

# GRÜNE TEXTE

## Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,  
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,  
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 08/2019

## Die Ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der Ökologischen Psychologie und Ökotheorie Natur – Umwelt – Ressourcen \*

Mit einer Einführung von Hilarion G. Petzold

*Petra Brinker*, Münster, *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen \*\*

---

\* 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](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com> ). Teilnehmerin der EAG-Weiterbildung „Integrative Supervision und Organisationsentwicklung“.

\*\* Betreuer Univ.-Prof. Dr. Hilarion G. Petzold. Eine Langversion der Einführung findet sich in *POLYLOGE* 10/2019, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html>



Bei einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage des Umweltbundesamtes im Jahre 2012 nannten mehr als ein Drittel der Deutschen spontan den Umwelt- und Klimaschutz als wichtigstes Problem der Gegenwart.<sup>1</sup>

## Naturraum als Lebensraum<sup>2</sup>

»Die ökologische Dimension kann heute, wo sich die Menschheit am Rande einer ökologischen Katastrophe befindet, in der Bildungs- und Erziehungsarbeit nicht mehr ausgeklammert werden. Kinder, Erwachsene und alte Menschen müssen dafür sensibilisiert werden, daß sie mit ihrer Leiblichkeit der Natur, der Lebenswelt, dem Lebendigen zugehören. Ökologische Erziehung durch Erfahrungen der „Lebensgemeinschaft mit der Natur“, als eine „Praxis der Sorge um die Dinge“, als ein Entdecken der „Schönheit des Lebendigen“, als ein Fördern der „Ehrfurcht vor dem Leben“ und einer „Ökosophie“ ist ein Schwerpunkt Integrativer Pädagogik« (Sieper, Petzold 1993c).

---

<sup>1</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Umweltschutz> aufgerufen am 26.07.2018

<sup>2</sup> Johan Messeley, belgischer Maler, geb. 1927

## INHALT

### Vorbemerkung:

Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum.  
„Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision,  
*Hilarion G. Petzold*

### Haupttext: *Petra Brinker*

1. Einleitung
2. Natur
  - 2.1. Natürliche und kulturelle Umwelt
  - 2.2. Umwelt und Nutzung der Natur
  - 2.3. Landschaft
  - 2.4. Vorstellungen von der Natur
  - 2.5. Natur als Modell
  - 2.6. Naturverbundenheit
    - 2.6.1. Exkurs: Eine Empirische Studie  
zur Naturverbundenheit von Anne Liefländer, 2013
  - 2.7. Natur, Motivation, Kreativität, Ortsidentität
  - 2.8. Naturwirkungen
3. Aufmerksamkeitserholungstheorie
4. Theorie der Ressourcenerhaltung und  
das multiaxiale Copingmodell von *Stevan E. Hobfoll*
  - 4.1. Conservation of Resources Theory
  - 4.2. Das Multiaxiale Copingmodell
  - 4.3. Unterschiedliche Modelle der Stressbewältigung
5. Natur und biopsychosoziales Wohlbefinden
6. Ableitungen für die Integrative Supervision
7. Anhang: Einige Kernkonzepte Integrativer Naturtherapie und ökologischer Intervention

Zusammenfassung / Summary

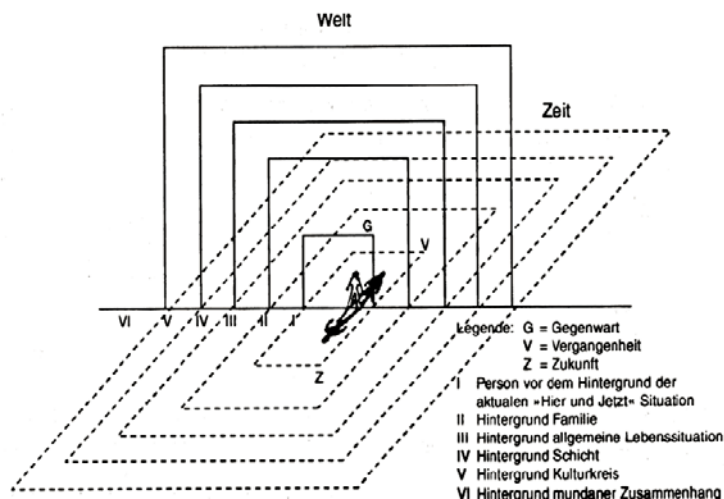
Literatur

## **Vorbemerkung: Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision (Hilarion G. Petzold)**

In einem kurzen einleitenden Text zum folgenden Beitrag zu ökologische Dimension in der und für die Supervision von *Petra Brinker* sollen einige Schlaglichter gesetzt werden, um die starke Natur- und Ökologieorientierung, die wir im „Integrativen Ansatz“ in den vergangenen Dezennien in den in den Vordergrund gebracht haben, zu verdeutlichen – das Thema ist ja nicht neu, sondern war uns seit den Anfängen integrativer Praxeologie ein Anliegen (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972). Deshalb wäre es unzutreffend, von einem „*ecological turn*“ in der Integrativen Therapie; Beratung, Supervision etc. zu sprechen, am ehesten noch würde von einer „**ökologischen Intensivierung**“ zu reden sein, denn die hat es gegeben. Die prekäre Situation der mundanen Ökologie und die destruktive, risikoreiche und potentiell *devolutionäre* Rolle, die Menschen in diesen Prozessen spielen (*Bostrom* 2002b; *Lesch* 2018a; *Petzold* 1986h), ist hier für uns sicher eine starke Motivation. Andererseits sind im Bereich der Forschung in der Sozialökologie, in den sozialen und ökologischen Neurowissenschaften und in der ökologischen Psychologie wichtige Erkenntnisse gewonnen worden, die in die Praxeologien der „angewandten Humanwissenschaften“ stärker Eingang finden sollten (*Petzold* 2015k, *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013; *Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2018b). Ich stelle diese Perspektiven einer Arbeit von *Petra Brinker* als Vorbemerkung voran, mit der wir dem Ökologiethema im „Integrativen Ansatz“ insgesamt und auch in der Supervision größere Beachtung verschaffen möchten. Ich habe deshalb mehre Projekt-, Graduierungs- und Masterarbeiten vergeben, die ich betreue und mit denen wir Fragen aus diesem Bereich behandeln. Sie sollen nach Fertigstellung publiziert werden (vergleiche z. B. *Mogorovic* 2018). Im Anhang zu dieser Arbeit (7) habe ich zudem einige „Kernkonzepte Integrativer Naturtherapie und ökologischer Intervention“ zusammengestellt, um unsere Positionen zu verdeutlichen.

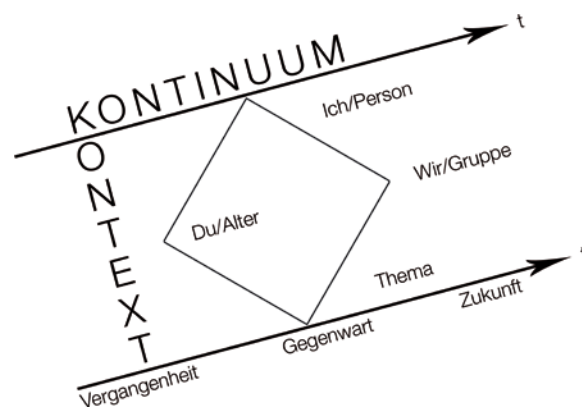
In unserem **Gesamtprojekt** einer *lebensweltbezogenen* und *politisch* und *ökologisch* verantwortlichen „**Humantherapie**“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2013a; *Petzold* 2015c), mit dem wir seit über fünfzig Jahren persönlich und institutionell „*auf dem Wege*“ sind (*Petzold* 1965, 2007s, *Petzold, Orth, Sieper* 2015a), mit der Integrativen Psychotherapie, der Integrativen Leibtherapie, Soziotherapie (*Petzold* 2005r) und mit ihren Methoden der Kreativitäts- und Naturtherapie sowie ihrer **Bildungs-** und **Kulturarbeit** (*Sieper, Orth, Schuch* 2007) sehen wir den Menschen, Frauen und Männer, in einem fundamentalen Weltbezug „*auf ihrem Weg*“ durch die Evolution, durch die Menschheitsgeschichte (ders. 2005t, 2008b, *Petzold, Orth* 2004b) und natürlich durch die persönliche Lebensspanne (ders. 2006u, 2017s, *Sieper* 2007b). In dieser anthropologischen und mundanologischen Sicht (*Petzold* 2003e), d. h. im integrativen Menschenbild und Weltbild, ist das Leib-Subjekt eingewurzelt in die Natur, der es mit eben dieser Leiblichkeit unablösbar zugehört (*Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2018b). Diese „Einbettung“ bestimmt jede vorfindliche Situation, die immer eine Zeitdimension impliziert, einen „Chronotopos“, Zeit-Raum-Verschränkung im Fluss (*Bachtin* 2008). Wir sprechen in unserem Ansatz auch von **Kontext/Kontinuum** (*Petzold* 1991o). Die Sonne wandert, die Erde dreht sich, die Pflanzen wachsen mit ihrem Phototropismus, ein Schritt folgt dem anderen, wir steuern das nächste Ziel an: *Chronotropismus* pur, *Intentionalität* pur. Leben ist zukunftsgerichtet – wozu sonst Prokreation, Fort-pflanzung? Es will leben, von einer Situation zur anderen. Man spricht von „*embeddedness*“ oder „*situatedness*“ (*Barsalou*

2016a, b), das ist eine Einbettung in den „Mesokosmos“ menschlicher Lebensräume (Vollmer 1975) vor dem Hintergrund des Kosmos insgesamt. Aber dann muss man aus integrativer Sicht dem „embedded“ ein weiteres Adjektiv hinzufügen: „temporalisiert“ (temporalized), zur **Kontextualisierung kommt strukturell die Temporalisierung (temporalization)– Kontext/Kontinuum**. Vgl. die klassische Abbildung:



**Abb.:** Der Mensch in **Kontext/Kontinuum, Chronotopos** – Die spatiotemporale und ökologische Sicht der Integrativen Therapie, Supervision und Agogik, Petzold 1974j, 316

Setzt man dieses Modell in einen interventiven Zusammenhang von Therapie oder Supervision ergibt sich daraus folgende Sicht:



**Abb.:** „Der Mensch mit seinen relevanten Mitmenschen im Kontext/Kontinuum. ‘Balancierende Prozesse’ der ‘Person’ (Selbst/Ich/Identität) und ihres ‘Konvois’ in der Lebensspanne: 1. Du/Alter; 2. Ich/Person/Subjekt 3. Wir/Gruppe; 4. relevante Themen (Petzold 1982c, 5; aus Petzold 2010l, )

Der Mensch ist damit prinzipiell **zukunftsgerichtet** wie die Natur selbst und sein Überleben war immer an seine „**antizipatorische Kompetenz**“ gebunden, die das Menschentier in zunehmender Komplexität durch die Auseinandersetzung mit der Umwelt und Mitwelt (der Vorwelt und Innenwelt, denn die gehören dazu) zu bewältigen hatte und natürlich auch mit

der antizipierten Zukunft (der gewünschten, ersehnten, befürchteten, aber auch gewollten und geplanten). Der durch den „aufrechten Gang“ ermöglichte Überblick war ein wichtiger Anstoß für diese Temporalisierung durch Rückblick und Vorausblick, wie wir aufgezeigt haben (Petzold, Orth 2004b). Der antizipierende Geist macht dann auch Zunftsversorgung und „proaktives Handeln“ möglich etwa für das Alter (Petzold, Müller 2005b; Petzold 2017s) oder für den Frieden (ders. 2008b) – höchst bedeutsam – oder heute für die Zukunft unserer Erde (Lesch 2016, 2018a), was sehr, sehr dringlich geworden ist.

Die Zukunftsperspektive in unserem Ansatz war und ist – anders als in fast allen andern Therapierichtungen (Adler und Moreno ausgenommen) – immer von zentraler Wichtigkeit gewesen, natürlich immer mit den anderen Zeitdimensionen der Vergangenheit und Gegenwart (Petzold 19910). Ich gehe *heute* in die Therapie, damit es mir künftig besser gehen möge. Die Hirnforschung zeigt: Das Gehirn des Menschen ist ein Antizipationsorgan (Seth 2015, 2018). Im Integrativen Ansatz konnten wir dieses „prädiktive Paradigma“ gut aufnehmen. Es unterstützte unsere Theorienbildung (Stefan, Petzold 2019), die unter einer **biopsychosozialökologischen** Perspektive das menschliche **Subjekt**, das **Leib-Subjekt** und **Social-Body** ist (der Sache nach schon ders. 1965, 1974k), im Welt- und Zeit-Bezug sieht. Mit dem Konzept des „**My-Body-Mind-World-in-Process**“ (Petzold 2017f; Petzold, Orth 2017b, 911ff) wurde dann eines der avanciertesten Theorie-Praxeologie-Praxis-Modelle im Feld der Psychotherapie vorgelegt. Der Mensch als „Brain-und-Subjekt“, so unsere Formel (ders. 2017f) antizipiert u.a. aufgrund von Lebens- und Welterfahrung sein „Handeln im Vollzug“ und adaptiert sein Tun beständig je nach auftauchenden Interferenzen, denn Welt-, Natur-, Wetter-, Gelände-, Sozialverhältnisse verändern sich permanent – beim Jagen oder Kämpfen, bei der Gartenarbeit, beim Kochen, beim Handeltreiben etc. Antizipierte Zukunftsverhältnisse in den mikroökologischen Nahräumen verlangen beständig Adaptionen und neue Entwürfe von Wahrscheinlichkeiten. Mit modernen mathematischen Modellen der Wahrscheinlichkeitsrechnung etwa nach *Thomas Bayes* (Held 2008; Lee 2012) können sie erfasst werden. Das Gehirn arbeitet offenbar auf diese Weise, wie die neurowissenschaftliche Forschung zeigt, so dass man von einem „Bayesian Brain“ gesprochen hat (Otten, Seth, Pinto 2017; Seth 2018). Das reflexive „Bewusstsein von Wahrscheinlichkeiten“ verlangt Zukunftsorientierungen, aber diesen liegt schon strukturell die prospektive organismischen Orientierungen des Wahrnehmungsapparats der Extero- und teilweise auch der Proprio- und Interozeptionen zugrunde (Milz 2019) und das dadurch bestimmte *Fungieren des Gehirns* und seiner *unbewussten Informationsverarbeitung* (vgl. Dehaene 2014; Eagleman 2013; Jäncke 2017). Deren Arbeitsergebnisse werden bei ihrem „Bewusstwerden“ von den Menschen oft so aufgenommen, als seien sie Ergebnis bewusster Reflexion und nicht Resultat un- bzw. vorbewussten *zerebralen „processings“*. Wir haben indes in unseren Ausführungen zur Neurobiologie des Willens hervorgehoben, dass in dieses Processing natürlich auch die bewusste Reflexionsarbeit einbezogen wird (Petzold, Sieper 2008a, b) und haben mit dem Modell „hyperreflexiver und metahermeneutischer Mehrebenenreflexion“ (Petzold 1998a, 157, 2003a, 34, 2017f, hier 7 **VIII, IX**) ein Instrument geschaffen, das zerebrales Fungieren auf seine kulturelle und zeitgeistliche Eingebundenheit hin metareflexiv zu problematisieren vermag – eine heute unbedingt notwendige, individuelle und kollektive Gedankenarbeit, um die „**embeddeness**“ komplex genug zu erfassen, im Blick zu behalten und durch „systematischen Zweifel“ zu hinterfragen (Petzold 2014e, f). In der enaktiven, „*grounded cognitive science*“ hat man diesen bayesischen Ansatz gleichermaßen aufgegriffen (Barsalou 2011). Sie sieht den handelnden Menschen *embedded* in der Welt situiert. Der Titel des Buches von *Andy Clark* (1997), ein Leittext, hatte seiner Zeit deutlich gemacht: „*Being There: Putting Brain, Body and World Together Again*“. *Clark* treibt mit

innovativen Beiträgen die Diskussionen immer wieder voran (ders. 2008, 2013) in einem Paradigma, dem auch der Integrative Ansatz zugeordnet werden kann, denn er hat Embodiment-Embeddedness-Positionen schon früh vertreten (Petzold 1974k, 2002j; Petzold, Beek, Hoek 1994; Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972). Der Bezug auf Merleau-Ponty (1945, 1964) und Bernstein (1967, 1987) hat uns, neben anderen wichtigen Impulsen, den Blick und den Geist für die Tiefen- und Breitendimension der Natur, der Horizontweite der Welt, die „Prosa dieser Welt“ geöffnet (vgl. Maurice MerleauPontys Nachlaßwerk „La Prose du Monde“ 1964). Auch Varela (et al. 1991), Clark (1997), Gallagher (2005), Thompson (2010), Fuchs (2013, 2018) u.a. wurden von diesem französischen Phänomenologen und Referenzphilosophen des Integrativen Ansatzes (Petzold 2004g) inspiriert.

Menschen, die Humanprimaten, haben ihre charakteristischen Eigenschaften und Möglichkeiten durch die Verkörperung (*embodiment*) und die mentale Aufnahme der Welt/Natur (*mentalization*) in der Evolution entwickelt, so unsere Position in der Tradition Darwins und ihrer Weiterentwicklungen (Petzold 2006j, 2009a, 2017f). Oder hat uns der Kosmos entwickelt? In der griechischen Antik gab es Autoren, die den Menschen als „Mikrokosmos“ ansahen, ἄνθρωπος μικρός κόσμος, Demokrit (fr. B 34), der aus dem Kosmos hervorging. Derartige Überlegungen sind in der Menschheitsgeschichte immer wieder angestellt worden. In der evolutionären Wissenschaft finden wir beim Mitentdecker der Evolutionstheorie Alfred Russel Wallaces in seinem Buch „Man's Place in the Universe“ (1903) folgende Überlegung: „Ein derart gewaltiges und komplexes Universum wie das, von dem wir wissen, dass es um uns herum existiert, könnte unbedingt notwendig sein ... um eine Welt hervorzubringen, die genauestens an jedes Detail zur ordentlichen Entwicklung des im Menschen gipfelnden Lebens angepasst sein sollte.“ (Wallace 1903/12, 256f). Solche Positionen wurden später in den Arbeiten zum sogenannten „Anthropischen Prinzip“ in „schwachen und starken“ Versionen ausgearbeitet (Carter 1974; Barrow, Tipler 1988), Das sind Modelle, die man kritisch überdenken muss, wie das Nick Bostrom (2002a) unternimmt. Seine Forschungen zu den „Existential Risks“ der Menschheit und den Perspektiven der Künstlichen Intelligenz (ders. 2002b, 2013) sollten auch im Bereich der Psychotherapie Beachtung finden. Nach dem *strong anthropic principle (SAP)* muss „das Universum so beschaffen sein, dass in ihm die Entwicklung von Leben in einem gewissen Stadium seiner Geschichte ermöglicht wird“ (Carter 1974). Hier steht natürlich die Gefahr teleologischer Interpretationen im Raum, wie sie im Kreationismus favorisiert werden. Wir beschränken uns auf ein „allgemeines anthropisches Prinzip« im Sinne Carters, dass wir nämlich exzentrische Beobachter unserer Ausschnitte von Wirklichkeit sind, und dass unsere Beobachtungen durch das Faktum dieses Beobachtens beeinflusst und eingeschränkt sind. Wir sind aber in unserem bewussten persönlichen und kollektiven Dafürhalten, da: „Being There“ (Clark 1997), und das zählt, davon müssen wir ausgehen. Der bedeutende Astrophysiker Carl Sagan (1982) formulierte es so: Wir sind Wesen, die aus kosmischem „Sternenstaub“ (Urparkeln) hervorgegangen sind, in denen der unendliche „Kosmos begonnen hat, über sich selbst nachzudenken“. Seine Frau, die Mikrobiologin, Lynn Sagan (1967, dann Margulis 1999), Pionierin der Endosymbiontentheorie fasste es dann aus biologischer Sicht so: Wir sind evolutionär aus Urzellen, Archaeen, Eukaryoten hervorgegangen, in denen die „Evolution begonnen hat, über sich selbst nachzusinnen“. In einer solchen Sicht hat uns „die Natur verkörpert“ bzw. hat sie sich in uns verkörpert – **nature embodied**. Nimmt man keine göttliche Schöpfung,

*intelligent design* oder ähnliche Denkmodelle an, so ist das eine stringente Position. Hinter dem Urknall kann man dann wieder einen Schöpfer annehmen, wenn man will und neue Modelle ersinnen oder auch nicht ... Das sind Welten des persönlichen Glaubens, jenseits der Wissenschaft, was heißt, dass sie keine lebensrelevante persönliche Bedeutung gewinnen könnten. Diese muss dann jeder, der sich mit diesen Fragestellungen befasst, für sich selbst „**Ausloten**“ durch Reflexionen oder auch durch meditative Wege. Die von uns verwendeten und z. T. entwickelten Meditationsmethoden etwa der „Green Meditation“ (Petzold 1983e; 2015b) bieten hierzu eine lohnenswerte Möglichkeit.

