

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, Tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, *Dipl.-Soz.-Päd.* D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, *Dipl. Biol.*, D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, *Dipl.-Soz.-Päd.*, D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, *MSc. Dipl. Sup.*, D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, *Dipl.-Sup. MSc.*, D Erkrath, *Tom Ullrich*, *Dipl.-Soz.-Arb.* D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 04/2018

Nature & Arts –
die eigenen Gestaltungskräfte wecken in der
Green Meditation[®] und durch
Integrative Naturtherapie

Maria Schweiger *

* 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, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

„Abschlussarbeit zu der Weiterbildung ‚Green Meditation® – LehrerIn für meditatives Naturerleben‘.

1	Vorwort	2
2	Der Mensch auf dem Weg	3
3	Die Künstlerin Natur.....	7
4	Green Meditation.....	9
5	Mit der Kraft des Schöpferischen hin zum eigenen Lebenskunstwerk	12
6	Die eigene Form finden.....	15
6.1	Thema Weg	17
6.1.1	Einführung ins Thema:	17
6.1.2	Materialvorbereitung.....	18
6.1.3	Einführung in die Meditation und Naturmeditation	18
6.1.4	Kreatives Gestalten	19
6.1.5	Reflexion	20
6.2	Thema Vielfalt	22
6.2.1	Einführung ins Thema	22
6.2.2	Materialvorbereitung.....	23
6.2.3	Einführung in die Meditation und Naturmeditation	23
6.2.4	Kreatives Gestalten	23
6.2.5	Reflexion	24
6.3	Thema Gestaltung in der Natur und mit der Natur	25
6.3.1	Einführung ins Thema	25
6.3.2	Kreatives Gestalten	26
6.3.3	Reflexion	26
7	Zusammenfassung / Summary.....	28
8	Literatur.....	28

1 Vorwort



„Die Kunst, sehen zu können, ist eine wunderbare Gabe und wer noch staunen kann, wird auf Schritt und Tritt beschenkt.“ *(Oskar Kokoschka)*

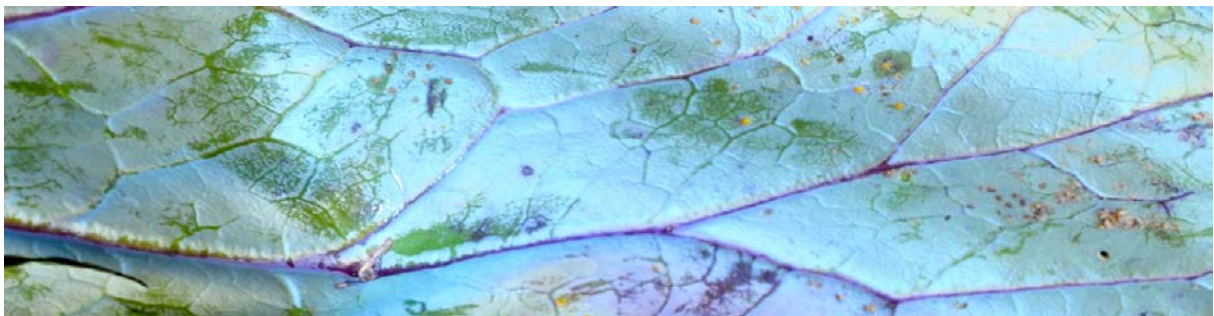
Natur war mir immer schon wichtig. Durch die Ausbildung „Green Meditation®“ ist mir aber erst bewusst geworden, welche Bedeutung Natur wirklich für mich hat und wie sie mein gesamtes Sein durchzieht und prägt. Aufgewachsen auf dem elterlichen Bauernhof waren mir viele Naturerfahrungen geschenkt, angenehme und weniger angenehme. Der Bogen spannt sich weit, alle Sinneskanäle sind hier gefüttert worden, sei es das Kratzen und Stechen des frischen Strohs auf den nackten Waden, das sonnenwarme Getreide, das durch die Finger läuft, Gewitter und Bängen bei Kerzenlicht, Molche im schlammigen Tümpel, der Duft feuchter Erde, der fordernde Einsatz bei der Arbeit aber auch wie es sich anspürt, so ganz ohne Zaun aufzuwachsen. Im Praktizieren der Green Meditation erlebe ich diese Erlebnisse nun als einen besonderen Schatz, auf den ich zurückgreifen kann und der mir als reichste Quelle zur Verfügung steht. Vielfalt und Fülle erscheinen mir schier unendlich, je tiefer ich in all die Dimensionen eintauche. Die Natur gibt mir einerseits mit ihrer Vielfalt, ihren Formen, Strukturen, Farben und Erscheinungen Inspiration für die eigene Lebensbewältigung und künstlerische Tätigkeit und andererseits beste Regenerations- und Ruhemöglichkeit, Zeit der Erholung und Stille.

Dieses Potential auch für andere erfahrbar zu machen, Möglichkeiten für gemeinsames Erleben und Gestalten anzubieten und dabei die naturmeditative Komponente verstärkt einzubeziehen ist mir ein besonderes Bedürfnis und bereitet mir große Freude. Aus der Quelle der Naturmeditation heraus eine Brücke zu schlagen, verschiedene Bereiche, z.B. Green Meditation, künstlerische Arbeit, kreative Bewegung und Tanz, Körpererfahrungen und Atemübungen miteinander zu verbinden und all dies zusammenfließen zu lassen in die Erfassung, Gestaltung und Reflexion des eigenen Lebens und der eigenen Biografie, soll

einerseits Thema meiner Abschlussarbeit und andererseits Inhalt eines von mir entwickelten Seminars sein.

„Nature&Arts – die eigenen Gestaltungskräfte wecken“ – Unter diesem Titel beschäftigt sich meine Arbeit mit dem Thema im Kontext der Green Meditation, des Integrativen Verfahrens, der Integrativen Naturtherapie und zeigt dazu auch praktische Umsetzungsmöglichkeiten für ein Tagesseminar, das im November 2018 unter dem selbigen Titel im Bildungshaus Maria Trost/Graz angeboten wird. Als Zielgruppe werden erwachsene Menschen angesprochen, die an einer aktiven Gestaltung ihres Lebens interessiert sind, die ihre Ressourcen und Potentiale kennenlernen und nützen und ihre Persönlichkeit entfalten möchten. Auf dem Weg der meditativen Naturerfahrung können sie persönliche Souveränität und Selbstregulationskompetenz entwickeln und mit in den Alltag nehmen.

2 Der Mensch auf dem Weg



„Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Man weiß ihn genau.(...) Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.
(*Martin Walser*)

Das menschliche Leben hat „Wegcharakter“ (*Petzold/Orth 2009*). Menschen nehmen Wege im Leben, durchschreiten sie, durchheilen Situationen, sie können auf ihr Leben schauen, sie haben die Fähigkeit zur Exzentrizität, die Fähigkeit zur Überschau, zu einer übergeordneten bzw. Außenperspektive, sie können Nachspüren, Nachsinnen und Nachfühlen oder aber auch Vorausschau halten und Zukünftiges antizipieren. Der aufrechte Gang ermöglicht dieses - Den Blick nach vorne und zurück schweifen lassen -, das Erleben von Zeit und Überblick (*Petzold 2012h*). Menschen sind aus der Menschheitsgeschichte heraus Läufer, Entdecker, Wanderer, sie sind in Gruppen unterwegs und haben dazu auf ihren Wegen immer schon Aktionsgemeinschaften gebildet (*Petzold/Orth-Petzold/Orth 2013*). Es ist gut, nicht alleine

unterwegs sein zu müssen, sondern Weggefährten zu haben, mit denen man sich austauscht, - und wo man auch einmal ausruhen kann.

„Es geht ja nicht um Askese – Lebensfreude, Genuss, Feiern sind angesagt, sonst hat der Weg, auf dem wir alle schreiten, keine Rastplätze.“ *Demokrit*

Hier liegt neben dem therapeutischen Ansatz der Integrativen Therapie auch der persönlichkeitsbildende und gesundheitsbezogene. Menschen in ihrer Wegnahme zu begleiten, Kulturarbeit zu leisten, Menschen darin zu unterstützen, selbstgewählte Routen auszuprobieren, Eigenes zu suchen, zu variieren und selbstgesetzte Ziele zu verfolgen, Pläne zu machen, an sich zu arbeiten, Projekte in Angriff zu nehmen, immer wieder weiterzugehen und sich zu entwickeln (*Petzold/Orth 2009*). Diese Wege können in der Natur liegen, durch - Das unterwegs Sein - in der Natur und mit der Natur, auf Wegen oder auch querfeldein in der Schönheit von Landschaften, Menschen können sich aber auch auf „ästhetischen“ Wegen erfahren und erproben, durch eigene künstlerische Tätigkeit oder in der Auseinandersetzung mit Poesie, der eigenen Phantasie, verschiedensten Materialien und Gestaltungstechniken,

Wegbegleitung kann heißen, Ressourcen und Potentiale von Menschen in helfender Absicht zu erschließen und sie dabei zu unterstützen, „sich selbst zum Projekt zu machen“ (*Petzold/Moser/Orth 2012*). Menschen brauchen euthyme Lebenswege, reich an protektiven Ereignissen und entwicklungsfördernden Erfahrungen (*Petzold/Moser/Orth 2012*). Immer wieder dazu anzuregen, aufzufordern und anzustoßen sich mit verschiedenen Fragen zu beschäftigen: Was will ich für ein Mensch sein? Was sind die Ziele meiner Lebenskunst? Wohin möchte ich mich entwickeln? Dabei kommt dem auf empathische Weise einander zugeneigt Sein, einem Klima der „Konvivialität“, eine ganz besondere Bedeutung zu (*Petzold/Moser/Orth 2012*). Wenn Menschen gemeinsam unterwegs sind braucht es „wechselseitige Zugewandtheit und eine Atmosphäre der Hilfeleistung und Loyalität“ (*Petzold/Moser/Orth 2012*), ein soziales Klima des verbindenden Engagement für das Wohlergehen des anderen, das Begegnung und Beziehung ermöglicht und Natur und Kultur in einen lebbareren Zusammenhang bringt, Begegnung und Auseinandersetzung auf Augenhöhe (*Petzold 2015*).

