrachtung und Reflexion eines Kunstwerkes. In dem nachfolgenden Beispiel sind Atmosphäre des Bildes, Lebenssituation des Malers und Aussage des Bildes in Bezug zu einander zu verstehen.

„Da der Mensch alles auf sich bezieht, findet er sich selbst verkörpert in den großen Krisen der Natur.... Den großen Szenen der Natur ist nichts hinzuzufügen; die Rolle ist nirgends größer, als wenn er die Tragödie der Landschaft für sich darstellt. Es gibt sehr wohl einen trauernden Mond und Schreie der Verzweiflung und des Schmerzes in Formationen der Wolken.“ Pierre-Jean David D'Angers, Tagebuchaufzeichnungen. 1834 (Wikipedia)

Exkurs: Zum Gemälde „Im Eismeer“ von Caspar David Friedrich 1823/24 Kunsthalle Hamburg. Im Bild wird eine zerklüftete unruhige Eislandschaft, vor einem Blau in der Ferne, mit einem verhangenen Himmel, über einer diffusen Horizontlinie dargestellt. Das schroffe, scharfkantig geborstene Eis ist zu einem Berg über einander geschoben. Einige Eisschollen weisen spitz nach oben. Auf dem im Hintergrund dargestellten Meer liegen treibende Eisberge, die sich in blauer Tiefe verlieren. Das diffuse Licht am Himmel wirkt kalt und blau mit Andeutungen von Nebel. Licht bricht durch in der Mitte des oberen Bildrandes und gibt dem Bild Tiefe. In den Eisschollen sind Teile eines gestrandeten Schiffs erkennbar. Das Licht beleuchtet die in sich farbigen Eismassen.

Aus einer Verwechslung mit einem anderen Gemälde wurde das o.g. Gemälde auch „Gescheiterte Hoffnung“ genannt. Das Thema Schiffbruch als Allegorie des Scheiterns wird aufgegriffen. Schiffbruch verursacht durch die Bedrohung durch Naturgewalten, als Sinnbild für persönliches Scheitern oder gesellschaftliche Mißstände. Friedrich hat dieses Gemälde in einer Zeit politischer Restauration gemalt, in der Gedanken von Freiheit und sozialer Gerechtigkeit umkämpft waren. Das Eismeer gesehen als Symbol der allgemeinen gesellschaftli-

chen Erstarrung in Deutschland, welches das Schiff der Freiheitsgedanken unter sich begräbt. Insofern wird das Bild als gesellschaftspolitische Kritik verstanden und als Ausdruck „gescheiterter Hoffnung“. Zur Zeit der Entstehung des Bildes gehörte die Diskussion eines Reiseberichts über eine Nordpolexpedition und die Ausstellung eines anderen thematisch ähnlichen Gemäldes zum Tagesgeschehen in Dresden, seinem Wohnort.

Der persönliche Hintergrund des Malers, ein Kindheitstrauma, wird, so vermutet man, Motiv und Intensität des Ausdrucks von tödlicher Kälte und existentieller Verlassenheit beeinflusst haben. Als 12jähriger brach er beim Schlittschuhlaufen ein, sein jüngerer Bruder Christoffer konnte ihn retten, ist dabei selbst unter dem aufgebrochenen Eis ertrunken.

Als Erwachsener, im Jahr 1820 nach dem gewaltsamen Tod seines Freundes, zog Friedrich sich zunehmend aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, er galt als vereinsamt. Auch beruflich hatte Friedrich nicht den gewünschten Erfolg. Er wurde zwar 1824 als außerordentlicher Professor berufen, erhielt jedoch keinen Lehrauftrag, mit der Begründung seine Malerei sei zu düster, um die Ausbildung junger Künstler zu gewährleisten. Enttäuschung, schmerzliches Scheitern, zerstörte Hoffnung und Einsamkeit waren zentrale Lebenserfahrungen des Künstlers.

Zwischen 1818 und 1825 war Friedrich auf der Höhe seiner Schaffenskraft, danach geriet er in kritische Distanz zu gängigen Kunstauffassungen des Realismus und des Biedermeiers. Er versuchte die Natur „in ihrer abstrakten Größe zu zeigen und sie in einen kosmischen Zusammenhang mit dem Leben der Menschen zu rücken. Menschliches Leid und Leben und die Auseinandersetzung mit dem Tod sollten in der künstlerischen Darstellung der Natur sichtbar werden. „Der Mahler soll nicht bloß mahlen, was er vor sich sieht, sondern auch was er in sich sieht. Sieht er aber nichts in sich, so unterlasse er auch zu mahlen, was er vor sich sieht.“ C.D.Friedrich 1830. Insofern wird dieses Gemälde auch als Ausdruck seiner Radikalität gesehen, sich nicht den damaligen Strömungen der Kunst anzupassen. „Jedem offenbart sich der Geist der Natur anders, darum darf auch keiner dem andern seine Lehren und Regeln als untrügliches Gesetz aufbürden. Keiner ist der Maßstab für alle, jeder nur Maßstab für sich und für die mehr oder weniger ihm verwandten Gemüter.“ C.D.Friedrich 1830

Die Analogie vom o.g. Gemälde zum Krankheitsbild der Depression liegt aus meiner Sicht in der Erstarrung der Gefühle. Aus gescheiterter Hoffnung entwickelt sich eine große Traurigkeit bis hin zu Gefühllosigkeit. Ein Pessimismus, der alles Tun sinnlos erscheinen lässt. Der Mensch sieht sich abgeschnitten von positiven Lebenskräften. Die Parallelen zwischen der Lebenssituation des Künstlers und seinem Ausdruck im Gemälde, decken sich mit dem Anspruch, den Friedrich an die Kunst formuliert. Im Betrachten des Bildes lässt sich etwas über sich selbst entdecken. Im Rahmen des therapeutischen Gesprächs lassen sich Eindrücke, Empfindungen, Resonanzen sammeln, z.B. in einer Geschichte oder in ein Gedicht fassen.

Ein anderes Beispiel kreativer Kräfte aus der modernen Kunst zeigt uns, wie man die Fähigkeiten von Wasser genutzt wird, sich mit anderen Elementen zu verbinden, und Schwingungen in sich aufzunehmen⁵⁷. Die Beuys Schülerin Shelley Sacks gestaltete eine „Soziale Plastik“, ein kommunikatives Kunstwerk, genannt die „Gedankenbank“ (Thought Bank 2: A Social Healing Arena)⁵⁸. Wasser einer regionalen Quelle, eines Sees oder Flusses ist hier Medium zur Erinnerung, zum Überdenken und für einen Erneuerungsprozess, der uns hinführen soll zu sinnlicher Wahrnehmung von der Welt, zu verwandeln und wieder zu beleben, was beschädigt oder kontaminiert ist.

Die Gedankenbank 2 besteht aus 3 kleinen Kellerräumen unter den Straßen der Stadt.

1. Im ersten Raum der Erinnerung ist jede Person eingeladen, mit einem Bild zu arbeiten, das sich selbst beinhaltet und darin imaginativ zu leben und es zu erforschen. Am Ende des Prozesses werden die Teilnehmer gebeten eine Bandage an die Wand zu hängen.

2. In Raum 2, des Überdenkens formulieren Teilnehmer allein oder in Diskussion mit anderen, wie Dinge anders sein könnten. Diese Gedanken und Bilder werden in Wasser übermittelt, in einer großen Flasche mit Hilfe von Kupferdrähten und Kopfhörern. Altes Wissen und neue Entdeckungen, so Shelleye Sacks, bestätigen, dass Wasser auch nicht materielle Informationen beherbergen kann.

3. Im dritten Raum wird dieses „potente“ mit Bildern und Gedanken angereicherte Wasser in kleinere Flaschen umgefüllt und verschlossen in Drahtgestellen aufgehängt. In jeder Flasche befindet sich ein Kupferröhrchen, dies dient dazu, den umgewandelten Gedanken zu ermöglichen, sich so in die Atmosphäre zu befreien. Die kleinen Flaschen in diesem Raum geben der Gedankenbank ihren Namen⁵⁹.

In dieser Art von Kunst geht es um Selbstermächtigung. Es sind Menschen aus allen möglichen Zusammenhängen und Berufsgruppen angesprochen, sich aktiv am künstlerischen Prozess zu beteiligen. Der Prozess ist ein kommunikatives Geschehen und soll Selbstheilungskräfte befördern. Frau Sacks möchte Menschen darüber hinaus ansprechen, selbst als Künstler aktiv zu werden (im Anhang befindet sich ein Interview, in dem sie über ihr Kunstverständnis Auskunft gibt). Menschen sollen in sich die Freiheit entwickeln, neue Formen der Begegnung zu entfalten, ökologische und soziale Fragen aufzugreifen und zu einer Form von Ästhetik zu gelangen, als das Gegenteil von Betäubung, gemeint ist „das belebte Sein“.

⁵⁷ Masaru Emoto mißt mit einem „Magnetic Resonanz Analyser“ Frequenzen von Flüssigkeiten oder Organismen. Er verwendet dies als Heilmethode indem er zunächst die dissonanten Frequenzen einer Person ermittelt um dann die entsprechende Gegenfrequenz ausfindig zu machen. Diese wurde dann in Wasser übermittelt und der entsprechenden Person als Heilmittel zu trinken gegeben; offenbar mit verblüffendem Erfolg, (vgl. Emoto 2001S.13).

⁵⁸ unter www.social-sculpture.org □ www.exchange-values.org

⁵⁹ **Remembering, Rethinking, Re-Envisioning** 1996 □ for the conference 'Public Art, Public Needs', University of the West of England. □ □ **Thought Bank 2** □ 1994, commissioned by Richard Demarco for the Edinburgh Fringe Festival □ 1995, installed underground in the Edinburgh Royal Botanic Gardens

3.5.1 Blickdialoge

Die Künstlerin Marina Abramovic gestaltet mit der Performance „The Artist Is Present“ für 3 Monate in einem Raum des MoMA in New York 2010, ein bühnenähnliches Szenario. Insgesamt an 72 Tagen sitzt sie täglich 7 Stunden auf einem Stuhl, in stummer Präsenz. Zu ihr setzen kann sich, wer möchte. Die stumme Begegnung mit den Augen, zwischen Künstlerin und unbekannter/m Besucher/in, wird von den Besuchern des MoMA beobachtet und fotografisch und filmisch dokumentiert von Marco Anelli. „In einer Stadt, in der niemand Zeit hat, in der niemand einem Fremden in die Augen sieht“, (vgl. Klaus Biesenbach, in Anelli S.9ff in „Portraits In The Presence Of Marina Abramovic“) wird diese Performance zu einem Anziehungspunkt für viele Menschen und zu einem Gesprächsthema in den Medien. Es gab Menschen, die auf dem Stuhl gegenüber, nur für Minuten Platz nahmen und welche, die über Stunden in diesen Blickdialog eingetaucht sind. Was geschieht: Begegnung findet statt über dem Blick. Frau Abramovic „ To me the eyes are a door for something else, and whatever is happening in their lives. I pick it up....This sadness comes because they project their own sadness onto me and I reflect it back.“ in Anelli S. 15. Während der Performance soll eine hohe Intensität in der Atmosphäre des Raumes spürbar gewesen sein. Die Gleichzeitigkeit von Intimität und extremer Öffentlichkeit dieser Begegnungen kommt auch in der fotografischen Dokumentation zum Ausdruck. An Stelle der Sprache im Kontakt, tritt hier der stumme Dialog der Blicke, der visuelle Ausdruck, Mimik, die stumme Sprache der Gedanken und Emotionen. Insgesamt 1565 Menschen haben sich in diesen Blickdialog begeben. In vielen Gesichtern spiegelt sich die emotionale Berührung dieser Begegnungen. In Raum und Zeit konzentrieren sich Blicke auf einander. Die Entschleunigung, die Konzentration auf den Augenblick, die Achtsamkeit für den Moment spürbar werden lassen, war ein Anliegen der Künstlerin. Als Kontrapunkt zu unserem Lebensstil, in dem Hektik und Effizienz, Gewinnmaximierung und Schnelligkeit die Lebenswelten prägen, vgl.Anelli S.18).

„Die Zeit als erlebter Fluß, als erfahrenes biographisches Entwicklungsgeschehen ist Leibzeit- eine Lebensspanne lang.“Petzold,2003,S.1066. Die Integrative Therapie nimmt mit dieser Perspektive im therapeutischen Prozess auf, was der Mensch in seinem „Leibgedächtnis“, (vgl. Kap.3) den neuronalen, cerebralen und immunologischen Speichern verinnerlicht hat. Es geht um die leibliche, geistig-seelische Lebenserfahrung. Sie findet Ausdruck in der Charakteristik von Mimik, Gestik und Haltung. In kulturspezifischer Körpersprache, „eingefleischten“ Gewohnheiten, sozialen Rollen und genderspezifischem Habitus findet sich, was im Sozialisationsprozess „auf den Leib geschrieben“ wurde, ebda.

In der Integrativen Therapie kommt den Blickdialogen und Spiegelerfahrungen eine besondere Bedeutung zu. Die Mutualität, das wechselseitige empathische Erfassen des anderen, als eine wichtige Voraussetzung im kokreativen Geschehen des therapeutischen Prozesses

ist verbunden mit dem „Schauen“. Das Blickverhalten als Ausdruck wechselseitiger Kommunikation, jemanden mit dem Blick identifizieren, fördert Identität. „Weil menschliche Augen sprechen können und sie dem Gegenüber ein fundamentales Erkennen vermitteln, werden hier die Wurzeln der Selbsterkenntnis berührt.“ (vgl. Petzold, 2003, S.594). Blickdialoge sind in Hinsicht auf die Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern von zentraler Bedeutung, darüber hinaus bleiben sie in allen anderen Lebensphasen wichtig, in allen Situationen emotionaler Nähe und Intimität. Auch das Verweigern des Blickes, kalte, böse und strafende Blicke haben nachhaltige Wirkung, die sich bei Kindern in spontanen Reaktionen von Angst und Verunsicherung widerspiegeln. Sie hinterlassen langfristig „Spuren im Leibselbst“, sie werden internalisiert. Menschen, die Blicke nicht mehr ertragen können, wie z.B. Menschen mit Psychoseerfahrungen, weil sie nicht in den Blick genommen wurden, weil „Augenblicke“ in ihrer Erfahrung erschreckend waren. Blickdialoge ereignen sich in Therapien spontan aus der Situation oder werden gezielt eingesetzt. Die dabei aufkommenden Gefühle sind Gegenstand der Reflexion. Darüber hinaus sind Blicke Teil jeder zwischenmenschlichen Interaktion, so beim Spiegeln. Im „face to face“ Kontakt wird die wechselseitige subjektive Resonanz sichtbar; dem „menschlichen Gesicht als „Landschaft“ und der Landschaft als Gesicht zugewandt.“ Petzold, 2003 S.604. Die Macht der Blicke beschreibt H.Schmitz⁶⁰ als eine bestimmte Form leiblicher Kommunikation mit hoher suggestiver und bindender Kraft. Der Blick als eine leibliche Bewegungsrichtung, die den Kontakt ermöglicht. Die Macht liebevoller Blicke, die persönliches Wachstum von Kindesbeinen an unterstützt, entsprechend der strafende Blick, der zur Verengung des Bewegungsspielraumes führen kann. Der Blick in die uns umgebende Natur und die Bewegung im Raum als Möglichkeit der Selbsterfahrung im Rahmen von Psychotherapie werden in Kap. 9ff angesprochen. Gemeinsames Tun in der Natur als Lauftherapie⁶¹ ist eine Methode praktischer Anwendung der IT, in der leibliche Erfahrung die innerseelischen Kräfte wieder herstellen kann.

Im therapeutischen Geschehen, geht es um die Überwindung der Entfremdung, hier gibt das Spiegeln Rückversicherung, Halt und kann die Beziehungsintensität vertiefen. „Im Gesicht sind unsere Lebenserfahrungen – gute wie schlimme- eingegraben..“, insofern kann die Spiegelarbeit im therapeutischen Prozess auch mit deutlicher Konfrontation verbunden sein. In der IT wird dem gesehen werden, der Zugewandtheit von Angesicht zu Angesicht, in allen Lebensphasen und im therapeutischen Setting besonderen Wert zugemessen, als Identität konstituierende Qualität und menschliches Grundbedürfnis.. Einerseits geht es um das entdecken des gemeinsamen Gefühls in der Psychotherapie, die Erfahrung des intuitiven Verstanden-Werdens andererseits und selbst zu verstehen. Und andererseits, darum das eigene Gefühl zu differenzieren im Unterschied zwischen eigenen und fremden Impulsen, vgl. Bauer 2006, S.139.