Viele Menschen beschäftigen sich mit solchen Fragen. Sie gehen zu sich in Distanz, fragen nach dem „Woher und wohin?“ Tiere können das nicht. Menschen wird das indes durch eine besondere Fähigkeit möglich, die sich im Verlauf der Hominisation, des evolutionären Prozesses der „Menschwerdung“ herausgebildet hat, und in ihrer differenzierten Form nur dem Menschentier eigen ist. Es ist die Entwicklung der „**Exzentrizität**“, der Fähigkeit, mental „in Distanz“ gehen zu können: zur Situation, ja zur eigenen Leiblichkeit. Dadurch haben Menschen oft den Eindruck, die Natur läge „da draußen“, *v o r* ihnen und sie blenden dabei aus, dass sie zugleich mit ihrem Leib immer an einem Ort in der Welt stehen und dieser Leib Teil der Welt ist, in und mit jeder Situation (Barsalou 2016a, b). Diese strukturelle „**Zentrizität**“ des Menschen – wir sprechen auch von „**Ökologizität**“ (Petzold 2016i, siehe 7. Anhang), weil es sich immer auch um Einpassungen in vorfindliche Ökotope handelt (Bergland oder Küstengebiet etc.) –, diese Weltzentriertheit wahrzunehmen, zu spüren, sich „eigenleiblich weltverbunden“ zu erleben und mit der immer noch wachsenden „**Exzentrizität**“ ausgewogen zu verbinden, um dann mit globaler Ausrichtung *ökosophisch* und *ökologiegerecht* zu handeln, daran wird sich die ökologische Zukunft unserer Welt – unsere Zukunft – entscheiden. „Natur zu sein“ als existenzielle Erfahrung zu vermitteln ist ein zentrales Bildungsziel und auch Therapieziel, weil man damit beginnt, die Natur von der Natur, die Welt von der Welt her zu verstehen (Petzold 2015k, Welsch 2015), und das kann ökologische Bewusstheit und Motivation für eine **ökologische Lebenspraxis** schaffen, „ein Leben, das der Natur gemäß ist“. Das war schon ein Leitprinzip der Stoa, „*secundum naturam*“ zu leben, in der Weise, wie wir sie z. B. in Senecas Schriften an vielen Stellen, etwa den „*Epistolae Morales*“ (Ep. 41), finden oder bei Cicero (45 v. Ch./2008, *De finibus bonorum et malorum* lib. III, 3153). Gemäß der eigenen Natur und der Universalnatur zu leben, sei das Höchste, „*extremum, congruenter naturae convenienterque vivere*“ (ibid. 21). Dabei muss man sich natürlich mit den Lesarten des stoischen Naturbegriffs auseinandersetzen (Petzold 2019d; Reydams-Schils 2005) und diese mit unseren Gegebenheiten heute zu verbinden suchen. Das stoische Konzept der *Oikeiosis/οἰκείωσις*, der Selbstoneignung als Lebensaufgabe, ist hier nützlich, wenn man es als ein „*Aneignen der eigenen Natur als Teil der Natur*“ begreift. Sich im eigenen „*οἶκος/Haus*“, dem *oikos* der Leiblichkeit und dem *oikos* der Welt/Natur zu finden – gemeinsam mit anderen, **konvivial** – kann man als eines der Leitziele einer selbsterfahrungsgestützten Persönlichkeitsentwicklung sehen, wie wir sie in der Integrativen Therapie und Agogik erarbeitet haben und praktizieren (Petzold, Sieper, Orth 2005) und für die wir in den „neuen Naturtherapien“ (Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018) und der Methode der „komplexen Achtsamkeit“ und „Green Meditation“ (Petzold 2015b) auch Wege praktischer Arbeit und Umsetzung entwickelt haben.



Im Integrativen Ansatz waren die ökologischen Fragen stets wichtig, weil wir schon 1972 meinten, „daß ohne ökologische Bewußtheit und ohne eine ökologische Lebenspraxis unsere technikorientierten kulturellen und zivilisatorischen Entwicklungen in Gefahrenzonen massiver Naturzerstörung geraten, deren Ausmaß heute noch kaum abzuschätzen sind und gegen die man etwas tun muss“ (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972, 9*).

Das **ökologische Thema** ist aber nicht nur aus umweltpolitischer Sicht, vom Blick auf die ökologischen Katastrophen und auf die Notwendigkeit eines konsequenten Umweltschutzes her zentral. Es ist auch psychologiethoretisch und humanbiologisch ein Kernthema. Natur wirkt auf den Menschen, die Menschen wirken in die Natur und dieses Tun wirkt wiederum zurück in Form anthropogener Belastung und Destruktion von Natur (*Lesch 2016; Petzold 1986h*) – auch des Naturwesens Mensch, das wir trotz aller Naturferne, ja Denaturierung, immer noch sind und immer bleiben werden. Das gilt es zu verstehen und das muss zu Konsequenzen führen! Unsere ökopsychosomatische Verfasstheit gilt es zu verstehen (*Petzold 2006p, 2018d*). Alles menschliche Miteinander vollzieht sich in Ökologien, alles ist *auch* und *wesentlich* von Lokalitäten bestimmt – draußen wie drinnen. Bislang wird dieses „**ökologische Thema**“ in Therapie, Beratung, Agogik immer noch viel zu wenig berücksichtigt (mit spezifischem Fokus bei *Jürg Willi 2005*). In der Supervision findet sich ohnehin zu diesem Thema kaum etwas, blickt man in die Literatur und Forschung. Dabei geben die ökologischen Neurowissenschaften, die Forschungen zur „*grounded cognition*“ (*Barsalou 2008, 2010; Matheson; Barsalou 2019*), zum Embodiment und handelnder Lebenspraxis (*enactivism*) im Welt- bzw. Situationskontext (*Gallagher 2005, 2017; Thompson 2010; Varela et al. 1991*) genug an innovativen Anstößen. Viele dieser Ansätze stehen in der Tradition von *J. J. Gibson, M. Merleau-Ponty* oder *N. Bernstein* (*Biryukov, Sirotkina 2014*) und verbinden diese schon älteren Entwürfe mit den Möglichkeiten neuer Forschungstechnologien. Und viele der dabei generierten Ergebnisse sind höchst Therapie- und Supervisionsrelevant (*Stefan, Petzold 2019*). Und deshalb müssen sich **PsychotherapeutInnen** und **SupervisorInnen** in die Ökologithematik und die damit verbundenen Fragen einarbeiten. Im Integrativen Ansatz versuchen wir deshalb seit Jahrzehnten, Beiträge zu leisten, damit sich diese Situation verändert. Eine „**generalisierte ökologische Intensivierung unseres gesamten Lebens**“ tut Not. Ich rege immer wieder mit meinen KollegInnen Projekte an, die sich mit ökologischen und naturtherapeutischen Fragen und unserem Leben und unserer Kultur befassen und unser Wissen über eine ökologisch fundierte interventive Praxis bereichern. Das ist eine „**ökologiezentrierte Kulturarbeit**“. Mit der Zeitschrift „Grüne Texte“ <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html> ist hierfür auch ein nützliches Publikationsorgan entstanden. In diesen Arbeiten wird ersichtlich, wie fruchtbar die wissenschaftliche und methodisch-praktische Auseinandersetzung mit dem **ökologischen Thema** und den mit ihm verbundenen ökologischen Fragen ist, auch für die persönliche **Oikeiosis**, die Selbstentwicklung und Lebenskunst im Kontext/Kontinuum (*Petzold 1999q, 2019d*), wie breit auch das Spektrum der zu bearbeitenden Themen greift und wie fruchtbar es ist, in der Arbeit mit Menschen und

der Natur zu entdecken, welch ein Geschenk es ist, auf dieser Erde, diesem „Juwel unter den Planeten“ (vgl. Lesch 2018b) leben zu dürfen. Es erfüllt mich mit tiefem Dank der Natur gegenüber. Welche Chance besteht doch darin, Teil dieser Natur sein zu dürfen, „Natur-Sein“ leben zu können? Damit aber ist auch eine Verpflichtung gegeben, zu ihrem und damit *zu unserem* Schutz und Wohlergehen beizutragen.

**Zusammenfassung: Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision**

In kompakter Form werden wichtige Perspektiven zur „**ökologischen Intensivierung**“ in der theoretischen und praxeologischen Auseinandersetzung mit dem „**ökologischen Thema**“ in der Integrativen Therapie dargestellt. Dabei werden Erkenntnisse der ökologischen Psychologie und Neurowissenschaften in ihrer Bedeutung für die „Kontextualisierung“ (*embeddedness*) des Leibes und die „Temporalisierung“ in der therapeutische Arbeit beigezogen. Es wird deutlich gemacht, dass die ökologische Dimension für das Verstehen und das Behandeln von seelischen und somatischen Störungen immer auch eine ökopsychosomatische Seite hat.

**Schlüsselwörter:** Ökologische Psychologie und Therapie, Naturtherapie, Embodiment und Situatedness, *Integrative Therapie und Supervision*

**Summary: Being Nature, Nature-Being - Nature embodied in time and space, in context/continuum. Ecological intensification in the Integrative Approach to therapy and supervision**

In a compact form, important perspectives on "ecological intensification" in the theoretical and praxeological examination of the "ecological topic" in integrative therapy are presented. Insights of ecological psychology and neuroscience are used in their relevance for the "contextualization" (embeddedness) of the body and the "temporalization" in the therapeutic work. It is made clear that the ecological dimension for understanding and treating mental and somatic disorders always has an ecopsychosomatic side as well.

**Keywords:** Ecological Psychology and Therapy, Nature Therapy, Embodiment and Situatedness, *Integrative Therapy and Supervision*

# Haupttext: Die Ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der Ökologischen Psychologie und Ökotheorie Natur – Umwelt – Ressourcen (*Petra Brinker*)

## 1. Einleitung

In Deutschland zählen für jeden Fünften (Bürgerin und Bürger) **Umwelt- und Klimaschutz** zu den wichtigsten Problemen, denen sich unser Land derzeit gegenüber sieht. Nach den zwei drängendsten Herausforderungen gefragt, nannten dies in der **aktuellen Umweltbewusstseinsstudie** (2016) 21 Prozent, zwei Prozentpunkte mehr als in der Studie des Jahres 2014. Im gleichen Zeitraum haben andere Probleme deutlich an Brisanz gewonnen: Für jeweils rund die Hälfte der Befragten stehen die Themen „Zuwanderung, Migration“ (55 Prozent) und „Kriminalität, Frieden, Sicherheit“ (47 Prozent) ganz vorne, 2014 nannten dies nur 18 beziehungsweise 20 Prozent. Trotz dieser massiven **Änderung in der Wahrnehmung** der aktuellen Problemlagen bleibt das Bewusstsein für Umwelt- und Klimaschutz bei den Bürgerinnen und Bürgern stabil.<sup>3</sup> Umweltschutz, umgangssprachlich auch Ökologie, bezeichnet die Gesamtheit aller Maßnahmen zum Schutze der Umwelt, um die **Gesundheit des Menschen** zu erhalten. **Der Umweltschutz ist im Grundgesetz (GG) Artikel 20a als Staatsziel verankert.** Umweltschutz hat mehrere Funktionen und Prinzipien. Er beugt Beeinträchtigungen vor (*Prävention*), drängt sie zurück (*Repression*) und stellt **Naturressourcen** auch wieder her, soweit das möglich ist (*Reparation*). Ihre Verursacher sollen **Verantwortung für den Umgang mit der Umwelt** übernehmen (Verursacherprinzip) und ihre Nutzung nicht zu einseitigem Vorteil erfolgen (*Kooperationsprinzip*).<sup>4</sup>

In dieser Arbeit soll der Frage nachgegangen werden inwieweit die ökologische Dimension in Integrativer Therapie und Supervision mit ihren Themen Natur, Umwelt, Ressourcen und biopsychosozialer Gesundheit im Sinne einer ökologischen Aufgabe oder Haltung, als **Ökosophie**<sup>5</sup> verstanden werden kann. Ausgehend vom Thema NATUR als unsere UMWELT und MITWELT geht es im Konzept der **Integrativen Supervision und Therapie** immer auch um Stressbewältigung und zu schützende Ressourcen. Und dabei kommen wir wieder/um an bei **UNSERER NATUR**, als Zugang zu Gesundheit und Lebensfreude: und dies zugleich im doppelten Wortsinn gegen wachsende **Entfremdung**.

⇒ Die unmittelbare Bezugnahme zur Integrativen Supervision ist im Fließtext jeweils mit dem Pfeilsymbol gekennzeichnet.

<sup>3</sup> [https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/umweltbewusstsein\\_deutsch-land\\_2016\\_bf.pdf](https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/umweltbewusstsein_deutsch-land_2016_bf.pdf) aufgerufen 10.09.2018

<sup>4</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Umweltschutz> aufgerufen 10.09.18

<sup>5</sup> In weiter Bedeutungszuweisung verwenden wir in der Integrativen Therapie das Konzept der „ökologischen Perspektive“ als Blick vom Standort einer „**Ökosophie**“, eines tiefen Wissens um Zusammenhänge allen Lebens und Seins her und in der Liebe zu dieser Welt, aus einer „**Ökophilie**“ (*Petzold* 1961 IIa, 1993 d).

## 2. Natur

Das Wahrnehmen und Erleben von Natur durch den Menschen ist seit vielen Jahren Gegenstand wissenschaftlicher Forschungen. Das Substantiv *Natur* ist entlehnt aus althochdeutsch `natura`, Geburt, `nasci`, (`natus sum`), (*Kluge* 2011), und `geboren werden` zeugt bereits von einer Beziehung.

Die *Beziehungen* eines Organismus zur umgebenden Außenwelt untersucht die Ökologie (*Haeckel* 1886)<sup>6</sup>. Das große *Interesse an Naturfragen* spiegelt sich in der steigenden Zahl von Publikationen wider, die sich mit irrelevanten Schädigungen der natürlichen Umwelt und der zunehmenden Verstädterung befassen (*Flade* 2018). Ein weiterer Grund für das wachsende Interesse ist das angestiegene Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung; dieses bewirkt, dass sich die Menschen wieder mehr der Natur zuwenden (*Hartig* 2014). Das Bedürfnis nach Natur kann aber auch durch die Naturferne des Menschen, dessen Alltagsleben sich weit überwiegend Natur fern in Innenräumen, Gebäuden und Städten abspielt, erklärt werden (*Flade* 2010)<sup>7</sup>.

Der dem Menschen innewohnende Überlebenswille, der Drang nach Wissen und das Nutzen von Erkenntnissen in einer unwirtlichen Umgebung hat zum Leben in technischen Kulturen geführt. Leben in technischen Kulturen bedeutet, sich von biologisch-natürlichen Ursprüngen zu entfernen (*Heßler* 2012), bedeutet Naturferne. Ein Zurückkehren in den technikfreien Urzustand ist gewiss keine Option, und der Mensch muss auch nicht zur Natur zurückkehren, da er Bestandteil der Natur ist. Der Mensch benötigt die Natur allein schon, um seine existenziellen Bedürfnisse zu befriedigen (*Flade* 2018). Dies mag erklären, wieso *Ökologie* mit seiner eigenen semantischen Entwicklung<sup>8</sup> (*Kluge* 2011) inzwischen mit positiver Konnotation

---

<sup>6</sup> „Unter Oecologie verstehen wir die gesammte Wissenschaft von den Beziehungen des Organismus zur umgebenden Aussenwelt, wohin wir im weiteren Sinne alle „Existenz-Bedingungen“ rechnen können. Diese sind theils organischer, theils anorganischer Natur; sowohl diese als jene sind, wie wir vorher gezeigt haben, von der grössten Bedeutung für die Form der Organismen, weil sie dieselbe zwingen, sich ihnen anzupassen.“ (*Haeckel* 1886, 286).

<sup>7</sup> Hat der zivilisierte Mensch daher, um sein Bedürfnis nach Natur zu stillen, Blumen im Zimmer als „Geste der Natürlichkeit“ (*Böhme*, 1992) oder ein Landschaftsbild im Wohnzimmer, eine Pflanze auf der Fensterbank oder einen kleinen Streifen Kunstrasen mit kleinen eingestreuten Plastikblumen auf dem Armaturenbrett des Autos? (*Flade*, A., 2010)

<sup>8</sup> **Ökologie** Sf `Lehre von den Wechselbeziehungen zwischen Organismen und ihrer Umwelt` erweiterter Standardwortschatz fachsprachlich (19. Jh.) Neubildung zu gr. οἶκος m. `Haus, Haushaltung, Wirtschaft` und λόγος, - logie (aber wohl eigentlich Kreuzung aus Ökonomie und Biologie). Gemeint war ursprünglich die Wirtschaftlichkeit der Naturvorgänge, doch hat sich die Blickrichtung im Laufe der Zeit ausgeweitet. Das Wort erscheint zuerst bei dem deutschen Zoologen E. Haeckel 1866 (der angeblich frühere Beleg bei H.D. Thoreau beruht auf einem Lesefehler); die Theorie wird ausgebaut durch H. Reiter 1885 und dem Dänen E.B. Warming 1895. Seit etwa 1970 wird das Wort zum Schlagwort der Umweltbewegung, wodurch **öko-** als Lehnaffixoid üblich wird (**Ökosystem** usw.). Auch als Kürzung **Öko** m. für Anhänger der Umweltbewegung benützt (*Kluge*, 2011).

Eingang in die tägliche Umweltsprache gefunden hat, ohne auf eine politisch linke oder rechte Ökobewegung reduziert zu werden.<sup>9</sup>.

Um die vielfältigen Wirkungen der Natur auf den Menschen erfassen und diese in einen theoretischen Rahmen einordnen zu können, ist eine Differenzierung des Globalbegriffs „Natur“ unumgänglich. *Nature is not always nice. Nature is far from restorative when it delivers storms, wildfires, temperature extremes, earth-quakes, tsunamis, volcanic eruptions, and meteors* (Gifford 2014).

Was nun also ist Natur? Es gibt da viele Versuche einer Antwort, einige seien angeführt, (die Definitionen des Integrativen Ansatzes finden sich in 7, VI).

- Ⓐ Natur ist all das, was auch ohne den Menschen und sein Tun existieren würde.
- Ⓐ Natur umfasst organische (belebte) und anorganische (unbelebte) Materie.
- Ⓐ Natur existiert in unterschiedlichen Größenordnungen.
- Ⓐ Das Spektrum reicht vom Blütenblatt bzw. der Waldamsel über eine Naturlandschaft bis zum Kosmos.
- Ⓐ Es gibt keinen Stillstand, die Natur ist in einem ständigen Wandel begriffen.

Schon *Hellpach* (1924), der als Pionier der Umweltpsychologie gilt, hatte die natürliche Umwelt<sup>10</sup> als den Teil der Umwelt definiert, der unabhängig vom Menschen existiert, der kein Produkt menschlicher Aktivitäten und Interventionen ist und der sich nach eignen Gesetzen entwickelt. Die natürliche Umwelt besteht aus anorganischer und organischer Materie. Unbelebt sind Boden, Wasser, Wetter, Klima, Luft, Sonnenlicht, Atmosphäre, Wärme, Temperatur, Strömungen, chemische Stoffe, kosmische Einflüsse usw., belebte Materie sind Pflanzen, Tiere und der Mensch. Als kulturelle Umwelt hat *Hellpach* den Teil der Umwelt ausgemacht, den es ohne das Zutun des Menschen nicht geben würde. Die kulturelle Umwelt ist „manmade“, sie besteht aus materiellen wie immateriellen Dingen wie Ritualen, Normen, Religionen, Mythen, Gesetzen, Sprachen und Symbolen.

Ausgangspunkt ist die Natur, die sich der Mensch aneignet. Dabei ist zwischen zwei Ebenen zu unterscheiden: Die Umweltaneignung durch die Menschheit und die Aneignung durch den einzelnen Menschen. So hat *Graumann* (1996) zwischen einer überindividuellen anthropologischen und einer individuell psychologischen

---

<sup>9</sup> Indem das Wort „Ökologie“ aber Eingang in die tägliche Umgangssprache fand, veränderte sich seine Bedeutung. Die zunächst neutrale ökologische Wissenschaft wurde positiv besetzt, sodass „ökologisch“ gleichbedeutend wurde mit „umweltverträglich, sauber, rücksichtsvoll, biologisch abbaubar, unbedenklich“ etc. <https://de.wikipedia.org/wiki/Umweltbewegung>, aufgerufen am 26.07.2018

<sup>10</sup> Die Begriffe „Natur“ und „natürliche Umwelt“ werden wie bei *Hartig et al.* (2014) synonym verwendet. “`Nature` overlaps substantially with `natural environment`, an environment with little or not apparent evidence of human presence or intervention, and the two terms have been used interchangeably” (S.208).

Umweltaneignung differenziert. Die Erfindung des Ackerbaus und die Domestizierung von Tieren sind Beispiele für die anthropologische Aneignung. Ein einzelner Mensch, der sich seine Umwelt aneignet, verwandelt einen neutralen „space“ in einen persönlich bedeutsamen „place“. Diese Umwandlung muss nicht äußerlich für jedermann sichtbar sein. Auch **der Erwerb einer kognitiven Karte ist Umweltaneignung**. Es sind alle diejenigen Handlungen eines Menschen, bei denen er eine Umwelt sichtbar verändert oder sie kognitiv in Besitz nimmt (*Graumann 1996*).

- ⇒ Komme ich (also) in Kontakt mit meiner Umgebung, verändere ich sie, verändere mich selbst. Diese *leiblich verfasste Mutualität* spüren wir unmittelbar bei einem Umzug, bei einem Krankenhausaufenthalt, wenn wir Blumen pflanzen, wenn wir ein Bild malen, usf. -
- ⇒ In der Integrativen Supervision und Integrativen Therapie eignen wir uns gezielt kognitive Karten an und/oder verändern diese, was einer *permanenten Umweltaneignung* entspricht.