Gleichzeitig sind Menschen auch Überwinder, was sie überwunden haben, hat sie gestärkt. (*Petzold/Orth 2009*). Immer wieder nutzen sie Schwierigkeiten und Probleme um zu

Überwindungserfahrungen zu kommen und schaffen (auch gemeinsam mit Weggefährten) in ko-kreativem Tun und Bewältigen neue Lösungen und Chancen (*Petzold 2016b*). Lebenskunst bedeutet in diesem Sinn, Licht - und Schattenseiten des Lebens miteinander zu verbinden, mit Schwierigkeiten und Chancen bewusst umzugehen, Herausforderungen zu meistern, auch einmal zu scheitern oder kämpfen zu müssen, neue Wege zu suchen oder alte verlorene wiederzufinden, viele Wege kennenzulernen, flexibel und dynamisch unterwegs zu sein, auch Pausen einzulegen, ein inneres Wegenetz mit vielfältigen Windungen, Kurven, Steigungen, Gefällen, Verengungen und Weitungen anzulegen und dadurch eine gewisse Wegkundigkeit auszubilden (*Petzold/Orth 2009*). Diese Landkarte steht dann immer zur Verfügung.

Ein weiterer Aspekt des „auf dem Weg-Seins“ soll noch angesprochen werden: In einer Welt, in der wir mit massiver Natur-Zerstörung, Klimaveränderung, Raubbau an der Natur, Abholzungen, Umweltverschmutzung und Ausbeutung bzw. Ausrottung von Natur konfrontiert werden, sind wir aufgefordert, „dazwischen zu gehen, wach zu werden und einzuschreiten“ (*Petzold 2010*), uns zu engagieren, naturzerstörerische Lebensstile aufzudecken, zu ändern und zu einem weisen, wissenden, sorgfältigem Umgang mit dem Lebendigen, der Biosphäre, aufzurufen. Der Mensch steht nicht über der Natur sondern er ist Teil der Natur und sollte diese Tatsache endgültig zur Grundlage seines Handelns machen.

„Aussterben macht keinen Lärm. Arten verschwinden diskret. Sie gehen lautlos, als wollten sie keinen Ärger erregen, als wollten sie nicht länger stören“ (*Andreas Weber 2014*).

Auch hier ist wieder Konvivialität (*Petzold 2016a*) gefragt. Kontakt, Begegnung, Beziehung – nicht nur zu anderen Menschen, sondern zur Natur und allem Lebendigen – und Angrenzung im Sinne von Begegnung und Beziehung (*Petzold 2015*) anstatt Ausgrenzung sollten das Tun und Handeln bestimmen (*Petzold 2016a*). Alle Projekte, die diesen verbindenden und lebensfreundlichen Ansatz aus der Haltung einer fundierten Konvivialität (*Petzold 2015*) heraus beinhalten, die „dysfunktionale Lebensstile“ (*Petzold 2016a*) verändern wollen, wo Menschen sich gemeinsam auf den Weg machen in Ehrfurcht vor dem Leben und in Liebe zur Natur sind nur zu begrüßen: Gesundheitsförderung, Prävention, naturästhetische Erfahrungsmöglichkeiten, künstlerische Arbeit, Green Care – Aktivitäten (biopsychosozialökologische Maßnahmen der Förderung der menschlichen Lebensqualität durch Natur und durch Naturerleben aber auch Aktivitäten zur Bewahrung von

Lebensräumen durch Naturpflege und Naturschutz), (Petzold 2015), Bildungs- und Informationsinitiativen, Green Meditation, ökopolitische Aktivitäten, Öffentlichkeitsarbeit, naturpädagogische Maßnahmen, etc. (Petzold 2015). Dazu müssen wir uns bewegen, aufrufen und uns und andere mobilisieren. Die Fortbewegung auf dem Weg passiert in einfachster Form über die ursprüngliche menschliche Fortbewegung, dem Gehen.

Das Konzept der Arbeit mit den „Vier WEGEN“ der Integrativen Therapie (Petzold 2012h) soll hier abschließend als Zusammenfassung dieser Aspekte angeführt und jeder WEG im Einzelnen noch einmal kurz charakterisiert werden.

1. WEG: „Sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen lernen.“ Hier geht es um Bewusstseinsarbeit, Exzentrität, Einsicht in Biografie, Übersicht und Vorausschau auf Entwicklungen. Das eigene Leben wird überdacht und zu einem Nachsinnen über das eigene Wesen und die eigene Persönlichkeit angeregt. In Prozessen der Vertiefung und Innovation kommt der Mensch in Lernprozessen zu Selbsterkenntnis, Lebenserfahrung und Sinnerleben.

2. WEG: „Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden.“ Es wird durch diesen WEG erlebbar, dass man als Mensch verstanden werden muss, dass man andere braucht, um ein vertieftes Wissen über sich selbst zu gewinnen. Über die Erfahrung, in dieser Welt freundlich aufgenommen und empathisch erfasst zu sein, ist es ihm möglich, sich selbst zum Freund zu werden und eine eigene Gefährtschaft auszubilden bzw. auch anderen Menschen Gefährte und Begleiter sein zu können.

3. WEG: „Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten.“ Durch multiple Stimulierung eröffnet sich dem Menschen ein großer Erlebnis – und Ausdrucksspielraum und führt ihn dazu, sein Ressourcenpotential zu erkennen und zu vergrößern, Neu-Bahnung zu bewirken durch das Durchleben von neuen Erfahrungen.

4. WEG: „Nicht alleine gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen.“ Dieser Weg vermittelt zwischenmenschliche, gesellschaftliche und Weltzusammenhänge in den Blick zu nehmen und auf altruistische und melioristische Art für die Würde von Menschen einzutreten. Dies verlangt eine kritische Kulturarbeit und die Bereitschaft, sich für bessere Lebens- und Weltverhältnisse einzusetzen und praktische Hilfe zu geben (Petzold 2012h).

Als Abschluss dieses Kapitels soll eine ganz kurze alltagstaugliche „Gehmeditation“ angefügt sein, sie kann für ein paar Minuten drinnen oder besser noch draußen durchgeführt werden, man braucht dazu nichts – außer aufzustehen.

Noch stehst du, aber was passiert wenn du gehst? Stell einen Fuß vor den anderen und der Weg schiebt sich wie automatisch unter deine Füße. Und mit jedem Schritt, mit jeder Gewichtsverlagerung und mit jeder Vorwärtsbewegung kommt noch viel mehr in Bewegung. Deine Muskeln, Organe, Flüssigkeiten und Gedanken geraten in Fluss, du kannst eingerostete Standpunkte verlassen, du strömst, du spürst Wärme und ein leichtes Kribbeln, und plötzlich findest du dich an einem anderen Ort – Körperlich, geistig, seelisch. Du hast einen Weg zurückgelegt und alles ist anders.

3 Die Künstlerin Natur



„Ich gehe einfach vor die Türe und schaue dem Herrgott auf die Finger. Da liegt sie dann in ihrer Vollendung vor mir, die Antwort. Ich nehme ein Blatt, einen Stein, ein Stück Holz, ein rostiges Stück Eisen und halte die gesamte Farbenlehre in den Händen. Alle Farbtöne passen in vollkommener Harmonie zusammen.“ *Alexander Jeanmaire*

„Natur ist die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und Lebensformen mit ihren jeweiligen, Leben ermöglichenden geophysikalischen und ökologischen Mikro-, Meso-, Makro-Kontexten und ihren anorganischen und organischen Materialien sowie ihrem Kontinuum (...)(Petzold et al. 2017, 7 in Petzold/Sieper/Orth 2015)

Was ist Kunst? Laut Wikipedia wird der Begriff Kunst hauptsächlich als Oberbegriff der Ästhetik (aus dem altgriechischen „Wahrnehmung“, „Empfindung“) verwendet, Ästhetik war bis zum 19. Jahrhundert vor allem die Lehre von der wahrnehmbaren Schönheit, von Gesetzmäßigkeiten und Harmonie in der Natur und Kunst. Ästhetik bedeutet wörtlich: Lehre von der Wahrnehmung bzw. vom sinnlichen Anschauen. (*Wikipedia Suchbegriff „Kunst“ und Suchbegriff „Ästhetik“*)

„Ästhetik neu verstehen als Gegenteil von ‚Anästhesie‘ oder ‚Betäubung‘, als etwas, das mit verlebendigtem Sein zu tun hat, mit Formen und Praktiken, die Betäubung und Trennung

überwinden. Damit lässt sich das Ästhetische aus dem begrenzten Bereich der Kunst herausholen und dem gesellschaftlichen Leben zuführen“ (*Shelley Sacks 2013*).

Und hier kann wieder mit dem Integrativen Ansatz angeknüpft werden. Dem Menschen wird mittels eines perzeptiven, expressiven und memorativen Leibes (*Orth/Petzold 1993c*) der Zugang zur Welt und zum Anderen ermöglicht. Durch die Sinne wird er über die Welt informiert. Wir haben als Menschen die einmalige Fähigkeit, die Welt um uns und in uns sinnlich wahrzunehmen. Die Natur bietet im Außen mit ihrer Schönheit, Vielfalt und Fülle unendlich viele Darbietungen, die alle unsere Sinne ansprechen.

„Der wahrnehmende Körper ist keine programmierte Maschine sondern eine aktive und offene Gestalt, die unablässig ihre Beziehung zu den Dingen und zur Welt improvisiert“ (*David Abram 1996*).