⁶⁰ Schmitz, H. Der Leib, der Raum und die Gefühle, S.40

⁶¹ Petzold, Waibel, Integrative Ausdauertherapie bei depressiven Erkrankungen, S.82

Es geht um Lernen aus Erfahrung, auf Grund von Wahrnehmung als schöpferischer Prozess geschieht auf zwei Ebenen: einerseits aktiv ergreifend, ich sehe, höre, rieche, taste, als sinnliches Geschehen zentriert auf einen bestimmten Ausschnitt der Realität. Andererseits rezeptiv empfangend, es fällt mir ins Auge, es dringt mir ans Ohr, steigt mir in die Nase, „die Welt kommt auf mich zu, ergreift mich“...ebda S.108. Es entsteht Resonanz aus Ergriffenheit. Die integrative Kunsttherapie arbeitet auf zwei Wirkungsebenen, sie ist auf den zwischenmenschlichen Kontakt zentriert und arbeitet mit dem Bild als Medium. Das Bild, was es darstellt, ausdrückt, auslöst, aufruft aus den „Archiven des Leibgedächtnisses“. Das Bild als „Intermediärobjekt“, als Brücke, um Kommunikationshindernisse zu überwinden vgl. Petzold, 1999 S.115. „Kunst erzählt Leben, weil ihre Narrativität in den „narratives of life“ gründet, sie legt Leben aus, weil dieses von jedem wahrnehmenden, erlebenden Selbst erfasst, verstanden erklärt werden will.“ Petzold 1999, S.107. Die Natur ist uns Abbild und Medium zugleich.

Inselmittag

Wir sind Fremde □ von Insel □ zu Insel. □
Aber am Mittag,
wenn uns das Meer □ bis ins Bett steigt □
und die Vergangenheit □
wie Kielwasser □ an unsern Fersen abläuft
□ und das tote Meerkraut am Strand
□ zu goldenen Bäumen wird,
□ dann hält uns kein Netz □ der Erinnerung mehr, □
wir gleiten □ hinaus,
□ und die abgesteckten □ Meerstraßen der Fischer
□ und die Tiefenkarten
□ gelten nicht □ für uns.

Hilde Domin



Kieler Bucht 2011

5. Blau, die himmlische Farbe

Blau die Farbe des Meeres und des Himmels. Blau wirkt anregend und beruhigend zugleich. Blau wird, wie die Räume Himmel und Meer, mit Weite und Unendlichkeit assoziiert. Der Blick in die Weite des Meeres, beflügelt und befreit den Geist, erfreut durch den Reichtum an Farbnuancen. Blau in Wort und Bild umgesetzt wird als Farbe der Sehnsucht und der Träume, als Metapher der Entgrenzung und Selbstfindung empfunden. Farbe, die das Gefühl der Melancholie und auch der Magie spürbar macht. Als Farbe in allen Abstufungen von tief verschattet bis hin zu strahlend lichter Intensität.

Blau ist auch die Farbe der Kontemplation, für Verinnerlichung. In der Lyrik von Hans Arp wird das Blau verbunden mit Transzendenz und Hoffnung. In der Malerei des 20. Jahrhunderts verwandt als Sinnbild für Hoffnung über die Grenzen menschlichen Daseins hinaus.

In den Religionen im Buddhismus oder im Christentum erscheint Blau als Farbe der Erleuchtung und des Geistes. Blau ist der Mantel der Madonna(vgl.Linder).

„Die Neigung des Blau zur Vertiefung ist so groß, dass es gerade in tieferen Tönen intensiver wird und charakteristischer innerlich wirkt. Je tiefer das Blau wird, desto mehr ruft es den Menschen in das Unendliche, weckt in ihm die Sehnsucht nach Reinem und schließlich

Übersinnlichem. Es ist die Farbe des Himmels, so wie wir ihn uns vorstellen bei dem Klange des Wortes Himmel.“ Wassily Kandinsky zitiert in Linder, Blau S.8

Die Erde und der Himmel
durchdringen sich.
Das Blau blüht
verblüht
blüht wieder auf.
Duftendes tönendes Licht
durchleuchtet mich
Ich ruhe
von Licht gewiegt
in der duftenden tönenden
farbig funkelnden Quelle.

Aus Hans Arp, *Singendes Blau* S.12 in Linder Blau...

4. Der Fluß

Der Fluß als Sinnbild für den Verlauf des Lebens wird in der IT, mit der Anwendung kreativertherapeutischer Methoden, im Malen, zum Ausdrucksmittel und Gegenstand biografischer Arbeit im therapeutischen Gespräch.

Ähnlich wie menschliches Leben entsprechend gesellschaftlicher und kultureller Bedingungen geformt wird, greift der Mensch regulierend ein in den Naturraum von Flüssen. Im Mittelalter hatten Flüsse eine besondere gesellschaftliche Bedeutung in Bezug auf den gesellschaftlichen Umgang mit psychisch kranken Menschen. In diesem Zusammenhang werde ich das Thema Ausgrenzung im Folgenden mit der Betrachtung des Bildes das „Narrenschiff“ von Hieronymus Bosch verknüpfen. Es soll auf tief verwurzelte Ängste im Hinblick auf psychische Erkrankungen und auf gesellschaftliche Spaltungstendenzen Bezug genommen werden. Entsprechend zu den zerstörerischen Folgen menschlichen Eingreifen in ein intaktes Ökosystem⁶², kann auch die Manipulation zwischenmenschlicher Beziehungen zerstörerisch wirken.

⁶² Exkurs: Welche politischen und alltagspraktischen Probleme das Eingreifen des Menschen in die Ökologie eines Flusslaufs mit dem Ziel der Energiegewinnung aufwerfen kann, zeigt folgender Artikel in der FR vom 17.11.2011 von Susanne Lenz „Fluß ohne Wiederkehr“ - Der Mekong noch ein in weiten Teilen wilder naturbelassener Fluß soll zukünftig mit insgesamt 20 Staudämmen als Energiebringer genutzt werden. In China gibt es 3 Staudämme, 3 weitere sind im Bau; auch die anderen Nachbarländer, Kambodscha und vor allem Laos wollen das Potenzial des Flusses nutzen. Durch diese Maßnahmen würde sich der Fluss unwiederbringlich verändern. Experten warnen vor der Zerstörung des ökologischen Gleichgewichts. „Ein großes Flusssystem ist mit einem Baum vergleichbar. Wenn der Stamm durchtrennt wird, stirbt der Baum.“ R.P.Cronin vom Stimson Center in Washington. Die Fließgeschwindigkeit des Flusses würde sich verringern. Die Fische würde nicht mehr zu ihren Laichgründen gelangen, das Hochwasser des Flusses, das im Mündungsdelta (in Vietnam) die Reisfelder mit fruchtbarem Schlamm und Wasser versorgt, würde ausbleiben. Die Fische, die mit dem Hochwasser ein wichtiger Teil der Ernährung und des Handels sind würden ausbleiben. Vietnam als letzter Anrainerstaat hätte damit den größten Schaden zu tragen. Im Mündungsdelta in Vietnam spaltet sich der Fluß in viele Arme. Das südchinesische Meer und der Fluss messen hier ihre Kräfte. In 2010 machten sich hier die Folgen des Klimawandels durch reduzierte Regenmengen bemerkbar. Das Hochwasser des Mekong fiel niedriger aus als üblich, deshalb drang das Salzwasser des Meeres weit ins Delta vor, Salz lagerte sich in der Erde ab. Die Folge davon

Das Flussbett zieht sich in seinem natürlich belassenen Lauf schlangenförmig mäandernd durch die Landschaft. Wasser ist immer in Bewegung, gleicht Höhenunterschiede aus, auch die stille Fläche eines Sees ist Ergebnis dieser ausgleichenden Bewegung. Wasser hat keine eigene Form, es passt sich in die Gegebenheiten der Natur ein, es hat keine feste Begrenzung, strebt immer in die Weite. Wir sehen die Fließbewegungen eines Flusses in seinem Inneren, indem wir beobachten wie Pflanzen fortgetragen werden, wie Hindernisse den Lauf des Wassers formen. Der Fluss dient als Metapher für den Weg menschlichen Lebens. Selten gehen wir mit unserem Lebensweg geradeaus, wie der Flusslauf sich formt, mit den Gegebenheiten, der ihn umgebenden Natur, so formt sich der Lebensweg mit den „Widerfahrnissen des Lebens“. In der IT geht es um die Fokussierung „salutogener und pathogener Milieus der Vergangenheit, die für die Gegenwart fruchtbar gemacht werden sollen“ Petzold 2003, S.1017⁶³. Der Mensch wird gesehen auf seinem Weg, im Kontext (vgl. Kap.7S.58ff), im gegenwärtigen Moment, zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Flüsse sind uns auch wichtige Refugien für den Genuss der Stille in der Natur. Sie eröffnen Perspektiven. Flachseen, Bruchwälder und Moore prägen das Gesicht der naturbelassenen Flusslandschaft. Mit dem Boot unterwegs lauschen wir der besonderen Stille einer Flusslandschaft. Wir hören das Plätschern und Glucksen der Wellen, das Rauschen der Bäume, die Laute der Tiere. Inmitten der Natur treten Lärm und Hektik, das Getriebensein unserer Gegenwart zurück, das Gegenwärtige, der Moment wird spürbar.

sind abnehmende Fruchtbarkeit der Böden und Missernten. Das Südostasiatische Institut für Wasser und Umwelt warnte, dass die Dämme in China zusammen mit dem Klimawandel das Eindringen des Salzwassers, Erdbeben und Erosion verstärken würden.

Die Politiker der Anrainerstaaten haben schon 1995 eine Kommission gegründet mit dem Ziel, das Flusssystem gerecht und ökologisch nachhaltig zu nutzen. China ist diesem Verbund nicht beigetreten. Vor allem Laos, als das wirtschaftlich schwächste Land ist bestrebt, den Dammbau zu beginnen. Es braucht die Zustimmung der anderen Staaten, die bislang aus den ökologischen Gründen dagegen votierten. Obwohl es noch keine rechtskräftige Entscheidung gab, wurde schon an der Straße gebaut, die dahin führt, wo einmal der Damm stehen wird.

⁶³ Vgl. Petzold 2002 S. 824ff pathogenes Milieu; Atmosphären, Szenen und Erfahrungen sind im „Leib Gedächtnis“ archiviert, die Lebensereignisse die im Laufe der Sozialisation von außen erfahren wurden, hinterlassen Spuren in Seele und Körper. Die Sprache der Expression, der kreative Ausdruck kann das Schmerzliche zum Ausdruck bringen, zu Bewußtheit und ein Mit-teilen ermöglichen. „Die dunklen Brunnen des Unbewußten beginnen sanfter zu fließen, und getrübbtes vermag sich zu klären“ ebda S.825

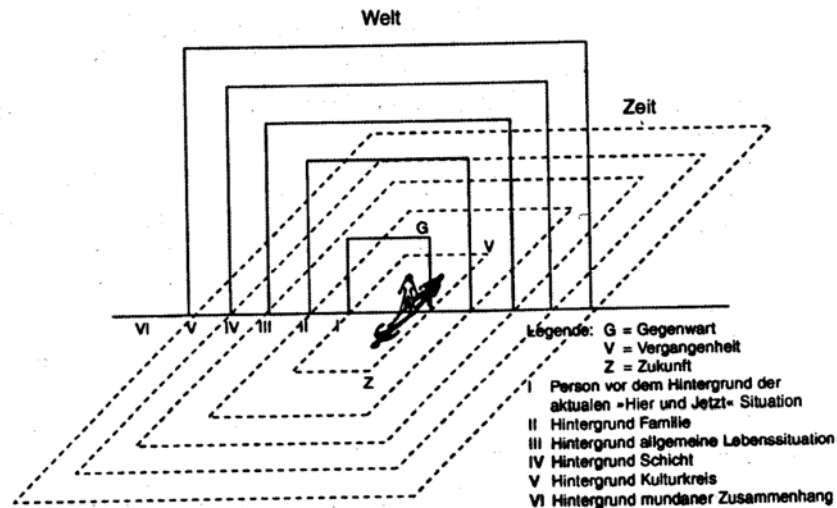


Foto privat

Des Menschen Seele
Gleicht dem Wasser:
Vom Himmel kommt es,
Zum Himmel steigt es,
Und wieder nieder
Zur Erde muss es,
Ewig wechselnd.

J.W. v. Goethe

Dem Menschen ist das Wasser ein Bild, eine Metapher in der Bewegung in der Form und Wandelbarkeit für das Innere des Menschen oder für den Lauf der Welt. Der Fluß, der See, der atmosphärische Kreislauf repräsentieren Urbilder für die Zeit und den Lebenslauf, die Grenze von Innen- und Außenwelt, den „Gang der Seele durch Leben und Tod“, (Kniebel S.47).



Zeitschrift Integrative Therapie, 34. Jg. 2008/Heft 3 S. 274

„Alles Leben ist im Fluss“; Leben bedeutet Veränderung. Der Mensch wird gesehen in seinem biopsychosozialen Kontext, in seiner aktuellen Lebenssituation und im Kontinuum mit dem Blick auf den Verlauf seines Lebensweges und zukünftiger Perspektiven. Alles Sein ist Mit – Sein. Alles ist im Fluß miteinander verbunden. Wandel und Entwicklung des Menschen findet statt durch Zeit und Raum, in reziproken Prozessen, indem sein Denken und Tun, Wirkung nach außen entfaltet und zugleich Antwort ist, auf sich verändernde Faktoren der bio-, psychosozialen Umgebung. Die vielfältigen prägenden Erfahrungen, die hineinwirken in die Gegenwart und deren Verarbeitung zur Gestaltung der Zukunft Richtung geben.

6.1 Das Narrenschiff, über die Ausgrenzung psychischen Leidens

In der kraftvollen Darstellung der Kunst des Mittelalters wird uns die Abspaltung psychischen Leidens aus der bürgerlichen Gesellschaft vor Augen geführt. Wasser wird in diesem Zusammenhang mit bestimmten Bedeutungen belegt. Mit Hilfe von therapeutischen Mitteln soll Ausgrenzung überwunden werden. Menschen sollen zurückgeholt werden in die Mitte der Gemeinschaft, die sich auf Grund von Krankheit oder Behinderung und anderen prekären Lebenssituationen von Stigmatisierung und Ausgrenzungserfahrungen betroffen sehen.

Das Wasser, die Weite und Unergründlichkeit der Meere und die Flüsse haben in der Malerei und Kultur des Mittelalters eine besondere Bedeutung. Wasser erscheint als vieldeutiges Element. Einerseits steht es für die kulturelle Bedeutung der Reinigung und Erneuerung, im Ritual der Taufe. In der jüdischen Religion erinnert auch das Frauenbad, die Mikwe daran. Andererseits bedeutete es Gefahr, Bedrohung und Sünde (nackte Figuren im Wasser sind nach damaligem Verständnis ein Sinnbild für „Sünder“). Wasser wurde mit Wahnsinn in Ver-

bindung gebracht, mit den menschlichen Tiefen im Unbewußten. Ähnlich wie Wahnsinn wurde es für unergründlich und nicht fassbar gehalten. Die ungewisse Bewegung des Schiffes auf dem Meer, die Schifffahrt orientiert an den Sternen⁶⁴, die überlieferten Geschichten und Geheimnisse, die griechische Mythologie erzählen davon. Die Entfernung von der Lebenswelt der Frauen und das Bild einer unendlichen aufgewühlten Weite, verbinden sich zu Bildern, die exemplarisch existentielle Ängste verdeutlichen. Sie lassen den Menschen empfinden, was es bedeutet, den Glauben an Gott, an feste Bindungen, an Heimat zu verlieren. Insofern wurde das Schiff auf dem Meer von den Mystikern des 15. Jahrhunderts verstanden, als Motiv für die menschliche Seele, „ auf dem unendlichen Meer der Begierden“, der Sorgen, der „Unwissenheit in den falschen Vorspiegelungen des Wissens“ inmitten der Unvernunft. Das Narrenschiff als Synonym für die Seele, die als Spielball des Wahnsinns in der Weite des großen Meeres keine Orientierung findet. Wasser und Wahnsinn finden damit eine besondere Verbindung (Foucault S.29).