Umweltpsychologische Forschungsprojekte beziehen sich zum größten Teil auf das Verhältnis von Mensch und *grüner Natur (green space)*. Untersuchungen zu Mensch-Tierbeziehungen und den Wirkungen von Tieren auf Menschen sind im Vergleich dazu rar (*Bergler 2009*). Tiere haben eine enorme Bedeutung für den Menschen, sie werden verehrt und geliebt<sup>11</sup>, aber auch benutzt. Die Vielfalt der Mensch-Tier-Beziehung lässt sich drei Kategorien zuordnen:

- a. Respekt: Tiere können etwas, was der Mensch nicht kann
- b. Harmonie: das Tier als Begleiter und Gefährte
- c. Unterwerfung: das domestizierte und genutzte Tier.<sup>12</sup>

Die Begriffe „green space“ und „grüne Natur“ werden synonym verwendet, auch wenn die bezeichnete Pflanzenwelt nicht durchweg grün ist. Gewässer als erholsame Naturumwelten, werden als „blue space“ oder in städtischen Räumen als „Stadtblau“ bezeichnet (*Kistemann et. al. 2010*), auch wenn grün und blau als Farben nicht immer passend bezeichnen. Zutreffend ist dagegen die Bezeichnung „white space“ für eine Schneelandschaft, die *Korpela et al. (2014)* verwendet haben, mit dem

---

<sup>11</sup> Eine eindeutige Definition für Tierliebe gibt es nicht. Nach Schneider und Huttenlau bezeichnet sie das „Akzeptieren der Eigenständigkeit des Tieres“, welches ein Bewusstsein voraussetzt, das Tier und Mensch „Teile der Natur“ sind und „in einem Verwandtschaftsverhältnis“ stehen. Gerhard Staguhn bezeichnet dagegen *Tierliebe* als ein zum Teil „brutales Aneignen, gefangen halten, Unterwerfen“ sowie „Ausnutzen von Tieren“. Der Begriff suggeriere, dass Tierhaltung auf gegenseitiger Liebe beruhe. <https://de.wikipedia.org/wiki/Tierliebe>

<sup>12</sup> Es gibt weitere Zuordnungen der Mensch-Tier-Beziehung, wie zum Beispiel die Schicksalsgemeinschaft mit Tieren oder die Identifikation mit einem Tier als alter-ego des Menschen; oder zum Beispiel die Beziehungen von Menschen zu einem Tier im Schamanismus als Krafttier. Säugetiere genießen generell eine bevorzugte Stellung gegenüber zum Beispiel Spinnen oder Schlangen, abgesehen von kulturellen Tabus, wonach etwa in arabisch-islamischen Gesellschaften der Hund aus religiösen Gründen als unrein gilt.

Hinweis, dass diese nicht überall, wie z.B. in Finnland im Winter zu finden sind. Anders als die green and blue spaces sind die Wirkungen von white spaces -im Sinne von Schneelandschaften- auf den Menschen empirisch bislang kaum erforscht (*ibd.*).

Der Begriff der Natur ist allumfassend. Natur reicht von einzelnen Elementen bis hin zu umgrenzten und grenzenlosen Umwelten. Natur kann eine kleine Pflanze sein, die wir wie ein Objekt betrachten und/oder etwas Umgebendes, wovon wir selbst ein Teil sind. Eine umgebende Welt können wir nicht wie ein Objekt auf einen Blick erfassen, wir müssen uns in der Umwelt *fortbewegen*, um sie wahrnehmen und uns ein Bild machen zu können.

⇒ Dies entspricht der Auffassung von *James Jerome Gibson*, der die Rolle des Körpers bei der Umweltwahrnehmung betont und von einem *Wahrnehmungssystem* ausgeht. Diese Prämisse gilt und findet Anwendung in Integrativer Supervision und Therapie.<sup>13</sup>

*Die Umwelt* können wir nicht beobachten, wir müssen sie erkunden. Dies erfordert räumliche Mobilität (*Flade 2013*) und Motilität<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> „*Gibson, J.J.* (1966) betont in seiner Neuformulierung der Theorie der Wahrnehmung, gegenüber der traditionellen Standardsichtweise der Psychologie, nach der die Sinne passive Übermittler von Stimulation sind eine innovative Auffassung: **Es von einem Wahrnehmungssystem auszugehen.** Dieses betont die wesentliche Rolle von Handlungen des Körpers bei der Entdeckung von Reizinformationen in der umgebenden Vielfalt von möglicher Wahrnehmungsstruktur. In dieser Hinsicht wird das Substantiv „Wahrnehmung“, das seine Wurzeln in der Fähigkeitspsychologie („*faculty psychology*“) hat, passender als ein Wahrnehmungs-Handlungsprozess charakterisiert oder als Wahr-nehmen. Die Wahr-nehmenden werden nicht mehr als passive Zuschauer einer vor ihnen „da draußen“ ausgebreiteten Welt betrachtet, sondern es wird erkannt, dass sie Handelnde sind, die ihre Umwelt erkunden und entdecken, was sie (ihnen) ermöglicht und bereithält“ (*Brinker 2016*).

<sup>14</sup> Ich setze bewusst hinzu: **Motilität** (lat. *motio* „Bewegung“) bezeichnet die Fähigkeit zur aktiven Bewegung. Dagegen wird die Eigenschaft, bewegt werden zu können, als **Mobilität** (passive Beweglichkeit) bezeichnet. Das Gegenwort ist **Sessilität**.- Ohne aktive Bewegung ist unsere Wahrnehmung deutlich eingeschränkter als sie es ohnehin ist.



15

---

<sup>15</sup> Das Naturschutz- und Fauna-Flora-Habitat Wolbecker Tiergarten liegt in dem rund 350 Hektar großen Staatsforst Wolbeck in Münster. Aufnahmen: *Brinker*





16



Natur reicht von der Mikro- bis zur Makroebene. Die Skala ist kein absoluter Maßstab, denn die Kategorisierung hängt auch davon ab, welcher Umweltausschnitt betrachtet wird. So kann die Mikroebene ein einzelnes Tier, die Mesoebene das Tier in einem etwas größeren Ausschnitt und die Makroebene das Tier in einer Landschaft sein. Im Universum, in dem Entfernungen in astronomischen Einheiten<sup>17</sup> und Lichtjahren gemessen werden, würde man die Sonne mitsamt ihren Planeten der Mikroebene zuordnen, die Mesoebene wäre die Galaxis der Milchstraße, die Makroebene der gesamte Kosmos.

## 2.1. Natürliche und kulturelle Umwelt

Natur wird als etwas Umfassendes angesehen, als (die) physis<sup>18</sup>, ein von Gott<sup>19</sup> geschaffenes Werk. Der Mensch nimmt diese objektive physische Welt mit all seinen Sinnesorganen und doch (so) begrenzt (für) wahr. Er kontrastiert sie auch mit der Welt, die er selbst gestaltet und verändert hat. Insofern er an unberührte Natur idealisierend denkt, ist Natur auch ein Konstrukt, ein Symbol für eine ursprüngliche und unzerstörte heile Welt. Unterschiedliche Auffassungen von Natur schließen einander nicht aus, sie existieren parallel. Hellpach (1924) unterscheidet drei Arten von Umwelt, die natürliche, die soziale und die kulturelle.

<sup>16</sup> Das Naturschutz- und Fauna-Flora-Habitat Wolbecker Tiergarten liegt in dem rund 350 Hektar großen Staatsforst Wolbeck in Münster. Aufnahmen: *Brinker*

<sup>17</sup> Die Astronomische Einheit ist ein Längenmaß in der Astronomie: Laut Definition misst eine AE exakt 149 597 870 700 Meter. Das ist ungefähr der mittlere Abstand zwischen Erde und Sonne. [https://de.wikipedia.org/wiki/Astronomische\\_Einheit](https://de.wikipedia.org/wiki/Astronomische_Einheit) aufgerufen am 26.07.2018

<sup>18</sup> Aristoteles bezeichnete dieses Umfassende als „physis“. Physis war der Inbegriff aller Gegenstände und Prozesse einschließlich der sie bestimmenden Gesetzmäßigkeiten. Der physis stellte Aristoteles die Artefakte gegenüber, die sich nicht wie die natürlichen Gegenstände wandeln. Aus einem jungen Trieb wird ein Bäumchen und schließlich ein großer Baum, eine Maschine bleibt immer gleich. Artefakten wohnt kein Trieb zur Wandlung inne (Höffe, O. 2006)

<sup>19</sup> Für Eriugena, einem Gelehrten des 9. Jahrhunderts, stellte sich die Natur als die allumfassende Wirklichkeit dar, bestehend aus der Schöpfung mitsamt dem Gott, der sie schuf (Flade 2010).

Dadurch, dass Menschen ihre Umwelt verändern, geht es nicht nur um natürliche Umwelt im Sinne Hellpachs, sondern auch um Bilder und Konstrukte von Natur.

- ⇒ Die Differenzierung zwischen natürlicher und kultureller Umwelt, von Lebenswelt und Sozialwelt hat nur Kontext bezogen auf einem Kontinuum Platz, wie *Petzold* (1988n, 2003a, 397) für die Integrative Therapie und Supervision mehr- und metaperspektivisch zeigt, s. Abbildung II. –
- ⇒ In diesem Modell wird der Mensch als Organismus *und* Subjekt, als Erkennender *und* Erkannter, als Produzierter und Produzierender im Weltgefüge gefasst.

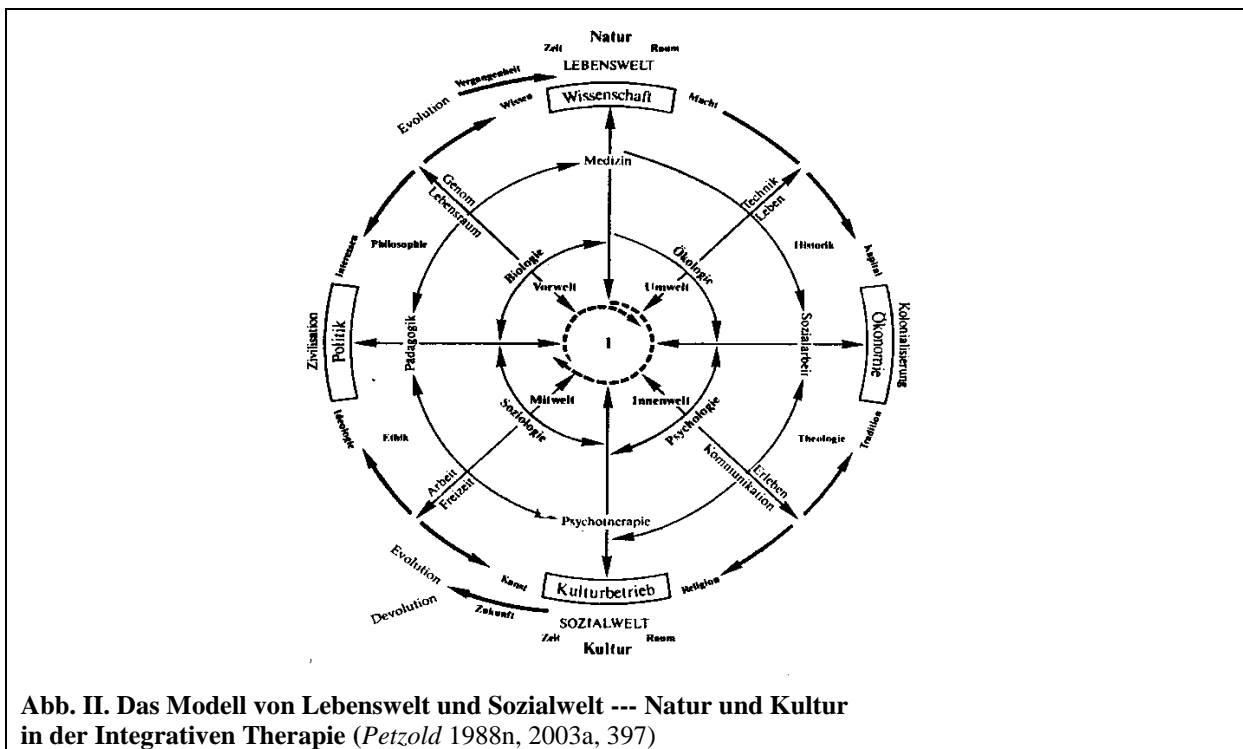


Abb. II. Das Modell von Lebenswelt und Sozialwelt --- Natur und Kultur in der Integrativen Therapie (Petzold 1988n, 2003a, 397)

H.G. Petzold fasst es folgendermaßen zusammen:

»Ein **Organismus** ist zu sehen als das Gesamt integrierter biologischer Prozesse lebendiger Zellen bzw. Zellverbände, zentriert in ihrem jeweiligen Kontext/Kontinuum (Habitat, Nische), mit dem sie unlösbar verbunden sind: Organismus ist „fungierender“ **Umwelt/Mitwelt/Innenwelt/Vorwelt-Prozess**. Der in die Lebenswelt eingewurzelte Mensch hingegen ist **Organismus** und **Subjekt** zugleich, ist ein nicht nischengebundenes „human animal“, das im Verlaufe der Evolution durch die Ausbildung eines höchst differenzierten Cortex, der und dessen Funktionen selbst Ergebnis neuronaler Selektionsprozesse sind (*Edelman*), Überlebensfähigkeit gewonnen hat und zwar in „fungierenden“ und „intentionalen“ **Umwelt/Mitwelt/Innenwelt/Vorwelt-Prozessen**. Diese Überlebensfähigkeit zentriert in der Möglichkeit des Menschen zur „**exzentrischen Reflexivität und Repräsentation seiner selbst**“, ja aufgrund rekursiver und evolutiver Prozesse der Kultur zu „**Metarepräsentationen seiner selbst**“ als Mensch eines spezifischen Kulturraumes: z. B. als Angehöriger eines Stammes, als römischer Bürger, als Vertreter eines Standes, als Citoyen, emanzipiertes Individuum, als polyzentrisches Subjekt einer transversalen Moderne. Er ist ein Wesen, das sich seiner selbst, seiner eigenen Natur und seiner Kultur bewusst? geworden ist und in permanenter

Selbstüberschreitung bewusst wird, ja das sich selbst und seine Lebensbedingungen gestaltet, aber damit die organismische Basis seines Subjektseins dennoch nicht verlassen und verlieren kann, genausowenig wie Kultur ihrer Basis, der Natur, zu entkommen vermag. Ein *Mensch, Mann* und Frau als Leibsubjekt ist der Prozess einer produktiven **Subjekt-Welt-Bewusstsein-Verschränkung** in actu, in dem dieser Prozess der **Mentalisierung** sich selbst durch höchst komplexe informationale Formatierungen auf einer Ebene von Metarepräsentationen reproduziert, ja übersteigt, wobei sich auch die Konstituierung eines Bewusstseins und damit von Subjektivität, einer subjektiven „*theory of mind*“ vollzieht. In diesem Prozess kommt sich dieser selbst in der und durch die Metarepräsentativität als Strom subjektiven Selbsterlebens zu Bewusstsein und vermag selbst diesen Vorgang als „*mind*ing of *mind*“ im Sinne einer **Hyperreflexivität** und **Hyperexzentrizität** zu erfassen. Als Produzierender und Produzierter, Erkennender und Erkannter zugleich bleibt in diesem gesamten Geschehen indes für den Einzelnen ein „strukturelles punctum caecum“, das durch den Blick von Anderen, die Erkenntnis- und Forschungstätigkeit von Anderen – potentiell der gesamten Menschheit – gemindert, aber nie gänzlich beseitigt werden kann, damit also auch eine kollektive strukturelle Einschränkung bedeutet.« (idem 2003e, 81).

## 2.2. Umwelt und Nutzung der Natur

Um die unterschiedlichen Varianten von Überlappungen von natürlicher und kultureller Umwelt<sup>20</sup> im Hinblick auf die *Nutzung* zu verorten, unterscheiden *Martens und Bauer* (2014) folgende Zwischenstufen

- „Naturnah“ meint eine zeitweilig landwirtschaftlich genutzte Fläche
- „Naturfern“ deren Intensivnutzung und
- „Naturfremd“ meint flächenhafte Monokulturen oder barocke Gartenanlagen.

Als Beispiel für die Kategorie „künstlich“ führen sie großflächige Veränderungen der Landschaft durch massive Erdbewegungen beim Straßen- und Siedlungsbau an. Beispiele für den Endpunkt „natürlich“ sind vom Menschen unberührte Umwelten. In dem Moment, in dem der Mensch diese unberührte Natur betritt und beginnt, sie zu erforschen und zu nutzen, hört sie auf Wildnis zu sein.

---

<sup>20</sup> **Umwelt** *Sf* Standardwortschatz (19. Jh.) Zuerst bezeugt bei dem deutsch schreibenden dänischen Dichter J. Baggesen im Sinne von `Umgebung`. Dann als Übersetzung von frz. *milieu* (nach der Milieu-Theorie von *H. Thaine*) gebraucht. Bestimmend wurde die Fassung des Begriffs durch *J. von Uexküll* (seit ungefähr 1909): `das, was ein Lebewesen aus seiner Umgebung aufnimmt, und das, was es in seiner Umgebung beeinflusst; Wechselwirkung zwischen Lebewesen und Umgebung`. Mit dieser Bedeutung wird das Wort in die moderne Diskussion eingeführt; allgemein verbreitet durch eine Veröffentlichung des SPIEGEL 1969 (*Kluge* 2011).



Blick auf den Tagebau Garzweiler, Photo: <https://de.wikipedia.org/wiki/Umwelt>; aufgerufen 01.09.2018

Umwelt bedeutet auch von Menschen gemachte Umwelt. Diese wiederum ist nicht immer idyllisch, aber manchmal notwendig. Eine Bewertung ergibt sich jedoch erst durch moralisch-ethische oder politische Abwägungen.<sup>21</sup>

Natürliche Umwelten, die sich jeder Umweltaneignung entziehen, liegen in Regionen, die sich nur mit speziellen Ausrüstungen und nur vorübergehend erkunden lassen. Ein Aufenthalt auf einer Forschungsstation in der Antarktis, einer extremen Naturumwelt, ist zweifellos eine starke Belastung, erkennbar an Symptomen wie Depressivität, Nervosität, Einsamkeitsgefühlen, Schlafstörungen, ständiger Müdigkeit, Gereiztheit und übermäßigem Kritisieren der anderen, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und Ruhelosigkeit (*Palinkas*, 1991). Regionen mit extremen Klimata sind natürliche, aber lebensfeindliche Umwelten. Natürliche Moorlandschaften werden erst durch die Senkung des Wasserspiegels für den Menschen nutzbar. Das Nutzungs- und Forschungsinteresse an Extrem-Regionen könnte die Sehnsucht des Menschen nach dem Natürlichen und Ursprünglichen sein. Unwirtliche Gegenden werden zu „Sehnsuchtsorten“, Umwelten, die ganz anders sind als der allzu vertraute Lebensraum. Sehnsuchtsorte müssen jedoch keine Wildnis zum Ziel haben. Skaliert man zum Beispiel das Wohlbefinden von Versuchspersonen nach einem Spaziergang in zwei unterschiedlichen Waldtypen

- a. verwilderter Wald, forstwirtschaftlich nicht genutzt mit hoher Vegetationsdichte und
- b. gepflegter Wald mit geschichteter Holzernte am Wegesrand und geringer Vegetationsdichte,

zeigt sich, dass sich die Spaziergänger nach dem Gang durch den gepflegten Wald wohler fühlten als nach dem Gang durch den verwilderten Wald, der etwas Beunruhigendes ausstrahlte. So mag das Kriterium der Übersichtlichkeit und damit Einschätzbarkeit, Sicherheit hier eine Rolle spielen. Zudem sind Neigungen individuell unterschiedlich und der Kontext ist entscheidend: Will ich mich entspannen

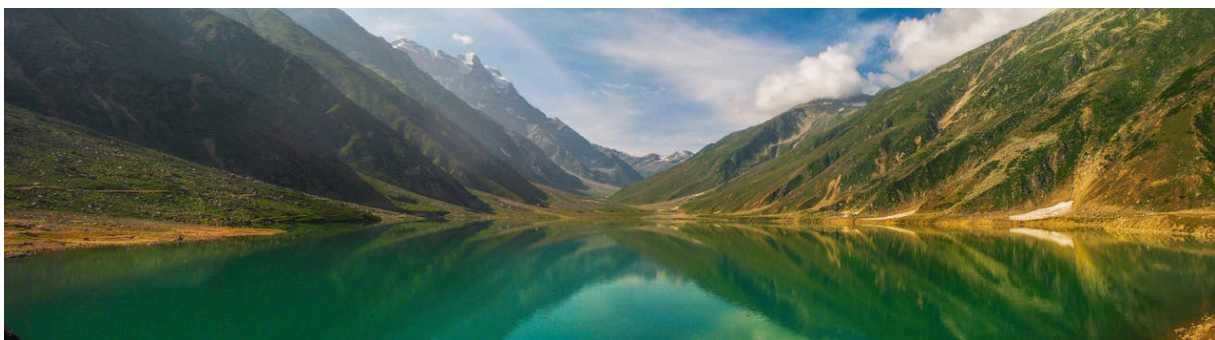
---

<sup>21</sup> In der politischen Debatte seit Ende der 1960er Jahre ist der Begriff Umwelt – und seine Bedeutung – mit der Ökologiebewegung verknüpft. In der realen politischen Auseinandersetzung wird er oft synonym mit dem Wort Natur, manchmal auch dem Wort Ökologie, verwendet. Dieser unterschiedliche Gebrauch macht ihn einerseits unscharf, andererseits rekuriert er damit auf die den Menschen umgebende Welt. Erst spät setzte auch eine ethische Debatte darüber ein, welche moralischen Argumente für den Schutz der Umwelt gelten könnten.

oder eine therapeutische Behandlung in Anspruch nehmen oder im Seminar für Führungskräfte ein Survival-Training im australischen Busch absolvieren.