Dabei können zwei Wahrnehmungswege unterschieden werden. Der erste Weg beschreibt die aktive Wahrnehmung: Ich sehe, ich rieche, ich höre,...ich zentriere mich auf einen Sinn und versuche, die anderen einstweilen abzublenden, oder aber ich bin auf Vieles gleichzeitig orientiert - und dann lausche ich auf die Resonanz des Leibes auf die Welt (*Petzold 1999q*). Der zweite Weg, die rezeptive Wahrnehmung, heißt empfangen. Es fällt mir etwas ins Auge, es dringt etwas an mein Ohr, es ergreift mich etwas,... Die Welt kommt auf mich zu, sodass ich bis in mein Innerstes von ihr ergriffen bin (*Petzold 1999q*). Die Natur als Künstlerin bringt Werke kreativen Schaffens hervor, wir können sie liegen oder sie durch die Sinne an uns heran lassen, sie entdecken, mit ihnen spielen und sie ins Leben nehmen. Licht- und Schattenwürfe und vielfältigste Farbkompositionen erfreuen das Auge, Vogelgezwitscher, Blätter- und Wasserrauschen erzeugen Klangteppiche für die Ohren, Erde, Moos, Blumenduft – daraus entstehen Duftkreationen für die Riechzellen, Früchte und alles Essbare stimulieren die Geschmackspapillen, Oberflächen von Rinden, Wasser und Gestein bringen dem Tastsinn Information, die Tages - und jahreszeitlichen Temperaturschwankungen stimulieren die Temperaturrezeptoren des Körpers, Stimmungen der Natur können sich in Muskelspannungs- und Haltungsänderungen zeigen oder im Körper als Druck, Entspannung, als Enge oder Weite erlebt werden. Und jede/r, die/der barfuß läuft weiß, wie eng Genuss und Schmerz beisammen liegen. Aus dieser Wahrnehmungsfülle heraus, aktiv, passiv, extero-, intero- und propriozeptiv, hat der Mensch die Fähigkeit zur Resonanz und kann diese in schöpferischen Gestaltungen zum Ausdruck bringen, z.B. in „dichten Beschreibungen“ nach Ryle 1971 (*Petzold 2016a*), in denen die multisensorischen

Erfahrungen in Sprache gebracht werden. „Der Mensch ist Wahrnehmender und Gestaltender. Beides ist verschränkt“. (Petzold 1999q) In der Besinnung auf die künstlerischen Erscheinungsformen und Darbietungen der Natur wird ein „Komplexes Erspüren der Welt“ (Petzold 2016a) angeregt und so einem mehr und mehr rein rationalen Zugang zu Natur entgegengewirkt. „Wir erfahren die Welt nicht als abstrakte Geister sondern als betroffene Leiber“ (Andreas Weber 2015). Und dieses „Erspüren“ braucht Raum und Zeit, und Kunst – bzw. die Künstlerin Natur sowie alle Künstler und Künstlerinnen, in diesem Sinne alle Menschen – brauchen Spielraum, Lebensraum, Entfaltungsraum, Freiraum, damit sich Kunstvolles, das eigene Leben, konfigurieren kann. Die meditative Naturbetrachtung kann dem Menschen und der Natur diese Freiräume wieder ermöglichen.

Aber wann wird aus Wasser ein Schneekristall? Wenn es weder zu kalt noch zu warm ist. Wenn die Energie, die auf die Wassermoleküle wirkt, weder zu groß noch zu gering ist, sondern genau so, dass sie endlich genug Spielraum haben, um miteinander in Beziehung zu treten. Die zauberhaften Wolkengebilde am Himmel, der fragile Golfstrom, die bizarren Strukturen eines Flussdeltas oder die atemberaubenden, von Wanderdünen erzeugten Landschaften unserer Sandwüsten – sie alle verdanken ihre Herausbildung dem spielerischen Suchen und Finden...(…) Wer spielt, konsumiert nicht. Wer spielt, benutzt nicht. Wer spielt, begegnet dem anderen als einem Gegenüber auf Augenhöhe. (Hüther/Quarch 2006 S.27)

4 Green Meditation



„In der Natur erklingt die Musik deines Lebens in ungestörter Harmonie. Dein eigener Organismus gerät in Resonanz mit dieser gesunden Grundschwingung. Nirgendwo heilst du schneller als in der Natur.“ *Safi Nidiaye*

Das Wissen um die heilende, fördernde und wohltuende Wirkung der Natur auf den Menschen geht bis in die Antike zurück. Die griechischen Philosophen und Ärzte wie Sokrates, Epikur oder Seneca waren Begleiter, Diener, Förderer, Weisheitslehrer und Seelenführer und versuchten, zur rechten Lebensführung anzuregen. Sie arbeiteten gleichsam schon als „Coaches“ und waren Begleiter in Entwicklungsprozessen. (Petzold

2010b) Dabei verwendeten sie in ihrer Heilkunst schon vielfältige naturgestützte Wege, wie z.B. die Wirkung von heilsamen Landschaften, von Wasser, Luft, Licht, das Aufsuchen euthymer Orte,... wie sie in der meditativen Naturbetrachtung des Integrativen Verfahrens wieder aufgegriffen wurden (Petzold/Moser/Orth 2012). Das Wort „euthym“ bedeutet soviel wie: „was der Seele guttut“, ein „gutes, glückliches Lebensgefühl“. Und wer von uns kennt nicht aus eigener Erfahrung die besondere Wirkung eines Spazierganges im Wald oder über die Wiese, diese regenerierende und erfrischende Wirkung auf das gesamte Sein nach einem Aufenthalt in der Natur! Wir kommen mit einer „begrünten Seele“ (Petzold/Moser/Orth 2012) zurück in den Alltag. Es geht im Besonderen um diese Farbe „grün“. Grün führt an Lebendigkeit, Vitalität, Gesundheit, Lebenskraft, Wachstum, Hoffnung und Liebe heran, Grün lässt Frische erfahren, körperlich, seelisch und geistig und diese Frische bildet die Grundlage für eine stabile Gesundheit (Petzold/Moser/Orth 2012, Petzold 2016a). Hier können auch die Wirkungen von verschiedenen Grün-Nuancierungen unterschieden werden. Während dunkles Grün – *green shade* (Andrew Marvell 1651 *The Garden in Green Meditation – Ruhe, Kraft, Lebensfreude* Petzold 2015) Entspannung und Ruhe verbreiten, lässt helles Grün – *green flame*, wie z.B. junges Birkengrün, Lichtblicke, jugendliche Dynamik und Beweglichkeit erleben. In der meditativen Naturerfahrung setzen wir uns bewusst diesen Grünbegegnungen aus, wir wollen dadurch „Gründurchflutungen“ und „Begrünungserleben“ ermöglichen und in achtsamer Wahrnehmung für unser Leben nützen (Petzold La Palma 2015).

„Green Meditation setzt auf die multisensorischen Eindrücke des Naturerlebens, auf die stimulierende Kraft verschiedener Grünqualitäten, die eine große, erfüllende Lebendigkeit vermitteln.“ (Petzold La Palma 2015)

Die Natur stellt auch die sogenannten „leisen Gefühle“, wie Ruhe, Muße, Gelassenheit, Heiterkeit und Frieden zur Verfügung, so wird es ermöglicht, durch meditatives Naturerleben Erregungszustände zu regulieren, sich zu entspannen und Ängste und Belastungen zu regulieren (Petzold/Sieper 2012e). In einem Dreischritt von Besinnung – Betrachtung – Versunkenheit können verschiedene Intensitäten der Meditation erfahren werden. Besinnung heißt, zu seinen Sinnen kommen, sich zu zentrieren, zu sammeln und dadurch in eine Verbundenheit zu treten mit sich selbst, dem eigenen Leib, mit den anderen und der Welt und mit der Natur. Diese Verdichtung führt weiter in die Betrachtung, Dinge werden in den Blick genommen oder fallen einem ins Auge, sie werden „erfasst“, das heißt mit dem

gesamten Leib, dem totalen Sinnesorgan, wahrgenommen, in allen Dimensionen durch zusammenwirken aller Sinne in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Wesen der Dinge erschließt sich uns und sie können uns berühren. In der Überschreitung hin zur Versenkung lässt sich eine tiefe Verbundenheit mit dem Kosmos und allem Lebendigen erspüren, vielleicht entsteht ein innerer Frieden oder eine große Stille (*Arbeitsblatt Petzold Nootherapie und Säkulare Mystik 1983d Modul1 GM*).

„Es liegt eine wunderbare Stille über dem Feld, die Stille des reifen Tages, aber dennoch hundertfältig tönend. Der Himmel ist eine klingende Schale.“ (*K.H. Waggerl* aus: *Alles Wahre ist einfach* 1979, S. 28)

Meditation lässt den Menschen in eine ausgeglichene Ruhe kommen, in der die Dominanzen des Alltags, die täglichen kleinen Sorgen und das Gedankenkarussell in den Hintergrund sinken können und sich ein Raum öffnet, ein Freiraum, ein Spielraum, in dem er wieder feinspürig ist für sich selber und seine Wahrnehmungen, Gefühle, Sehnsüchte und Fantasien, wo Ziele klar in Erscheinung treten und Erkenntnisse gewonnen werden und wo aber zugleich auch sensibilisiert wird für die Verletzlichkeit der Natur (Petzold 2015). Natur-Meditation bietet immer wieder die Möglichkeit, sich selbst zu regulieren, Probleme meditativ zu bearbeiten, Lösungen zu suchen, Situationen umzuspüren, belastenden Lebensverhältnissen ein Korrektiv gegenüber zu stellen, die Fülle aus der Meditation mitzunehmen in künstlerischen Ausdruck und Gestaltungen, das Schöne und Sanfte bewusst zu suchen, eine gleichschwebende Aufmerksamkeit als meditative Grundlebenshaltung einzuüben, Frische und Lebendigkeit herbeizuholen, Lebenshilfe zu finden für den täglichen Kleinstress, sich selbst einen sicheren Ort zu bieten, in den Grundstrom des Lebens einzutauchen, zu einer existenziellen Ruhe zu kommen um sich und auch andere mit Ruhe anstecken zu können, die Lebensspannen zu reflektieren, Orte der Kraft als Lebenshilfe einzusetzen, Übersicht zu halten, sich in Gelassenheit zu üben, eine kurze Auszeit im Stress zu finden, kurze meditative Trancezustände als heilsame Orte zu nützen, dem Gehirn eine Auszeit zu gönnen, die Natur in ihrer Vielfalt, Fülle und Kreativität ins eigene Leben zu holen und für Gesundheit, Entwicklung und Lebenssinn zu nützen.