Hieronymus Bosch, Das Narrenschiff (1480-1516)

⁶⁴ Erst die Erfindung des Sextanten 1731 und des Schiffschronometers 1764 und später die Einführung der Funkzeitzeichen lösten das Problem der Ortsbestimmung auf See, Wikipedia

In der Literatur der Renaissance waren Schiffe bestehend aus Mannschaften mit imaginären Helden ethische oder gesellschaftliche Vorbilder, die auf eine große Reise gehen sollten, die ihnen Glück, die „Gestalt ihres Schicksals oder sie zu ihrer Wahrheit führen“ sollten, (Foucault S.27). Kommend „aus der unablässigen Ruhelosigkeit des Meeres, von jenen unbekanntem Wegen, die soviel fremdes Wissen verbergen, von jener phantastischen Ebene, der Unterseite der Welt“ (Foucault S.30) wurden die Irren im Mittelalter nicht nur aus der Stadt gejagt, sondern auch mit Schiffen abtransportiert. Getrennt von Stadt und Land wurden sie ins Ungewisse entsorgt. In der Kunst des ausgehenden Mittelalters wurde das „Narrenschiff“ bildnerisch dargestellt von Hieronymus Bosch (1480-1516). Symbolische Darstellungen im Bild sollen Hinweise geben auf Praktiken, wie die Trennung psychisch kranker Menschen aus ihren Lebensbezügen und die Abspaltung psychischen Leids aus dem gesellschaftlichen Kontext geschah.

Im Mittelalter bis ins 17. Jahrhundert hinein führten Geisteskranke ein Wanderleben. Man überließ sie einem Leben in der freien Natur. Man vertraute sie einer Gruppe von Händlern oder Pilgern an oder man übergab sie Schiffen⁶⁵, die sie weiter entfernt wieder absetzen sollten. Die Städte schützten sich mit Mauern und Toren nicht nur vor Feinden sondern auch vor den umherirrenden Menschen. Es wurde unterschieden zwischen den ortsansässigen Irren, die z.T. vor Ort in Gefängnissen und Arbeitshäusern untergebracht wurden; und stadtfremden Irren, die nicht auf soziale Bezüge vor Ort zurückgreifen konnten. Heilung wurde nicht oder allenfalls durch ein Wunder erwartet. Dabei spielte medizinisches Denken eine untergeordnete Rolle, vorrangig war das Menschenbild vom christlichen Glauben geprägt. „Von Gott aus wurde das Leben der Menschen definiert“ (Hagen, 2003 Bd.2 S.89).

Mit dem gesellschaftlichen Wandel des ausgehenden Mittelalters, zu Beginn der Neuzeit veränderte sich das religiös geprägte Weltbild. Wo vorher die Irren, Krüppel und Bettler einen gewissen religiösen Wert hatten, indem sich die „Gesunden“ mit Almosen, Stiftungen und anderen „guten Werken“ ihre Nächstenliebe hatten beweisen können, reichte dies nicht mehr aus. Dies führte zu einem verstärkten Prozess der Aussonderung der „unerwünschten Personen“. Die Trennung von den Geisteskranken wurde teilweise ritualisiert, sie wurden öffentlich ausgepeitscht, es gab eine Art Spiel, in dem sie, mit vorgetäuschem Wettlauf und Ruten schlägen aus der Stadt verjagt wurden. Dem Abtransportieren mit dem Schiff hat man besondere Bedeutung zugemessen, weil dies nachhaltiger und effektiver für eine endgültige Trennung sorgte. Es lässt sich vermuten, dass das Narrenschiff, in der Vorstellungswelt der Menschen, noch während der Renaissance ein „Pilgerschiff“ war, ein symbolisches Schiff mit Geisteskranken auf der Suche nach ihrer Vernunft (vgl. Foucault, 1973, S.27). Der Irre wurde „zum Gefangenen seines eigenen Aufbruchs“. Wasser und Schifffahrt spielen hier eine besondere Rolle, „eingeschlossen in das Boot, aus dem es kein Entrinnen gab, ist der Irre „dem

⁶⁵ Was sie nicht immer taten, so der Fall eines Schmiedes aus Frankfurt, der zweimal aus der Stadt entfernt wurde und wieder kam, bevor er endgültig in Kreuznach abgesetzt wurde, (Foucault 1973, S.26).

tausendarmigen Fluss, dem Meer mit tausend Wegen“ ausgeliefert und jener „großen Unsicherheit, die außerhalb alles anderen liegt“. Das Wasser trägt fort, es reinigt und „fügt die dunkle Magie seiner Kräfte“ hinzu, (Foucault, 1973, S.34).

Die Insassen des Narrenschiffs fahren in eine andere Welt und kommen aus einer anderen Welt, wenn sie an Land gehen. Der Irre ist Gefangener der Überfahrt. Er hat „seine Wahrheit und seine Heimat nur in dieser unfruchtbaren Weite zwischen zwei Welten, die ihm nicht gehören können“. Insofern beschreibt das Bild des Narrenschiffs einen gesellschaftlichen Prozess der Abspaltung mit Symbolkraft. Der Mensch auf dem Schiff wird einem ungewissen Schicksal überantwortet. Das ziellose nicht zu steuernde Narrenschiff als ein dem Untergang geweihtes Sinnbild für die Exzessivität des Menschen.

In der Kunst des Mittelalters findet sich ein Zeichenvokabular, das vom Betrachter entschlüsselt werden sollte. Ein Schiff konnte Symbol sein für Kirche, Staat, Glauben oder für das Leben. In der Figur des Narren spiegelte sich das Menschenbild der damaligen Zeit, den Menschen einerseits als denkendes Wesen und andererseits als seinen Trieben ausgeliefert zu betrachten. Der Mensch ist nicht nur Geist sondern auch Tier.

Das Narrenkostüm scheint dem Menschen wie eine Haut angewachsen, die Eselsohren, die Schellenkappe, der Narrenkolben, eine Art Kolben, Phallussymbol, im Französischen als Marotte bezeichnet wird dies entsprechend in den deutschen Sprachgebrauch eingebürgert. Das Narrenkostüm lässt sich nicht einfach ablegen, es gehört mit den Zeichen für Dummheit und Sinnlichkeit zur menschlichen Natur. Der Narr trägt oftmals einen Spiegel als Symbol der selbstverliebten Eitelkeit und gleichzeitig auch als Sinnbild, um der bürgerlichen Gesellschaft den Spiegel vorzuhalten (z. B. in der Figur des Till Eulenspiegel). Aus der Figur des Narren, des Toren, der am Rande steht wird eine Hauptrolle. „Wenn der Wahnsinn jeden in eine Blindheit zieht, in der er sich verliert, verhilft der Wahnsinnige jedermann zu seiner Wahrheit“. In der Komödie, die auf Täuschung basiert, spielt der Narr die aufdeckende Kraft. Seine närrische Sprache, die kein Bild der Vernunft abgibt, spricht dennoch „Worte der Vernunft, die im Komischen, die Komödie entwirren“ Foucault S.32. Auch Bosch hat in seinem o. Bild mit verschlüsselter Symbolkraft gesellschaftskritische Fragen aufgeworfen. Er hat die Glaubwürdigkeit der Kirche in Frage gestellt und die Maßlosigkeit des Menschen in den Blick gerückt. Insofern lässt sich das Bild von Bosch als Kritik an der Kirche verstehen und als moralischen Aufruf an den Menschen zur Mäßigung.

Heute findet Ausgrenzung nach wie vor statt, allerdings auf subtilere Art. Stichworte wie „der gläserne Mensch“, machen es dem einzelnen schwer, neu anzufangen. Diagnosen transportieren ein bestimmtes Persönlichkeitsbild. Nicht immer führen Behandlungen zum gewünschten Erfolg, Thema Drehtürpsychiatrie. Dies erschwert den Weg der Heilung bzw. der Integration in soziale Bezüge und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

7. Das anthropologische Krankheitsmodell aus Sicht der IT

„Das Drama des Menschen ist nur eine winzige Episode im Drama des Lebens, im Drama von Meer und Land. Klein, wie es ist, greift das Menschendrama jedoch in die anderen Dramen ein.“ Elisabeth Mann Borgese 1977 zitiert in einer Ausstellung im Geomar Kiel 01/2013

Krankheit wird aus Sicht der IT verstanden als ein Bestandteil des Lebens, dialektisch als ein Prozess der Widerfahrnis und der Aneignung. Im Sinne der Metaperspektive verwendet die Integrative Therapie die Gedankenfigur der multiplen Entfremdung als Erklärungsmodell zur Entstehung psychischen Leidens, psychosomatischer Erkrankungen unter Berücksichtigung sozial-, existenz- und leibphilosophischer Perspektiven. Gesundheit wird im Integrativen Ansatz als eine „subjektiv erlebte und bewertete, sowie external wahrnehmbare, genuine Qualität der Lebensprozesse im Entwicklungsgeschehen des Leib-Subjekts und seiner Lebenswelt gesehen.

Folgende Dimensionen der Entfremdung werden von H.Petzold beschrieben:

- **Die Entfremdung vom Leib**, der Mensch begreift sich nicht mehr in leiblicher Gemeinschaft, sondern sieht sich als Individuum. Missbrauch des Körpers, das Schweigen der Organe wird als Gesundheit empfunden.
- **die Entfremdung von der Arbeit**, fehlende Selbstbestimmung, es wird nicht mehr für die persönliche Bedürfnisbefriedigung produziert.
- **die Entfremdung von der Lebenszeit**, wenn man Zeit als fließenden Strom vergehender Jetzt - Momente begreift, über die wir nicht frei verfügen können, entsprechend unseren Bedürfnissen. Meine Lebenszeit, die Lebensspanne in der ich mich verstehen lernen kann, wenn ich es als Ganzes im Blick behalten kann. Dem steht das Prinzip entgegen, Zeit ist Geld, oft werde erst in Lebenskrisen realisiert, so Petzold, dass der Mensch sein Leben an den eigentlichen Bedürfnissen vorbei gelebt hat. Wie die persönliche Lebenszeit genutzt bzw. erfahren wird verdeutlicht sich dem Menschen oft erst in einer Krise. Petzold spricht von der „Scheinidentität leiblicher Lebenszeit“. Am Beispiel „midlife crisis“, im Bewusstsein der Begrenztheit der eigenen Lebenszeit, kommen Fragen auf: Was ist mir wichtig im Leben? Welche Ziele habe ich noch?
- **die Entfremdung von der Zwischenleiblichkeit, vom Mitmenschen**, die Identifikation mit dem Mitmenschen geht verloren, Individualität wird zum Prototyp von Identität, die Gesellschaft wirkt in ihrer Komplexität und absorbierenden Vielfalt bedrohlich. Innerliche und äußerliche Abgrenzungen finden statt, um sich zu schützen. Individuelle Identität wird über konsumtive Konkurrenz gebildet.

- **die Entfremdung von der Lebenswelt**, das Individuum erfährt die Welt nicht mehr als *seine* Lebenswelt. Die Bewusstheit für die eigene Lebenswelt ist verloren gegangen.
- **die Entfremdung von der Natur**, der Verlust an Bewusstheit für den Lebensraum geht einher mit der Zerstörung von Natur und der Ausbeutung natürlicher Ressourcen.

Die Integrative Therapie knüpft mit ihrem kommunikativen und diskursivem Verständnis psychischer Erkrankungen an diese gesellschaftskritischen Sichtweisen an und vertritt ein Konzept der Unfertigkeit mit dem Anspruch beständiger Auseinandersetzung und Weiterentwicklung. Der heraklitische Weg der Integrativen Therapie (Petzold, Sieper 1988), der Fluß von Integration und Kreation, weist darauf hin, dass es keine endgültige Erkenntnis gibt.

Auch heute wird psychisches Leiden mit vielfältigen Formen von Stigmatisierung verbunden. Betroffene Menschen sind oftmals krankheitsbedingt von gesellschaftlicher Teilhabe ausgeschlossen. Für den Prozess der Gesundung, für die Restitution von Identität ist die Rückkehr in die Mitte der Gesellschaft ein wichtiger Faktor. Die Krankheit, als Ausdruck einer Lebenskrise, in einen Sinnzusammenhang zu führen, ist eine Aufgabe von Psychotherapie.

Der Leib (vgl. Kapitel 3) wird gesehen als totales Sinnesorgan. Gedanken werden als leibliche Aktivität verstanden. Die Perspektive des Leibes so Petzold können wir nicht aufgeben, aber verdrängen und vernachlässigen. Dies wirft im therapeutischen Prozess folgende Fragen auf:

- Warum und wie sich ein Mensch anästhesiert,
- wie und warum er sich und seine Wahrnehmung spaltet,
- wie oder warum er objektives Denken und Sachlichkeit über Empfinden stellt?

„Die Entfremdungen vom eigenen Leib, von der Natur/Lebenswelt, von den Mitmenschen, von der Zeit ...seien hier besonders hervorgehoben, und es ist unser Eindruck in unseren „Beobachtung der Moderne“ (Luhmann 1992), dass die Phänomene maligner Beschleunigung in der Umweltzerstörung, der Ressourcenverknappung, in der Massenverelendung, der prekären Wertschöpfung usw. zunehmen, und man insgesamt von einer „akzelerierten Entfremdung“ sprechen kann, die natürlich durch die technologischen Entwicklungen etwa im Bereich globalisierter Kommunikation und Mobilität befördert wird, vgl. Petzold, 2013, S.275. Im therapeutischen Prozess sollen Entfremdungsprozesse konstruktiv bewältigt werden. Grawe⁶⁶ spricht in diesem Zusammenhang über die Entwicklung von Bewusstheit als Voraussetzung zur Veränderung durch Psychotherapie. Der größte Teil der psychischen Prozesse laufe ohne Bewusstheit ab, unser Bewusstsein sei zunächst durch die Erledigung von Alltagstätigkeiten in Anspruch genommen. Um unsere bewusste Aufmerksamkeit auf uns selbst als Ursprung unseres Erlebens und Tuns zu richten, sei die Befreiung von der Notwendigkeit einer Handlungskontrolle eine wichtige Voraussetzung. Der Schutz persönlicher

⁶⁶ Psychotherapie im Wandel, 2001

Intimität, die Vertraulichkeit, die Atmosphäre von Affilialität, die Fähigkeit zu Mutualität als therapeutische Qualitäten sind wichtige Größen zur Gestaltung des therapeutischen Raumes.

7.1 Die Kohäsion im Tropfen, die Kohärenz im Selbst

„Beobachte die Form genau, die kleinste wie die große, und trenne nicht das Kleine vom Großen.“ C.D. Friedrich

„On and on the rain will fall like tears from a star,
on and on the rain will say, how fragile we are“ Sting

Sehen wir das Wasser im Kleinen als Tropfen; der ruhende Tropfen, wenn er sich halten kann auf einem Blatt, an einem Halm, an einem Zweig, eine Kugelgestalt im Kleinen, wie die Erde im Großen. - Der Tropfen ist ein flüssiger Körper, der entweder im freien Fall zu sehen oder in Ruhe sich abhebt von seiner Umgebung. Die Oberflächenspannung des Wassers hält ihn zusammen und macht ihn kugelförmig. Fällt er, wird er durch den Luftstrom in seiner Form verändert. Die Fallgeschwindigkeit oder die Stärke des Luftstromes kann bewirken, dass der Tropfen sich in viele kleine Tropfen aufteilt. Diese haben einen höheren Innendruck als größere Tropfen. Die Oberflächenspannung wirkt als Kohäsionskraft nach innen. Auf Grund der Oberflächenspannung die bei Flüssigkeiten aus den Molekularkräften entsteht, verhält sich eine Wasseroberfläche ähnlich wie eine elastische Folie; Insekten können über die Wasseroberfläche laufen, Blätter schwimmen auf der Wasseroberfläche. Die Kohäsionskraft beschreibt die Bindungskräfte zwischen den Molekülen oder Atomen eines Stoffes. vgl. Demmler,2007, S.67

Tropfen erinnern uns an Tränen⁶⁷ und sind ein Symbol für Blut. Der Mensch ist als einziges Lebewesen auf der Erde fähig aus emotionaler Ergriffenheit, aus Trauer oder Stress zu weinen.

In Analogie zu den Kräften der Kohäsion, die dem Tropfen seine Gestalt und den Zusammenhalt geben, soll im Folgenden die Bedeutung der Kohärenz im Selbst aus dem Konzept der Saluto- bzw. Pathogenese von Antonovsky erklärt werden.