Der Mensch baut in der Natur Stauseen und nützt die Kraft des Wassers, er baut Tunnel, um ein räumliches Ziel besser zu erreichen und Nationalparks zur Erhaltung der Natur und Regelung eines spezifischen Wildbestandes. Der Naturphilosoph *Böhme* (1989) spricht hier von *Allianztechnik*: Die Natur wird nicht bis zur Unkenntlichkeit umgeformt, sondern die gestalterischen Eingriffe und Veränderungen fügen sich so ein, dass etwas stimmiges Neues dabei herauskommt. Als Beispiel dafür steht eine gestaltete Meeresküste oder ein englischer Landschaftsgarten, bei dem sich natürliche und kulturelle Umwelt harmonisch zusammenfügen und ein kohärentes Ganzes bilden. Kulturelle Produkte sind auch die Landschaften, die bei Renaturierungsprojekten in ehemaligen Bergbaugebieten geschaffen wurden und die keinen künstlichen Eindruck machen.<sup>22</sup> In vergleichsweise kurzer Zeit lassen sich diese Landschaften nicht mehr von einer „natürlichen“ Landschaft unterscheiden. Es handelt sich aber um eine vom Menschen hergestellte Natürlichkeit. Eine andere Art des Umgangs mit einer ehemals genutzten Natur ist der Verzicht auf Eingriffe. Orte, die verlassen wurden, werden irgendwann wieder zur Wildnis, von Vegetation überwuchert. Beispiele dafür sind verfallene Industrieanlagen, nicht mehr gebrauchte Bahnanlagen, überflüssig gewordene Tankstellen. Hier wird das nicht mehr gebrauchte wieder der Natur überlassen. Hier kehrt zur Natur zurück, was der Mensch dereinst einmal hergestellt und genutzt hat.<sup>23</sup>

### 2.3. Landschaft



<https://www.pexels.com/de/suche/natur/>

Der Begriff der Landschaft ist erst einmal nicht restlos objektiv definierbar. Erst wenn wir diesen begrenzen und beschreiben, erschließt er sich topografisch. Landschaft bezeichnet einen Abschnitt der Erdoberfläche mit Himmel darüber. Es gibt immer ein Oben und ein Unten, einen Himmel und ein Stück Erde. Es gibt viele Definitionen von Landschaft, sie akzentuieren beispielsweise eine mittlere Größenordnung mit geografisch relevantem Raumausschnitt, der sich von anderen unterscheidet. Oder

<sup>22</sup> Besonders gut gelungen zeigt sich das in Erholungsgebieten z.B. beim Heider Bergsee im Rhein-Erft-Kreis und Decksteiner Weiher in Köln.

<sup>23</sup> Das Künstlerpaar Anna und Roman Küffner (*Blackbird Street*) haben dazu beeindruckende Fotografien erstellt. Diese „lost places“ demonstrieren eine Ästhetik der Abwesenheit.

Landschaft wird als sinnlicher Gesamteindruck gefasst.<sup>24</sup> Landschaft, bzw. Landschaftserleben kann auch mit Zweckfreiheit assoziiert sein: Der Bauer sieht seinen Acker nicht als Landschaft an, während ein Wanderer das Feld als Landschaft wahrnimmt. Landschaft kann aber auch für einen einfühlsamen Umgang mit der Natur in konkreten Räumen stehen und damit für Kultur allgemein (*Körner* 2017). Landschaft ist bebautes Land, kultiviert und bewirtschaftet, und am schönsten dort, wo dies am besten gelungen ist (*Maurer* 2015).

„Gemeinsam ist den Begriffsbestimmungen, dass erst der Mensch aus der Umwelt eine Landschaft macht. Ein weiterer Aspekt, den *Hellpach* (1977) betont hat, ist, dass die Umwelt dann für einen Menschen zur Landschaft wird, wenn er sie ohne Verwertungsgedanken als reines Sinnerleben hinnimmt oder sie genau aus diesem Grunde aufsucht, um den Eindruck, den sie hervorruft, ganz bewusst aufzunehmen und auf sich wirken zu lassen“ (*Flade* 2010).



<https://www.pexels.com/de/suche/natur/>

Landschaft wird immer als ein kohärentes Ganzes wahrgenommen, auch wenn sie sich aus verschiedenen Teilen zusammensetzt. Landschaftstypen ergeben sich dadurch, dass bestimmte Teile dominieren und andere nicht vorhanden sind, z.B. bei einer Moor- oder Berglandschaft. Ein Raumausschnitt jedoch, der sich von anderen unterscheidet, ist nicht notwendigerweise eine natürliche Umwelt, wir sprechen auch von der „Stadtlandschaft“. Als gebaute Umwelt mit vielen und vielfältigen Gebäuden, Straße und Plätzen hebt sich die Stadt von unbesiedelter Naturlandschaft ab oder die Altstadt von neueren Stadtteilen. Mit diesem Begriff wird die Bindung des Landschaftsbegriffs an natürliche unbebaute Umwelten aufgehoben (*Claßen* 2016). Es gibt besondere Landschaften, welche die Menschen anziehen durch die Schönheit nach jahrelanger Kultivierung oder durch bestimmte Nutzung, die sich in

---

<sup>24</sup> „Wir verstehen unter Landschaft den sinnlichen Gesamteindruck, der von einem Abschnitt der Erdoberfläche samt dem darüber befindlichen Ausschnitt des Himmels im Menschen erweckt wird (...). Dass dieser Himmelsabschnitt dazu gehört, bedarf kaum einer Erörterung; tiefe Bläue ist etwa für die Mittelmeer- und oft für die Hochgebirglandschaft ebenso bezeichnend wie der blassblaue Himmel für die nordische oder der graue Himmel für die holländische oder bestimmte Wolkengruppierungen für die sommerliche Landschaft (*Hellpach* 1911).

Jahrhunderten entwickelt hat und daher Interesse erzeugt: Straßen, Brücken, Mauern, Terrassen, Häfen, Gartenbau, Viehzucht, Bergbau (*Maurer 2015*). Neben der Kultiviertheit ist Landschaft ein multisensorischer Gesamteindruck der mit allen Sinnen erlebt wird.



Herbst 2015, Decksteiner Weiher in Köln.<sup>25</sup>

## 2.4. Vorstellungen von der Natur

Wie bereits angedeutet, ist Natur auch eine soziokulturelle Konstruktion. Es entstehen jenseits der Natur der Naturwissenschaftler Bilder von der natürlichen Umwelt, in denen diese Träger von Bedeutungen werden sowie zu einem Idealbild jenseits der Wirklichkeit verweisen. Der Wert der Natur liegt eben auch in ihrem Vermögen, *Bedeutungen zu transportieren*. Sie ist Symbol (*Knopf 1987; Romeiß-Stracke 1996*):

- Π für das Ursprüngliche, Unberührte und die heile Welt
- Π für Leben, Lebendigkeit, Wachstum und Wandel
- Π für Kontinuität, Fortdauer, Universalität und Zeitlosigkeit

---

<sup>25</sup> Der Decksteiner Weiher ist ein -in 1927-1929- künstlich mit gradlinigen Ufern angelegter Weiher im Äußeren Grüngürtel der Stadt Köln. Er spielt für die Freizeitgestaltung als Parkanlage eine wichtige Rolle. Aufnahme: *Brinker*

II für Kraft

II für das Metaphysische und Spirituelle, das über den Menschen und seine Welt hinausweist

Natur ist gleichzeitig ein Symbol des Wandels als auch der Kontinuität. Die Jahreszeiten bringen einen Wandel mit sich, sie kehren jedoch Jahr für Jahr wieder. Kontinuität und Wandel schließen einander nicht aus. Die Natur als Symbol der Urkraft verweist den Menschen der mächtigen Natur gegenüber in seine Schranken. Die Naturbilder sind *Vorstellungen*, die sich auf die vermuteten Eigenschaften der Natur und auf das Verhältnis des Menschen zur Natur beziehen. Dies ist jedoch nicht die erste Assoziation, die in den Sinn kommt. *Krömker* (2004) bestätigt durch länderübergreifende Untersuchungen, dass es die Natur als physische Umwelt ist, die als erstes in den Sinn kommt.<sup>26</sup> Weitere experimentelle Zuordnungen ergaben, dass die deutschen StudentInnen am häufigsten mit Natur Versorgung, Ruhe, Erholung, Ästhetik und Ganzheit verbanden. Bei den Studierenden in Indien waren die häufigsten Assoziationen Ästhetik, Spiritualität, Bewunderung und Staunen sowie Versorgung; die in den USA Befragten assoziierten mit dem Wort Ästhetik, Ruhe, Erholung, Bewunderung, Staunen sowie Unberührtheit. Allein bei den Befragten in Peru tauchten unter den fünf häufigsten Nennungen Bedrohung und Schutz sowie das Wort „Umwelt“ auf.<sup>27</sup>

Assoziationen zum Wort Umwelt sind meistens positiv. Dass Natur auch lebensfeindlich und lebensbedrohend sein kann, steht gedanklich nicht an erster Stelle. Der Ländervergleich macht deutlich, dass Naturbilder kulturell geprägt sind. Wie die Natur wahrgenommen wird, ist nicht nur ein psychologisches, sondern ein soziokulturelles Phänomen (*Knopf*, 1987). Naturbilder fungieren zudem als Gegenbild zu einer überzivilisierten Welt und sind so Ausgangspunkt für Bemühungen, die Natur vor schädigenden Eingriffen zu schützen. Neben kulturellen Einflüssen beeinflussen individuelle Erfahrungen die Naturvorstellungen. Das individuelle Bild von der Natur hängt davon ab, wie sich der Mensch mit der Natur in Beziehung setzt. Diese Einstellungen kategorisiert *Hunziker* (1995) in vier Gruppen

▣ Die Traditionalisten möchten die Natur als Bestandteil der Kultur so erhalten, wie sie

schon immer war; die Naturlandschaft hat für sie den Charakter des kulturellen Erbes

▣ Den Naturschützern geht es um das natürliche Erbe, das es zu bewahren gilt. Sie sehen Natur als Reservat: bedrohte Arten müssen geschützt werden, Artenvielfalt

---

<sup>26</sup> Krömker (2004) hat versucht, Naturbilder zu konkretisieren, indem sie Studierenden die Frage stellte, welches Wort für sie am besten Natur charakterisiert. Kulturelle Einflüsse erfasste sie dadurch, dass die Frage an Studierende aus vier Ländern, aus Deutschland, Indien, USA und Peru gerichtet wurde. Insgesamt am häufigsten wurden mit Natur Wald, Bäume, Pflanzen, Tiere, Wasser, Luft assoziiert, was der Kategorie Naturelemente zugeordnet wurde.

<sup>27</sup> Seit 1950 kamen in Peru über 68500 Menschen durch direkte Folgen von Erdbeben ums Leben. 15 Erdbeben lösten zudem einen Tsunami aus, der im Anschluss weitere Schäden anrichtete. <https://www.laenderdaten.info/Amerika/Peru/erdbeben.php> aufgerufen am 06.08.2018



muss erhalten bleiben

☐ Für die ökonomisch denkenden Naturschützer ist Natur eine Ressource, mit welcher

Gewinne erzielt werden. Sie denken an fruchtbare Böden, außergewöhnliche Landschaften, für Touristen interessante Wellness-Gebiete, die nachgefragt sind

☐ Das Bild des *Weltflüchters* ist das einer Natur, die ein Anderswo repräsentiert, in welchem man der alltäglichen Routine, Ärgernissen und Anforderungen entkommt

Dimension	Funktion	Idealbild
Tradition	Kulturelles Erbe	Erhalt der Bäume, der Parklandschaft; es soll alles so bleiben
Erhalt der Natur	Natürliches Erbe	Hohe Artenvielfalt, Vorkommen seltener Arten
Profit	Produktionsfläche	Kultivierung mit dem Ziel Gewinn
Emotion	Ort der Regeneration	Vielfalt an Farben und Formen, hoher Symbolgehalt

Idealbild und der Natur zugeschriebene Funktion; Tabelle nach *Hunziker*, 1995, S. 405

## 2.5. Natur als Modell

Die Natur dient unablässig als Inspiration für Erfindungen, als Modell bei Konstruktionen, als Vorbild für Wachstum und Stabilität, sichtbar bei künstlicher Befruchtung und bei medizinischen Eingriffen; auch (hier) als Werkstoff und Medizin.<sup>28</sup> Menschen ahmen die Natur nach beim Bau, beim Flugzeugbau, in der Architektur. Gestaltungsprinzipien einer anthroposophischen bzw. biomorphen Architektur, d.h. sich an der Natur orientierenden Formen sind weiche Formen, Vermeiden von Rechtwinkligkeit und Eckigkeit. Verwendet werden natürliche Farben und natürliche Materialien. Das Gebaute ist differenziert, wobei die Teile ein kohärentes Ganzes bilden: Collagen von isolierten, unverbundenen Elementen sind

<sup>28</sup> Die Stabilität und Belastbarkeit auf Zug und Druck von Holz und Elfenbein wurde genutzt für Hüftimplantate, mittlerweile werden Prothesen dafür aus Titan gefertigt. Künstliche Spongiosa wird nach dem natürlichen Vorbild unter anderem für den Kieferaufbau vor Zahnimplantaten verwandt. Gold wird in molekularer Form zur Entzündungshemmung bei rheumatischen Erkrankungen in Gelenken verwandt.

unnatürlich und damit unerwünscht; Variationen sind erlaubt, nicht aber bloße Wiederholungen. Eine spezifische, spannungsreiche Beziehung besteht (auch) zwischen Kunst und Natur.<sup>29</sup>

Die Natur ist auch Vorbild für die Technik. Die Wissenschaft der *Bionik* lernt von der Natur und überträgt ihre Konzepte auf neue Techniken. Dabei geht es aber nicht ums kopieren, sondern ums inspirieren. Es geht darum, die Prinzipien der Natur zu verstehen, um daraus Problemlösungen für die Technik abzuleiten. Deswegen setzt sich der Name der Wissenschaft auch aus den beiden Wörtern "Biologie" und "Technik" zusammen.<sup>30</sup>

## 2.6. Naturverbundenheit

Schon allein aufgrund seiner Körperlichkeit ist der Mensch mit der Natur verbunden, er ist Bestandteil derselben. Als bio-psycho-soziales Wesen verändern sich seine Körperlichkeit, seine Motilität, sein Wachstum, seine Genstrukturen umweltabhängig. Durch die epigenetische Forschung<sup>31</sup> ist die Frage nach anlage- vs. umweltabhängiger Entwicklung „erneuert“ worden. Wie die Ergebnisse der neurobiologischen Forschung zeigen, hinterlassen Erfahrungen Spuren im Gehirn und zwar in Form gebahnter neuronaler und synaptischer Verschaltungsmuster (Hüther 2008). Dass dieses Zusammenfügen nicht einfach eine Addition der Gesamteindrücke ist, wurde von *Anderson und Mitarbeitern* (1983) nachgewiesen. Sie wählten für ihre Experimente 10 Geräusche aus, die typisch sind für Geräusche in Städten, ländlichen Gegenden und Naturlandschaften. Studentischen Versuchspersonen wurden gleichzeitig Bilder und Geräusche dargeboten. Ihre Aufgabe war es, den multisensorischen Gesamteindruck auf einer 7stufigen Skala von sehr negativ bis sehr positiv wieder zu geben. Wie sich zeigte fällt die Bewertung

---

<sup>29</sup> Gedanken Pablo Picassos, 30. Oktober 1947, 7:00 Uhr, Aus der ZEIT Nr. 44/19 „Man spricht von Naturalismus und denkt dabei an den Gegensatz zur modernen Malerei. Ich möchte gern wissen, ob je ein Mensch ein natürliches Kunstwerk gesehen hat. Natur und Kunst sind zwei verschiedene Dinge; sie können nicht das gleiche sein. Durch die Kunst drücken wir unsere Auffassung von dem aus, was die Natur nicht ist.“ (1923)

<sup>30</sup> "Wir wollen nicht die Natur nachahmen, sondern von der Natur lernen und Anregungen empfangen für eigenständiges technisches Gestalten", sagte der Mitbegründer der Gesellschaft für Technische Biologie und Bionik, Prof. Werner Nachtigall (Universität Saarbrücken), auf dem ersten Bionik-Kongress der Gesellschaft im Jahr 1992. 1992 steckte die Wissenschaft der bionischen Forschung noch in den Kinderschuhen. Seitdem sind zahlreiche Erfindungen aus ihr hervorgegangen. Die vermutlich berühmteste Erfindung aus dem Forschungsbereich ist der Klettverschluss, der Mitte des 20. Jahrhunderts von einem Schweizer Tüftler nach dem Vorbild von Kletterpflanzen entwickelt wurde. Die Lotusblume diente als Vorbild für den selbstreinigenden Lotuseffekt von Oberflächen, der Schmutz mit dem Wasser abperlen lässt. Die widerstandsarme Bewegung des Kugelfischs inspirierte Forscher zum Bau einer energieeffizienten Autokarosserie, und aus dem Prinzip des Eisbärenfells entwickelten Württemberger Forscher eine spezielle Thermo-Isolierung.  
<http://www.3sat.de/page/?source=/nano/glossar/bionik.html> abgerufen am 02.08.2018

<sup>31</sup> Der Begriff ist zusammengesetzt aus den Wörtern Genetik und Epigenese, also der Entwicklung eines Lebewesens. Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen angeschaltet wird und wann es wieder stumm wird. Experten sprechen hier von Genregulation.

ein und desselben Bildes je nach dem begleitenden Geräusch unterschiedlich aus. Die höchsten Skalenwerte erhielt ein Bild von einem Wald, bei dem gleichzeitig der Gesang von Vögeln zu hören war. Würden stattdessen zu diesem Bild Straßenverkehrsgeräusche eingespielt, verringerte sich die positive Einschätzung der Waldszenen deutlich. Vogelsang passt zum Wald, Straßenverkehrsgeräusche nicht. Bemerkenswerterweise wurde der Gesang von Vögeln kontextunabhängig positiv bewertet. Ein städtische Szenerie wird mehr geschätzt, wenn gleichzeitig Vogelsang zu hören ist, und weniger, wenn gleichzeitig das Geräusch eines Motorrasenmähers ertönt. Der Gesang der Vögel erhöht die Wertschätzung, wobei es weniger darauf ankommt, ob diese akustische Stimulation stimmt oder nicht. Daraus folgt:

- Σ Städtische Umwelten könnten an Attraktivität gewinnen, wenn dort Singvögel angesiedelt werden
- Σ Hauptverkehrsstraßen sollte nicht an Walderholungsgebieten langgeführt werden

Das *Zusammenwirken der Sinne* kommt in Bezeichnungen wie warme Farben, schwere Düfte, helle Töne zum Ausdruck. Eine Szene wird als heller wahrgenommen, wenn gleichzeitig hohe Töne zu hören sind (*Schönhammer 2009*). Weil insbesondere Naturumwelten alle Sinne anregen, fördern sie in besonderem Maße die Entstehung komplexer neuronaler Verschaltungsmuster im Gehirn.

- ⇒ Um dieses Phänomen zu nutzen, macht es Sinn in freier Natur zu lernen und zu unterrichten, jedoch nur, wenn sichergestellt ist, dass diese positiv bewertet und im Idealfall gezielt einbezogen ist.

Dass Umwelteinflüsse das Erleben und Verhalten des Menschen sowie seine Entwicklung mitbestimmen, ist bekannt. Doch die biologische Naturverbundenheit sagt noch nichts über die *psychische Verbundenheit* des Menschen zur Natur aus. Von dieser hängt jedoch ab, wie der Mensch sich gegenüber der Natur und seiner Umwelt *verhält*. Unterschieden werden die Konzepte

- |                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| • connectedness with/to nature | Naturverbundenheit |
| • emotional affinity to nature | Naturliebe         |
| • nature relatedness           | Naturbezogenheit   |
| • environmental identity       | Umweltidentität    |

Die Begriffe ähneln sich. Der gemeinsame Nenner ist die psychische Verbundenheit mit der natürlichen Umwelt, die kognitiv, emotional oder eine auf das Umweltverhalten bezogene Verbundenheit sein kann. Sie seien hier nur der Vollständigkeit halber genannt. Da noch zwischen dauerhafter und momentaner Verbundenheit differenziert wird, diese aber aufgrund niedriger Korrelationen nicht gleichgesetzt werden können, ist diese spezielle Differenzierung aus meiner Sicht an dieser Stelle nicht hilfreich. Akademisch unterschieden werden in Zustimmungen zu Aussagen drei Motiv-Kategorien, um den Zusammenhang zwischen Ich-Bezogenheit

und Naturverbundenheit zu beleuchten: egoistische Motive (*meine Zukunft, meine Gesundheit*), altruistische Haltung (*Wohlergehen der zukünftigen Generation ist wichtig*) und biosphärische Motive (*Wert der Natur wird hervorgehoben, Notwendigkeit diese zu schützen*).