„Gelingt es mir, das ständige Plappern der Worte in meinem Kopf zum Verstummen zu bringen, so werde ich des stillen, wortlosen Tanzes gewahr, der sich im Hintergrund immer schon ereignet – jenes improvisierte Duett zwischen meinem Tierkörper und der fließenden, atmenden Landschaft, die ihn behaust.“ (*David Abram* 1996)

Am Beginn jeder Green Meditation-Arbeit kann immer die Frage nach den eigenen Landschafts- und Grünerfahrungen stehen, besondere Orte aus der Kindheit, prägende Eindrücke oder im Leibgedächtnis Archivierte, das als meditative Kraftressource genutzt werden kann. Nicht nur Sozialisation formt uns, sondern auch Landschaftserfahrung (*Petzold La Palma 2015*). Die meditative Übung führt den Menschen auch mehr und mehr zu einer komplexen Achtsamkeit (*Petzold 2016a*), ein besonderes Anliegen des Integrativen Ansatzes, einer Achtsamkeit, die auf den Leib *und* auf die Lebenswelt gerichtet ist in Ehrfurcht vor dem Leben, in einer Freude am Lebendigen und in einer Liebe zur Natur. Sie verbindet damit eine Sensibilität für das eigene Wohlergehen und das Wohlergehen anderer, sie fordert uns auf, Natur zu bewahren, die Gesundheit von Menschen, Tieren und Ökosystemen zu fördern und Natur und Kultur in einen lebhaften Zusammenhang zu bringen (*Petzold 2015*). Hier geht es im Besonderen auch um ein Engagement und Caring für die Natur (*Petzold/Moser/Orth 2012*).

„Auch führt ein Webstück, das unter regsamen, sorgfältig arbeitenden Händen seine je einmalige Gestalt annimmt, vor Augen, wie eine stete Praxis verbindenden Bewegens und bewegenden Verbindens etwas Tragfähiges schafft: ein Gewebe neuen Lebens in dem wir Webende und Verwobene zugleich sind.“ (*Shelley Sacks 2013*)

5 Mit der Kraft des Schöpferischen hin zum eigenen Lebenskunstwerk



Unsere Sinne wiederzuentdecken – wieder zu Sinnen kommen – heißt, unsere Bande mit dem weiten Leben zu erneuern, das Erdreich unter dem Asphalt zu spüren oder selbst im Inneren des Hauses zu fühlen, wie der Mond das Dach beäugt. Es gilt, Sätze zu finden, die uns in Kontakt mit den bebenden Nackenmuskeln eines Hirsches bringen, der sein Geweih über Wasser hält, während er zum Ufer hinüberschwimmt,... (*David Abram 1996*)

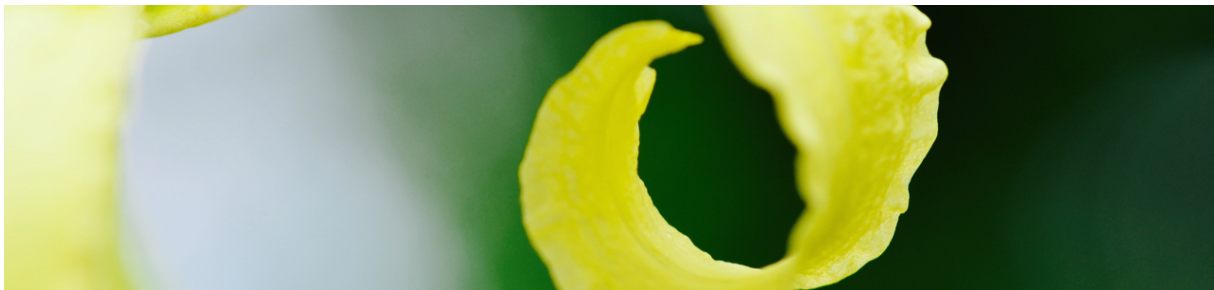
Der Mensch auf dem Weg, auf dem Lebensweg, nimmt die Welt durch seine Sinne auf und verarbeitet, vernetzt und verbindet sie mit bereits gemachten Erfahrungen oder mit der Welt, z. B. in Gesprächen und Austausch mit anderen. Der Mensch wird nicht durch fixe Programme gesteuert, sondern Leben heißt, sich immer wieder kreativ mit der Welt auseinanderzusetzen und in einem ständigen Wechselspiel mit ihr zu sein. Die Sinne als Wahrnehmungsfenster verschränken den Menschen mit der Welt und führen ihn immer gleichzeitig zur Handlung und in den Ausdruck, Gezeigtes für die Außenwelt und für die anderen sichtbares Innere (*Petzold/Orth/Sieper 2015*). Dazu gehören z.B. Mimik, Gestik, Haltung, Bewegung und Gestaltung. Alles Wahrgenommene und Ausgedrückte wird aber auch im Leibgedächtnis niedergelegt und bildet damit die „Chronik“ des Lebens (*Petzold 2015*). Heraklit sagt, alles fließt und nichts bleibt, es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. In der Betrachtung des Lebens mit der Metapher des Flusses ist in diesem Fließen Bewegung und stetige Veränderung enthalten. Leben wandelt sich, so lange es lebendig ist, so wie der Fluss sich ständig wandelt im Fließen. Aus Vorhandenem wird Neues gewoben, neue Entwicklungen vorangetrieben, der Mensch greift dabei auf den „Stoff der Welt“ zurück, er verbindet die Dinge, die da sind auf neue Weise, es entsteht dadurch mehr als nur die Summe aller zusammengefügte Teile und dieser Prozess wird als schöpferisch bezeichnet. Kreativität entsteht immer aus einem Kontext heraus, eingebettet in ein größeres Ganzes, aus einem Zusammenwirken mit anderen und anderem und erweist sich in ihrem Wesen immer als Ko-kreativität (*Orth/Petzold 1993c*). Eine Figur hat einen Hintergrund, eine Form ist eingebettet in einen Kontext, der handelnde Leib ist von der „Szene“ (*Petzold 1992m*) nicht zu trennen, es gibt Akteure und Zuschauer, Wahrnehmung und Handlung, Perzeption und Kreation verschränken sich permanent und ermöglichen Formgebung und Gestaltung (*Petzold 1992m*). Gesellschaft, Kultur und Zivilisation sind das Ergebnis kollektiver kreativer Prozesse und hier ist immer wieder die Verantwortung eines jeden einzelnen Menschen einzufordern, sich an dieser kollektiven Kreativität zu beteiligen und ein „gutes Leben“ für alle zu verwirklichen, sich einzubringen in Gesellschaft, Politik und Kulturarbeit in konstruktiver und aufbauender Weise jede/r auf ihre/seine individuelle Weise. Es geht darum, immer wieder zu fragen, wo kann ich selber ko-kreative Aktionsfelder bereitstellen für Menschen und für die Natur, denn beides ist untrennbar miteinander verbunden (*Petzold 2015*).

„Der wahrhaft schöpferische Mensch schmiegt sich in die Welt ein, lässt sich von ihr zuweilen autoplastisch formen und gibt an sie zuweilen alloplastische, die Umwelt gestaltende Impulse“ (Petzold 2015).

Naturbesinnung, Naturbetrachtung und naturmeditatives Erleben bieten sich für Begleiter, Lehrer oder Therapeuten als besonders gute Werkzeuge an, Menschen in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern, die Differenziertheit ihrer Perzeptivität zu unterstützen und dann im Sinne des Konzeptes des expressiven Leibes andererseits auch vielfältige Möglichkeiten und Räume des Ausdrucks zur Verfügung zu stellen und z.B. in „intermedialen Quergängen“, d.h. durch den Wechsel von einem Medium ins andere, Vernunft, Gefühl und Handeln miteinander zu verbinden (Petzold 2015). Dabei können verschiedene Themen der eigenen Biografie in den Fokus genommen und erarbeitet werden und die Produkte solcher schöpferischen Prozesse anderen gezeigt und mit anderen geteilt werden. Alle Umwelteinflüsse und Materialien, die der Leib als informierter Leib im Leibgedächtnis auf seinem Lebensweg, der Biosodie, dem gelebten, aktuell vollzogenen Leben (Petzold 2016d), aufgenommen hat, ergeben Biografie, die neurozerebrale Aufzeichnung von Entwicklung in der Lebensspanne (Petzold 2016b). Gemeinsam lebensgeschichtliche Ereignisse zu teilen, zu betrachten oder in künstlerischen Prozessen umzusetzen bringt eine neue Wahrnehmung und Erfassung, neues Verstehen und Erklärung im Sinne der hermeneutischen Spirale der Integrativen Therapie. Leben, das entfremdet wurde, kann in Akten der Befreiung wieder angeeignet werden und diese Akte der Befreiung sind schöpferisch. Besondere Aufmerksamkeit soll aber auch auf einer prospektiven Ausrichtung und der Arbeit an Lebensplänen und –entwürfen liegen, der Weg führt ja aus Gegenwärtigem in Zukünftiges hinein. Die Natur als Beispiel einer sich stetig Wandelnden im Kreislauf der Jahreszeiten, im Werden, Vergehen, Wachsen und Wiederaufblühen ermöglicht Inspiration, Trost und Einordnung des eigenen Lebensverlaufes in ein größeres Ganzes. Hier ist auch die Einflussnahme auf den Zeitgeist zu erwähnen. Menschen können einerseits positive Zeitgeistströme aus ihrer Lebensgeschichte aktualisieren (Petzold 2016b) und in naturmeditativer Betrachtung wieder aufleben lassen, andererseits aber auch benigne Zeitgeistzonen für das eigene Leben und die Welt initiieren (Petzold 2016c), Veränderung von unten sozusagen, zu jeder Zeit und an jedem Ort, in der Familie, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder in der Politik, Zonen, die von ökologischen und humanitären Prioritäten, von einem „Caring for Nature and Caring for People“ (Petzold, Orth, Sieper 2013b) getragen sind. „Atmosphären sind infektiös, sie stecken an“ (Petzold 2016c), in diesem Sinne sollten

wir unser eigenes Tun und Handeln in Bezug auf uns selbst, auf andere und auf die Natur immer wieder kritisch reflektieren und hinterfragen: Was bin ich für ein Mensch? Wie gehe ich mit mir, den anderen, der Natur um? Welche Stimmung verbreite ich? Wo habe ich Möglichkeiten, Zeitgeist positiv zu beeinflussen? In welcher Ausrichtung schaue ich in die Welt? Aus welcher Grundstimmung heraus packe ich die Dinge an? Packe ich überhaupt an oder laufe ich mit? Welche Atmosphäre ist mir in einer Gruppe in der ich unterwegs bin oder die ich begleite wichtig? Wie begegne ich meinen Patienten/Klienten? So kann immer wieder Nach – gespürt und Nach – gesinnt, nicht nur Nach – gedacht werden. Dadurch lässt sich mehr und mehr Gespür entwickeln für zeitgeistverursachende Qualitäten. Wir können unsere Kräfte dazu einsetzen, mehr und mehr benigne Zeitgeistatmosphären für unseren eigenen Lebensweg und mit und für andere zu schaffen und diese dann hineinwirken zu lassen in eine gemeinsame Zukunft, lauter Lebenskunstwerke, die Menschen *und* Natur miteinander verbinden (Petzold 2016c).