Verwandt mit dem Begriff der Kohäsionskraft als Phänomen aus der Physik, ist der Begriff Kohärenz in der Psychologie. Diesen Begriff hat Antonovsky (1979) geprägt im Rahmen seines Konzeptes von der Saluto- bzw. Pathogenese, Gesundheit an den Entwicklungsprozeß

⁶⁷ Tränenflüssigkeit umspült kontinuierlich unsere Augen und fließt in die Nase, darin enthaltene Lysozyme wirken antibakteriell. Menschen weinen auch auf Grund von Irritationen (Zwiebelgeruch). Weinen aus emotionaler Erregung soll mit der Tränenflüssigkeit Stresshormone abbauen helfen, haben biochemische Forschungen ergeben, vgl. The Science of Tears, Anton Skorucak, PhysLink.com

geknüpft zu verstehen. Es geht um die Bewältigung oder Nichtbewältigung von lebensalterbezogenen Entwicklungsthemen. Salutogenese und Pathogenese werden demgemäß nicht voneinander getrennt gesehen. Die IT bezieht sich auf dieses Konzept zum Verständnis der Entstehung von Krankheiten und zur Definition von Gesundheit. Sie sieht sowohl Gesundheit als auch Krankheit als besondere Qualität des Lebensprozesses, nicht statisch sondern in fließenden Übergängen. Antonovsky unterstreicht die positive Bestimmung von Vitalität gegenüber Vulnerabilität und definiert Gesundheit als erfahrbare Lebensqualität im Erleben von Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und Integrität. Das Kohärenzgefühl steht für „die globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß, man ein durchdringendes, andauerndes, dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, das die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass die Dinge sich so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann.“ Antonovskysy in Bd 36 DGVT Forum⁶⁸. Der Mensch mit ausgeprägtem Kohärenzgefühl sieht sich eher in der Lage mit den eigenen Ressourcen, den zwangsläufig auftretenden Stressoren, konstruktiv zu begegnen. Das Kohärenzgefühl steht für die Sicherheit persönlicher Integrität, für ein mit sich selbst vereint sein, für ein Selbstwertgefühl. Es befähigt zur Bewältigung von Spannungszuständen und lässt uns Anforderungen des Alltags eher als Herausforderungen sehen, die Anstrengung und Engagement lohnen. Stressoren werden auch als Möglichkeiten der Weiterentwicklung verstanden. Der Kohärenzsinn des Einzelnen bietet in diesem Wechselspiel das Regulativ. Spannungsbewältigung kann nicht immer gelingen. Insofern können belastende Situationen auch negative gesundheitliche Konsequenzen haben. Als Stressoren werden neben psychosozialen, biochemischen auch physikalische Faktoren identifiziert, z.B. Gewalterfahrung, Hungersnot und Krankheitserreger, die so stark sind, dass sie sich direkt auf den Menschen auswirken. Menschen mit stärkerem Kohärenzgefühl gelingt es eher bei psychosozialen Streß, diesen einzuschätzen, zu bewerten und demgemäß zu entscheiden ob dieser Stessor bedrohlich, günstig oder irrelevant ist. Das in dem Kohärenzgefühl verborgene Gefühl von Vertrauen (Selbstvertrauen), dass sich die Situation schon bewältigen lasse, führt zu einer Reduktion der Anspannung, dem Menschen gelingt es eher situationsangemessen und ziel führend zu reagieren. Menschen mit schwächerem Kohärenzgefühl reagieren eher mit diffusen Gefühlen oder schwer zu regulierenden Affekten, da ihnen das Vertrauen in die Bewältigbarkeit der Situation fehlt. Jede Herausforderung ist zugleich ein Lernfeld und wirkt bei gelungener Bewältigung, im Sinne einer Verstärkung des Kohärenzgefühls und persönlicher „Widerstandsressourcen“. Bei der Regulierung von Belastungen und Herausforderungen entsteht so eine höhere Ordnung, ein erweitertes Handlungsspektrum. Insofern strebt der Mensch im Laufe seines Lebens ein höheres Ordnungs- und Komplexitätsniveau an, um den Widerfahrnissen des Lebens gewappnet zu sein. Gesundheit ist somit mehr als Liebes- und

⁶⁸ Antonovskysy, Aaron, in Bd 36 DGVT Forum.

Arbeitsfähigkeit, mehr als das gesunde Funktionieren des Organismus fügt Petzold (1988) hinzu, und ergänzt, dass es Menschen gibt, die trotz gesunden Funktionierens, ihre Integrität verloren haben und andere, die mit schwerer körperlicher Erkrankung psychisch gesund sind, weil sie im Zentrum ihrer menschlichen Identität heil geblieben sind. Die IT definiert Gesundheit als subjektiv erlebte und external wahrnehmbare und bewertete Qualität. Der gesunde Mensch nimmt sich ganzheitlich und differentiell wahr, in leiblich konkreter Verbundenheit mit dem Lebenszusammenhang. Er bewegt sich im Wechselspiel zwischen protektiven und Risikofaktoren, entsprechend seiner Vitalität und Vulnerabilität, seinen Bewältigungspotentialen, Kompetenzen und der Ressourcenlage, um kritische Lebensereignisse zu handhaben und sich zu regulieren.

8. Wasser und Sprache, als Grundlage zur Identität

„Wo das Gespräch verstummt, hört das Menschsein auf.“ Brecht

„Nur mit brennender Geduld werden wir die strahlende Stadt erobern, die allen Menschen Licht, Gerechtigkeit und Würde schenken wird. So wird die Poesie nicht vergebens gesungen haben.“ Rimbaud in Antonio Skarmeta, *Mit brennender Geduld*, S.119

„ Sie liebte es, den Hang hinter der Hazienda hinunter zu klettern, um in der Ferne den Vulkan rauchen zu sehen, oder zum Hügel mit dem Staubecken und der Quelle zu laufen. Dort konnte sie Stunde um Stunde verbringen und dem Wasser zuschauen, das unablässig aus dem kreisrunden Loch sprudelte. Sie stellte sich einen unterirdischen Ozean vor, im Mittelpunkt der Erde, mit großen Wellen. .“ *Gioconda Belli, Bewohnte Frau*, S.59

Die gesprochene und nonverbale Sprache spielt im therapeutischen Geschehen eine zentrale Rolle, denn Therapie ist Kommunikation. Wasser ist in unsere Sprache integriert, wir finden es in zahlreichen Redensarten, die bildhaft beschreibend den Bezug zwischen Mensch und Natur herstellen.

Worte als mitgeteilte Gedanken und Gefühle bewegen die Menschen. Entsprechend den Assoziationen zum Wasser, dem Hin- und Herströmen, dem Auf- und Absteigen, so bewegt man sich sprachlich über die Grenzen einzelner wissenschaftlichen Disziplinen und Praktiken hinaus, die mit Wasser zu tun haben. Um den politischen, existentiellen, wirtschaftlichen und kulturellen Anforderungen der Gegenwart im Umgang mit dem Element Wasser gerecht

werden zu können, wird Interdisziplinarität erforderlich in einer Zeit der Spezialisierung und der relativen Abschottung der Wissenschaften untereinander, vgl. Böhme, 1988, S.12. Verschiedene wissenschaftliche Disziplinen müssen mit einander ins Gespräch kommen. – Auch im therapeutischen Gespräch geht es auch darum in „einer Sprache“ zu sprechen. Und dennoch können leicht Missverständnisse entstehen, auch wenn man eine Sprache spricht. Die Resonanzen aufzugreifen und sich fragend rückzuversichern, führen über das Aufnehmen des gesprochenen Wortes hinaus in ein empathisches Verstehen.

Sprache als das zentrale Mittel sich mitzuteilen ist Grundlage für Identität. Sprache ist mehr als Worte und Sätze, Vokabeln und Grammatik, sondern „the myriad ways of saying things“...idiomatische Modulationen, Intonationen, Metaphern, Verweisungen, Anspielungen, non- und periverbale Akzentsetzungen, kulturelles Flavour, atmosphärische und szenische Evokation, „durch die Blume“ Gesagtes und Anweisung, handlungsleitender Befehl – all das macht Sprache aus.“ Petzold 2001, S.7. Die vielfältigen informationalen Verbindungen durch Mimik, Gestik, Laute, Zeichen, kulturelle Praktiken zwischen sich gegenseitig abbildenden denkenden Menschen waren in der Geschichte der Menschheit und sind auch heute Grundlage für Bewusstsein und Sprache. Identität erwächst aus dem gemeinsamen Miteinander, aus dem Gespräch, aus der Zeugenschaft der Mitmenschen für das individuelle Tun. Im gemeinsamen kokreativen Tun und in der Sprache entfalten sich, über das geteilte Erfahrungswissen, Synergieeffekte. Aus den „Polylogen“, dem gemeinsamen Gespräch in der Gruppe, entwickelt sich ein immer komplexeres Denken und es werden damit Voraussetzungen geschaffen, zu Synchronisierung mit anderen Menschen, zur Antizipation künftiger Situationen und zum empathischen Erfassen des Anderen. Vgl. Petzold 2003, S.1088. Dieser umfassende Austausch hat in der Geschichte der Menschheit komplexe kulturelle Leistungen ermöglicht und zur Entwicklung von Sprache geführt. Sprache hat die intrazerebrale Weiterentwicklung des Menschen befördert, sie hat zur Emergenz immer komplexerer kortikaler Leistungen des Menschen geführt.

Wie im Fluß, sich jemandem mitteilen, über den persönlichen Lebensweg erzählen. Der Lauf des Flusses eine Metapher für den Lauf des Lebens, lässt sich im therapeutischen Arbeiten nutzen in der Visualisierung in einer Phantasiereise oder in der Arbeit mit kreativen Medien (z.B. gemaltes Triptichon zum Thema Defizite, Bedürfnisse, Ressourcen). Themen wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftsperspektiven lassen sich mit dieser Metapher in den Blick nehmen. Die Hindernisse, die Lebenskrisen, die Belastungen, Anforderungen und Herausforderungen, die den Weg gekennzeichnet haben, die den Lauf des Flusses „beeinflusst haben. Ihm die einzigartige Ausprägung gegeben haben. Teilen sich im Malprozess mit. „Es malen lassen“. (Orth) Mit dem Erzählen in Fluß kommen, die Dinge zur Sprache bringen, sich aussprechen und lange Festgehaltenes lösen. Sich befreien von alten Lasten, indem sie zur Sprache gebracht werden, in der therapeutischen Situation in einem geschützten Raum.

„Don` t push the river, it flows by itself“, (Fritz Perls zitiert von Ilse Orth, Mitschrift aus dem Seminar „ Supervision“), gemeint sind innerseelische Wirkkräfte, die weiter arbeiten an der Thematik. Es bedarf nicht der drängenden Aufforderung durch den Therapeuten, um den Prozess voranzutreiben. Das begleitende Zulassen umfasst die Zeit, die jemand benötigt, um die Erfahrungen aus der Therapie zu verarbeiten und daraus folgend, den nächsten Schritt zu tun. Im Dialog gilt es Konsens und Dissens festzustellen, zu benennen, auszuhalten und zu akzeptieren; beides kann nebeneinander bestehen.

Die Wasseroberfläche als äußere Grenze zeigt uns eine, durch das Innere geprägte Ausdrucksform. Unter der ruhigen Oberfläche in kontinuierlicher Bewegung. Eine Oberfläche, die sowohl spiegelt als auch den Blick in eine Tiefe freigibt. Dieses Bild kann auch Metapher sein für den Ausdruck einer Persönlichkeit, für innerseelische Vorgänge, von unbewusster bis hin zu bewusster Natur. Die Kohäsionskraft im Wassertropfen, der kleinsten Einheit eines Gewässers, vergleichbar den Kräften im Selbst und der Identität, die dem Selbst Sicherheit und Flexibilität verleihen. In den Tiefen der Persönlichkeit wird der Menschen mal sichtbar, mal bleibt er im Verborgenen, nicht alle Bereiche sind dem Bewusstsein zugänglich.

Vögel mit Wurzeln

Meine Worte sind Vögel
mit Wurzeln
immer tiefer
immer höher
Nabelschnur.
Der Tag blaut aus
die Worte sind schlafen gegangen.

Aus Hilde Domin Gedichte 1964

8.1. Natur und Metapher – Paul Ricoeur

Durch die Metapher erreicht die Sprache jene Wahrheit, die aus uns das macht, was wir in der Tiefe unseres Wesens sind.“ Ricoeur

Wasser als Metapher bestimmt unsere Sprache und unser Denken. Redensarten wie: „Stets sich wandelnd und ewig dasselbe“ erzählen uns mit der Besinnung auf die Natur, mit dem Blick auf das Meer, über den Wandel des Lebens. Über den Fluß seiner Geschichte gibt sich jemand zu erkennen. Mit Sprache ist hie nicht nur das gesprochene Wort gemeint, sondern auch die stumme Sprache des Körpers, der Gesamtausdruck, die Expressivität eines Men-

schen. Die hermeneutische Zugangsweise zur Persönlichkeit des Menschen und die Bedeutung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit des Menschen, die sich entfaltende Lebensgeschichte im kreativen Tun und narrativer Praxis bilden diagnostische Kriterien in der IT und sind zugleich Schritte im therapeutischen Prozess. Paul Ricoeur hat sich mit der hermeneutischen Erkenntnis des menschlichen Wollens, der Schuld, dem Erinnern und Vergessen beschäftigt. Seine Erkenntnisse fließen in das Verständnis der IT vom Menschen und der Gestaltung therapeutischer Prozesse mit ein. Mit dem Blick auf die Sprache, unter Einbeziehung der Symbole, in denen sich der Mensch ausdrückt, beschreibt er ein Verstehen, das die Grenzen der Logik übersteigt, hin zu Atmosphären, Stimmungen, Ahnungen und Anmutungen. „Es gibt eine grundsätzliche Wahrheit einer personalen Geschichte in einer konkreten Situation. Eine Gewissheit aus Erfahrung, selbst wenn es kein Wissen gibt“, (Petzold, 2003 S. 105). Paul Ricoeur versteht den handelnden und leidenden Menschen selbst, als Gegenstand der Philosophie; und sieht die menschliche Sprache als kreativen Ausdruck. Im Erzählen gehe es um menschliches Handeln und Leiden, dem die Sprache – wie zum Trost, zur Befreiung- eine spezifische Ordnung leihe. Indem der leidende Patient erzählt, gestaltet er die Tatsachen seines Lebens neu, auf dass aus den „zerstreuten Trümmern unserer Erfahrung⁶⁹“ eine neue Geschichte werde, die so wahr wie möglich sei.

„Schon im elementarsten Erkennen von etwas wird dessen Einzigartigkeit anerkannt. Anerkennung führt zur Gewissheit der Identität⁷⁰“

Ricoeur hebt 3 Kernbedeutungen von Anerkennung hervor: Anerkennen heißt etwas oder jemanden *identifizieren*, heißt *annehmen* und etwas *für wahr halten* und heißt *durch Dankbarkeit bezeugen*, dass man jemandem für eine Sache oder Handlung verpflichtet ist. Wer jemand ist, bezeugt sich durch das, wozu der Mensch/ die Person fähig ist, in seinem Tun vor anderen Menschen. „Ihr werdet sie erkennen an ihren Taten“ I. (Johannes 2-6). Aus dem, was ein Mensch tun kann, gewinnt er seine Identität. Diese Fähigkeiten werden vor und von anderen Menschen bezeugt. Letztlich geht es um die wechselseitige Anerkennung. Im Bezeugen der Handlungsfähigkeit eines Individuums findet Würdigung und Wertung statt. Prozesse der Fremd- und Selbstattribution, die grundlegend sind für die Identitätsentwicklung. Darin erkenne ich mich selbst, darin werde ich von anderen erkannt. Anerkannt werden hieße somit „durch andere die vollständige Gewissheit seiner Identität zu erlangen.“

Ricoeur weitet diesen Begriff der Anerkennung aus, indem er über den Kampf nach gesellschaftlicher Anerkennung hinaus, auf das Bezeugen von Freundschaft, auf großzügige Gesten des Gebens, des Schenkens, auf die Notwendigkeit befriedeter Erfahrungen wechselseitiger Anerkennung hinweist. Indem man sich dankbar erkenntlich zeigt, bringt man seine Anerkennung der Beziehung zum Ausdruck in der Erwidern der Gabe. Dies bedeutet auch

⁶⁹ Elisabeth v. Thadden, 27.02.2003 „Es lebe die Metapher“, Die Zeit,

⁷⁰ Matthias Kettner , 27.07.2006, Die Zeit

„ein Abstand, der neben Nähe auch Achtung zulässt“ (vgl. Kettner). Dies findet sich wieder im integrativtherapeutischen Prozess.

Über den hermeneutischen Zugang erschließt sich die Geschichte und Persönlichkeit des Patienten als Autor seiner Geschichte. Aufgabe des Therapeuten über das aktive Zuhören zu einem Verstehen zu gelangen, dass über den Horizont der persönlichen existentiellen Erfahrung hinaus weist. In der kreativen Arbeit mit Medien umgesetzt über den Prozeß der Distanzierung und Entzeitlichung, durch das Einbeziehen von Bewegung, Gestik, Mimik und den eigenleiblichen Regungen des Patienten, um das „Dort und Dann“ zugänglich zu machen, Petzold. Verstehen wird damit zu einem produktiven Prozeß. Die Sprache ist ein Medium das Erkennen und Anerkennen möglich macht. Integration entfremdeter abgespaltener Persönlichkeitsanteile findet statt, indem sie identifiziert und benannt werden. Beschädigte Identität soll wieder hergestellt werden, indem die sinnliche Wahrnehmung sich differenziert entfaltet und in das Selbstbild reintegriert wird.