Wenn nun ein augenblickliches Gefühl tiefer Verbundenheit mit dem Erleben einer schönen Landschaft nicht auf fortdauernde Naturverbundenheit schließen lässt, verweist das auch auf die *Subjektivität* der Wahrnehmung. Die Betonung der Individualität und die Hervorhebung der Einzigartigkeit des Individuums trägt dazu bei, dass der Mensch sich auch als getrennt von seiner natürlichen Umwelt und (eben) nicht als Teil davon wahrnimmt. Ein ausgeprägte Ich-Bezogenheit (*self awareness*) schmälert das Interesse an den Belangen jenseits des eigenen Selbst und damit auch die Umwelt- und Naturverbundenheit. *Frantz et al. (2005)* sehen es als höchst problematisch an, wenn die Fokussierung und Konzentration auf das eigene Ich soweit geht, dass die Verbundenheit mit der Welt ringsum und damit auch mit der Natur dahinschwindet. „The modern development of the individual as the basic unit or object of attention does pose a problem for the environment“ (*Franz et al. 2005*).

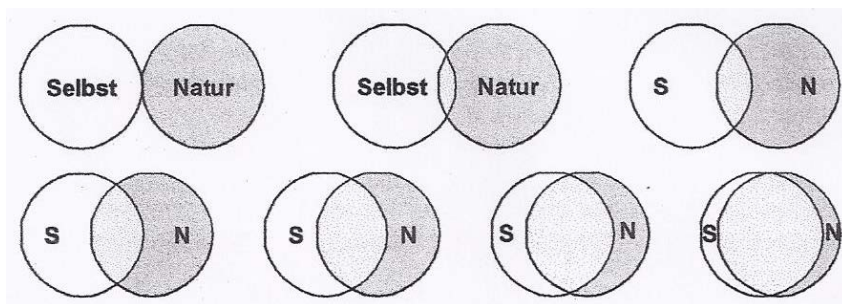
Als ein dauerhaftes Gefühl der Zuneigung (*emotional affinity*) definieren *Kals et al. (1999)* die **Naturliebe**. Sie ist eine emotionale Mensch-Natur-Beziehung. Der Naturwissenschaftler hat ein großes Interesse an den Naturerscheinungen und Gesetzmäßigkeiten, der Astrophysiker möchte Dunkle Materie erforschen, er muss deshalb aber die Natur, bzw. den Kosmos nicht lieben. Man kann wissenschaftliches Interesse an der Natur haben, ohne dabei gefühlsmäßig involviert zu sein. Genauso wenig muss ein Mensch, der die Natur liebt, Naturwissenschaftler sein. Entscheidend ist hier:

- ⇒ Sowohl die kognitive als auch die emotionale Naturverbundenheit korrelieren mit der Häufigkeit von Naturaufenthalten und umweltbewusstem Verhalten.

Das Konzept der **Nature Relatedness** (*Nisbet et al. 2009*) beinhaltet die Identifizierung mit der Natur, Vorstellungen und Einstellungen zur Natur und das Interesse, mehr über die Natur zu erfahren. Es wird als dauerhaft bestehendes Persönlichkeitsmerkmal aufgefasst, gilt jedoch bei veränderten Umweltbedingungen als wandelbar. Das Konzept der **Umweltidentität** (*Clayton, 2003*) knüpft an die Ich-Identität an. Identität hat *Clayton* definiert als die Art und Weise, Informationen über das eigene Selbst zu organisieren. Analog zur sozialen, nationalen und kulturellen Identität, bei der die Informationen in Bezug auf die jeweiligen Aspekte organisiert werden, wird bei der Umwelt-Identität das eigene Selbst bezogen auf die natürliche Umwelt organisiert. In dem Maße, in dem sich der Mensch mit der natürlichen Umwelt identifiziert, wird diese zu einem Teil von ihm selbst. Eine Schädigung derselben würde deshalb auch ihm selbst schaden. Auf eine Identifizierung mit der Natur, die eine enge Verbundenheit einschließt, lässt die Zustimmung zu diesen Aussagen schließen

- Die Natur und mein Verhältnis zur Natur ist ein wichtiger Teil von mir selbst
- Ich sehe mich selbst als Teil der Natur an und nicht als getrennt davon
- Wenn ich aufgeregt, erschüttert oder gestresst bin, fühle ich mich sogleich besser, wenn ich mich eine Weile in der Natur aufhalte

„Eine grafische Methode zur Erfassung der Naturverbundenheit hat *Schultz* (2002) entworfen, nachdem er die Mensch-Natur-Verbundenheit als „the extent to which an individual includes nature within his/her cognitive representation of the self“ definiert hatte. Die „inclusion of nature in the self“-Skala (INS-Skala) besteht aus zwei Kreisen, wobei der eine Kreis das eigene Selbst, der andere die Natur repräsentiert. Die beiden Kreise überschneiden sich mehr oder weniger. Einer maximalen Überlappung wird ein Skalenwert von 7 zugewiesen. Er bedeutet: Mensch und Natur sind eins. Sind beide gänzlich getrennt, entspricht das einem Skalenwert von 1. (...) Dass ein Mensch sich völlig getrennt von der Natur oder als vollkommen in ihr aufgehend erlebt, ist unwahrscheinlich“ (*Flade* 2018).



Schultz 2002: INS-Skala (Inclusion of the nature in the self)

*Anne K. Liefländer* hat in ihrer empirischen Studie zur Naturverbundenheit mit der INS-Skala von Schultz gearbeitet. Da der INS-Wert signifikant mit umweltbewusstem Verhalten und einer positiven Einstellung zur natürlichen Umwelt korreliert, ist die Zusammenfassung hier kurz wiedergegeben (Hervorhebungen im Text: *Brinker*).

### 2.6.1.Exkurs

Liefländer, Anne K.:

#### **Effektivität von Umweltbildung zum Thema Wasser - Empirische Studie zu Naturverbundenheit, Umwelteinstellungen und Umweltwissen.**

Bayreuth: Universität Bayreuth (2013), 113 S., Dissertation

Die Stärkung des Umweltbewusstseins in der Bevölkerung ist heute notwendiger denn je. Um Umweltprobleme zu lösen und vorzubeugen, soll adäquate Umweltbildung unter anderem darauf abzielen, Motivation, Einstellungen und Wissen für den Schutz und Erhalt der natürlichen Umwelt zu fördern (IUCN, UNEP & WWF,

1991; Potter, 2010). **Naturverbundenheit stellt eine wichtige Motivation für den Umweltschutz dar und wird durch direktes, affektives Naturerleben gestärkt** (z.B. Kaiser, Roczen & Bogner, 2008; Davis, Green & Reed, 2009). Diese Verbundenheit kann sich, ebenso wie Umwelteinstellungen, im Laufe des Lebens verändern, was sich wahrscheinlich auf die Effizienz von Umweltbildung bezüglich der unterschiedlichen Altersgruppen auswirkt (Bruni & Schultz, 2010; Ernst & Theimer, 2011). **Frick und Kollegen (2004) gehen von drei kognitiven Wissensarten aus, die für ökologisch-nachhaltiges Handeln essentiell sind: System-, Handlungs- und Wirksamkeitswissen, welche bewusst in Bildungsaktionen integriert werden sollten.** Bis heute ist nicht genau untersucht, wie sich Schüler/innen ungleichen Alters hinsichtlich ihrer Naturverbundenheitswerte und Umwelteinstellungen unterscheiden. Es ist ebenfalls unklar, ob Kinder und vorpubertäre Jugendliche durch Umweltbildung in den genannten Aspekten unterschiedlich beeinflusst werden, und ob ein erzielter Effekt über einen längeren Zeitraum nach einer Intervention bestehen bleibt. Eine systematische Integration der drei Umweltwissensarten in ein Umweltbildungsprojekt stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, durch die eine Zunahme der spezifischen Umweltwissensarten und deren Konvergenz nachgewiesen werden kann. Aus diesem Grund befasst sich die vorliegende Studie zunächst mit dem Ist-Zustand der Naturverbundenheit und den Umwelteinstellungen von 9 bis 13-Jährigen. Anschließend wird der Effekt eines umfassenden viertägigen Umweltbildungsprogramms auf Naturverbundenheit, Umwelteinstellungen und Umweltwissen untersucht. Am Schullandheim-Projekt zum Thema "Wasser im Leben - Leben im Wasser" nahmen rund 200 Schüler/innen teil. **Die Naturverbundenheit wurde mit der INS-Skala ermittelt** (Inclusion of Nature in Self; Schultz, 2002), die Umwelteinstellungen mit den Subskalen preservation und utilisation nach dem 2-MEV-Modell (Two Major Environmental Values; z.B. Bogner & Wiseman 2006) und die Wissensarten mit drei neu entwickelten Skalen. Alle Skalen waren in einem Fragebogen eingebettet, welcher als Vor-, Nach- und Behaltenstest eingesetzt wurde. Eine externe Kontrollgruppe, die nicht am Projekt teilnahm, füllte ausschließlich die Fragebögen aus. Die Ergebnisse zeigen für 9 bis 10-Jährige (Klasse 4) eine stärkere Naturverbundenheit und bessere Umwelteinstellungen als für 11 bis 13-Jährige (Klasse 6). Der Effekt des Umweltbildungsprojekts auf die Naturverbundenheit und Umwelteinstellungen ist bei den jüngeren Schüler/innen größer als bei den älteren. Beide Altersgruppen zeigen direkt nach der Teilnahme eine größere Naturverbundenheit, die jedoch nur bei den jüngeren Teilnehmer/innen auch über vier Wochen nach dem Projekt bestehen bleibt. Ein ähnliches Bild zeigt sich bezüglich der Umwelteinstellungen: Beide Einstellungen der jüngeren Schüler/innen verbessern sich durch die Programmteilnahme, jedoch bleibt nur preservation auch nach dem Projekt verbessert. Im Vergleich dazu zeigt die preservation-Einstellung der älteren Schüler/innen nur eine kurzfristige Verbesserung, die utilisation-Einstellung wurde nicht beeinflusst. Der Beginn der Pubertät bei den älteren Schüler/innen könnte der Grund für die geringere Naturverbundenheit und die ungünstigeren Umwelteinstellungen sein. Aufgrund ihres Alters streben die vorpubertären Schüler/innen wahrscheinlich bereits nach Unabhängigkeit und erleben emotionale Distanz zu anderen (Parra & Oliva, 2009;

Steinberg & Silverberg, 1986) und möglicherweise auch zur Natur. **Die neuen Skalen zur Messung der Umweltwissensarten erwiesen sich als reliabel und homogen. Das Umweltwissensniveau und die Wissenskonvergenz der Schüler/innen nehmen durch die Projektteilnahme zu und beide bleiben größtenteils über den Zeitraum von vier Wochen nach dem Projekt erhalten.** Wirksamkeitswissen zeigt den geringsten Wissenszuwachs, was durch die hierarchische Abhängigkeit der Umweltwissensarten erklärt werden kann. Zusammenfassend war das viertägige Umweltbildungsprojekt bezüglich Naturverbundenheit, Umwelteinstellungen und Umweltwissen vor allem bei den 9 bis 10-jährigen Schüler/innen erfolgreich. **Die Befunde werden abschließend bezüglich ihrer Herausforderungen für die Bildungsforschung und ihrer Konsequenzen für die schulische Umweltbildung beleuchtet. (Orig.)**

- Ernst, J., and S. Theimer. 2011. "Evaluating the effects of environmental education programming on connectedness to nature." *Environmental Education Research* 17 (5): 577–98
- IUCN, UNEP, WWF 1991. *Caring for the Earth: a strategy for sustainable living*: London: Earthscan Publications.
- Kaiser, F.G., N. Roczen, and F.X. Bogner. 2008. "Competence formation in environmental education: advancing ecology-specific rather than general abilities." *Umweltpsychologie* 12 (2): 56–70.
- Mayer, F.S., and C. McPherson Frantz. 2004. "The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature." *Journal of Environmental Psychology* 24: 503–15.
- Parra, A., and A. Oliva. 2009. "A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence." *The Spanish Journal of Psychology* 12 (1): 66–75.
- Potter, G. 2010. "Environmental education for the 21st century: Where do we go now?" *The Journal of Environmental Education* 41 (1): 22–33.
- Schultz, P.W. 2002. "Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations." In *Psychology of sustainable development*. Edited by P. Schmuck and P.W. Schultz, 61–78. Boston, Dordrecht, London: Kluwer Academic Publishers.
- Steinberg, L., and S.B. Silverberg. 1986. "The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence." *Child Development* 57 (4): 841–51.
- UNESCO-UNEP 1976. *The Belgrade charter*. Connect: UNESCO-UNEP Environmental Education Newsletter , 1 (1): 1-2.

## 2.7. Naturverbundenheit, Motivation, Kreativität, Ortsidentität

Wichtig erscheint mir im Zusammenhang dieser Arbeit nach dem bisher dargestellten:

- ⇒ Naturverbundenheit stellt eine wichtige Motivation für den Umweltschutz dar und wird durch direktes, affektives Naturerleben gestärkt.

In einer weiteren Studie mit Jugendlichen fanden *Leong et al.* (2014) heraus, dass eine hohe Korrelation zwischen ihrer Naturverbundenheit und der *Kreativität ihres Handelns* sowie der *Offenheit für neue Erfahrungen* besteht. Anders ausgedrückt:

- ⇒ Positive Effekte psychischer Naturverbundenheit sind vermehrte Kreativität, eine vertiefte Wahrnehmung der Umwelt und eine positive Gestimmtheit.

- ⇒ Der naturverbundene Mensch schaut genauer hin, er erlebt die Natur in ästhetischer Hinsicht und als Ort der Erholung intensiver (*Tang et.al.*, 2015).
- ⇒ Eine enge Naturverbundenheit ist also nicht nur um ihrer selbst willen erstrebenswert, sondern auch wegen der positiven individuellen Folgewirkungen.

Zu den umweltpsychologischen Grundbegriffen gehört ebenfalls das Konzept der emotionalen Ortsverbundenheit (*place attachment*). Es meint das Phänomen einer gefühlsmäßigen dauerhaften *Anhänglichkeit* von Menschen an Orte bzw. Umwelten. Es ist eine positive Bindung zwischen Individuen und der Umwelt (*Hunziker et al.*, 2007). Ein verbreitetes Verfahren zur Messung der emotionalen Ortsverbundenheit, ist die Vorgabe von Behauptungen, zu denen auf mehrstufigen Skalen angegeben werden soll, wie zutreffend diese für einen selbst sind, beispielsweise (vgl. *Stedman*, 2003):

- Ich habe das Gefühl, dass ich hier wirklich ich selbst sein kann
- Ich vermisse diesen Ort, wenn ich für längere Zeit nicht dort bin
- Ich bin sehr glücklich, wenn ich hier bin
- Es ist der am besten geeignete Ort, um das zu machen, was ich schätze und genieße
- Es ist mein Lieblingsort

Die Orts-Identität ist Bestandteil der Ich-Identität (*Clayton*). Zu unterscheiden sind die *synchrone Identität*, das heißt die Organisation und Integration einzelner Informationen oder Ereignisse über das eigene Selbst zu einer Ganzheit, und die *diachrone Identität*, die Erfahrung von Kontinuität, das heißt über die Zeit hinweg trotz mancher Veränderungen ein und dieselbe Person zu bleiben. Wenn die synchrone Identität einem versichert, dass man der ist, in dessen Umwelt man ist, so bestätigt einem die diachrone Identität, dass man der ist, der man gestern war (*Fuhrer & Kaiser*, 1993). Die Ich-Identität umfasst die soziale Identität, d.h. die Art und Weise der Beziehungen zu anderen Menschen, die nationale Identität, die kulturelle Identität, d.h. die Identifizierung mit der Kultur, der sich ein Mensch zugehörig fühlt, die Orts-Identität und die ökologische bzw. Umweltidentität (*environmental identity*), die sich durch Erfahrungen mit der Natur herausbildet (*Clayton* 2003).

- ⇒ Der Mensch hält sich selbst durch im Raum Zeit Kontinuum.<sup>32</sup> Dieses Phänomen hat in Integrativer Therapie und Supervision Bedeutung, besonders in der unterstützenden Arbeit mit biografischen Schwerpunkten und

---

<sup>32</sup> „Identität hat Sinn als juristische Angelegenheit: Als *äußere Definition* des Selbst durch Vorname, Zunahme, Geburtsdatum, Geburtsort, Wohnort, Staatsangehörigkeit. Seine Integrität ist eine hermeneutische Frage der Interpretation und *inneren Definition*: sich mit sich zu verständigen und festzulegen, wer oder was das Selbst ist oder ein soll. (...)“ - Zur *Selbstgestaltung, Kohärenz* und dem *Konzept der Integrität* verweise ich auf *Schmid, W.* (2015): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Suhrkamp Verlag. Frankfurt am Main, S. 108ff



in der Biographiearbeit. Den Stellen, in denen das Sich-Durchhalten krisenhaft misslingt, es zu Umbrüchen kommt, wird aktuell besonderer Schutz und -im Rückblick- besondere Beachtung zukommen.

⇒ Daher ist die **Ortsidentität als Ressource** kreativ einzubinden. (*Brinker 2004b*)<sup>33</sup>

⇒ *Petzold* spricht von **Ökologisation**

- a. »**Ökologisation** ist der Prozess der komplexen Beeinflussung und Prägung von Menschen/Humanprimaten durch die ökologischen Gegebenheiten auf der Mikro-, Meso- und Makroebene (Nahraumkontext/Ökotoz z. B. Wohnraum, Arbeitsplatz; Großraumkontext / Habitat z. B. Landschaft als Berg-, Wald-, Meer-, Wüstenregion mit Klima, Fauna, Flora, Stadtgebiet mit Industrien, Parks usw.). (*Petzold 2006p*)
- b. **Ökologisation:** „Zugehörigkeits- und Heimatgefühle, Topophilie, Heimatliebe- ein in der Psychotherapie vernachlässigtes Thema mit wichtigen Verstrebungen zu Heimweh, Nostalgie, Heimatsehnsucht- eine Mischung von sozial vermittelter Landschafts- und Ortsbezogenheit und Prägung durch frühe oder starke Umwelterfahrungen – Landschaft, Quartier, Elternhaus“ (*Petzold 2006p*).

Ein besonders enge kurz dauernde Mensch-Umwelt-Beziehung ist das *Transzendenzerleben*. *Williams & Harvey (2001)* haben es beschrieben als

- ▣ starkes Gefühl, mit der Umwelt eng verbunden zu sein
- ▣ Eindruck, mit der Umwelt zu einer Einheit zu verschmelzen
- ▣ neue Sinnerfahrung
- ▣ Eindruck von Zeitlosigkeit und völligem absorbiert Sein
- ▣ Flow-Erleben, ein Gefühl der Leichtigkeit und Schwerelosigkeit

Dieses Transzendenzerleben ist ein sehr positives und tiefes Gefühl. Man fühlt sich außerhalb der Zeit, vollkommen in Anspruch genommen und leicht. Einige Landschaften und bestimmte Naturelemente befördern das Erleben von Transzendenz, indem sie „kosmische Gefühle“ hervorrufen. Das können Bäume, Gewässer, ein Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang sein oder auch ein Erleben bei bestimmten Aktivitäten, z.B. beim Erklimmen eines hohen Berggipfels, beim Surfen, in der Kunst, beim Spiel und wenn wir lieben.

---

<sup>33</sup> Während meiner Mitarbeit im Modellprojekt „Unterstützter Ruhestand für Menschen mit Behinderungen“ (Modellprojekt des Bundesverbandes für Körper- und Mehrfachbehinderte; wissenschaftliche Begleitforschung durch die WWU Münster) konnte ich immer wieder die Erfahrung machen, dass in der Biografiearbeit, dem Biografischen Erzählen die Vorstellungen sicherer Plätze in der Kinder- und Jugendzeit heute noch unterstützend wirken können. Viele Menschen mit Behinderungen haben keinerlei Photos mehr aus ihrer Kinder- und Jugendzeit auch durch Flucht, Vertreibung oder Aussetzung durch die Eltern, sehr wohl aber Orte oder Plätze im (Leib-) Gedächtnis, an denen sie sich sicher oder wohl gefühlt haben. Das kann ein Garten, eine Quelle, ein (Apfel-)Baum oder ein Wanderweg sein. Diese in entspannter Erzählsituation wieder aufgefrischten Erinnerungen wirken **identitätsstiftend und -sichernd**, und sie sind **auch prospektiv selbstwertdienlich** bis ins hohe Alter.