6 Die eigene Form finden



„Jede und jeder ist in diesem Sinne ein Künstler. Du musst nur schlicht und einfach deine authentische Originalform finden und der sein, der du wirklich bist. In diesem Sinne ist das ganze Leben eine PerFORMance. Das Wort ‚kreativ‘ kommt von dem lateinischen Wort ‚creare‘ und bedeutet: ‚erschaffen, gestalten.‘ Wir können das Programm für unser Leben selber schreiben oder es von anderen schreiben lassen. Der Entschluss liegt bei uns. In uns allen ist der Wunsch nach Ausdruck und Selbstverwirklichung. Das hat etwas Faszinierendes, Magisches und Unfassbares an sich, weil dieser Wunsch den tiefsten Schichten unserer Seele entspringt.
Alexander Jeanmaire

Im folgenden Kapitel möchte ich Einblicke geben in mögliche Praxis zum Thema Nature&Arts, wie im Rahmen eines Seminars gearbeitet werden könnte. Ausgehend von naturmeditativen und sinnesöffnenden Übungen in der Natur werden in künstlerisch kreativen Gestaltungen unterstützt von Atemübungen und Körpererfahrungen verschiedene biografische Themen erarbeitet und in der Gruppe reflektiert oder antizipiert. Dabei soll

genügend (Spiel)Raum und Zeit zur Verfügung stehen, gestalterische Techniken in ihrer Anwendung auszuprobieren, sich durch Zufälle leiten und inspirieren zu lassen, die handwerkliche Tätigkeit auszukosten und ganz im Tun aufzugehen.

Zufall gilt als Innovationsfaktor aller kreativer Prozesse (...) Zufallskonstellationen lockern gedankliche Festlegungen auf und helfen über vermeintliche Unzulänglichkeiten beim Gestalten hinweg. (Petra Kathke *Sinn und Eigensinn des Materials Bd. 1, 2001, S216*)

Über Experimentieren und die Hinführung zu Variationen und - Auch noch Möglichkeiten – können festgefahrene Überzeugungen und Glaubenssätze gelockert und durcheinandergewirbelt werden. Es bleibt keine Zeit über Können, Nichtkönnen, sich Trauen oder sich nicht Trauen, schön oder hässlich nachzudenken, die Devise heißt – Tun und Sammeln und aus dem Vollen Schöpfen, nicht alles muss gelingen, in dem Sinn, dass du das größte Kunstwerk aller Zeiten produzieren musst. Gelingen und misslingen liegen eng beisammen, und im schlechtesten Fall landet ein Blatt im Mistkübel oder wird als Unterlage weiterverwendet. Über dieses lockere Umgehen mit dem Geschaffenen oder dem Schaffensprozess verliert das Tun seine Strenge und Ernsthaftigkeit und fixe Vorstellungen, ein Gefühl von, so sollte oder müsste es sein, löst sich auf.

Wie im realen Leben braucht nicht alles eine Eins zu werden und hin und wieder gelingt sie dann trotzdem (oder gerade deshalb), die große Überraschung, die große Freude, der große Wurf - so aus dem Nebenbei heraus, nicht durch direktes Anstreben sondern als *Geschenk!* Und dieses Geschenk begeistert uns, es enthält eine ihr von Natur aus innewohnende Schönheit, eine Dichte und Vollendung trotz Fehlerhaftigkeit und Unperfektheit. Dieses Geschenk hat ganz viel Positives, Heiteres, vielleicht Verschmitztes und Überraschendes, dass wir damit weiterarbeiten wollen, es vielleicht noch mit kleinen Details ausführen, Verstärkungen setzen, Akzente betonen und es mitnehmen auf dem weiteren Lebensweg als heilsames Leuchtfeuer. Über Meditieren dieses Werkes können Bezüge zum eigenen Lebensweg hergestellt und mit der Gruppe ko-kreativ geteilt werden.

„Ein ‚Werk‘ ist sicherlich eine Selbstverwirklichung im Leben, ein schönes Stück Arbeit, ein Strömen von Kreativität, an der man sich freut.“ (Petzold 2016b)

6.1 Thema Weg

Im Integrativen Ansatz wird eine „Philosophie des Weges“ (Petzold, Orth 2009t) vertreten – der Mensch, Frauen und Männer unterwegs in der Welt (ders. 2005r, 2006u). Und es wird einen „Entwicklungspsychobiologie der Lebensspanne“ gelehrt und zur Grundlage der Arbeit gemacht (ders. 1999b, 2007d; Sieper 2007b). Die Zeit- und Entwicklungsperspektive ist eine der Grundlagen dieser Arbeit.

6.1.1 Einführung ins Thema:

Bezug nehmend auf die Betrachtung des Menschen im Integrativen Verfahren als ein auf dem Weg seiender und in der Auseinandersetzung mit dem 1. Weg der Heilung und Förderung finden sich in der Natur viele mögliche Parallelen zum menschlichen Lebensverlauf. Betrachtet man Bäume in der Natur so können verschiedene Baumteile in den Fokus der Wahrnehmung genommen werden. Wurzeln, Stämme, Äste, Verzweigungen, Kronen, Rinden, Narben,... Ein Aspekt, über den viele Bezugspunkte zum eigenen Lebenswegverlauf hergestellt werden können ist die Besinnung und Betrachtung auf die verschiedenen Wuchsmöglichkeiten von Bäumen. Im Blickfeld steht hier die vertikale Ausrichtung und der Stammesverlauf: Wie haben sich Bäume in ihrem Wachstum im Wald organisiert? Ist der Wuchsverlauf der Stämme gleichmäßig oder gibt es Verdickungen und dünne Stellen oder finden sich sogar Abschnürungen oder Wucherungen? Wie geht es dann weiter? Gibt es Bedrängungen von der Umgebung, Umlenkungen, Einengungen, Kreuzungen oder Ausweichmanöver, wo der Baumstamm seine ursprüngliche Richtung verlassen musste? Wächst der Stamm vertikal nach oben oder liegt er mehr oder weniger schräg im Wald - und steht trotzdem? Ist der Stamm gegabelt oder in einem Stück? Beeinflusst die Nachbarschaft den Baumstamm, wie sind überhaupt die Abstände zu den Nachbarn, eng, weit, in Konkurrenz tretend oder luftig? Dabei kann die Aufmerksamkeit auf einem einzelnen Stamm und dessen Verlauf liegen oder aber auch einmal auf dem Gesamtmuster, das viele Bäume in Ko-kreativität gemeinsam entwerfen. Welche Konstellation, welches Erscheinungsbild fällt ins Auge, was erregt die Aufmerksamkeit und zwingt zum besonderen Hinschauen? Oft sind es gerade die „Störungen“, das nicht so Glatte, das Interesse und Aufmerksamkeit wecken und faszinieren. Der Baumstamm zeigt in seinem Verlauf alle prägenden Erlebnisse und Einflüsse seines Baumlebens, er ist in dem Sinn „informierter

Stamm“, so wie der Mensch „informierter Leib“ ist. Der Baumstamm als zentrale Achse des Baumes bietet auch Parallelen zur Hauptachse im menschlichen Körper, der Wirbelsäule. Sie trägt den Menschen durchs Leben, sie ist durchlässig, beweglich, wächst mit den Jahren mit und ist gleichzeitig auch Verlaufsspiegel des Lebens. Und genauso wie die Bäume im Wald haben auch die Menschen „Gefährten“ auf dem Lebensweg, die Umgeben und Einflussnehmen.

6.1.2 Materialvorbereitung

Jedem Teilnehmer soll ein eigener Arbeitsplatz bzw. Arbeitstisch zur Verfügung stehen. Das Arbeitsmaterial ist bereitgestellt und wird kurz vorgestellt: Dünne Styroporplatten zum Drucken, Kugelschreiber, Schneideunterlage, Stanley-Messer, Zeitungspapier zum Unterlegen und Drucken, Walzen und Pinsel für den Farbauftrag, Farben und Farbplatten, Druckpapier. Vor Beginn soll jeder TN seinen Arbeitsplatz definiert und eingerichtet haben, damit ohne große Ablenkung und Unruhe in den Arbeitsprozess eingestiegen werden kann.

6.1.3 Einführung in die Meditation und Naturmeditation

Pflanzen muss man versonnen betrachten und sich mit Geduld bewaffnen, um ihnen die Feinheiten zu entlocken. (*Cedric Pollet: Rinde, die Wunderwelt der Bäume entdecken, S.6*)

Als Vorübung für die Naturmeditation „Baumwuchsformen“ bietet sich eine körperliche Zentrierungsübung zur Stärkung und Ausrichtung der eigenen Wirbelsäule an. Diese Übung kann schon direkt im Freien in der Natur ausgeführt werden, sie bringt eine bewusste Einordnung in den Raum, Fokussierung und Stärkung der eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Präsenz. Aus dieser leiblich gespürten Vertikalität heraus können die Menschen in die Baumwuchsmeditation eintauchen.