8.2 Neuroplastizität und die Heilkraft der Natur

Naturräume lassen sich erfahren als lebendige Systeme, die ein Eigenleben haben, die Ausdruck und Rhythmik besitzen, als Analogie zum menschlichen Körper. Im Rückgriff auf eigenleibliches Spüren und auf die Verarbeitung sinnlicher Erfahrung im reflektierenden Gespräch können vorbewusste Erfahrungsinhalte zu Bewusstheit gebracht werden, um die persönlichen Kompetenzen und Ressourcen zu stärken und damit die Fähigkeiten zur Navigation der persönlichen Lebensgestaltung zu verbessern. Nicht nur darauf zu achten „was ich tue“, sondern auch „wie ich es tue“.

Persönliche Weiterentwicklung basiert auf nachhaltigen Lernprozessen. Lernen aus Erfahrungen, verbunden mit Emotionen, hinterlässt Spuren im Menschen. Die Lernfähigkeit des Menschen spiegelt sich wieder in der Neuroplastizität des Gehirns, das eine lebenslange Fähigkeit zum Umbau besitzt. Emotionen, wie Glück, Zufriedenheit, Traurigkeit und Angst hinterlassen Spuren in den Hirnstrukturen. Die Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen, die Synapsen, verstärken sich, ganz neue Nervenbahnen werden gebildet und bereits bestehende stärker mit Myelin umhüllt, so dass Signale schneller weitergegeben werden können. Die Lernfähigkeit des Menschen, hier mit dem Blick auf biochemische Vorgänge im Gehirn umfasst :

- Das **Wollen**; wenn wir etwas erstreben, wirkt Dopamin als Belohnung auslösender Botenstoff im Hirnstoffwechsel, Endorphine werden freigesetzt und lösen Euphorie aus.

- Das **Bewältigen einer Anforderung**: wenn wir bedrohliche Anforderungen bewältigen, indem wir sie versuchen sie zu vermeiden, zu überstehen oder aktiv eingreifend regulieren, führt das Sinken von Kortisol und Adrenalinspiegel zu Entspannung.
- Das **Erleben des Seins, die Gegenwärtigkeit des Augenblicks**: Wenn wir haben, was wir brauchen, sorgt körpereigenes Morphin für Zufriedenheit, Serotonin für Beruhigung und Oxytocin für ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen.

Veränderungen von Lebensgewohnheiten basieren dementsprechend auf einer bewussten Willensentscheidung und auf Übung, auf Kontinuität und Beharrlichkeit. Aus der Kontinuität in der Übung werden neue Bahnungen aufgebaut, entsprechend der o.g. Neuroplastizität der Hirnstrukturen. Auf diese Weise werden Bewusstseinsprozesse und sinnlich leibliche Erfahrungen als Lerninhalte nachhaltig verankert und bewirken eine Veränderungen des Lebensstils.

„Natur müsste Teil des Lehrplans werden“ meint Richard Louv⁷¹, Journalist und Umweltaktivist in den USA. Er weist darauf hin, dass Bilder, Gerüche und Geräusche die Neugier befördern und aktivieren. Fehlende Naturerfahrung habe eine Wirkung auf den Menschen, mit gravierenden Folgen für Leib und Seele und beeinflusse unsere Haltung zum Planeten Erde. Er greift das Phänomen der Entfremdung auf und versucht Ursachen und Wirkungsweisen zu ergründen. Mit einer veränderten Stadtplanung solle Menschen in urbanen Räumen das naturnahe Alltagsleben auch in größeren und kleineren Städten möglich werden. Aus der Wiederannäherung des Menschen mit der Natur erwachse das Bewusstsein für den verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen, den ökologischen als äußere Lebensgrundlage und den intrapersonalen Regulationskräften. Mehr Raum für Bewegung, Veränderung der Schulen, Bauernhöfe, die in die Schulen mit einbezogen werden. Wenn Naturerfahrung Teil des Curriculums sein könne, habe dies, wie neue Forschungen belegen, Leistung steigernde Effekte auf Schüler und Lehrer.“es ist wichtig zu lernen, dass man das eigene Nest nicht beschmutzt,....“ Und gleichzeitig „können Kinder einen Haufen Dreck in eine magische Welt verwandeln“ (vgl. Louv 2011). Sinnvoller Naturkontakt könne helfen bei ADHS an Stelle von Ritalin. Wenn Naturerfahrung tatsächlich dazu führe, dass Kinder und Erwachsene sich psychisch und physisch erholen und aufmerksamer durchs Leben gehen, warum gestalten wir dann das „normale“ Leben nicht anders und binden die Natur wieder in unseren Alltag ein?

Neue Forschungen stützen die These von der Heilkraft der Natur, besonders die Förderung geistiger Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit und die Reduzierung von Stresseffekten. Naturnähe soll positive Auswirkungen haben auf das seelische Befinden, die Stimmung hebt sich, Selbstachtung wächst, Wut, Verwirrung, Depression und Verkrampfung verringern sich.

⁷¹ Louv, Richard, in Psychologie Heute, 12/2012, „Vitamin N: Therapie ohne Nebenwirkungen“, S.39-43

Louv, Richard „Das letzte Kind im Wald“, Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2011

Dies wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Studien in Schweden und England, University of Essex festgestellt. Demnach soll besonders „ ein Spaziergang in der Natur neben einem Gewässer die größte Verbesserung bewirken“ (vgl. Louv,2012).Die Entfremdung des Menschen von der Natur hinterlässt noch andere schädigende Spuren, „Schmerz, den man empfindet, wenn man erkennen muß, dass der Ort an dem man wohnt und den man liebt, unmittelbar bedroht ist. Forscher in Australien, Glenn Albrecht von der Murdoch University in Perth haben dazu von Menschen verursachte Zerstörungen und die Auswirkungen von Naturkatastrophen auf die psychische Gesundheit bei den vor Ort lebenden Menschen durch Befragung erfasst. Auch Landschaften, in denen es keine Bäume oder andere natürliche Lebensformen gibt, sollen einen negativen Einfluß auf die seelische Gesundheit und die Konzentrationsfähigkeit der Menschen haben. In gesellschaftlicher Hinsicht soll es in diesen denaturierten Räumen zu einer Verrohung der Umgangsformen, zu vermehrter Aggressivität, zu Eigentumsdelikten und Müll auf den Straßen kommen⁷².

Petzold beschreibt dazu wie „ Der Mensch ist in die Texturen der Lebenswelt eingewoben,“ ist, als „Teil des Raumes, der ihn umgibt, Raum, der auf ihn einwirkt und in den er hineinwirkt, sei es in eine Landschaft oder ein Gebäude in der Landschaft. Durch Wahrnehmung und Handlung, Atmung und Bewegung sind Leib und Raum verbunden. „Das Räumliche geht durch den Leib hindurch, der Leib durchkreuzt transversal den Raum oder durchläuft ihn, durchstreift ihn, erwandert, erfährt ihn und in diesen Iterationen sind Leib und Raum ein Bewegtes, Landschaft und Raum eine Erzählung, eine intime Zwiesprache, deren Fluss ohne Anfang und ohne Ende zu sein scheint“ (Petzold, 2012).

9. Praxeologische Aspekte

„Helfer müssen den Mut haben, aus ihrer Lebenserfahrung persönliche Lebensweisheit zu schöpfen und zu nutzen, und sie müssen deshalb in ihre individuelle und kollektive Natur eindringen, um ihre persönliche Kultur, die Teil ihrer Natur ist, zu begreifen.“ (Petzold S.13 in Trauer, Trost, Trostarbeit)

Im Folgenden möchte ich die Arbeitssituation beschreiben und wie Naturräume am Wasser mit der therapeutischen Gruppenarbeit genutzt werden.

⁷² Louv, Richard, 2012

9.1 Wasser bahnt sich seinen Lauf.....

Zur Arbeitssituation

Weit

Und Du ziehst Dich
In Dein enges Ich zurück
Um in dieser Dunkelkammer
Eine neue Ebene zu sehen

Der Regen stellt eine graue Schieferplatte
Ans Fenster

Matthias Buth

2005/2006 aus Zwischen mir und vorbei. Landpresse Verlag Weilerswist 2007

Menschen, die seit langem psychisch krank sind, Menschen betroffen von Langzeitarbeitslosigkeit und Menschen mit Behinderungen haben zahlreiche Hindernisse zu überwinden, um sich gut in die Gemeinschaft integrieren zu können. Stigmatisierungserfahrungen gehören zu ihrem Alltag. Häufig ist Vereinsamung eine Begleiterscheinung der Krankheit oder Behinderung. Menschen, die seit langem arbeitslos sind haben zahlreiche Erfahrungen von Zurückweisung, Entwertung und mangelndem Respekt gemacht. Das hinterlässt Spuren in der Seele. Schmerz ertragen und sich dennoch dem Leben aktiv gestaltend zuwenden. Ängste überwinden, Mut finden und in Aktion kommen. Wie lässt sich die Erstarrung aus passivem Rückzug auflösen? Fragen, die im Rahmen der Wiedereingliederung langfristig arbeitsloser Menschen aufkommen. Ungerer&Hoellen lenken den Blick auf die Hinwendung zum Humor, als eine Voraussetzung zur Überwindung psychischer Krisen und Erkrankungen, wie z.B. Depression. Das absichtslose spielerische Tun, Freude über sich selbst, geteilt in Gemeinschaft mit anderen kann zur Überwindung einer Krise hilfreich sein. Im therapeutischen Kontext der IT lässt sich etwas davon wiederfinden in der Arbeit mit kreativen Medien. Im eigenen Werk wird „eine Botschaft von sich, über sich, für sich und an andere gerichtet“ (Orth). Im gemeinsamen Tun, in gemeinsamer Bewegung wird die Synchronisation mit anderen erfahren, neben Spannung und Freude an einer Aktivität (z.B. mit dem Boot auf dem Wasser), die Erfahrungen von Ausgrenzung und Einsamkeit im „normalen“ Alltag durchkreuzt. Menschen mit psychischen Erkrankungen, in Lebenskrisen, z.B. von Langzeitarbeitslosigkeit, sind auf der Suche nach Verbindung von Vergangenheit und Gegenwart des persönlichen Lebens. Es stellt sich die Frage nach Aufgabe und Fähigkeiten, die der individuellen Persönlichkeit entspricht, die diesen Menschen in seiner Individualität auszeichnet. Welche Mög-

lichkeiten für einen beruflichen Wiederbeginn sind erkennbar in regionaler Bezogenheit. Wenn eine Rückkehr in den Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, geht es um die Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität als Ziel. Ausgehend vom Konzept der Integrativen Therapie basiert Identität auf fünf Säulen:

- Die Leiblichkeit,
- das soziale Netz,
- die finanzielle Lebensgrundlage/ materielle Sicherheit,
- Arbeit, Leistung, Freizeitgestaltung
- und Werte, Normen und Sinn.

Betroffen von chronischen Erkrankungen, Langzeitarbeitslosigkeit oder Behinderungen ist Identität häufig in allen o.g. Bereichen beschädigt. Der Verlust von Arbeit hat zur Reduzierung sozialer Kontakte geführt, die materielle Sicherheit ist durch knappe Mittel bedroht. Besonders bei Langzeitarbeitslosigkeit ist die Lebensführung geprägt von Gefühlen der Enttäuschung, Sinnlosigkeit, von kraftlosem Rückzug oder Verbitterung, Suchterkrankungen entstehen in Folge. Die Gestaltung von Lebenszeit und die Arbeit für ein tragfähiges soziales Netz sind hier wichtige Größen, die von Kostenträgern bestimmter Maßnahmen eher zu Gunsten der Wiederaufnahme von Arbeit aus dem Blickfeld geraten. Finanziert wird nicht die Verbesserung der Gesundheit und der Zugewinn an Lebensqualität, die letztlich auch zu einer Kostenersparnis im Gesundheitssektor führen könnten, sondern vor allem die Vermittlungsquote. „Respekt und Perspektive“ ist der Name eines Gruppenangebotes, das im Rahmen einer befristeten Maßnahme für Langzeitarbeitslose im Integrationsfachdienst von mir geleitetet wurde. Darüber hinaus geht es in diesem Arbeitsfeld in Form von Einzelberatungen, um berufliche Integration von Menschen mit Behinderungen, die noch über einen Arbeitsplatz verfügen, die in ihrer Leistungsfähigkeit gemindert sind, bzw. die psychische und soziale Probleme am Arbeitsplatz haben und von Kündigung bedroht sind. Psychisch kranke Menschen, die nach einer Krankheitsphase, die berufliche Wiedereingliederung anstreben, bekommen begleitende psychosoziale Unterstützung und Beratung bei der Regelung formaler Fragen mit Behörden. Der Kontakt zu den Betrieben wird gesucht bei allen wichtigen Verhandlungen und Absprachen mit dem Arbeitsgeber. Es ist eine vorrangig beratende Tätigkeit mit fließenden Übergängen zu therapeutischem Handeln. Dies mit dem „informed consent“ des Klienten. Besonders bei Fragen der Reflexion von Lebenssituation und persönlicher Geschichte kann therapeutisches Handeln ein zielführendes Instrument sein. Im o.g. Gruppenangebot werden bewegungstherapeutische Ansätze angewandt. Die Bewegung in der Natur, am und auf dem Wasser hat hier einen wichtigen Platz. „Wenn nichts mehr geht, geht Gehen“. Armut, sozialer Rückzug, Suchtgefährdung, und ein bewegungsinaktiver Lebensstil prägen die Lebensgewohnheiten der Gruppenmitglieder. Das gemeinsame Gespräch in der Gruppe ist für einige Teilnehmer zunächst angstbesetzt. Das geführte Gehen befördert eine

konstruktive Gruppenkohäsion und lässt eine offene Gesprächsatmosphäre entstehen. Die Teilnehmer können anknüpfen an lang zurückliegend praktizierte positive persönliche Ressourcen. Erinnerungen werden wach an Kindheit und Jugend, in denen ähnliche Naturräume erobert wurden und mit diesen Erinnerungen wird ein lebendiges, hoffnungsvolles Lebensgefühl aus früheren Zeiten spürbar. Im nachfolgenden Gruppengespräch, in dem diese Szenen mit anderen geteilt werden, werden Menschen sichtbar mit Fähigkeiten, zu denen sie schon den Bezug verloren glaubten. Humor und gemeinsames Tun schaffen eine schöne Atmosphäre von Gemeinsamkeit, die für die meisten Gruppenteilnehmer schon lange nicht mehr in ihrem Alltag spürbar war. Im folgenden sollen 2 Aspekte der integrativen Ausdauertherapie erwähnt werden, die in diesem Kontext von Bedeutung sind.

- Aus Gründen der Motivation und Durchführbarkeit sind besonders Bewegungsaktivitäten geeignet, die ohne viel Aufwand durchzuführen sind (es besteht ein bewegungsinaktiver Lebensstil bei o.g. Klienten, schwankende bis geringe Motivation, wenig finanzielle Ressourcen).
- Aktivitäten, die einen größeren Aufwand benötigen, senken von vornherein die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Ausübung⁷³. Die Bahnung neurobiologischer Effekte mit dem Ziel der Aktivierung zu einem bewegungsaktiven und gesundheitsorientierten Lebensstil bedürfen kontinuierlicher Übung.
- Im Rahmen der Gruppentherapie werden folgende Leitsätze erklärt und angeboten zur Eigenmotivation. Die Information zu physiologischen Aspekten und dem Konzept der Leiblichkeit (Kap.3), die den Teilnehmern entsprechend vermittelt wird, soll die persönliche Motivation befördern im Sinne einer bewussten Willensentscheidung. Die Stärkung des subjektiven Wohlfühlens aus der Bewegung steht im Vordergrund. Es geht darum, das eigene Tempo zu finden. Es geht um das „Gehen in der Mitte“, das im übertragenen Sinne als Alltagserfahrung vertieft werden soll, ..hier seinen guten Rhythmus in der Mitte finden“(Waibl&Krieger S.87).
- In Anlehnung an die von der IT verwendeten Leitsätze zum sich selbst vorsprechen, wurden einige der folgenden Sätze genutzt:
 - „Ich fühle mich wohl in Bewegung“
 - „Ich bewege mich zu jeder Jahreszeit“
 - „Ich finde meinen guten Rhythmus wieder“
 - „Ich höre auf meinen Körper“
 - „Ich fühle mich wohl in dieser Gruppe“
 - „Ich schaffe es“
 - „Der Fluss gibt mir Perspektive“
 - „Die Weite in mir- das Gehen mit den Anderen“

⁷³ Waibl &Krieger 2009, S.83ff

- „Die Wertschätzung meines Leibes ist eine Lebenskunst“. ⁷⁴

Perspektive, Motivation und Beharrlichkeit gewinnen Menschen besonders in der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns. Manche Teilnehmer empfinden Verbitterung über ihre Lebenssituation in Dauerarbeitslosigkeit nach Verlust des Arbeitsplatzes durch Insolvenz der Firma und weil der Arbeitsmarkt für ältere Arbeitnehmer wenig Möglichkeiten bietet. Menschen, die mit ihrer psychischen Erkrankung auf Dauer leistungsgemindert sind, fühlen sich resigniert und unsicher in Bezug auf ihre persönliche Fähigkeiten und haben oft keine Perspektive. Sie haben den Glauben an sich selbst verloren oder es fehlt ihnen eine realistische Selbsteinschätzung, die sich am ehesten durch eigene Aktivität gewinnen lässt. Es tut ihnen gut sich selbst mit kreativen Mitteln und in Bewegung zu spüren.