- ⇒ Liegt es daran, dass wir Menschen *Netzwerkwesen* sind? „Natur ist vernetztes Leben. Kultur ist vernetztes Leben. Denken ist Vernetzen. Lieben ist Vernetzen. Therapieren ist Vernetzen auf vielfältigen Ebenen und zwischen mannigfaltigen Themen: Problemen, Aufgaben, Möglichkeiten. Vernetzte Vielfalt stiftet beständig neue Realität oder bietet Chancen, neue Wirklichkeit zu finden“<sup>34</sup>. (Hilarion G. Petzold, Susanne Orth-Petzold, Ilse Orth, 2013)

## 2.8. Naturwirkungen

Die Vielfalt der Erscheinungsformen von Natur, die Komplexität der Wirkungszusammenhänge und die unterschiedlichen Umweltausschnitte (*settings*) erschweren es, zu allgemeingültigen Aussagen über die Wirkungen von Natur zu kommen. Es lässt sich nicht feststellen, wieviel Grün in der äußeren Umgebung das richtige Maß für ein ästhetisches Optimum oder maximale Entspannung oder Erholung bietet. Zudem kann es durch die Vielfalt der Natureffekte geschehen, dass sich jemand z.B. in einer Kur, nach einem Konzert oder einer (Mittags-)Pause angeregt fühlt aber mental noch nicht wieder leistungsfähig ist. Hinzu kommen unterschiedliche Forschungsmethoden und Untersuchungspläne. Das Problem der Operationalisierung (*Gütekriterien der Forschung*) und Generalisierbarkeit von Ergebnissen erfordert eine differenzielle und anspruchsvolle Forschungspraxis, die den Kontext und auch sozial-biografische Voraussetzungen berücksichtigen müsste!<sup>35</sup> Tifferet und Vilnai-Yavetz (2017) haben den Kontext variiert und verschiedene Gruppen in ihre Untersuchungen einbezogen: Sie haben Fotos von drei Settings hergestellt und diese online von insgesamt 535 TeilnehmerInnen hinsichtlich ihrer Wirkungen beurteilen lassen. Die Settings waren eine Bücherei, ein Friseursalon und ein Zahnarzt-Behandlungszimmer. In allen drei Settings bewirkte eine dort hinein projizierte Topfpflanze, dass die Service- bzw. Behandlungsqualität positiver beurteilt wurde und die vorgestellte Zufriedenheit mit dem Angebot höher war als in dem Raum ohne Pflanze. Für Forschungen, die die *therapeutischen Nutzen des Grüns* belegen, steht eine ältere Untersuchung. Bereits 1984 hatte der Architektur-Professor Roger S. Ulrich eine Studie veröffentlicht, nach der sich Patienten in Zimmern mit Aussicht auf eine natürliche Umgebung nach einer

---

<sup>34</sup> POLYLOGE Ausgabe 20/2013. Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie - „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“ \* Hilarion G. Petzold, Susanne Orth-Petzold, Ilse Orth

<sup>35</sup> *Bringslimark et al.* (2009) haben in einem Review die Ergebnisse einer Reihe von Untersuchungen zu den Wirkungen von Pflanzen in Innenräumen gesichtet, die in unabhängigen Experimenten im psychologischen Forschungslabor und in realen Settings wie Büros, Krankenhäusern, psychiatrischen Kliniken und Lernumwelten durchgeführt wurden. Betrachtet wurden Befindlichkeiten und Gefühle, Kreativität, Aktiviertheit, Schmerzwahrnehmung, Schnelligkeit der Genesung, Bedarf an Schmerzmitteln nach einer Operation, Reaktionszeiten, Fehler in Testaufgaben, Leistungen beim digit span backwards (eine Zahlenfolge muss erinnert und rückwärts wiederholt werden), Ermüdung, Konzentrationsfähigkeit, ästhetische Eindrücke, wahrgenommene Luftqualität, Arbeitszufriedenheit, wahrgenommene Servicequalität, Sozialverhalten, Stresssymptome usw. Die Ergebnisse sind nicht einheitlich wie zu erwarten ist (Flade 2018).

Operation schneller erholten, als eine Kontrollgruppe in Zimmern mit Blick auf eine Ziegelwand. Ihr postoperativer Aufenthalt im Krankenhaus war kürzer, das Pflegepersonal äußerte sich positiver über sie (als in der Kontrollgruppe) und sie benötigten weniger Schmerzmittel. Das Ergebnis besagt: Es reicht schon ein Blick aus dem Fenster auf grüne Natur statt auf graue Mauern, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Der Patient bzw. der gestresste Mensch muss noch nicht einmal von Natur umgeben sein, schon ein Blick darauf kann bereits Wunder wirken. - Heute ist es kaum noch vorstellbar, dass Stationäre Einrichtungen, Krankenhäuser und Rehasentren aber auch Schulen und andere Einrichtungen in öffentlich zugänglichen Gebäuden *nicht* mit ihren barrierefrei zugänglichen Grünanlagen werben.

Als Wirkungskomplexe differenziert *Flade* (2018)

- ❖ die Wahrnehmung von Natur und deren ästhetische Wirkung
- ❖ der Erholeffekt von Natur und dessen Erklärung
- ❖ die anregende, motivierende und inspirierende Wirkung von Natur
- ❖ die prägende Wirkung, die Naturerfahrungen in der Kindheit haben
- ❖ das durch die Natur geförderte Erleben von Transzendenz jenseits der sinnlichen Wahrnehmung

Der Natur kommt auch eine ästhetische Komponente zu. Unter Fachleuten im Bereich der Gestaltung wird die weit verbreitete Auffassung vertreten, dass Schönheit ein objektives Phänomen ist, dass im Objekt selbst liegt. Um Schönheit zu erkennen bedarf es dementsprechend der Schulung. Eine Gegenposition vertrat im 18. Jahrhundert *David Hume*, der meinte, dass Schönheit allein im Bewusstsein des Betrachters existiere. Demnach wäre Ästhetik<sup>36</sup> keine Eigenschaft der Dinge, sondern ein subjektiver Eindruck.<sup>37</sup>

Empirische Nachweise, dass Naturelemente und Naturlandschaften als schön erlebt werden, und Erklärungen, warum das so ist, sind die Ausgangsbasis, um Umwelten theoretisch fundiert zu verschönern. Es gibt mehrere Erklärungen, warum eine Umwelt als schön wahrgenommen wird und eine andere nicht. *Flade* (2018) verweist

---

<sup>36</sup> **Ästhetik** (von altgriechisch αἴσθησις *aísthēsis* „Wahrnehmung“, „Empfindung“) war bis zum 19. Jahrhundert vor allem die Lehre von der Schönheit, von Gesetzmäßigkeiten und Harmonie in der Natur und Kunst. Ästhetik bedeutet wörtlich: Lehre von der Wahrnehmung bzw. vom sinnlichen Anschauen. Ästhetisch ist demnach alles, was unsere Sinne bewegt, wenn wir es betrachten: Schönes, Hässliches, Angenehmes und Unangenehmes. Eine Lehre, die sich nur mit schönen Dingen beschäftigt, heißt **Kallistik**. Alltagssprachlich wird der Ausdruck **ästhetisch** heute meist als Synonym für *schön*, *geschmackvoll* oder *ansprechend* verwendet. In der Wissenschaft bezeichnet der Begriff die gesamte Palette von Eigenschaften, die darüber entscheiden, wie Menschen wahrgenommene Gegenstände bewerten. <https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84sthetik> aufgerufen am 08.08.2018

<sup>37</sup> Wenn wir „**Schönheit**“ oder Ästhetik mit den *affordances* sensu *Gibson* konnektivieren, löst sich die Dichotomie auf: „Ein Angebot ist weder eine objektive noch eine subjektive Eigenschaft, oder es ist beides, wenn man so will. Ein Angebot stellt sich quer zur Dichotomie subjektiv-objektiv und hilft uns, ihre Inadäquatheit zu verstehen. Sie ist sowohl eine Tatsache der Umwelt als auch eine Tatsache des Verhaltens. Sie ist sowohl physisch wie psychisch und doch keines von beiden. Eine *affordance* zeigt in beide Richtungen auf die Umwelt und auf den Beobachter“, (*Gibson* 1979, S. 129, *Brinker* 2016).

auf Untersuchungen, in denen Versuchspersonen Bilder von Gebäuden auf ihre Attraktivität hin bewerten sollten, vor denen unterschiedliche Bäume zu sehen waren, bzw. keinerlei Bäume. Bei Umwelten ohne Bäume waren die Skalenwerte am niedrigsten. Entscheidend soll hier die *Freude an der Sinneswahrnehmung* und der *natürliche Drang nach Erkenntnis* sein sowie der *erwartete Zuwachs an Wissen*. Der ästhetische Reiz verleihe Schönheit, er hänge davon ab, wie sehr das Wahrgenommene von der Routine abweicht.

Der ästhetische Eindruck hängt aber auch mit Rätselhaftigkeit und kognitiven Herausforderungen zusammen. Nach *Berlyne* (1971) sind die unterscheidbaren Reizqualitäten *Neuartigkeit, Inkongruenz, Komplexität, Unerwartetheit*.

Der ästhetische Eindruck ist insofern folgenreich, als dass sie den Menschen anrühren und eine positive Emotion auslösen. Diese Orte und Umwelten laden zum Bleiben und näherer Betrachtung ein. Nach *Kaplan und Kaplan* (1989) werden Umwelten als schön *erlebt*,

- wenn sie als ein sinnvolles Ganzes wahrgenommen werden und der Betrachtende sie auf Anhieb verstehen kann, d.h. wenn sie kohärent und lesbar sind,
- wenn sie als hinreichend, aber nicht als zu komplex und mysteriös erlebt werden, so dass das Interesse geweckt wird, sie genauer anzusehen.

Ansprechende Landschaften zeichnen sich dadurch aus, dass sie es erleichtern, wichtige Informationen zu erkennen und aufzunehmen, zu verarbeiten und zu verstehen, oder aber dadurch, dass sie dazu motivieren, sie näher zu erkunden (*Singh et al.* 2008). Umwelten werden somit aus zwei *entsprechenden* Gründen *bevorzugt*:

- Sie erschließen sich einem sofort; man hat keine Mühe, sie zu verstehen.
- Sie sind interessant und anregend, so dass man mehr darüber wissen möchte.

Offenbar geht es in der Bewertung einer natürlichen Umgebung jeweils um subjektive Reizschwellen in einem bestimmten *Kontext*. Und das mittels aller Sinne. Auch die sogenannte *Lesbarkeit* ist subjektiv und hängt vom Vorwissen, von eigenen kognitiven Landkarten, emotionalen Stimmungen sowie Erfahrungen, der eigenen Erwartungshaltung und der *Motivität* des Betrachters ab.<sup>38</sup>

- ⇒ Das eigenleibliche Spüren, wie es in der Integrativen Supervision zum Tragen kommt, leitet in der Bewusstheit und im Erleben dieser Einsicht zu vitaler Evidenzerfahrung.<sup>39</sup> Sie ist Identität und Sinn stiftend.

---

<sup>38</sup> Ein Spaziergang am Rande einer Moorlandschaft in beginnender Dunkelheit („Mystery“, das Geheimnisvolle und Rätselhafte) wirkt auf Menschen sicher unterschiedlich und muss keinen positiven Reiz auslösen.

<sup>39</sup> „Unter vitaler Evidenz verstehen wir das Zusammenwirken von rationaler Einsicht, emotionaler Erfahrung, leibhaftigem Erleben und sozialer Bedeutsamkeit“ (*Petzold, H.G.*, 1993a, 917).

⇒ Motilität, Mutualität und Interaktion<sup>40</sup> kennzeichnen die Ökologische Sicht der Integrativen Supervision (*affordances and constraints sensu Gibson*), (Brinker 2016).

Dass die Natur nicht nur dann wirkt, wenn wir in freier Umgebung draußen sind, sondern bereits in unserer Vorstellung Folgen hat, belegen andere Versuche. Ziesenitz (2010) konfrontierte Versuchspersonen mit kognitiv anspruchsvollen Aufgaben in emotional belastenden Situationen. Stress wurde durch Zeitdruck und die Anwesenheit der Versuchsleiterin erzeugt. Das Treatment war ein Spaziergang in einem realen Stadtpark oder ein Spaziergang auf einem Laufband im Forschungslabor, wobei entweder ein Videofilm mit realen oder mit computergenerierten virtuellen Stadtparkszenen ablief. Die Kontrollgruppe ging auf dem Laufband spazieren, ohne einen Film oder Computerbilder zu sehen. Der mögliche Erholungseffekt der Bewegung wurde durch das Gehen auf dem Laufband kontrolliert. Insgesamt zeigte sich, dass der Anblick von Naturszenen -gleich welcher Art- zu einem schnelleren Stressabbau führt als der Blick auf die Wände eines simulierten Fitness-Studios. Bemerkenswert ist das Ergebnis, dass der Blick auf eine virtuelle Natur eine ähnliche Erholwirkung hat wie der Blick auf reale Naturbilder.

In anderen Untersuchungen wurde festgestellt, dass bereits das Interesse an einem Naturaufenthalt wächst, wenn wir erschöpft und erholungsbedürftig sind. Staats (2003) fand heraus, dass auch bei vorgestellten Befindlichkeiten -hier: Erschöpfung- das Bedürfnis in der Natur zu sein, höher ausgeprägt ist, als bei denen, die sich in ihrer Vorstellung „fit“ fühlten. Naturumwelten haben offensichtlich eine starke „Pull-Wirkung“<sup>41</sup> vor allem dann, wenn man meint Erholung zu benötigen. Colley et al. (2017) beschreiben dies als Mechanismus der Selbstregulation, einem psychologischen Vorgang, wenn Mensch mehr oder weniger bewusst ein Verlangen nach Natur hat, wenn er erholungsbedürftig ist und zugleich die Erfahrung gemacht hat, dass die Natur positiv wirkt.

Naturumwelten sind nicht nur für Erwachsene wichtig und wohltuend, sondern besonders für Kinder, welche Stress härter trifft, da sie über weniger Möglichkeiten der Stressbewältigung verfügen. Nach Wells und Evans (2003) spielt daher die Natur in der Kindheit als Erhol- und Stressabbau-Faktor eine noch viel größere Rolle als bei den Erwachsenen: Die Natur wirkt hier wie ein *Schutzschild* und gleichzeitig wird die *Konzentrationsfähigkeit* und die *Frustrationstoleranz* (Aufschub von Handlungsimpulsen, Akzeptieren von Belohnungsaufschub) erhöht; die **Ich-Funktionen werden damit gestärkt** (Faber Tylor et al. 2002). Eine besondere Zielgruppe sind Flüchtlinge, die sich in einer psychisch belastenden Situation befinden. Hordyk et. al. (2015) haben die Situation von Migranten in Kanada mit Blick

---

<sup>40</sup> Der Begriff der *Interaktion* ist eng verknüpft mit den *übergeordneten Begriffen* Kommunikation, Handeln und Arbeit. Der Begriff der *Mutualität* ist eng verknüpft mit wechselseitiger Empathie in selektiver Offenheit und partiellem Engagement.

<sup>41</sup> Die Autoren unterscheiden zwei Wirkrichtungen: Der Mensch fühlt sich zur Natur hin- bzw. angezogen, er kann aber auch die „Flucht nach vorn“ -weg vom Stress- antreten in der „Push-Wirkung“.

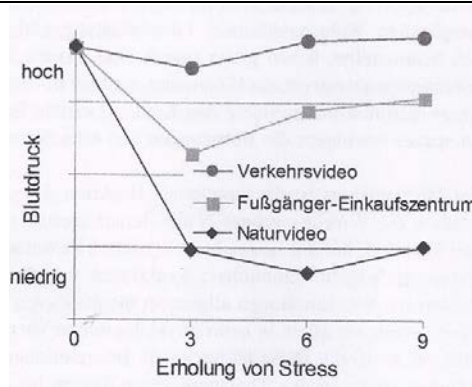
auf die Möglichkeit untersucht, durch Nutzung urbaner green spaces besser mit Belastungen<sup>42</sup> fertig zu werden. Es stellte sich heraus, dass green spaces eine enorme Bedeutung für Migranten haben. Sie fungieren als erweiterter Wohnraum, bieten Abwechslung, und ermöglichen es, darunter insbesondere Kindern, soziale Beziehungen zu knüpfen. Green spaces verringern die Belastungen und erleichtern die Stressbewältigung.

Ein zentraler Mechanismus ist die emotionale Reaktion, eine angeborene Reaktion, die mit neurophysiologischen Prozessen, wie sie bei Affekten auftreten, einhergehen. *Ulrich* (1983) und *Nasar* (1997) haben die Wirkung grüner Natur darauf zurückgeführt: Emotionale Reaktionen unterliegen nicht der willentlichen Kontrolle, sie manifestieren sich außer in Mimik und Gestik in neurophysiologischen Vorgängen: Informationen aus den Sinnesorganen gelangen zuerst in den Thalamus, einer Region im Zwischenhirn, sie werden in die Sprache des Gehirns übersetzt. Ein Teil wird weiter zum Kortex geleitet, in dem die codierten Informationen genauer analysiert und gedeutet werden, der andere Teil wird zur Amygdala, einem Areal im Zwischenhirn gesendet. Dieser direkte Weg ist kürzer, was eine schnelle Reaktion ermöglicht. Es wird also bereits emotional reagiert, noch bevor die Signale in allen Einzelheiten erfasst worden sind. Die Reaktion erfolgt reflexartig. Abhängig von der jeweiligen Situation wird der Körper entweder in eine Ruhelage (*n. parasympathikus*) oder in Erregung (*n. sympathikus*) versetzt. Der Nervus Parasympathikus wird auch als Ruhe- oder Nachtnerv bezeichnet, der Nervus Sympathikus als Tag-nerv.

Mit diesem Modell lässt sich auch der Zusammenhang zwischen Ästhetik und Erholung erklären. Umwelten, die als schön wahrgenommen werden, sind erholsam, weil die damit einhergehenden positiven emotionalen Reaktionen den Körper in eine entspannte, die Regeneration fördernde Ruhelage bzw. von einem Zustand der Übererregung in einen Normalzustand versetzt. Zu den Indikatoren der körperlichen Befindlichkeit rechnen unter anderem der Blutdruck, die Muskelspannung, die Herzfrequenz. *Ulrich et al.* (1991) haben in einem Experiment, in dem Versuchspersonen einen Stress erzeugenden Film über Unfälle am Arbeitsplatz zu sehen bekamen, den *Blutdruck* als Indikator des Erregungsniveaus verwendet. Anschließend wurden ihnen Videofilme mit Naturumwelten oder naturarmen Umwelten vorgeführt. Das Ergebnis hat *Gifford* (2007) grafisch veranschaulicht.

---

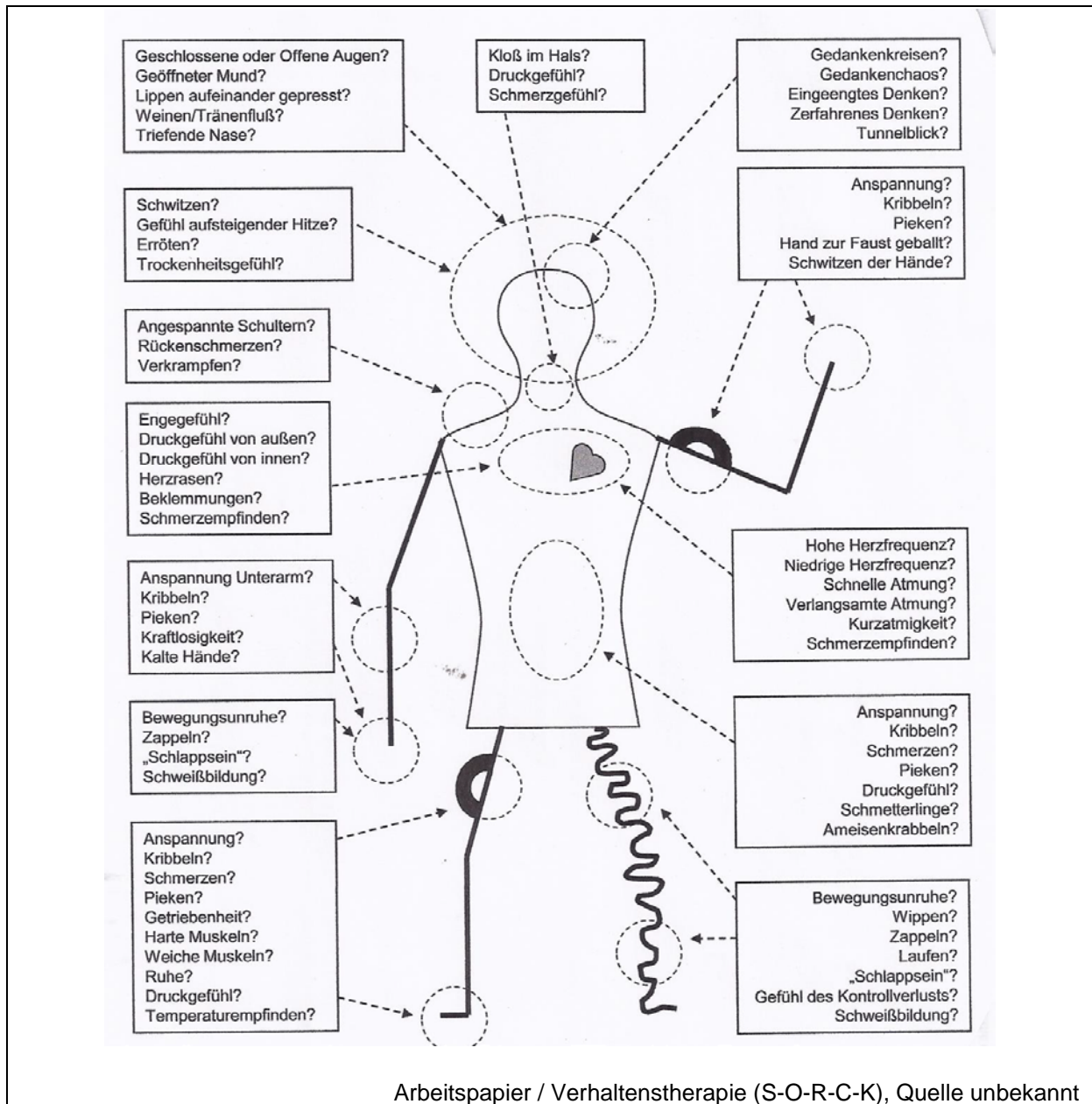
<sup>42</sup> Zu diesen zählen soziale Isolation, mangelnde Sprachkenntnisse, Arbeitslosigkeit, Unterbeschäftigung, beengte und ungünstige Wohnverhältnisse, Lärmbelastung und Transportprobleme.