„Du stehst und spürst deine Fußsohlen in Kontakt mit dem Boden, besonders deine Fersen, in denen sich dein Körpergewicht in den Boden bündelt. Geh mit deiner Aufmerksamkeit nun ein Stück höher, ans untere Ende deiner Wirbelsäule, zum Steißbein und stell dir vor, wie es mit einem dünnen aber bestimmten seidenen Faden nach hinten unten in den Boden gespannt wird. Nun wandere entlang deiner Wirbelsäule langsam deinen Rücken nach oben, du spürst die einzelnen Wirbel, vom Lendenbereich aufwärts zur Brustwirbelsäule, die Mitte zwischen den Schulterblättern, den Ansatz deines Halses, die Schwingung der Halswirbelsäule und geh ganz nach oben bis hin zu deinem Scheitelpunkt, hier knüpft wieder ein dünner aber präziser goldener Faden an, der dich zum Himmel hin ausrichtet. Zwischen diesen Fäden breitet sich deine Wirbelsäule aus, lass sie schwingen, roll sie ein wenig ein und wieder aus, neige sie zu einer Seite und dann auch zur anderen, dreh sie um die eigene Achse und spüre ihre Beweglichkeit und Geschmeidigkeit und gleichzeitig auch den Halt und die Stütze, die sie dir

gibt. Wenn du dich nun auf den Weg in die Natur machst, sei dir immer wieder dieser deiner zentralen Achse bewusst, du kannst auch einmal damit in Kontakt mit einem Baumes gehen, dich an ihn anlehnen und in stiller Übereinkunft mit ihm sein. Besinne dich auf deinem Weg durch den Wald auf den Wachstumsverlauf der Bäume und betrachte die Stämme in ihrer Ausrichtung von unten nach oben. Geh mit weitem und weichem Blick und gönn dir genug Abstand, damit du die Formen und Verläufe großzügig erfassen kannst. Du kannst auch länger an einem Ort verweilen. Lass dich finden von den vielfältigen Möglichkeiten dem Licht entgegenzuwachsen.“

Für die meditative Übung ist ein Zeitrahmen von 30 min. eingeplant (jeder TN soll selber auf die Zeit achten). Nach der Rückkehr können die TN aus der Resonanz heraus mit einer kreativen Gestaltung beginnen. Angedacht ist hier die Beschäftigung mit Styropordruck. Der Ursprung der Druckgrafik geht in die Zeit zurück, als der Mensch entdeckte, dass er seine Hände und Füße als Stempel verwenden konnte, die ältesten Drucke finden sich als Höhlenmalereien in Südfrankreich, Südafrika und Australien und sind bis zu 32 000 Jahre alt. (*Sonja Kägi Werkstatt Kreative Drucktechniken 2011 S.7*) Es ist deshalb besonders reizvoll im kreativen Gestalten in der heutigen hochtechnisierten und spezialisierten Welt auf eine so alte Kulturtechnik zurückzugreifen.

6.1.4 Kreatives Gestalten

Aus der Resonanz der Naturmeditativen Besinnung und Betrachtung heraus werden die TN angeleitet, mit der Spitze eines Kugelschreibers Wahrgenommenes zum Thema Baumwuchsformen und Baumlebensläufe in die Styroporplatte einzuritzen und auf diese Art einen persönlichen Druckstock herzustellen. Der Druckstock kann auch noch zusätzlich mit dem Stanley-Messer bearbeitet und Teile davon ausgeschnitten werden. Danach wird ein erster Probedruck gemacht und die Farbe dazu mit einer kleinen Walze oder mit Pinsel auf den Druckstock aufgetragen. Nun beginnt der kreative Druckprozess und das Experimentieren z.B. mit Farbverläufen dunkel zu hell, sattem oder skizzenhaftem Druck, Druck übereinander, Mehrfarbendruck oder Veränderung der Druckplatte durch weiteres Ausschneiden mit dem Messer. Die Anleiterin kann zwischendurch ein kurzes Blitzlicht einfordern, einerseits, um den TN die Möglichkeit zu geben, sich zu verorten und andererseits um so den Kontakt zur arbeitenden Gruppe herzustellen:

Unterbrich für einen kurzen Augenblick deine momentane Tätigkeit und spüre in dich hinein: Was ist gerade da, was ist gerade wichtig. Du kannst es mit einem Satz, mit einem Wort der Gruppe mitteilen und die anderen daran teilhaben lassen. Atme einmal kräftig durch und arbeite dann weiter.

Jeder TN sollte mindestens 10 – 15 verschiedene Blätter drucken und eine vielfältige Materialsammlung anlegen. Während die Blätter zum Trocknen abgelegt sind wird das Arbeitsmaterial gereinigt und der Arbeitsplatz wieder aufgeräumt und geordnet.

6.1.5 Reflexion

In der Großgruppe besteht nun im Sesselkreis die Möglichkeit zum Austausch: Wie habe ich den kreativen Prozess erlebt? Wie ist es mir im Prozessverlauf gegangen? Was habe ich bei der Arbeit erlebt? Dabei stehen noch nicht die Werke im Mittelpunkt sondern der Arbeitsprozess mit seinen Farben, Materialien, Anleitungen, Umsetzungsmöglichkeiten und die handwerkliche Tätigkeit.

Danach ist eine kurze Bewegungseinheit im Freien angedacht. Sie ermöglicht über die körperliche Bewegung und den Ortswechsel im Fluss zu bleiben und einen gewissen Abstand zu den eigenen Werken zu bekommen. Im Freien (z.B. auf einer Wiese) könnte folgende Anleitung gegeben werden:

Stell dich bequem und aufrecht hin und spüre den Boden unter deinen Füßen. Beim kreativen Arbeiten warst du sehr fokussiert und konzentriert auf deine Arbeit. Lass deinen Blick nun wieder in die Ferne schweifen, atme tief durch und dehne und strecke dich in alle Richtungen in den großen freien Raum der Natur hinein. Du hast einen Druckstock angefertigt und damit Bilder erzeugt. Erinnerung dich an diese Bilder und versuch sie auf der Wiese ins Gehen zu bringen. Geh aus der Erinnerung dein Bild auf der Wiese, denk nicht zu viel nach, „lass dich einfach“!

Diese meditative Geh-Übung dauert ca. 7 min. und wird durch einen Gong beendet. Die TN kehren in den Seminarraum zurück und erhalten die Einladung, mit einem Wort ein kurzes Blitzlicht ihrer momentanen Befindlichkeit zu geben. Danach sollen die TN aus ihren gesamten Drucken fünf Blätter herauszusuchen die sie besonders ansprechen. Mit diesen Blättern könnte folgendermaßen weitergearbeitet werden:

Leg deine 5 Bilder vor dir auf dem Boden aus und betrachte sie ruhig. Warum hast du diese Bilder ausgewählt, was gefällt dir an dieser Konstellation? Gibt es Stellen, die dich faszinieren oder dir besonders ins Auge fallen? Stell dir vor, diese Bilder beschreiben in irgendeiner Form auch deinen eigenen Lebensweg. Gibt es Bilder, die du zu bestimmten Lebensabschnitten zuordnen würdest? Wenn du möchtest, kannst du die Bilder auch in eine neue Reihenfolge bringen. Gibt es irgendwo Turbulenzen und wie geht es danach weiter? Gibt es ein Bild das zu deiner momentanen Lebenssituation am besten passen würde? Kannst du im Bild deinen Standort bestimmen, was liegt hinter dir, was liegt vor dir?

Schreib nun aus der Resonanz dieser Bildbetrachtung 3 Sätze, die dein momentanes Erleben beschreiben und die wichtig für dich sind.

Es besteht nun die Möglichkeit, der Gruppe die eigenen Erfahrungen mitzuteilen, die gestalteten Werke der Gruppe zu zeigen und sich auszutauschen. Danach könnten die TN Ideen sammeln, wie sie die geschaffenen Bilder weiterbearbeiten, aufhängen, umarbeiten oder verwenden möchten. Als Abschluss dieses Prozesses, der sich mit Lebenswegen, Verläufen und Richtungen beschäftigt hat könnten noch einige Fragen in Richtung Zukunft gestellt werden:

Welchen konkreten Schritt möchtest du auf deinem Lebensweg setzen, vielleicht noch heute Abend oder morgen, ist es ein kleiner, ein mittlerer oder ein großer? Welcher Schritt ist vielleicht schon länger fällig aber du hast ihn bisher noch nicht gemacht und jetzt könnte die Zeit dazu sein? Oder möchtest du einen Schritt machen, den du noch nie überlegt hast und der jetzt ganz spontan und unerwartet zu dir kommt? Bedenke, manchmal ist der nächste Schritt auch nur ein ganz klitzekleiner und scheinbar unbedeutsamer, aber jeder Schritt ist ein Schritt, der dich weitergehen lässt auf deinem Lebensweg.

Jeder TN kann seinen nächsten Schritt vor der Gruppe noch bezeugen.





Vier Druckvariationen im Schablonendruck

6.2 Thema Vielfalt

6.2.1 Einführung ins Thema

Der Mensch als multisensorisches und multiexpressives Wesen besitzt die Fähigkeit im Laufe seines Lebens seine Potentiale zu erschließen und in Entwicklung zu sein. Sich auf vielfältige Weise im Leben zu erproben und viele Facetten der eigenen Persönlichkeit zu erleben bringt Freude, Zufriedenheit und Glück. Oft ereilt die Menschen jedoch eine gewisse Eintönigkeit, Lustlosigkeit und Routine im Leben, es fehlen Begeisterung und Frische und es wird schwierig, Motivation für Veränderung aufzubringen. Die Vielfalt im Außen und bei sich selber wieder oder bewusst zu erleben und dadurch auch Lust zu bekommen auf Lebensvielfalt ist das Ziel des folgenden Prozesses. Die Natur bietet dazu ein großes Angebot und unendliche Fülle, sie lassen sich als Impulse und Inspiration für das eigene Leben nutzen. Im Prozessverlauf können die TN in der Gestaltung eines Umschlages für ein persönliches Notizheft ein Werk schaffen, das diese Vielfalt in kreativ künstlerischer Form repräsentiert. In den Alltag mitgenommen bietet es praktische Möglichkeiten der Weiterverwendung z.B. als Notizheft, Mitschriftheft, Ideen- oder Zitate-Sammlung, Kochrezepte-Sammlung, (Reise)Tagebuch, Traumbuch, Skizzenheft, Haushaltsbuch. In der Verwendung dieses

Notizheftes als „Gebrauchsgegenstand“ bleiben die Erinnerungen an diesen Prozess, seine Wirkung und sein Erleben länger wach wie ein Anker, der in die Vielfalt geschlagen wurde.