9.2. Sinn und Weg

„ Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden,- als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“ Wikiquote. Ein Zitat Viktor Frankls, das er anlässlich eines Vortrags in Theresienstadt auf die Rückseite seines Manuskripts geschrieben hat. Ein Satz, der Mut machen kann. Vor dem Hintergrund existentieller Bedrohung hat Frankl diese Gedanken formuliert aus persönlichem Erfahrungswissen. Damit gewinnt dieses Zitat eine besondere Dimension. Menschen können Kraft gewinnen, wo schon der Funke der Hoffnung fast erloschen war. Sinn und Richtung zu finden und ein Ziel zu haben, für das es sich zu leben lohnt, können neue Kräfte mobilisieren. In Verbindung mit dem Konzept der Salutogenese von Antonovsky, (vgl. Kap. 7.), kann es im therapeutischen Prozess darum gehen die persönliche Aufgabe für sich zu identifizieren. Eine Aufgabe, die sich nicht nur auf die Teilhabe am Arbeitsleben bezieht sondern darüber hinaus auf Fähigkeiten und Fertigkeiten, die aus der Freude am Tun erwachsen und die mit Liebe getan wird. Für sich eine Aufgabe im Leben zu sehen, gibt dem Leben Sinn.

Viktor Frankl identifiziert drei Wege zum Sinn⁷⁵:

Erleben statt konsumieren; „Carpe diem“ gemeint ist das aktive Tun, die Achtsamkeit für den Moment und die Gestaltung des Tages.

Ein Werk schaffen: Sich einer Aufgabe hingeben. Unter Werk wird auch verstanden, was wir aus Freude und Kreativität schaffen, ohne Bewertung der Aktion, kreatives Tun ohne Absicht.

⁷⁴ Waibl&Krieger 2009 S.83-97

⁷⁵ Ungerer&Hoellen S.106

Hinnehmen, was nicht zu ändern ist. Annehmen, nicht Verleugnen der Situation als grundlegende Haltung, die in Psychotherapie und Pädagogik erarbeitet werden soll, um persönliches Wachstum anzuregen.

Im Rahmen der Gruppenarbeit werden die nachfolgenden Fragen aufgeworfen, um aus dem Kontext der Lebensgeschichte und Gegenwart, aus dem beruflichen Werdegang und privaten Interessen herauszufiltern, wohin der weitere Weg führen kann.

- Was entspricht den persönlichen Fähigkeiten und Neigungen? Bewegung wird mit einfachen angeleiteten Bewegungsübungen, mit Yoga und Tanz umgesetzt oder findet in der Natur, am Wasser statt, in Begegnung mit sich selbst und anderen.
- Wie gelingt es persönliche Begabungen zum Ausdruck, zur Entfaltung zu bringen? Mit Anwendung kreativer Medien im Gruppenprozess, im Malen und Schreiben, bringen sich die Gruppenteilnehmer zum Ausdruck und erzählen ihre Geschichte und die gegenwärtige Lebenssituation. Dabei kommen Belastungen und Ressourcen zum Ausdruck. Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit, die trotz der eng begrenzten Mittel, einen Weg gefunden haben, sich sinnvoll zu beschäftigen und dem Tag teilweise Struktur zu geben. Sei es z.B. mit dem Handel von gebrauchten Comics auf Flohmärkten, um sich ein bisschen dazu zu verdienen oder mit der Arbeit im Schrebergarten, um sich und die Familie zu ernähren.
- Was habe ich schon geleistet, wohin wird mein Weg gehen? Der Rückblick auf den beruflichen Weg ist für viele Teilnehmer mit Erfahrungen des Scheiterns verbunden, dennoch werden darüber hinaus auch Qualifikationen und persönliche Ressourcen deutlich. Wechselseitiges Verstehen verhilft zu besserer Selbstakzeptanz.
- Was könnte eine Verbesserung von Lebensqualität und Gesundheit bewirken? Die persönliche Vernachlässigung zu überwinden ist ein wichtiges Ziel zur Verbesserung der Gesundheit. Im Bewerbungsprozess und in der Bewegung im öffentlichen Raum ist das (positive) Erscheinungsbild eine wichtige Qualität. Die Erfahrung der Gruppe hilft den einzelnen Teilnehmern sich hier weiterzuentwickeln; z.B. nach langer Zeit den Zahnarzt aufzusuchen.
- Wie bewege ich mich hier in dieser Gemeinschaft? Der Gruppenprozess ist für viele Teilnehmer eine große Herausforderung. Erfahrungen von Ausgrenzung, Entwertung und Zurückweisung machen es schwer wieder ein wenig Vertrauen zu schöpfen. Das Ankommen in der Gruppe ist für viele, verbunden mit Scham und Schuldgefühlen, auf Grund von Krankheit oder Arbeitslosigkeit und erlebter Vereinsamung.

Viele Teilnehmer waren schon lange nicht mehr in der Natur unterwegs, vor allem nicht, um zu genießen und um sich selbst etwas Gutes zu tun. Die Orientierung im Raum war einigen schwierig; die ungewohnte Bewegung berührte persönliche Leistungsgrenzen.

Als Orientierungshilfen zur Vermeidung von Überforderung haben wir auf Anzeichen geachtet, wie: Erschöpfung, Müdigkeit, Lustlosigkeit, starkes Schwitzen, Gereiztheit. Anzeichen einer gelungenen Ausdauerbewegung sind (Waibl&Krieger): ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden, Entspannungsgedanken, Wachheit, geistige Klarheit, innere Zufriedenheit, verstärktes Selbstbewusstsein, Lust auf aktives Handeln und mit anderen in Kontakt sein. Die Verbesserung der Selbstwahrnehmung soll helfen, bei der Regulierung persönlicher Kräfte im Alltag. Die Stärkung des Selbstbewusstseins mit dem Gefühl von Zugehörigkeit in der Gruppe war ein wichtiger Effekt, neben den biologischen und psychologischen Wirkfaktoren. Die Synchronisation im Gehen, die zu mehr Empathie beiträgt, die Isolationstendenzen überwinden hilft, die im nachfolgenden Gespräch die Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit befördert.

Weiterhin wird in der Fachliteratur hingewiesen auf neurophysiologische Effekte, (vgl.Kap.7), vermehrte bewegungstypische Beanspruchung eines Körperteils, bewirkt dessen größere Repräsentanz in der Hirnrinde. Die Bildung neuer Neuronen auch im Gehirn von Erwachsenen wird angeregt durch die vermehrte körperliche Bewegung. Körpereigene Endorphine und vermehrte Bildung von Serotonin im limbischen System haben schmerzdämpfende und stimmungshobende Wirkung. Ängste und Depressionen verursachen körperliche Spannungszustände, die mit vermehrter Bewegungsaktivität abgebaut werden können. Damit lässt sich eine erhöhte Stressresistenz aufbauen (vgl. Waibl&Krieger S.94).

Imaginationstechniken, Bilder und Vorstellungen, wie „den guten Rhythmus finden“, und die Verbundenheit mit einer schönen Landschaft; sind wichtige Elemente für ein mentales Training und stärken das innere Gleichgewicht. Geherinnerungen wie Hüpfen, Springen, beschwingtes Gehen und Gehen mit einem Lächeln sorgen für eine fröhliche Stimmung. werden in der Literatur erwähnt, als Anleitungsvorgaben (vgl. Bauer 2007,S.95ff).

Das Erleben in der Natur sorgt so für multiple Stimulierung. Bilder, Gerüche und Klang sorgen für die Aktivierung der Sinne und schaffen Verbindungen. Das Erleben von Weite, Wärme und Ruhe macht ein Aufgehen in Naturräume erfahrbar (Waibl&Petzold, 2009 S.90). So kann der Blick in die Natur Perspektiven eröffnen für Menschen, die schon lange keine mehr für sich persönlich gesehen haben. Natur ist ästhetische Erfahrung, die belebend wirkt.

9.3. Ausklang

„What is a musician doing in the Department of Political Science anyway? This question I used to answer by saying: my speciality is harmony.“ Elisabeth Mann Borgese ⁷⁶1986 gesehen in einer Ausstellung im Geomar Kiel, Januar 2013

⁷⁶ E. Borgese Mann war einziges Mitglied im Club of Rome und hat versucht, „auf die Bedrohung unseres größten und für die Zukunft der Menschheit bedeutendsten Ökosystems aufmerksam zu machen. In ihrem Buch „Mit den Meeren leben“ erwähnt sie sowohl die Bedrohung als auch die Chancen der Ozeane für die Zukunft der Menschheit. Aber nicht alle Menschen wollten sie verstehen, wenn sie zu erklären versuchte, dass wir die Meere nur retten können, wenn wir unser kurzsichtiges Profitdenken

Entfremdungsphänomene beziehen sich auf die Natur und den eigenen Leib. Sie sind Ursache für psychische und psychosomatische Leiden und veranlassen uns auf rücksichtslose und selbstzerstörerische Art mit der uns umgebenden Natur umzugehen und auch die eigenen inneren Ressourcen über die Maßen auszubeuten, (dies spiegelt sich z.B. wieder in der breiten Diskussion zum Thema Burn-Out in den Medien, Deutsches Ärzteblatt, PP, Heft 2, Februar 2013, berichtet, dass 33,3% der Bevölkerung pro Jahr eine oder mehrere behandlungsbedürftige psychische Störungen⁷⁷ aufweisen, vor allem junge Menschen sind betroffen). Ähnlich wie wir, mit unserem Abfall oder mit der Gewinnung von Rohstoffen, Naturräumen das ökologische Gleichgewicht nehmen und oftmals nur noch zerstörtes Land zurücklassen; bewegen wir uns in einer Lebenskultur, die uns weiter entfernt von uns selbst. Leistungsmaximierung, Perfektionismus, Anonymität und Vereinsamung, Gewinnstreben und Zeitdruck, kombiniert mit erhöhtem Druck zur Mobilität in der Arbeitswelt, verändern die Beziehungen von Menschen untereinander und zum eigenen Selbst und machen krank. Am Element Wasser erleben wir beispielhaft, wie alles miteinander verbunden ist und wechselseitig auf einander Einfluss nimmt.

So wissen wir, dass die fortschreitende Ausbeutung natürlicher Ressourcen unser Überleben auf der Erde gefährdet und wir können gleichermaßen am eigenen Leib die negativen Auswirkungen unserer Lebenskultur spüren. Das zunehmende Ungleichgewicht von Arm und Reich weltweit ist Ausdruck individueller und nationaler Konkurrenz in Leistungsgesellschaften, und verhindert oder begrenzt solidarisches Handeln, wo es eigentlich gefordert wäre.

Im therapeutischen Geschehen lernen wir im Kontrast dazu der äußeren und inneren Natur mit Achtsamkeit zu begegnen. Achtsamkeit, die aus der Begegnung mit sich selbst und anderen erwächst. Raum, Zeit und Atmosphäre sind anders gewichtet als Alltagsszenarien. Der geschützte Raum und die Atmosphäre der Affiliation schaffen die Grundlage, für ein kokreatives Miteinander und ermöglichen Expressivität, wo sie ansonsten von Ängsten blockiert wird. Insofern steckt in dieser Bewegung nach Innen auch eine Kraft die nach außen wirkt. Eine Kraft, die für eine veränderte Lebensgestaltung sorgt und damit unserer gegenwärtigen Lebenskultur Widerstand bietet. Naturräume stehen auch Menschen als Ressource zur Verfügung, die nur über wenig finanzielle Möglichkeiten verfügen. Naturräume im ökologischen Gleichgewicht bieten Beispiele für die Leben erhaltende Interdependenz von Lebewesen. Beispiele von denen wir lernen können. Mikroorganismen, schneller anpassungsfähig als höhere Tiere, leben mit diesen in symbiotischer Gemeinschaft und unterstützen deren Stoffwechselfunktionen. So kann eine Art die Fähigkeiten der andern nutzen. Der Molekularbiologe Richard Jefferson sieht hier Parallelen zur modernen Welt: „Wenn Unternehmen ihr Wis-

zügen und in langfristiges Nachhaltigkeitsdenken und -handeln umlenken. Die Meere lagen Elisabeth Mann Borgese sehr am Herzen; vielleicht werden die Menschen das einmal verstehen, wenn sie die Einsicht gewonnen haben, dass die Ozeane nicht nur schön, sondern auch wichtige Lebensräume auf dem Planeten Erde sind“. Frank Schweikert, In memoriam Elisabeth Mann Borgese

⁷⁷ Deutsches Ärzteblatt, PP, Heft 2, Februar 2013, S.61

sen und ihre Technik ausschließlich für sich selbst nutzen, ist der Fortschritt viel langsamer, als wenn das Wissen für alle verfügbar ist. Seit Darwin wurde das Hauptaugenmerk auf den Wettbewerb als Triebkraft der Evolution gelegt.er, halte partnerschaftliches Verhalten und Zusammenarbeit für bedeutender.“ (in New Scientist, 11.01.2013, Arnold, S.30)

Geteiltes Wissen, die Erforschung, der in einander greifenden Prozesse von Ökosystemen und die Achtsamkeit und Durchsetzungsfähigkeit für humanistische Werte geben uns die Richtung vor, um unser Überleben zu sichern. Therapeutische Arbeit erweitert die menschlichen Fähigkeiten zu sinnstiftender Kommunikation und baut Brücken zum Verstehen.

Petzold verbindet mit der Therapiesituation die grundsätzlichen Fragen: Was bin ich für ein Mensch? Was kann ich für mich und meine Nächsten hoffen? Was will ich für ein Mensch sein oder werden? Was will ich von mir zeigen in dieser Begegnung? Als Therapeut: Was kann ich für diesen Menschen sein, was will ich für ihn werden? Wie keine andere Therapiemethode spricht die IT mit der Poesie-, der Musik-, der Bewegungs- und Tanztherapie, mit Methoden des Psychodrama die vielfältigen kreativen Kräfte des Menschen an und verbindet ihn mit seinen Ressourcen. Kräfte, die zu einer bewussten Lebensgestaltung befähigen.

Besonders Joseph Beuys hat in der Kunst mit seiner Haltung: „Jeder Mensch ist ein Künstler“ die Grundlage gelegt für den Blick auf die schöpferischen menschlichen Fähigkeiten. In seinem Konzept von der „Sozialen Skulptur“ bezieht er sich nicht nur auf materielle Werke in der schöpferischen Gestaltung, sondern vor allem auch auf „unsichtbare“ Skulpturen im sinnlichen und gedanklichen Bereich. Die Künstlerin Shelley Sacks, eine ehemalige Beuys Schülerin hat diesen Weg weiterentwickelt, in dem sie dieses menschliche Potential in ihrer Kunst umsetzt. Nämlich die Fähigkeit, Dinge anders zu sehen und sich selbst unter schwierigen Bedingungen andere Lebensformen vorstellen zu können. Dabei greift sie elementare Lebensfragen auf, die Arbeitsbedingungen, ökologische und wirtschaftspolitische Fragen bis hin zu Themen entstanden aus der Befreiung von falscher Autorität und den Demokratiebewegungen, mit der Frage „wie wir unser Leben in einer gemeinsamen Welt formen und führen können“. Mit ihrer Kunst möchte sie die Tür öffnen für den Raum der „Innigkeit“, „....ein innerer Raum, wo man sehen kann, was man sieht, hören kann, was man hört, und herausfinden kann, mit welchen Linsen man die Welt betrachtet. Das ist der Ort, wo wir Bewusstsein verändern können. Diese innere Arbeit kann sehr fordernd und anstrengend sein. Es ist eine Art Wärmearbeit, da Verhärtetes und Erstarrtes – Gewohnheiten, Haltungen, Denkmuster, scheinbar Selbstverständliches – durch Hitzezufuhr aus Willenskraft und Vorstellungskraft neu gestaltbar wird.“⁷⁸ Um die Entdeckung dieser inneren Räume geht es auch in der IT, um den Zugang zu öffnen, zu individuellen Ressourcen, zu den heilsamen Kräften, die zur konstruktiven Lebensgestaltung verhelfen und Verbindung schaffen zwischen Mensch

⁷⁸ im Anhang findet sich das vollständige Interview mit Shelley Sacks und Hildegard Kurt 09/2011 Oya

und Natur; Halt und Verwurzelung fühlbar machen. Eine Verbindung nach „Innen“, die nach außen in die Lebenswelt hineinwirkt, in dem Ver-antwort-ung wahrgenommen wird.