Stressabbau nach der Betrachtung von Videos mit Natur und mit naturarmen städtischen Szenen  
(Grafik von Gifford, 2007, S. 432)

Unsere komplexe Emotionsregulation umfasst jedoch mehr. In folgender Grafik sind weitere Parameter dargestellt, wobei diese noch um die unmittelbare Schärfung der Sinnesorgane, z.B. Veränderung der Pupillengröße, Veränderung (Kopf-) Haltung zum genauen Hinhören oder Ausweichen bei Gefahr, gesamte Körperhaltung und -spannung, (plötzliche) Veränderung der Hautfarbe erweitert werden müssten. Die Aufzählung ist also nicht vollständig.

Emotionsregulation



Während das Konzept der emotionalen Reaktion bzw. die Stresserholungstheorie körperliche Vorgänge fokussiert, ist die Aufmerksamkeitserholungstheorie eine *genuin psychologische*.

### 3. Aufmerksamkeitserholungstheorie

William James<sup>43</sup> hatte bereits 1890 zwei Arten der Aufmerksamkeit differenziert: die willkürliche (gerichtete, willentliche) und die unwillkürliche Aufmerksamkeit. Die

<sup>43</sup> William James (1842-1910), US-amerikanischer Psychologe und Philosoph. Von 1876 bis 1907 war er Professor für Psychologie und Philosophie an der Harvard University. James gilt sowohl als



gerichtete Aufmerksamkeit als Fähigkeit, Ablenkungen zu kontrollieren, wird übermäßig strapaziert, wenn der Sachverhalt, mit dem man befasst ist, keinerlei Anziehungskraft besitzt, so dass man sich mental anstrengen muss, um bei der Sache zu bleiben. Dabei muss man sich um so mehr anstrengen, je mehr Ablenkungen es gibt, z.B. Geräusche oder Gespräche in unmittelbarer Umgebung. Wir unternehmen dann größere Anstrengungen, um unsere Absichten trotz der Störungen auszuführen. Zum Beispiel wiederholen wir bestimmte Handlungsschritte, sprechen lauter oder fragen mehrmals nach. Seit mit Handys und Smartphones jederzeit und überall im öffentlichen Raum laut telefoniert werden kann, sind uns solche Ablenkungen wohl bekannt.<sup>44</sup> Die zentrale Annahme der Aufmerksamkeitserholungstheorie ist die, dass eine längere Phase der Konzentration auf eine Aufgabe über kurz oder lang zu einer mentalen Ermüdung führt und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und sich gegen Ablenkungen abzuschotten, abnimmt. Begründet wird es damit, dass gerichtete Aufmerksamkeit eine Willensanstrengung erfordert. Der Zustand der mentalen Ermüdung tritt sowohl in dem subjektiven Eindruck, dass man ständig an etwas anderes denken muss und nicht bei der Sache ist, als auch in immer mehr Fehlern und verlängerten Reaktionszeiten zutage. Nicht nur die Leistungsfähigkeit sowie speziell die Fähigkeit, Wichtiges auszuwählen und weniger Wichtiges auszublenden, sinkt, sondern auch die Affektkontrolle nimmt ab, was soziale Beziehungen und das Zusammenleben erschweren kann (Kaplan, 1995; Berto, 2005). Ein anschauliches Beispiel ist die Museumsermüdung (*museum fatigue*), die sich bei einem längeren Gang durch ein Museum einstellt. Dieses Phänomen wurde bereits von Robinson (1928) beschrieben und analysiert. Nach einer längeren intensiven Beschäftigung mit einer bestimmten Art von Exponaten ist der Museumsbesucher kognitiv übersättigt. Er kann nur eine begrenzte Menge von Eindrücken „verkräften“. Die Aufnahmefähigkeit sinkt, er strebt schnell dem Ausgang zu, er bleibt seltener stehen... die Ermüdung erzwingt eine Erholungspause. Erst im Museums-Cafe erholt sich der Mechanismus der gerichteten Aufmerksamkeit. Besonders gut gelöst wird dieses Problem durch die Präsentationen *unterschiedlicher* Objekte (Bilder, Skulpturen), sowie durch unterschiedliche Präsentationsformen (optische Reize, akustische Reize) und abwechselnde Räume.<sup>45</sup>

Anders als die willentliche bedarf die unwillkürliche Aufmerksamkeit keiner Anstrengung. Faszinierende Objekte und Landschaften bewirken, dass man sich ihnen unwillkürlich zuwendet. Naturumwelten sind abwechslungsreich: Bäume, der Gesang der Vögel, ein blauer Himmel mit weißen Wolken über einer blühenden

---

Begründer der Psychologie in den USA als auch als einer der wichtigsten Vertreter des philosophischen Pragmatismus.

<sup>44</sup> Oft sind sie unerwünscht und lästig: *Mail-halten* nennt Anitra Egger ihren Buchtitel, der sich gegen *Ohrenmüll* richtet. Offensichtlich haben sich Schamgrenzen durch die Technik bzw. den öffentlichen Gebrauch von Handys verschoben?!

<sup>45</sup> Besonders gut gelöst ist diese Thematik in der Museumsinsel Hombroich in einer Auenlandschaft. Hier ist Kunst in unterschiedlichen, voneinander entfernten Gebäuden/Räumen platziert, nur Spazierwege führen dorthin. Die Abwechslung von bewegt sein und sich bewegen ist gegeben. Ebenso gelungen ist das bei den jährlich stattfindenden KunstTagen Rhein-Erft in der Abtei Brauweiler in Pulheim.

Wiese, ein See oder ein Bach in einer Auenlandschaft faszinieren, sie ziehen die unwillkürliche Aufmerksamkeit auf sich. Etliche Schulkinder leiden nach Einschätzung von *Faber Taylor et al.* (2001) an Konzentrationsstörungen, dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (*ADS/ADHS*)<sup>46</sup>. Der Mechanismus der *Erholung der gerichteten Aufmerksamkeit* wird genutzt, um Konzentrationsstörungen bei Kindern (*Attention Deficit Disorder - kurz ADD*) zu therapieren. Typische Symptome sind

- ❖ eine kurze Konzentrationsspanne
- ❖ Aufgaben werden nicht zu Ende geführt
- ❖ Zuhören gelingt nicht
- ❖ Anweisungen können nicht befolgt werden
- ❖ leichte Ablenkbarkeit

*Wells* (2000) verglich bei Kindern im Alter von 7-12 Jahren das Verhalten vor und nach einem Umzug in eine Umgebung mit Grün (Grünes Wohngebiet). Die Elternbefragung ergab eine signifikante Verbesserung der Konzentrationsleistung nach dem Umzug in eine grünere Wohnumgebung. Dabei ist weniger der Anblick der Natur ausschlaggebend, als vielmehr die längeren und häufigeren Aufenthalte in der Natur und die anregenden Aktivitäten draußen.<sup>47</sup>

Ohne unerwünschte Nebenwirkungen können Naturerlebnisse die medikamentöse Unterstützung bei ADD verringern oder erübrigen. Dass die Symptome ganz verschwinden, darf nicht (in jedem Fall) erwartet werden, sicher ist jedoch eine Verringerung der Schwere der Symptomatik.

- ⇒ Wenn wir uns in die Natur begeben, erleben wir, dass sich die Parameter unseres Stresslevels bzw. Erregungsniveaus -und damit unsere Befindlichkeit und Wahrnehmung- zu unserem Vorteil verändern.

Da dieses Phänomen wiederum in Beziehung zu unserem *Umgang mit Stress* und unseren *Ressourcen zur Lebensbewältigung* steht, folgen Überlegungen zur Konzeptualisierung und Bewältigung von Stress, die in engstem Verhältnis zur Umwelt stehen.

---

<sup>46</sup> F90. Hyperkinetische Störungen: Diese Gruppe von Störungen ist charakterisiert durch einen frühen Beginn, meist in den ersten fünf Lebensjahren, einen Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen, die kognitiven Einsatz verlangen, und eine Tendenz, von einer Tätigkeit zu einer anderen zu wechseln, ohne etwas zu Ende zu bringen; hinzu kommt eine desorganisierte, mangelhaft regulierte und überschießende Aktivität. Verschiedene andere Auffälligkeiten können zusätzlich vorliegen. Hyperkinetische Kinder sind oft achtlos und impulsiv, neigen zu Unfällen und werden oft bestraft, weil sie eher aus Unachtsamkeit als vorsätzlich Regeln verletzen. Ihre Beziehung zu Erwachsenen ist oft von einer Distanzstörung und einem Mangel an normaler Vorsicht und Zurückhaltung geprägt. Bei anderen Kindern sind sie unbeliebt und können isoliert sein. Beeinträchtigung kognitiver Funktionen ist häufig, spezifische Verzögerungen der motorischen und sprachlichen Entwicklung kommen überproportional oft vor. Sekundäre Komplikationen sind dissoziales Verhalten und niedriges Selbstwertgefühl. <http://www.icd-code.de/icd/code/F90.-.html> aufgerufen am 15.08.2018

<sup>47</sup> Weitere Forschungsergebnisse dazu, die siehe *Flade* 2018, S. 67f

## 4. Die Theorie der Ressourcenerhaltung und das Multiaxiale Copingmodell von Stevan E. Hobfoll

### 4.1. Conservation of Resources Theory

Stevan E. Hobfoll (1998) stellt in seiner „Conservation of Resources Theory“, COR-Theorie oder Theorie der Ressourcenerhaltung, ein theoretisches Modell vor, das sich zur Erklärung von Stress auf Ressourcen bezieht: **Individuen, Gruppen und Gemeinden benötigen zum Erhalt des psychischen Wohlbefindens notwendige Ressourcen.**

Mit dieser Theorie wird ein Stressmodell vorgestellt, das die Kluft zwischen Umwelttheorien und kognitiven Ansätzen überbrückt, indem sowohl *objektiv* als auch *subjektiv* wahrgenommene Faktoren in den Stress und Stressbewältigungsprozess einbezogen werden.<sup>48 49</sup>

Die Theorie der Ressourcenerhaltung sieht **Ressourcenveränderungen als Schlüssel zum Stress** und geht davon aus, dass Ressourcenverluste wichtiger (*praediktiver*) sind als Ressourcengewinne, Gewinne aber zukünftige Verluste auffangen können. Die Theorie folgt dem Anspruch objektiv und subjektiv wahrgenommene Aspekte der Umwelt in Bezug auf Stress und Stressbewältigung (*coping*) zu vereinen. Homeostatische und transaktionale Stress- und Copingmodelle definieren Stress als subjektiv wahrgenommene Diskrepanz zwischen Bewältigungsfähigkeit und Umwelanforderung, wobei die individuelle Wahrnehmung dieser Diskrepanz betont wird. In den kognitiv orientierten Theorien spielt die Bedeutsamkeit, welche die Individuen dieser wahrgenommenen Diskrepanz von Copingfähigkeit und Anforderungen beimessen, eine Rolle. Individuelle Unterschiede bezüglich der eingeschätzten Bedeutsamkeit werden somit aufgehoben, die Bedeutung von Umweltvariablen ist jedoch in diesen Theorien für die Definition von Stress sekundär. Problematisch ist nach Hobfoll zudem, dass transaktionale Stressmodelle Umwelanforderungen und Bewältigungsfähigkeit nicht getrennt definieren (Hobfoll, 1989). Nach seiner Ansicht sollte es möglich sein zu erforschen, welche Ressourcen Individuen oder Gruppen benötigen und wodurch der Einsatz adäquater Ressourcen gegebenenfalls verhindert wird.<sup>50</sup> Buchwald et al. (2004) betonen, dass die Theorie der Ressourcenerhaltung keineswegs die Relevanz

---

<sup>48</sup> Während das *Transaktionale Stressmodell* von Lazarus (1984), Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person sieht, in dem die Person subjektiv Stress als solchen identifiziert und beantwortet -das Modell ist *transaktional*, da ein Bewertungsprozess zwischen Stressor und Stressreaktion zwischengeschaltet ist-, nimmt Stevan E. Hobfoll eine **Rekonzeptualisierung des Stresskonstruktes** vor: **Nicht subjektive Bewertungs- und Bewältigungsmodi sind entscheidend, sondern zur Verfügung stehende Ressourcen.**

<sup>49</sup> Zur weiteren Differenzierung unterschiedlicher Stresstheorien verweise ich auf *H.G.Petzold und Hester van Wijnen* (2010): *Stress, Burnout, Krisen - Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention*

<sup>50</sup> Aus meiner Arbeit als Case-Managerin in der Unterstützung von Menschen mit Behinderung möchte ich hier betonen: Nicht nur der *Einsatz* von Ressourcen ist von Belang sondern zunächst einmal der *barrierefreie Zugang*, auch über räumliche Hindernisse hinaus. (Brinker 2004a)

subjektiver Wahrnehmungen ignoriert, jedoch die Bedeutung von Ressourcen als *Schlüsselfaktoren* für die Wahrnehmung und Bewertung von stresshaften Ereignissen und deren Bewältigung hervorhebt. Mit anderen Worten: **Die COR-Theorie betont zuerst die Relevanz der Umweltvariablen und an zweiter Stelle personenbezogene Variablen** (Hobfoll 1988, 1989, 1998a).

Die Theorie der Ressourcenerhaltung geht davon aus, dass ein Individuum seine Lebensumstände so gestaltet, dass es seine eigene Integrität, aber auch die seiner Familie und seines Volkes schützt und unterstützt (Hobfoll, 1998). Das Individuum muss daher immer im Kontext seines sozialen Umfeldes betrachtet werden, denn es möchte stets sich und seine sozialen Bindungen wahren und beschützen.<sup>51</sup>

⇒ So verweist *auch* die **Theorie der Ressourcenerhaltung** auf die **Komplexität**, die in der Integrativen Supervision bei Prekären Lebenslagen Berücksichtigung findet in Einzel- und Teamsupervision und im Coaching: als Verständnis für den grundlegenden Antrieb des Menschen, dessen *Motivationslagen und Bewältigungsmöglichkeiten* auf diesem Hintergrund gesehen werden müssen; auch als Begründung für Diagnostik und Intervention.

Das soziale Umfeld konstituiert sich unter anderem durch Nationalität, Geschlecht, Klasse und Kultur. So handeln Menschen nach unterschiedlichen Regeln und erhalten und schützen andere Ressourcen je nach individualistisch oder kollektiv ausgerichteter Gesellschaftsstruktur. Individualistische Modelle finden sich in der europäischen und amerikanischen Kultur. Sie übertreiben die Betonung individualistischer Ideale (z.B. Autonomie, Durchsetzungsvermögen, Selbstverwirklichung, Egozentrismus) und repräsentieren dabei meist *nicht* die vorherrschende, eher kollektive Weltanschauung von Frauen, südländischen Europäern oder amerikanischen Juden. Empirische Studien haben gezeigt, dass diese Gruppen eher gemeinschaftsorientierten Werten folgen wie Kooperation, Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Solidarität und sozialer Verantwortung (Buchwald 2002, 2003;

---

<sup>51</sup> **In der Integrativen Therapie und Supervision ist dieser Kontext immer bereits mitgedacht:** „Prekäre Lebenslagen sind zeitextendierte Situationen eines Individuums mit seinem relevanten Konvoi in seiner sozioökologischen Einbettung und seinen sozioökonomischen Gegebenheiten (Mikroebene), die dieser Mensch und die Menschen seines Netzwerkes als ‚bedrängend‘ erleben und als ‚katastrophal‘ bewerten (kognitives appraisal, emotionale valuation), weil es zu einer Häufung massiver körperlicher, seelischer und sozialer Belastungen durch Ressourcenmangel oder -verlust, Fehlen oder Schwächung ‚protektiver Faktoren‘ gekommen ist. Die Summationen ‚kritischer Lebensereignisse‘ und bedrohlicher Risiken lassen die Kontroll-, Coping- und Creatingmöglichkeiten der Betroffenen (des Individuums und seines Kernnetzwerkes) an ihre Grenzen kommen. Eine Erosion der persönlichen und gemeinschaftlichen Tragfähigkeit beginnt. Ein progredienter Ressourcenverfall des Kontextes ist feststellbar, so dass eine Beschädigung der persönlichen Identität, eine Destruktion des Netzwerkes mit seiner ‚supportiven Valenz‘ und eine Verelendung des sozioökologischen Mikrokontextes droht, eine destruktive Lebenslage eintritt, sofern es nicht zu einer Entlastung, einer substantiellen Verbesserung der Lebenslage‘ durch Ressourcenzufuhr kommt und durch infrastrukturelle Maßnahmen der Amelioration, die die Prekarität dauerhaft beseitigen und von Moreno’s (1923) Fragen ausgehen: ‚Was hat uns ins diese Lage gebracht? Worin besteht diese Lage? Was führt uns aus dieser Lage heraus?‘“ (Petzold 2000h)

Hobfoll 1998). **Daher bezieht die COR-Theorie nicht nur individuelle Ressourcen und individuelles Ressourcenmanagement mit ein, sondern auch Überlegungen zu gemeinsamen Ressourcen, Ressourcentransfer und gemeinsamer Stressbewältigung.**

Die COR-Theorie fokussiert auf Reaktionen gegenüber Umweltereignissen, die Ressourcen beeinflussen. Psychologischer Distress ist demnach definiert als eine Reaktion auf die Umwelt, in der

1. der Verlust von Ressourcen droht,
2. der tatsächlicher Verlust von Ressourcen eintritt oder
3. der tatsächliche Zugewinn von Ressourcen nach einer Ressourceninvestition versagt bleibt.

Insbesondere der Verlust oder drohende Verlust von Ressourcen ist stressreich, da Individuen dann mit reduzierten Copingkapazitäten zukünftige Herausforderungen bewältigen müssen. Aber auch ein Mangel an Ressourcengewinnen nach einer Investition verursacht Stress, da Individuen trotz des Einsatzes von Ressourcen ihre Copingkapazitäten nicht steigern konnten. Da sie Ressourcen investiert haben, ohne Gewinne zu erzielen, entspricht dieser fehlende Gewinn einem Ressourcenverlust. **Auf jeden Fall sind Ressourcen das einzig notwendige Element, um Stress zu verstehen.**

Ressourcen sind definiert als Objekte, persönliche Charakteristika, Bedingungen oder Energien. *Objektrressourcen* werden aufgrund ihrer physischen Natur geschätzt oder weil sie aufgrund ihrer Seltenheit oder Kosten mit einem sekundären Status einhergehen. Ein kleines wirtschaftliches Auto ist wertvoll, da es eine Transportmöglichkeit bietet, wohingegen ein BMW einen gesteigerten Wert hat, weil er zudem ein Statussymbol darstellt. Auch soziale

*Bedingungen* werden als wertvolle und anstrebenswerte Ressourcen eingestuft: Heirat oder ein Amt sind Beispiele dafür. *Persönliche Charakteristika* sind Ressourcen, die im Allgemeinen zur Stressresistenz beitragen. *Persönliche Fertigkeiten* sind eine zweite Art von persönlichen Ressourcen, vor allem, wenn diese Fertigkeiten zu wertvollen oder schutzbringenden Ressourcen führen (*Mastery und Optimismus*). *Energien* sind typische wirklich geschätzte Ressourcen, da sie beim Erwerb weiterer Ressourcen helfen: Zeit, Geld, Wissen. Neben der umfassenden Definition von Ressourcen geht die COR-Theorie weiterhin davon aus, dass *Ressourcen untereinander in Beziehung stehen* und eine Veränderung in einer oder mehreren Ressourcenkategorien die Verfügbarkeit der anderen Ressourcen beeinflussen kann.

Generell werden Ressourcenverluste als stressreich gesehen, Ressourcengewinne können als Puffer gegen Ressourcenverluste wirken. Das heißt, dass Verluste und Gewinne für Individuen mit unterschiedlichen Ergebnissen einhergehen. Die Prinzipien hinsichtlich der Veränderung von Ressourcen sind:

- Ressourcenverluste haben einen stärkeren Effekt als Ressourcengewinne
- Ressourcen müssen investiert werden, um Ressourcen zu gewinnen oder ihrem Verlust vorzubeugen

*Hobfoll (et al.)* gehen davon aus, dass Menschen, denen es bereits an Ressourcen mangelt, für das Erleben von Verlustspiralen vulnerabler sind, während solche, denen ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen mehr Möglichkeiten haben, Ressourcen zu gewinnen. Das heißt, dass initiale Verluste bei Individuen, Gruppen und Gemeinden zu einer erhöhten Vulnerabilität bei weiteren Ressourcenanforderungen führen. Solche, die mit vielen Ressourcen ausgestattet sind, werden zwar unverwüstlicher sein, aber andauernde Ressourcenverluste werden sogar Individuen oder Gruppen mit großem Ressourcenpool herausfordern. Verlustspiralen sind eine große Einflussgröße, insbesondere für Einzelpersonen und Gemeinden, denen es bereits an Ressourcen mangelt.