6.2.2 Materialvorbereitung

Jedem Teilnehmer soll ein eigener Arbeitsplatz bzw. Arbeitstisch zur Verfügung stehen. Das Arbeitsmaterial ist bereitgestellt und wird kurz vorgestellt: Kleister im Glas, Pinsel zum Auftragen, verschiedenste Papiere, die teilweise von den TN auch selber mitgebracht wurden (Zeitschriften, Kataloge, Skizzen, Seidenpapier,...), Notizheft mit Papierumschlag zum Gestalten.

6.2.3 Einführung in die Meditation und Naturmeditation

Zum Erleben und Erfahren der Vielfalt der Natur und des eigenen Lebens eignet sich die Übung „Multisensorischer Walk“. Im Sinne des 3. Weges der Heilung und Förderung der Integrativen Therapie, der unter anderem auch die Neugierde und die multiple Stimulierung in den Mittelpunkt stellt, gehen die TN hinaus in die Natur und versuchen, die Natur in ihrer Vielfalt und Fülle mit den Sinnen zu erfassen, ganz Ohr zu sein, ganz Auge zu sein, ganz Nase und ganz spürend zu sein und auf diesem Weg die Sinne zu öffnen und bewusst wahrzunehmen. Dabei können auch die beiden Wahrnehmungsqualitäten aktive und rezeptive Wahrnehmung erprobt und angewandt werden, auf der einen Seite neugierig Suchen, auf der anderen Seite Überrascht werden. Nach der Rückkehr können sich die TN in Zweiergruppen über das Erlebte in dichter Sprache austauschen. Das Konzept der „dichten Sprache“ beschreibt ein langsames meditatives Sprechen, das den Worten mehr Raum und Zeit lässt, dadurch, dass Sprechen und Spüren gleichzeitig ablaufen. Ich spreche und gleichzeitig durchspüre ich das Erlebte noch einmal. Es besteht die Möglichkeit in dieser bewussten Resonanz das Erlebte zu vertiefen. Ein aufmerksamer sorgsamer wohlwollender Zuhörer begleitet den Erzählenden. Als Zeit für den Multisensorischen Walk sind ca. 30 min. eingeplant, danach der Austausch ca. 15 min..

6.2.4 Kreatives Gestalten

Aus der Resonanz der Naturmeditation und des Austausches heraus beginnen die TN mit der Gestaltung des Notizheftes. Dabei löst man zuerst den Papierumschlag durch das Öffnen der

beiden Klammern vom Heft ab, das Heft und die Klammern werden einstweilen zur Seite gelegt und erst in der Endfertigung das Heft wieder zusammengebaut. Aus dem mitgebrachten und bereitgestellten Papierangebot sucht jeder passende Motive für seine Gestaltung aus. Dabei soll alles, was einen gerade anspricht, inspiriert oder berührt, alles was gefällt und als interessant befunden wird, gesammelt werden. Die Teile werden vorerst einfach ausgerissen, sie können dann entweder mit den unregelmäßigen Kanten weiterverarbeitet oder mit der Schere später noch gerade geschnitten werden. So entsteht für jeden TN eine (bunte) vielfältige Materialsammlung. Werden alte Zeichnungen, Skizzen, und handschriftliche Teile verwendet unterstreicht dies den sehr persönlichen Charakter des Endproduktes. Mit einem dicken Pinsel lassen sich nun die Papier-Teile auf den Umschlag kleistern. Dabei kristallisiert sich vielleicht ein Thema, eine Idee, eine Lieblingsfarbkonstellation heraus oder auch nicht. Mit einem Fön lässt sich der Trocknungsvorgang beschleunigen, sodass der Umschlag gewendet und auch die Innenseite bearbeitet werden kann. Sind Papier und Kleister beidseitig getrocknet kann das Werk gebügelt und dadurch geglättet und in Form gebracht werden. Danach werden Umschlag und Heft wieder zusammengesetzt. Nach dem Reinigen der Materialien und des Arbeitstisches bringt eine kurze Zentrierungsübung im Sitzen durch Konzentration auf die Atmung Entspannung, Ruhe und Klarheit. Sie könnte folgendermaßen angeleitet sein:

Setz dich bequem auf deinen Sessel, du kannst dich auch anlehnen aber achte darauf, dass deine Füße gut auf dem Boden stehen. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln und du spürst, wie deine Wirbelsäule aufgerichtet ist. Lass deine Schultern fallen, entspanne dein Unterkiefer und schließe die Augen. Nach all der Fülle und Buntheit tut es richtig gut, abzuschalten und ein wenig auszuruhen. Bleib für einige Atemzüge in dieser ruhigen zentrierten Haltung, wenn Gedanken kommen, lass sie kommen und dann lass sie auch wieder weiterziehen. Spüre, wie dein Körper durch die Atmung bewegt wird, wie dein Bauch bewegt, deine Rippen, dein Brustkorb, deine Taille, deine Nasenflügel, und wie die Luft ganz ruhig ein und ausströmt. Du bist ganz im Hier und Jetzt, ohne Ablenkung, ohne den Anspruch, etwas machen zu müssen, du genießt die Ruhe und die Stille und das ganz Einfache. Bleib noch ein paar Atemzüge in dieser Konzentration, nach dem nächsten Atemzug öffne langsam die Augen, dehne und stecke dich in alle Richtungen und beende damit diese Übung.

6.2.5 Reflexion

Bevor der Austausch in der Gruppe beginnt wird von der Leiterin eine kleine Werkbetrachtung angeleitet. Das Notizheft kann in den Händen bewegt und es darf auch darin geblättert werden, dabei erst erschließt sich die Haptik des Papiers und dem Ohr ein neuer Klang, denn durch den Kleister bekommt das Papier eine andere Konsistenz und erzeugt neue Geräusche. Die Aufmerksamkeit kann auch auf der farblichen Gestaltung

liegen, vielleicht finden sich Stellen, die besonders gefallen oder aber auch überraschen. Es sollte auch noch die Vorder-bzw. die Rückseite definiert werden. Einige weitere Fragen seien hier noch vorgeschlagen:

Kannst du von der Vielfalt dieses Notizheftes etwas mitnehmen in dein eigenes Leben? Was heißt es für dich, ein vielfältiges Leben zu führen? Spürst du vielleicht eine Sehnsucht in dir aufsteigen? Zeigt sich dir eine Spur?

Lebst du ein vielfältiges Leben? Kann dich die Natur dazu inspirieren?

Macht dir dein Heft Freude?

Gibt es ein Motiv das dich überrascht?

Gibt es schon Ideen für die Verwendung im Alltag?

Wenn du möchtest, kannst du deinem Notizheft einen Titel geben.

Was möchtest du der Gruppe gerne mitteilen?

Jeder TN hat nun die Möglichkeit, sich in der Gruppe mit seinem Werk zu zeigen.



Beispiele für Umschlaggestaltungen der Notizhefte

6.3 Thema Gestaltung in der Natur und mit der Natur

6.3.1 Einführung ins Thema

Gestaltungen in der Natur üben auf die Menschen meist einen besonderen Reiz aus. Dieser Reiz könnte in der Einfachheit der Situation liegen, es braucht keine Zusatzmaterialien, keine extra Vorbereitung, kein Vorwissen oder Einschulungen. Die Natur stellt zu jeder Jahreszeit üppig Gestaltungsmaterialien zur Verfügung. Eis und Schnee, Blätter und Blüten, Zweige,

Äste und Holz, Erde, Steine und Wasser – daraus lassen sich leicht verschiedenste Kreationen und kleine Kunstwerke zaubern. Spielen, Ausprobieren und wieder Verwerfen, Ändern, auf Zufälle Reagieren, die Reduktion auf einfache Formen und Muster lassen die Gestaltenden ganz im Hier und Jetzt sein. Die Idee, Kunstwerke mit und in der Natur zu schaffen entstand als Landartbewegung vor ca. 40 Jahren im angelsächsischen Raum. Die Künstler verließen ihre Ateliers und wurden unter freiem Himmel in der Natur schöpferisch tätig, sie verwendeten in ihren Arbeiten ausschließlich natürliche Materialien. Zu den bekanntesten Landart-Künstlern zählen Andy Goldsworthy, Robert Smithson oder Nils Udo. (Marc Pouyet Ideenbuch Landart 2007, S. 9)

Das besondere am Gestalten mit und in der Natur ist die darin enthaltene Vergänglichkeit. Die Objekte sind den Launen der Natur ausgesetzt, Wind, Tiere, Schnee, Regen, Sonne, Kälte, Hitze, Sturm bearbeiten, verändern und zerstören sie auch wieder. Was bleibt sind die Wahrnehmungen, das Spüren, die Erfahrungen und die Freude am schöpferischen Prozess und vielleicht - eine Fotografie des Werkes.