Eine Quelle unerschöpflicher menschlicher Kreativität, die uns beflügeln kann ist die Musik. „Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen“⁷⁹ betont J.E. Behrendt. Und Gabriel Marce⁸⁰ erwähnt die Kraft der Musik Beethovens als „Zeugnis einer Seele...., die durch heftigste Kämpfe...und ..Spannungen zum Frieden gelangt. Ein Friede, der nicht aufgezwungen wurde, sondern „...er steigt....wie eine belebende Brise her-ab am Ende eines heißen Tages, zu dem, der so viel geirrt und so viel- oft gegen sich selbst – gekämpft hat“. Im Frieden und Einklang mit sich selbst und mit anderen, den Weg durch das Leben zu machen, als Zielrichtung für einen gelungenen Abschluss therapeutischer Be-gleitung. Hoffnung ist ein Mysterium, das auch schwer beladenen Menschen die Kraft für diesen Weg geben kann.

„Wir sollen kein besseres, höheres oder schnelleres Lied spielen als die anderen, sondern eines, das das ureigene ist, das den eigenen Sinn ausdrückt. Ein schlichtes Lied, das im Kern lautet: „Ich bin, wer ich bin. Nicht mehr und nicht weniger.“ (Tarr 2010,S.120)



Sonnenaufgang am Beversee, 2010

⁷⁹ CD Behrendt, Joachim Ernst, CD 1-2 „Vom Hören der Welt. Das Ohr ist der Weg“

⁸⁰ Marcel, Gabriel, Dankesrede, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 1964 S.12

11. Zusammenfassung: Wasser - das verbindende Element analog zur Wirkung der Integrativen Therapie

In vorliegender Arbeit werden naturwissenschaftliche Zusammenhänge erklärt zum Thema Wasser als Grundlage allen Lebens. Es werden Verbindungen hergestellt, zu dringenden umweltpolitischen Fragen zum Thema Wasser. Die Beschädigung und Ausbeutung von Ressourcen betrifft den Körper der Erde und den menschlichen „Leib“. In Analogie dazu wird entsprechend dem Menschenbild der Integrativen Therapie hingewiesen auf Entfremdungsprozesse, als Ursache psychischen Leidens und es finden praxeologische Aspekte Erwähnung, die im therapeutischen Setting in Verbindung mit der Wahrnehmung von Naturräumen anwendbar sind. Kunst und Sprache als kreative menschliche Ausdrucksmittel werden im integrativ therapeutischen Prozess mit besonderer Achtsamkeit berücksichtigt und als wesentliche Qualitäten zur Restitution von Identität differenziert betrachtet. Wasser ist als Thema in Sprache und Kunst tief verankert, als Ausdrucksmittel für menschliche Emotionalität und Unbewusstes. Es soll deutlich werden wie Naturräume am Wasser sowohl in der sprachlichen Reflexion als auch mit kreativtherapeutischen Methoden Verwendung finden können im integrativ therapeutischen Prozess. Im Rahmen von integrativer Bewegungstherapie wird der Naturraum am, im und auf dem Wasser sinnlich erfahrbar genutzt zur Wiederherstellung eines gesundheitsfördernden Lebensstils.

Schlüsselwörter: Meere, Klimawandel, Leibkonzept, Saluto- und Pathogenese, Sprache, Metapher, sinnliche Wahrnehmung, Ko-Kreativität, Synergieeffekte, Sinn

Summary: "Water- a connecting element" in analogy to the impact of Integrative Therapy methods"

In this work, scientific aspects are explained on water, as basis of all life. Relation are made to urgent environmental issues concerning water. The damage and exploitation of resources affect both, the body of the earth and the human "body". By analogy, according to the image of man of integrative therapy, alienation processes are referred to cause psychic suffering. Praxeological aspects in the therapeutic setting are mentioned applicable in conjunction with the perception of natural spaces. Art and language as creative human expressions are taken into account in an integrative therapeutic process, with special emphasis and distinction as significant qualities to make restitution of identity considered. Water is as term deeply rooted in language, culture and art, as an expression of human emotion and the unconscious. It can be used both in the linguistic reflection and with creative therapeutic methods. In the context of integrative movement therapy natural areas close to water are used sensually in order to restore a health-promoting lifestyle.

Keywords: ocean, climate change, , concept of body, mind and soul, Saluto and Pathogenesis, speech and communication, metaphor, sensory perception and awareness, Ko-creativity, synergy effect, sense

Literatur

Anelli, Marco, „Portraits In The Presence Of Marina Abramovic“, Damiani 2012

Antonovskys, Aaron, „Was erhält Menschen gesund?“ in Bd 36 DGVT Forum

Battaglia, Elio, Vaccaj, „Praktische Schule des italienischen Gesangs“ Riccordi, München, 1997

Bauer, Joachim, „Warum ich fühle, was du fühlst“ 2006 Hoffmann&Campe Verlag Hamburg

Bauer M. „Die Seele läuft mit.“ Die meditative Laufschiule für Fitness und innere Harmonie. München, Integral 2007

Belli, Gioconda „Bewohnte Frau“ dtv 2011

Blankertz, S. Doubrava, E. „Lexikon der Gestalttherapie“ Peter Hammer Verlag 2005

Böhme, H. Kulturgeschichte des Wassers, Suhrkamp, Frankfurt 1988

Christiansen, Mareike, „Hochwasser: Ursachen und Konsequenzen am Beispiel der Elbe“ Semesterarbeit 2003/2004, Management von Fluss-Küste-Systemen, Leitung: PD Dr. Gerald Schernewski

Doubrava, A. & E. „Meine Wildnis ist die Seele des Anderen“ Der Weg zur Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag 2005

Demmler, Petra, „Das Meer, Wasser, Eis und Klima“, Ulmer Verlag 2007

Emoto, Masaru, „Was das Wasser zu sagen hat“ Koha Verlag 2001

Flannery, Tim „Auf Gedeih und Verderb“, S. Fischer, Frankfurt 2011

Foucault, Michel „Wahnsinn und Gesellschaft“ Suhrkamp, 1973

Frankl, V.E. „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Piper München 2011

Gahr, A. Hausarbeit „Wolken und atmosphärische Schichtungen“ Geographisches Institut Eberhard-Karls-Universität Tübingen Hauptseminar Klimawandel, Klimageschichte der Erde, Klimatologie 25.05.08 Dozent: Dr. Stefan Klotz

Grawe, Klaus; Donati, Ruth; Bernauer, Friederike „Psychotherapie im Wandel Von der Konfession zur Profession“ Hogrefe-Verlag, 2001

Grön, Ortrud „Ich habe einen Traum“ Verlag Ludwig, München 2009

Hagen, Rose-Marie und Rainer, „Meisterwerke im Detail“, Taschen, 2003

Hauff, Wilhelm, „Das kalte Herz“ in Märchen von W.H. S.141-223 Beltz&Gelberg 1986

Hendel, Barbara, Dr.med.& Ferreira, Peter „Wasser&Salz, Urquell des Lebens“ Ina Verlag, Herrsching 2001

Hinz, Sigrid, „Caspar David Friedrich in Briefen und Bekenntnissen“, Henschel Verlag, Berlin 1968

Holtmeier, Hans-Jürgen, Prof. Dr. med. „Gesundheit aus dem Meer“, Verlag Molden-S. Seewald, 1983

Jacobeit, Jucundus, „Zusammenhänge und Wechselwirkungen im Klimasystem“ 29.09.2007, S.1-16, erschienen in: Der Klimawandel – Einblicke, Rückblicke und Ausblicke (Klimawandel) Herausgeber: *Wilfried Endlicher; Friedrich-Wilhelm Gerstengarbe*

Stefan Klar, „IN KO-RESPONDENZ MIT DEM HEILENDEN DER NATUR“ Reflexionen und Konnektionen: Integrative Therapie - Integrative Musiktherapie und Natur, Kempten, Ausgabe 21/2011 Graduierungsarbeit Bei www.FIIPublikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit

Kluge, Alexander, „Das fünfte Buch, Neue Lebensläufe“ Suhrkamp Berlin 2012

Kneipp, Sebastian, „Pfarrer Kneipps Hausapotheke“, Nikol verlagsgesellschaft, Hamburg 2008

Kniebe, Georg, „Die vier Elemente“, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1993

Latif, Mojib, „Klimawandel und Klimadynamik“ Ulmer UTB 2009

Lendle, Jo, „Alles Land“, Deutsche Verlagsanstalt, München 2011

Leven, Christian, „Worte, die gut tun“ Herder Verlag 1998

Linder, Gisela, „Blau die himmlische Farbe“ Insel Bücherei Nr.1214

Linke, P. Zierul, S., Friedländer B., Grundmann, B. „Am Puls der Erde“ Verlag Wachholtz 2013

Louv, Richard „Das letzte Kind im Wald“, Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2011

Louv, Richard, „Das Prinzip Natur. Grünes Leben im digitalen Zeitalter“ Beltz Verlag, Weinheim 2012

Marcel, Gabriel, Dankesrede, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels, „Der Philosoph und der Friede“ 1964

Nadolny, Sten, „Die Entdeckung der Langsamkeit“ Serie Piper, München 1983

Orth, I.11/ 2009 „Leib-Sprache-Gedächtnis-Kontextualisierung“ POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Polyloge

Osten, P. „Integrative Psychotherapeutische Diagnostik“ aus www.FIIPublikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Polyloge 14-2011

Petzold, H.G. „Der Andere- der Fremde und das Selbst“ von Hilarion Petzold, Zeitschrift Integrative Therapie (1996)

Petzold, H.G. 1999 „Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk- rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft ästhetischer Erfahrung“ Ein Interview, Düsseldorf, S.105-147

Petzold, H. G., „Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“ Hommage an Paul Ricoeur in: www.FIIPublikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit, Ausgabe 04/2001 Düsseldorf/Amsterdam

Petzold, H. G., 2003 „Integrative Therapie“ Band I-III, Junfermann Verlag, Paderborn

Petzold H. G. „Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischen Stress- und Heilungspotentialen - die Sicht der Integrativen Therapie“ FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen. Ausgabe 16/2006 Information: <http://www.Integrative-Thera->

pie.de. Erschienen in: Integrative Therapie (32. Jg. 2006/Heft 1-2)

Petzold, H.G. (2008): Trauer, Trost, Trostarbeit - Über sanfte und heftige Gefühle und ihre soziokulturellen Kontexte und Hintergründe – kulturtheoretische Überlegungen. Thema Pro Senectute (Wien, Graz): Heft 3, 8-39. Auch erw. als 2008e in POLYLOGE 29/2008

Petzold, H. G. (2009): Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie für eine Ethik und Praxis „melioristischer Humantherapie und Kulturarbeit“ durch Multi- und Interdisziplinarität, Metahermeneutik und „dichte Beschreibungen“ Bei www.FPIpublikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 15/2009.

Petzold, H.G.(2009), „Gewissensarbeit“ und „Weisheitstherapie“ als Praxis- Perspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischem Engagement“ □ Düsseldorf in Polyloge Ausgabe 23/2009

Petzold, H. G. (2010): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: Ostermann, D., Gesundheitscoaching. Wiesbaden VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-26 und POLYLOGE Jg. 2010

Petzold, H. G. (2010): Trauer, Complicated Grief, Trost, Trostarbeit – integrative Perspektiven. Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge 1, 20-28.

Petzold, H. G. (2010): Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“ Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. Bei www.FPI-publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 7/2010

Petzold, H. G, 2012: „Leibzeit“ www.FPI-publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE Ausgabe 20/2012 S. 1-12

Petzold, H. G. 2013: Diskussion einer „dritten Welle“ der Entwicklung im therapeutischen Feld 2013

Philipp, E. Starke, A. Verbeek, B. Grüne Reihe. „Biologie“ Materialien für den Sekundarbereich II: „Ökologie“, Schülerband, Materialien SII. Schroedel- Ausgabe 2005

Pretor-Pinney, Gavin, „Kleine Wellenkunde für Dilettanten“, Rogner&Bernhard Berlin 2011

Jüngel, Eberhard, Ricoeur, Paul „Metapher“ Zur Hermeneutik religiöser Sprache, Chr. Kaiser Verlag, München

Richter, P. „Mit, neben, gegen. Die Schüler von Joseph Beuys“ Richter Verlag Düsseldorf 2000

Ricoeur, Paul, „Die lebendige Metapher“, 1975, und *Zeit und Erzählung*, 3 Bde., 1983ff.

Schätzing, Frank, Der Schwarm, Kiepenheuer & Witsch 2004

Schmid, W. „Mit sich selbst befreundet sein“, Suhrkamp 2007

Schmidbauer, Wolfgang, „Das kalte Herz“ Von der Macht des Geldes und dem Verlust der Gefühle, Hamburg, Verlag Murmann 2011

Schmitz, H. „Der Leib, der Raum und die Gefühle“, Edition Sirius 2009

Skarmeta, Antonio „Mit brennender Geduld“, Piper 2010 S.119f.

Sloterdijk, Peter „Zur Welt kommen, zur Sprache“, Reclam 1988

Tarr, Irmtraud, „Leben macht Sinn. Was uns bewegt und weiter bringt.“ Kreuz 2010

Ungerer, T.&Hoellen, B. „Don` t hope, cope! Mut zum Leben“ DGVT Verlag Tübingen

Waibl, J. Martin, Jakob-Krieger, Cornelia, „Integrative Bewegungstherapie“, Schattauer, Stuttgart 2009

Wallace, David Foster, „This Is Water“ Little Brown And Company NY 2009

Wilhelm, Richard, „I GING Das Buch der Wandlungen“ Marix Verlag 2004

Wegener, Alfred, „Die Entstehung der Kontinente und Ozeane“ 1929 4. Auflage

Wolfe, A., Gilders, M. „Wasser - Welten zwischen Himmel und Erde“, Frederking&Thaler 1998

Zeitschriften

Geo 03.2012 Fred Langer, „Eine planetare Idee wird hundert Jahre alt“ Alfred Wegener, S.77-84

Kunst & Therapie, Petzold, H.G. „Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk- rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ Zeitschrift der Praxis künstlerischer Therapien 1999, S. 105-147

Psychologie Heute, 12/2012, Louv, Richard, „Vitamin N: Therapie ohne Nebenwirkungen“, S.39-43

Die Frankfurter Rundschau Ilja Trojanow in der FR am 24.08.201

Die Zeit: Elisabeth von Thadden „Es lebe die Metapher“ 27.02.2003

Matthias Kettner „Geben, nehmen“ 27.07.2006

„Spuren im Gehirn“ 29.12.2011

„Kann man Glück lernen?“ 27.07.2006

New Scientist, Arnold, C. „Die Macht der Mikroben“ S.25-30 in (3/11.01.2013)

Broschüre:

Biowissenschaften am Alfred-Wegener-Institut, „Polare Ökosysteme im Wandel“ AWI Polar- und Meeresforschung in der Helmholtz-Gemeinschaft, Am Handelshafen 12, 27570 Bremerhaven

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) Friends of the Earth Germany „Hintergrund“ Grundwasser Lektorat: Christine Sommer-Guist ViSdP:Dr. Norbert Franck Herstellung: Natur & Umwelt Köln März 2007 Bestellnummer: 45.086

DIGK Journal „Gesellschaft in der Krise“ 2011

Deutschlandfunk Lyrikkalender, 2011; „ Für jeden Tag ein Gedicht“ ausgewählt von Michel Braun Verlag Wunderhorn

Hörfunk: Buth, Christine, „Mexiko-Land der Extreme“ WDR Planet Wissen 03.12.2010

CD Behrendt, Joachim Ernst, CD 1-2 „Vom Klang der Welt. Das Ohr ist der Weg“

Internet

Aerosole Bildungsserver wiki - Klimawandel (klimawiki.org)

www.berliner-wassertisch.net

www.climatecongress.ku.dk/pdf/synthesisreport Richardson, K. et.al. „Climate Change: Global Risks, Challenges & Decisions“ University of Copenhagen 2009

hier

„Welt der Physik“ Internet

Wikipedia Meer, Ozeane, Plattentektonik

www.worldfuturecouncil.org

www.futurepolicy.org

wasser@grueneliga.de

Internet: <http://www.wrrl-info.de>

Anhang

Soziale Plastik heute

Hildegard Kurt sprach mit Shelley Sacks über die Arbeit am Forschungszentrum für Soziale Plastik an der Brookes University in Oxford und über ein neues -Verständnis von Ästhetik.

von Hildegard Kurt , Shelley Sacks erschienen in 09/2011

Hildegard Kurt Zum 90. Geburtstag und 25. Todestag von Joseph Beuys gab und gibt es derzeit eine Reihe von Ausstellungen. Beuys selbst sah seinen wichtigsten Beitrag zur Kunst im Erweiterten Kunstbegriff, wofür er die Formel »jeder Mensch ein Künstler« prägte. Ab den späten 70er Jahren verwendete er synonym den Begriff Soziale Plastik. Shelley, als Beuys-Schülerin und interdisziplinäre Künstlerin hast du Ende der 90er an der Brookes University in Oxford mit dem Social Sculpture Research Unit (SSRU) das weltweit erste Forschungszentrum zur Sozialen Plastik mitbegründet und leitest es seitdem. Es gibt dort einen Master-Studiengang in Sozialer Plastik und die Möglichkeit, auf diesem Feld zu promovieren. Wie hast du es geschafft, dich einerseits von Beuys zu emanzipieren und zugleich zentrale Impulse von ihm weiterzuentwickeln?

Shelley Sacks Ich kam zu Beuys als wohl noch sehr junge, aber doch ziemlich entwickelte Künstlerin, hatte viele Performances, Installationen, Aktionen gemacht, war aber vollkommen unzufrieden, was deren Wirksamkeit für soziale, politische oder auch ökologische Veränderungen angeht. Damals war ich bereits Vegetarierin, hatte Mishio Kushi gelesen, der schon in den frühen 70ern darauf hinwies, dass jedes Pfund Fleisch acht Pfund Getreide bedeutet. Nach meinen ersten drei Jahren mit Beuys kehrte ich 1975 nach Südafrika zurück, wo sich ein großer Aufstand anbahnte. Und ich fragte mich: Wenn die Idee der Sozialen Plastik wirklich über die Kunstwelt hinaus geht, muss das dann nicht auch für Menschen relevant sein, die nie etwas von Beuys oder Avantgarde-Kunst gehört haben? Wenn wirklich alle das Potenzial haben, »Künstler« zu sein, also die Fähigkeit entwickeln können, Dinge anders zu sehen und sich selbst unter schwierigen Bedingungen neue Lebensformen vorzustellen, wie konnte ich mit solchen Ideen arbeiten? Ein erster Schritt war, beim Aufbau von Kooperativen für alternative Arbeitsformen mitzuwirken. Dabei flossen auch Impulse von Leuten wie Ivan Illich und Paulo Freire ein.

HK Im Master-Studiengang Soziale Plastik kommen die Studierenden nicht nur aus der Kunst, sondern auch aus Bereichen wie Medizin, Psychologie, Bildung, Management und aus NGOs. Es gibt kein vorgegebenes Thema, keinen theoretischen Kanon und auch keine formalen Vorgaben für das, was man während seines Studiums entwickelt.

SS Das stimmt nicht ganz. Die Formfrage ist zentral. Sie lautet: Wie finde ich die passende Form, um auf gleich welchem Arbeitsfeld, in gleich welcher Situation angemessen zu gestalten? Wenn du nicht von Anfang an in Dialog und Verbindung mit deinen eigenen Fragen und Themen kommst, wirst du kaum die Libido finden, die es braucht, um sich ausdauernd und wirkungsvoll einer Sache zu widmen. Es war großartig für mich, zu sehen, wie Beuys mit Studenten in Hamburg arbeitete, ohne je Themen oder Projekte vorzugeben. Er wollte die Menschen dazu bringen, mit dem zu arbeiten, was wirklich vorliegt. Man müsse, erklärte er, aus »innerer Notwendigkeit« heraus tätig werden – worauf, wie ich später feststellte, auch Nietzsche und Kandinsky hingewiesen haben. Wie das geschehen kann, blieb bei Beuys allerdings offen.

Es ist ein großer Unterschied, ob du in einer Kunsthochschule, überhaupt in einem Lernumfeld, Raum für wirkliche Freiheit schaffst oder die Leute nur sich selbst überlässt. Vor diesem Hintergrund habe ich während der letzten gut 30 Jahre das entwickelt, was wir jetzt hier in Oxford als »kreative Strategien« vermitteln: Methoden, um herauszufinden, was im eigenen Lebensfeld vorliegt, sich damit auseinanderzusetzen, in passender Form damit zu gestalten. Eine solche Praxis führt in das, was Beuys die »plastische Theorie« nannte. Denn es geht

darum, wie man mit Ungeformtem oder einer gegebenen Situation arbeitet, dem Vorhandenen, Erhärteten, dem, wovon man spürt, dass es verwandelt werden kann und muss.

HK Immer wieder staune ich darüber, was daraus entsteht: Helena Fox aus dem Master-Studiengang ist Psychiaterin mit langer Berufspraxis und beginnt nun, neue Formen der Begegnung mit ihren Patienten zu entwickeln. Sarah Thorne bringt das, was sie hier lernt, in ihre Arbeit als Aktivistin für das bedingungslose Grundeinkommen ein. Oder Wilfred Ukpong, ein anerkannter Künstler aus Nigeria mit seinem Promotionsprojekt: Er erkundet Soziale-Plastik-Strategien zur Selbstermächtigung in ökologisch und sozial verelendeten Dörfern im Niger-Delta, einer der größten Ölförderregionen der Welt. Ich wünschte, einen solchen Ansatz gäbe es auch in anderen Studiengängen. Wäre es für angehende Lehrer, Landwirte oder Ökonomen nicht genauso wichtig, sich von der eigenen »inneren Notwendigkeit« aus die nötigen Kenntnisse und Praktiken zu erschließen? Aufschlussreich in diesem Zusammenhang ist auch dein Verständnis von Ästhetik.

SS Ja, 1998 schlug ich auf der UNESCO-Konferenz »Kultur und Entwicklung« in Stockholm vor, Ästhetik neu zu definieren. Gemäß dem griechischen *aisthetikos*, »wahrnehmend«, sehe ich in Ästhetik das Gegenteil von Anästhesie oder Betäubung – also ein belebtes, verlebendigtes Sein. So verstanden ist Ästhetik die Fähigkeit, sich dem zu nähern, was uns in der Welt, unserem Umfeld und in uns selbst begegnet, berührt, bedrängt, und die Fähigkeit, darauf zu antworten. Damit bildet Ästhetik eine neue Grundlage für »-Ver-antwort-ung«, so dass Verantwortung nicht mehr etwas ist, das moralisch per Gebot, Verbot oder als Pflichterfüllung von außen verordnet wird.

HK Als wir uns vor etlichen Jahren erstmals begegneten, hatte ich gerade das »Tutzinger Manifest zur Stärkung der ästhetisch-kulturellen Dimension der Nachhaltigkeit« mitinitiiert. Das war ein Appell an die Politik, mehr als bisher Künstler und Kulturschaffende in die Nachhaltigkeitsstrategien einzubeziehen, da sie als Experten für kreativen Wandel Katalysatoren sein könnten. Inzwischen aber erscheint mir die Trennung zwischen Experten für Kreativität einerseits und den »gewöhnlichen« Menschen zunehmend fragwürdig.

SS Oft hat man Beuys vorgeworfen, die Idee »jeder Mensch ein Künstler« sei Gleichmacherei und postuliere, alle hätten die gleichen Fähigkeiten. Doch meinte Beuys damit nicht, alle seien gleich, sondern dass jeder das gleiche Recht brauche, verschieden zu sein. Jeder müsse seine Fähigkeiten entfalten, für sich selbst und für den anderen. Und wenn wir jetzt weiterkommen, uns frei verwirklichen wollten, müsse jeder lernen, das eigene Leben verantwortlich zu gestalten. Im Grund sind alle Demokratie-Bewegungen und Bestrebungen, sich von falscher Autorität und Diktatur zu befreien, eben dieser Impuls: herauszufinden, wie wir unser Leben in einer gemeinsamen Welt formen und führen können.

HK Bei »Über Lebenskunst«, dem Initiativprogramm der Kulturstiftung des Bundes zum Thema Nachhaltigkeit, scheint es ja auch keine wirkliche Trennung mehr zwischen Kunst und Nicht-Kunst zu geben. Du steuerst dort einen Beitrag mit dem Titel »Nachhaltigkeit ohne Ichsinn ist Unsinn« bei. Was bedeutet das?

SS Um wirklich zukunftsfähig zu werden, braucht es einen Sinn für das Sein aller Lebewesen, so dass wir sehen, fühlen, erkennen, wenn wir in ihr Terrain eindringen, wenn wir sie beeinträchtigen, ausbeuten oder vernichten. Wie können wir dieses aktive, wählende, entscheidende, verantwortliche, zum Antworten fähige Ich herausbilden, das sich im Einvernehmen mit anderen Menschen, anderen Lebewesen, Organismen und den Substanzen dieses Planeten entwickelt? Carl Gustav Jung sprach hier von »Selbst« und »Individuation«, Beuys vom »Ichsinn«.

Für Ökozentrismus anstelle von Egozentrismus zu plädieren, kann leicht zu einem Verneinen dieses Selbsts führen, weil man es mit Selbstbezogenheit verwechselt. Die Formel »Nachhaltigkeit ohne Ichsinn ist Unsinn« verweist auf die Notwendigkeit, ein seiner selbst bewusstes, selbst-reflexives Ich herauszubilden, das, da es seine Wechselbeziehung mit anderen Wesen sieht, sich nicht verneint, sondern sich entwickelt und wandelt.

HK Im Frühjahr hast du hier in Oxford eine Veranstaltungsreihe mit dem Titel »Agents of Change and Ecological Citizenship – the Art of Changing One’s Mind(set)« initiiert, was auf große Resonanz stieß. Vielleicht weil dabei die Notwendigkeit, anders zu denken, als eine künstlerische Aufgabe betrachtet wird?

SS Für mich ist in der Tat das Denken der Ort, wo der plastische Prozess – zunächst unsichtbar – beginnt. In dem Buch ATLAS, das aus dem Soziale Plastik-Prozess »Ort des Treffens« in Hannover entstanden ist, habe ich über »Innigkeit« im Gegensatz zu »Innerlichkeit« geschrieben. »Innigkeit« ist ein Raum: ein innerer Raum, wo man sehen kann, was man sieht, hören kann, was man hört, und herausfinden kann, mit welchen Linsen man die Welt betrachtet. Das ist der Ort, wo wir Bewusstsein verändern können. Diese innere Arbeit kann sehr fordernd und anstrengend sein. Es ist eine Art Wärmearbeit, da Verhärtetes und Erstarrtes – Gewohnheiten, Haltungen, Denkmuster, scheinbar Selbstverständliches – durch Hitzezufuhr aus Willenskraft und Vorstellungskraft neu gestaltbar wird.

HK Sobald wir Denken als etwas Plastisches betrachten und verstehen, beginnen wir, uns von dem starren, abstrakten, intellektualistischen Denken, wie es vielerorts vorherrscht, zu emanzipieren.

SS Man frage sich nur: Woher kommt eine Tat? Sie kann aus einer automatischen, gewohnheitsmäßigen Reaktion hervorgehen, oder sie kann ein bewusstes Handeln sein. Bei Letzterem gibt es irgendwo eine Bewegung. Und diese beginnt im Denken. Also sind das Denken und die Tat ein Kontinuum. Denken ist ein Handeln, nur das Material ist unsichtbar. Und Handlungen sind manifeste Gedanken. Um anders zu leben, muss uns diese primäre Werkstatt in und zwischen uns bewusst werden. Wir müssen lernen, mit unsichtbaren, aber realen Materialien und Werkzeugen zu arbeiten.

Beuys hat immer betont, dass Soziale Plastik von den unsichtbaren Materialien des Denkens, des Sprechens, des Austauschs mit sich und anderen handelt. Die »Organisation für Direkte Demokratie« und die Honigpumpe mit dem Prozess der »permanenten Konferenz« sind Beispiele dafür. Wenn aber dieses Arbeiten mit unsichtbaren Materialien sich nicht auch mit einem anderen, nicht mehr bloß materialistischen Lebensbild befasst, erschöpft es sich in Debattierclubs in Museen oder anderswo. Diskussionen führen ja keineswegs automatisch zu einem Umdenken und zu zukunftsfähigem Gestalten! Worauf es ankommt, ist zu verstehen, wie das Denken sich zu Form oder zum Handeln verhält und wie die inneren Formen – Denkgewohnheiten etc. – die äußere Welt prägen.

HK Angesichts dessen, was derzeit zum Beispiel in Japan passiert, und überhaupt angesichts des Zustands der Welt fühlt man sich mitunter wie gelähmt und fragt sich, woher die Kraft für ein solches Arbeiten kommen soll.

SS □Neben dem ökologischen Desaster, das Atomkraft anrichtet, liegt ihre Gefährlichkeit in dieser lähmenden Angst, die sie auslöst. Angst ist eines der größten Hindernisse für das feine und dabei radikale Arbeiten in jener unsichtbaren Werkstatt. Andererseits sind die derzeit sich häufenden Krisen, Desaster und revolutionären Evolutionen – siehe die arabische Welt – eine immense Gelegenheit, bewusster zu werden. Und dafür müssen wir arbeiten.[Bild 3]

HK Jedenfalls kann einem im Vergleich mit den jetzigen Auf-, Aus- und Umbrüchen der Fall des Eisernen Vorhangs manchmal fast wie ein Sandkastenspiel vorkommen ...

Zuletzt, Shelley, noch kurz zu Exchange Values, einem Soziale Plastik-Projekt von dir, das noch bis zum 21. August im Voegele Kulturzentrum in Zürich zu sehen ist. Kannst du in ein paar Sätzen erklären, was es damit auf sich hat?

SS »Exchange Values« wurde ab 1996 mit Bananenbauern aus der Karibik entwickelt und war, bevor es jetzt in Zürich gezeigt wird, schon zehn Mal zu sehen, darunter auch beim Weltgipfel für Nachhaltige Entwicklung 2002 in Johannesburg. Am Beispiel der Banane beleuchtet dieses Projekt Fragen der Weltwirtschaft und des nachhaltigen Konsums. Inmitten

einer Installation aus zehntausenden getrockneter Bananenschalen und Tonaufnahmen der Bauern, die von ihren Nöten, Träumen und Ideen erzählen, steht im Zentrum von »Exchange Values« ein großer, runder Tisch. Dort finden für alle offene Gesprächsforen und plastische Prozesse statt, bei denen der Zusammenhang von Imagination und Transformation wahrnehmbar wird und gemeinsam darüber nachgedacht wird, wie wir alle als soziale Künstlerinnen und Künstler eine demokratische und nicht ausbeuterische Welt mitgestalten können. Nach Zürich kann das Projekt an weiteren Orten eingesetzt werden.

HK Shelley, hab herzlichen Dank für das schöne Gespräch.

Hildegard Kurt (52) ist Kulturwissenschaftlerin, Autorin und praktisch im Sinn der Sozialen Plastik tätig. Sie ist Mitbegründerin des »und. Institut für Kunst, Kultur und Zukunftsfähigkeit«, leitet dessen Berliner Büro, hat in den letzten Jahren vielfach mit Shelley Sacks zusammengearbeitet und unterrichtet derzeit im Master-Studiengang Soziale Plastik an der Oxford Brookes University.

www.und-institut.de

Shelley Sacks (60) ist interdisziplinäre Künstlerin und Leiterin des weltweit ersten Forschungszentrums zur Sozialen Plastik an der Oxford Brookes University. Aufgewachsen in Südafrika und geprägt von mehr als zehn Jahren Zusammenarbeit mit Joseph Beuys, erforscht sie seit den 70er Jahren neue Kunstformen und deren Bedeutung für eine zukunftsfähige Gesellschaft.

www.social-sculpture.org

www.social-sculpture.org, www.ortdestreffens.de, www.exchange-values.de

Shelley Sacks und Wolfgang Zumdick: ATLAS. Zur Sozialen Plastik »Ort des -Treffens«. Johannes M. Mayer Verlag, 2009 • Shelley Sacks: Exchange Values. Images of Invisible Lives. FIU-Verlag, 2007