6.3.2 Kreatives Gestalten

Gestaltungen mit Naturmaterialien können als Einzel – oder Gruppenprojekte durchgeführt werden. Das Material stellt die Natur in ihrer Vielfalt und Ausrichtung je nach Jahreszeit bereit. Dazu streifen die TN einzeln oder als Kleingruppe (2-3 TN) durch die Natur und machen sich auf die Suche nach Materialien, die sie ansprechen, inspirieren und zu einer Gestaltung anregen. In der Kleingruppe kann sich jeder TN z.B. auf eine Form oder bestimmte Struktur spezialisieren und wenn verschiedene Materialien dann zusammengebaut werden ergeben sich schöne Kontraste, z.B. gerade Äste und Zweige kombiniert mit Blüten oder weichen Gräsern. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, dass alle TN der Kleingruppe gemeinsam mit nur einem Material arbeiten und z.B. eine Konstruktion aus Zweigen bauen. Im Spielen, Probieren und Verändern lernen die TN die Materialien erst kennen und daraus ergeben sich überraschende Kreationen und Effekte.

6.3.3 Reflexion

Der Austausch über die Gestaltungen könnte in eine Outdoor-Vernissage verpackt werden. Die TN machen sich auf den Weg und „besuchen“ ein Kunstwerk nach dem anderen. Die

jeweiligen Künstler beschreiben den Prozess der Entstehung und den Hintergrund des Werkes, dann sind die „Gäste“ eingeladen, ihre eigenen Assoziationen zum Werk einzubringen, keine Bewertungen, sondern Gedanken, Erlebnisse, Erinnerungen, Bilder, Orte, Landschaften, Gemälde, Gefühle, Musikstücke,...Assoziationen, die ihnen beim Betrachten in den Sinn kommen. Folgende Fragen können noch als Anregungen zur Weiterarbeit und Vertiefung dienen:

Wo in meinem Leben arbeite ich ko-kreativ mit anderen Menschen oder Materialien?

Wie erlebe ich das spielerische Element? Wie festgelegt oder spielerisch ist mein Leben? Möchte ich mehr spielerische Elemente in mein Leben holen? Wie könnte das konkret aussehen?

Wie gehe ich mit der Vergänglichkeit und der jederzeit eintretenden Zerstörung um? Was bewirkt diese Frage, wenn ich sie für mein Leben stelle?



Zwei Beispiele für kreative Gestaltungen mit und in der Natur

7. Zusammenfassung/ Summary

Zusammenfassung: Nature & Arts – die eigenen Gestaltungskräfte wecken in der Green Meditation® und durch Integrative Naturtherapie

Sich von der großen Künstlerin Natur inspirieren lassen und diese Inspiration hineinnehmen in das eigene Leben, die eigene Biographie mit und durch Naturkunst aktiv gestalten und sich dem eigenen Lebenskunstwerk annähern - damit beschäftigt sich diese Arbeit im Kontext des Integrativen Verfahrens. Ausgehend von naturmeditativen und sinnesöffnenden Übungen werden in künstlerisch kreativen Gestaltungen unterstützt von Atem- und Körpererfahrungen verschiedene biografische Themen erarbeitet und in der Gruppe reflektiert. Dieser Beitrag enthält auch praktische Anregungen zur Gestaltung eines Seminars zu diesem Thema.

Schlüsselwörter: *Nature&Arts, Green Meditation, Kreative Therapie , Biografie-Erarbeitung, Integrative Therapie*

Summary: Nature & Arts - to awaken ones own creative power in Green Meditation® and by Integrative Nature Therapy

In connection with the integrative technique it's the aim of this work to approach ones own artwork of life, to shape the own biography with the art of nature, to be inspired by the great artist nature and to blend in this inspiration into ones life. Falling back on Green Meditation and mind-opening exercises, work of breathing and body experiences various biographical topics are developed in artistic and creative arrangements.

This work also contains practical suggestions for creating a course discussing this topic.

Keywords: *Nature & Arts, Green Meditation, creative therapy, biographical work, Integrative Therapy*

7 Literatur

- Abram, D. (2012): Im Bann der sinnlichen Natur. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt. Verlag thinkoya. 2.Auflage 2015
- Böhme, G.(1985): Das Schöne und andere Atmosphären. Aus Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Darmstädter Vorlesungen. Suhrkamp, 1985. Kapitel 13: Das Schöne und andere Atmosphären, S 192ff.
- Hüther, G., Quarch, Ch. (2016): Rettet das Spiel. Weil Leben mehr als funktionieren ist. Verlag Hanser München
- Jeanmaire, A. (2010): Farb-Klang-Körper. Ars momentum Kunstverlag Witten
- Kägi, S. (2011): Werkstatt Kreative Drucktechniken. AT Verlag Aarau und München
- Kathke, P. (2001): Sinn und Eigensinn des Materials. Band 1. Projekte Anregungen Aktionen. Cornelsen Verlag 2007
- Orth, I., Petzold, H.G. (1990c): Metamorphosen – Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. In: Polyloge 03/15 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-1990c-metamorphosen-prozesse-der-wandlung-in-der-intermedialen-arbeit-polylog-03-2015.pdf>
- Orth, I., Petzold, H.G. (1993c): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. In: Polyloge 04/2015 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen-polyloge-04-2015.pdf>
- Petzold, H.G. (1992m): Die heilende Kraft des Schöpferischen. Aus: Textarchiv H.G.Petzold et al. Jahrgang 1992
- Petzold, H.G. (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt* (Schweiz) 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>
- Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk – rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ – Ein Interview- In: Polyloge 09/2006, <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-selbst-als-kuenstler-kunstwerk-rezeptive-kunsttherapie-heilende-kraft-polyloge-09-2006.pdf>
- Petzold, H.G. (2005r/2010): Entwicklungen in der Integrativen Therapie als „biopsychosoziales“ Modell und „Arbeit am Menschlichen“. Überlegungen zu Hintergründen und proaktiven Perspektiven. Integrative Therapie 40 Jahre in „transversaler Suche“ **auf dem Wege**. Krems, Zentrum für psychosoziale Medizin. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2010. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2010-petzold-h-g-2005r.html>
- Petzold, H.G. (2005t): Homo migrans. Der „bewegte Mensch“ – Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit. Transversale Überlegungen zur Anthropologie aus der Sicht Integrativer Therapie. Hommage an Simone de Beauvoir. www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 05/2005; auch in: Willke, E. (2006): Forum Tanztherapie. Sonderausgabe Jubiläumskongress. Pullheim: Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie. 33-116. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2005-petzold-h-g-2005t.html>
- Petzold, H.G. (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien: *Thema Pro Senectute* 1 (2006) 40-57. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf>

- Petzold, H.G. (2007d): „Mit Jugendlichen auf dem WEG ...“ Biopsychosoziale, entwicklungspsychologische und evolutionspsychologische Konzepte für „Integrative sozialpädagogische Modelleinrichtungen“. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit - Jg. /2007. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2007-petzold-h-g-mit-jugendlichen-auf-dem-weg.html>
- Petzold, H.G. (2010): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. Aus>: Textarchiv H.G. Petzold et al. Jahrgang 2010
- Petzold, H. G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“
- Petzold H.G.(2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung - Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung 2012h). In: Polyloge 15/12
- Petzold, H.G. (2014): In Japan geht man Waldbaden. Interview mit Martin Läubli am 22.08.2014 Zürich
- Petzold, H.G. (2015): GREEN CARE-Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit. In: Grüne Texte 05/2015 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2015c-green-care-oekologisch-fundierte-gesundheit-transdisziplinaer-gruene-texte-05-2015.pdf>
- Petzold, H.G. (2016a): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis – „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre. In: Grüne Texte 25/2016 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>
- Petzold, H.G. (2016b): Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung. In: Heilkraft der Sprache 02/2016 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>
- Petzold, H. (2016c): Zeitgeist und „kollektive Beunruhigung“ als Sozialisationsklima und Krankheitsursache – therapeutische Arbeit mit Atmosphären, Zeitgeisteinflüssen und – strömungen. In Polyloge 30/2016 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016l-1989f-zeitgeist-kollektive-beunruhigung-krankheitsursachen-sozialisationsklima-polylog-30-2016.pdf>
- Petzold, H.G.(2016d): Narrative Biographiearbeit und Biographieerarbeitung in der integrativen Therapie, Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ In: Polyloge 12/2016 <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-polylog-12-2016.pdf>
- Petzold, H., Orth, I. (2009): Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgerschaft In: Polyloge 09/2009 https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegsselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. Aus: Textarchiv H.G.Petzold et al. Jahrgang 2012
- Petzold, H.G., Moser, S., Orth, I.(2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition. Aus: Textarchiv et al. Jahrgang 2012
- Petzold, H.G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – „Green Meditation“, „Therapeutisches Guerilla Gardening“. In: Polyloge 20/2013

- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2013):* Manifest der Integrativen Kulturarbeit
- Petzold, H., in Ko-responzenz mit Ilse Orth und Johanna Sieper (2015):* Integrative Therapie aktuell 2000-2015 Transversale und mundane Hominität. In: Polyloge 20/15
<https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015k-integrative-therapie-aktuell-hominitaet-natur-kritische-kulturarbeit-polyloge-20-2015pdf.pdf>
- Petzold, H.G.(2015) :* „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Petzold, H. G.* La Palma 2015
- Petzold, H. G. (2015):* GREEN CARE – Manifest für „GREEN CARE Empowerment“, Transdisziplinäre Überlegungen zu einer konvivialen Ökologie
- Pollet, C. (2008):* Rinde Die Wunderwelt der Bäume entdecken. Eugen Ulmer Verlag 2012
- Pouyet, M. (2008):* Ideenbuch Landart. 500 Inspirationen für Naturgestaltungen rund ums Jahr. AT Verlag Baden und München. 2.Auflage 2009
- Sacks, S., Kurt, H. (2013):* Die rote Blume. Ästhetische Praxis in Zeiten des Wandels. Thinkoya Verlag.
- Sieper, J. (2007b/2011):* Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und “klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, *Gestalt & Integration*, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: . [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>.
- Weber, A. (2014):* Alles fühlt. Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften. Thinkoya Verlag. 2. Auflage 2016
- Waggerl, K. H. (1979):* Alles Wahre ist einfach. Otto Müller Verlag Salzburg

Abbildungsnachweis:

- S. 3, 4, 8, 10, 13, 16, 22, 26 Fotografien von Maria Schweiger
- S. 28 *Marc Pouyet*, Ideenbuch Landart, 2007