Die COR-Theorie bietet nicht nur einen Rahmen für die Erklärung von Stress und Coping auf individueller Ebene, sondern auch für die öffentliche Gesundheitsförderung. Die COR-Theorie stellt eine Liste für die Konzeptualisierung von Ressourcen bereit, die für die öffentliche Gesundheitsförderung wesentlich sind. **Die Autoren gehen davon aus, dass auf dieser Theorie basierende Interventionen nicht nur negative psychologische Reaktionen verringern, sondern dass ressourcenorientierte Intervention eine Schlüsselstrategie von Intervention schlechthin darstellt. So sollten Interventionsmaßnahmen zunächst darauf bedacht sein, Ressourcenverluste zu vermeiden.**

- ⇒ Und das -ergänzend aus exzentrischer Sicht der Integrativen Supervision- auch mit Blick auf die Zukunft: „Nicht das „Hier-und-Jetzt“ *Petzold, H.G.* (1990o), ein vielfach überschätztes Konzept, ist wichtig, sondern der Zukunftsraum als Gestaltungsraum. Ich gehe heute in die Therapie, damit es mir übermorgen besser geht, komme heute zur Supervision, um morgen meinen Klienten besser zu beraten. Ich habe für den Winter vorgesorgt oder richte mich auf das Frühjahr aus, um die Frühlingszeit für mich und mit meinen Nahraumpersonen zu gestalten, aktiv und bewusst und nicht nur von Programmen, von Festlegungen gezwungen, die ich mir oder andere mir auferlegt haben. Auf den zweiten Blick gibt es immer Gestaltungsfreiräume. *Proaktive Antizipationsarbeit* ist wahrscheinlich wichtiger als einseitige Vergangenheitsorientierung in Therapie und Beratung, in Supervision und Coaching ohnehin!“ *Orth, I.* (2018).

### A. Ressourcenverluste sind bedeutender als Ressourcengewinne

Die Forschung im Bereich kognitiver Prozesse<sup>52</sup> dokumentiert die vorrangige Relevanz von Ressourcenverlusten. Individuen scheinen (zudem) prädestiniert zu sein, sich *gegen* Ereignisse zu entscheiden, die potentielle Verluste im Vergleich zu Gewinnen in sich bergen. Dieser Vorliebe waren sich die Personen nicht bewusst, d.h. sie wussten nicht, dass sie Entscheidungen auf der Basis eines steileren Verlustgradienten trafen. Weitere Studien belegen: Nur wenn Ressourcen verändert wurden, beeinflussten Lebensereignisse Erkrankungen (hier: Depressionen): „Interessanterweise stellte sich sogar heraus, dass das Ausmaß der Veränderungen von Ressourcen beinahe komplett den Effekt von Lebensereignissen auf spätere Depressionen medierte“ (*Buchwald et.al.* 2004). Die Vorrangstellung der Ressourcenverluste für die Vorhersage von Distress muss -so die Autoren- auch in der Gesundheitsförderung berücksichtigt werden.

### B. Verlustspiralen

Verlustspiralen treten vor allem bei Personen auf, denen es ohnehin an adäquaten Ressourcen mangelt oder wo ein erstmaliger Ressourcenverlust ihre persönlichen Ressourcenreserven bereits derartig verändert hat, dass sie den nachfolgenden Anforderungen nicht mehr gewachsen sind. Studien belegen, dass die Förderung der öffentlichen Gesundheit dann am effektivsten ist, wenn sie sich frühzeitig an solche Individuen richtet, die Gefahr laufen in Zukunft Verluste zu erleiden. Kindern, denen es an ökonomischen, familiären und psychologischen Ressourcen fehlt, um künftige Traumata abzufangen, sind prädestiniert für potenzielle psychosoziale Abwärtsspiralen.

*Hobfoll* (1998) konnte belegen, dass Individuen mit einem großen Ressourcenpool weniger verletzlich gegenüber Verlusten sind als Individuen mit einem kleinen Ressourcenpool. Verfügt ein Individuum über einen vergleichsweise kleinen Ressourcenpool, so fallen Entscheidungen, diese Ressourcen einzusetzen und somit zu riskieren, zumeist negativ aus. Für den Fall, dass es einem Individuum gelingt, aus dieser Verlustspirale zu entkommen, sind auch die sich entwickelnden Gewinnspiralen anfänglich sehr labil. Individuen mit einem kleinen Ressourcenpool seien nicht nur verletzlicher und anfälliger für Verluste, sondern bei ihnen führen anfängliche Verluste auch zu weiteren in der Zukunft. Aus anfänglichen Verlusten ergeben sich also weitere Nachteile im Bewältigungsverhalten. Gelangt ein Individuum in einen solchen Zyklus, in dem jeder Verlust das System anfälliger macht, wird es immer unfähiger, den anstehenden Stresszustand zu bewältigen (*Petzold, H.G. & Van Wejnen, H.* 2010).

---

<sup>52</sup> Zur Darstellung von Forschungsergebnissen verweise ich auf *Buchwald et al.* 2004

⇒ „Somit wäre eine Therapie (*Beratung und Supervision*)<sup>53</sup> im Sinne der Ressourcenerhaltungstheorie dann erfolgreich, wenn über die Optimierung bestimmter Ressourcenbereiche weiterer Ressourcenverlust verhindert oder die Verlustspirale durchbrochen werden kann. Das heißt, es müssen neue Ressourcen aufgebaut werden, so dass im optimalen Fall eine umgekehrte Entwicklung (Positivspiralenprinzip) in Gang gesetzt wird“ (*ebd.*)

C. Ressourcen müssen investiert werden, um Ressourcen zu gewinnen oder ihrem Verlust vorzubeugen

Da Ressourcen nicht vom Himmel fallen, müssen (Entwicklungs-) Bedingungen eintreten, die das Wachstum und die Erhaltung von Schlüsselressourcen erleichtern. Ressourceninvestitionen können ebenso von außen erworben werden, von Eltern, von geliebten Menschen, der Arbeit oder einem bevorzugten sozialen System. Eine Ressource, die spezielle Herausforderungen kompensiert ist Selbstwirksamkeit. *Bandura* (1977) definiert sie als Wahrnehmung des Selbst im Kontext bestimmter Herausforderungen, z.B. das Gefühl der erfolgreichen Bewältigung von Erziehungsaufgaben bei den eigenen Kindern. In prospektiven Studien konnte belegt werden, dass Selbstwirksamkeit als personale Ressource dazu beiträgt Verluste aufzuwiegen, die mit sowohl geringfügigen als auch traumatischen Ereignissen einhergehen (*Bandura, ebd.*).

Eine andere personale Ressource, die Ressourcenverluste abfedert, ist dispositioneller Optimismus. Forschungen (*Scheier und Carver 1985; Carver und Scheier 1998*) haben gezeigt, dass operierte Patienten mit höherem dispositionalem Optimismus eher gesunden, sowohl in physiologischer als auch symptomatischer Hinsicht. Das bedeutet, Optimismus könnte zielorientiertes Gesundheitsverhalten fördern und einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden der Menschen nehmen. Ähnliche gesundheitsbezogene Ergebnisse konnten für das Selbstwertgefühl gefunden werden. Menschen mit hohem Selbstwertgefühl interpretieren Schwierigkeiten seltener als Funktion ihrer eigenen Unfähigkeit (*Rosenberg 1965*).

Soziale Ressourcen zeigen sich ebenfalls als Puffervariable im Zusammenhang mit Verlustereignissen und Traumata. Sozialer Rückhalt ist eine Ressource dieser Ressourcenkategorie. *Social Support* als komplexes Konstrukt umfasst den Austausch von unterstützenden Interaktionen und die Wahrnehmung des Erhalts von Rückhalt. So sollen Menschen mit höherem Rückhalt seltener zu Infektionen neigen, psychologische Traumata besser verarbeiten und die Regenerierungsphase bei physischen Krankheiten ist kürzer.<sup>54</sup>

Als *personale Ressource* sehe ich aus meiner jahrzehntelangen physiotherapeutischen und heilpädagogischen Berufs- und Beratungspraxis zudem

---

<sup>53</sup> Ergänzung in Klammern, *Brinker*

<sup>54</sup> Zur Darstellung von Forschungsergebnissen verweise ich auf *Buchwald et al., 2004*



die Religiosität<sup>55</sup> von Individuen, die sich zeigt im Glauben an einen Gott und wirkt wie ein externer Referenzpunkt, der psychologischen Halt bietet. Dies jedoch, und das ist zu beachten, kann auch extrem einengen und belasten wie ich von PatientInnen und KlientInnen in meinem Berufsleben immer wieder erfuhr, wenn Gott als ein Strafender (in Kinderjahren und später als Introjekt nach-) wirkte<sup>56</sup>.

Eine weitere *personale Ressource* ist das beobachtbare Phänomen, dass Menschen sogar inmitten einer Tragödie versuchen, einen positiven Nutzen aus dem Geschehen zu ziehen, um ihren psychologischen Absturz zu verhindern (*Frankl, V. 1963*).

In den Ausführungen zu *Hobfolls* Theorie der Ressourcenerhaltung wurde auf die bedeutsame Rolle von Verlusten und -gewinnen hingewiesen. Im Folgenden ist zur Anregung ein Fragebogen eingefügt, der aus dem Bereich der Unterstützung für chronisch Kranke und Menschen mit Behinderungen entwickelt wurde. Als **Fragenkatalog-Matrix** kann er aus meiner Sicht auch für andere Zielgruppen in Supervision, Coaching und Beratung modifiziert werden, wenn

- Π der Begriff Erkrankung durch *Belastung* ersetzt oder ergänzt, krankheitsbedingt durch *belastungsbedingt* ersetzt/ergänzt wird (Punkt 2)
- Π statt von Fähigkeit sich mitzuteilen, auch vom *gegebenen Raum* sich mitteilen zu können gesprochen wird (Punkt 10)
- Π die Fähigkeit den Lebensalltag zu bewältigen um den Punkt den Lebensalltag *selbstständig zu gestalten* erweitert wird (Punkt 11)
- Π die Fähigkeit *und* Chance zu sehen, berufliche Ziele zu erreichen, einbezogen werden (Punkt 17) und als Ergebnis
- Π personale, soziale und materielle Ressourcen erhoben werden, Selbstwirksamkeit und proaktive Antizipationsarbeit verbunden werden. Damit wird Eigenverantwortlichkeit betont und ein kreativer Umgang mit subjektiven und objektiven Möglichkeiten für die eigene Gesundheit und *Lebensqualität* (*Brinker, P. 2018a*) betont und gefördert.

---

<sup>55</sup> *Religiosität* entspringt aus dem individuellen Streben nach Sinnfindung, Welterklärung und Existenzorientierung und basiert auf der angeborenen kognitiven Fähigkeit zur Kategorisierung. Demnach könnte man sie auch verkürzt als „transzendenten Sinn“ für die „Kategorie des Numinosen“ bezeichnen. Dieser „Sinn“ gehört wie Musikalität oder Intelligenz zu den komplexen neurobiologischen Phänomenen, die zwangsläufig auch mit der Frage verbunden sind, welchen evolutionären Vorteil diese Phänomene dem Menschen brachten. Trotz der enormen Vielfalt der existierenden Religionen lassen sich universale Elemente des Religiösen finden, die in allen Kulturen identisch sind und auf die grundlegende „Fähigkeit zur Religiosität“ des Menschen zurückgeführt werden. Der Molekularbiologe Dean Hamer glaubt in diesem Zusammenhang in dem Gen VMAT2 eine angeborene Ursache für das religiöse Empfinden des Menschen gefunden zu haben. Die Stichhaltigkeit seiner Theorie ist allerdings umstritten. <https://de.wikipedia.org/wiki/Religiosit%C3%A4t> aufgerufen am 06.09.2018

<sup>56</sup> vgl. dazu: *Moser, T. (1980): Gottesvergiftung, Suhrkamp Verlag*

	1 = überhaupt nicht					2 = in geringem Maße					3 = in mittlerem Maße					4 = in beachtlichem Maße					5 = in sehr großem Maße				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	... ist für mich in letzter Zeit wichtig					... habe ich in letzter Zeit dazu gewonnen					... habe ich in letzter Zeit verloren														
1. Das Gefühl der Unabhängigkeit	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Die Fähigkeit, die eigene Lebensweise krankheitsbedingt umzustellen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Kenntnisse über Ursachen und Folgen der Erkrankung	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Verarbeitung der Erkrankung	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Identifikation mit dem Körperbild	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Durchhaltevermögen/Ausdauer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Das Gefühl, akzeptiert zu werden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Die Fähigkeit, private Ziele erreichen zu können	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Eigenes Wohlbefinden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Die Fähigkeit, sich mitteilen zu können	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Die Fähigkeit, den Lebensalltag zu bewältigen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Selbstsicherheit	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Die Gesundheit der Familie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Optimismus	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Sicherer Arbeitsplatz	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Meine Position im Beruf	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Die Fähigkeit, berufliche Ziele erreichen zu können	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Verständnis vom Chef	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Unterstützung von Kollegen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Familiäre Sicherheit	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Zeit für den Partner	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Vertrauter Umgang mit dem Partner	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Stolz auf mich selbst sein zu können	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Das Gefühl, dass mein Erfolg von mir selbst abhängt	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Das Gefühl, dass mich mein Alltag positiv herausfordert	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Stoll, O. (2004): Der Fragebogen GCOR-E-R.<sup>57</sup>

#### D. Individuelle versus gemeinsame Stressbewältigung

Das mit der Theorie der Ressourcenerhaltung assoziierte *multiaxiale* Copingmodell konzeptualisiert die Bewältigung von *Stress im Kontext von objektiven Situationsmerkmalen und zwischenmenschlichen Beziehungsmustern*. Die Autoren

<sup>57</sup> Zur Entwicklung eines diagnostischen Instrumentes auf der Basis der Theorie der Ressourcenerhaltung, in: *Buchwald, P., Schwarzer, C. und Hobfoll, S.E.* (Hrsg.) (2004): *Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. Hogrefe, Göttingen

gehen davon aus, dass die meisten Belastungen nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gemeinsames Problem darstellen, und so werden von *allen* beteiligten Dyaden- oder Gruppenmitgliedern Bewältigungsbemühungen verlangt. Die Abhängigkeit von anderen Menschen bei der Bewältigung von Stress verlangt nach der Betrachtung einer *sozialen Dimension des Copings*. Eine Rolle spielen beispielsweise das Bedürfnis nach sozialer Bindung, das Zurückstellen persönlicher Bedürfnisse zugunsten der Gruppe oder die Berücksichtigung von sozialen Hierarchien. Außerdem ist der Bewältigungserfolg oft an das Urteil und die Kooperation anderer geknüpft. Das multiaxiale Copingmodell will diesen Aspekten gerecht werden, betont aber weniger emotionale als vielmehr behaviorale Copingstrategien. Herkömmliche Ansätze gehen davon aus, dass problemzentriertes Coping oft am effektivsten ist. Das multiaxiale Modell *integriert prosoziale Strategien* als einen wesentlichen Bestandteil erfolgreicher Stressbewältigung.

Ein für die Forschung interessantes Ergebnis ist z.B. der Befund, dass Frauen mehr soziale Unterstützung geben und über ein größeres Netzwerk verfügen als Männer (*Schwarzer & Leppin 1989*) und Frauen im Unterschied zu Männern Probleme grundsätzlich eher mit sozialen Strategien lösen (*Thoits 1991*). Die dichotome Unterscheidung von problem- versus emotionszentriertem Coping verhindert jedoch die Erfassung positiver, prosozialer Copingstrategien von Frauen (*Banyard & Graham-Bermann 1993, Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath & Monnier 1994*). Männer bewältigen ein Problem optimal, indem sie problemorientiertes Coping anwenden, Frauen sich hingegen eher mit emotionalen Aspekten eines Problems befassen bzw. Vermeidungsstrategien nutzen (emotionszentriertes Coping); wobei sich letzteres als weniger effektiv erwies. Möglicherweise bevorzugen Männer nur deshalb problemzentrierte Strategien, weil sie problemfokussierten Anforderungen ausgesetzt sind, im Gegensatz zu Frauen, die emotionsbezogenen Erwartungen gegenüberstehen (*Folkman & Lazarus 1980*). Das heißt, Frauen bietet sich seltener die Möglichkeit Kontrolle auszuüben. Gleichzeitig belegen empirische Befunde, dass Frauen teamorientierter arbeiten als Männer, weniger aggressiv sind und seltener eine selbstbehauptende Position einnehmen. (*Buchwald 2002; Powell 1988*). Unverfälschte Geschlechtsunterschiede hinsichtlich der Stressbewältigung könne -so die Autoren- erst durch die Unterscheidung von aktivem und sozialem Coping erkannt werden. Entsprechend ist das multiaxiale Copingmodell verfasst.

## **4.2. Das Multiaxiale Copingmodell**

Das multiaxiale Copingmodell betont weniger emotionale Aspekte als vielmehr behaviorale Strategien. Es hatte ursprünglich zwei Achsen (*Hobfoll et al., 1994*) und wurde als duales Achsensystem bezeichnet. Die ersten beiden Achsen repräsentierten aktives versus passives, prosoziales versus antisoziales Coping. Das Modell bietet damit eine *generelle Heuristik* zum Verständnis individuellen und kollektiven Copings. Individuelle Copinganstrengungen haben potenzielle soziale

Konsequenzen, und der Copingakt als solcher verläuft häufig in Interaktion mit anderen. Beide Achsen sind nicht unabhängig voneinander, da soziale Aktionen auch Aktivität implizieren.

#### a. *Aktives und passives Coping*

Diese Achse gibt das Ausmaß von Copingaktivitäten an. Personen können auf dem Kontinuum aktiv-passiv platziert werden, je nachdem wie aktiv sie bei der Bewältigung ihrer Probleme bzw. beim Aufbau von Ressourcen sind. Proaktives Coping im Zuge einer Prüfungsstressbewältigung wäre z.B. das Anfertigen von Seminarsmitschriften bei potenziellen PrüferInnen. Damit wird im Vorfeld der eigentlichen Stresssituation bereits ein Ressourcenpool geschaffen, der die aktuelle Bewältigung der Prüfung erleichtern soll.

Am anderen Ende dieser Achse steht Passivität, die sich auf zwei Arten zeigen kann, durch Vermeidung (*avoidance*) und vorsichtiges Handeln (*cautious action*). Vorsichtig zu Handeln heißt, sich innerhalb des gesamten Copingprozesses stets genau über die einzelnen Zusammenhänge und möglichen Konsequenzen zu informieren, bevor man sich für eine Handlung entscheidet. Dennoch ist Vermeidungsverhalten noch passiver, da in diesem Fall die Handlung gar nicht erst ausgeführt wird.

#### b. *Prosoziales und antisoziales Coping*

Die zweite Achse bezeichnet die soziale Dimension: Copingaktivitäten unterscheiden sich in dem Ausmaß, in dem Personen mit anderen interagieren. Der Mittelpunkt dieser Achse bezeichnet eine Position von isolierten Handlungen: auf diesem Niveau handeln Individuen beinahe unabhängig von ihrer sozialen Umgebung. An den Endpunkten dieser Achse steht pro- und antisoziales Coping. Prosoziales Coping betrifft adaptive Handlungen, bei denen man sich um andere bemüht, ihre Hilfe sucht oder sich in einer Weise verhält, die positive soziale Interaktionen beinhaltet. Prosoziales Coping umfasst die Suche nach Support (*seeking social support*) und den Versuch, Koalitionen oder Teams mit anderen zu bilden (*social joining*). Dabei können Personen sehr aktiv sein, möglich ist aber auch ein geringeres Aktivitätsniveau, das als vorsichtiges Handeln (*cautious action*) bezeichnet wird (s. o.). Im Unterschied zu aggressivem (*aggressive action*) und selbstbehauptendem Verhalten (*assertiveness*) wird vorsichtiges Handeln in der Interaktion mit anderen im westlichen Kulturkreisen oft negativ bewertet. Hier ist diese Strategie jedoch positiv gemeint und beschreibt die Tendenz, sich in andere einzufühlen, ihre Nöte zu respektieren und ihnen die Gelegenheit zu geben, sich zu äußern, anstatt sie zu übergehen. Antisoziales Verhalten (*antisocial action*) bezeichnet Copingaktivitäten mit der Intention, andere zu verletzen oder entstandene Verletzungen zu ignorieren. Antisoziales Verhalten kann eingesetzt werden, um Vorteile gegenüber anderen zu gewinnen. Indem man die Schwächen der anderen ausnutzt oder sie attackiert, möchte man selbst eine bessere Position erlangen. Starre soziale Klassen und die Leistungs- und Konkurrenzorientierung unserer Gesellschaft rechtfertigen diese

antisozialen Handlungen oft als adäquate Copingmuster. In Kulturen, die aggressives Selbstbewusstsein schätzen (z. B. Amerika, Australien), kann antisoziales Coping in Form von Dominanz und Angriffslust eine erfolgversprechende Anpassungsstrategie sein. Nach westeuropäischen Standards wird oft eine eher demütige, weniger dominant-aggressive Haltung als sozial akzeptabel empfunden. Trotzdem können aktive, aggressive Haltungen auch dort sozial belohnt werden. Aggressiv-antisoziale Copinghaltungen müssen von solchen unterschieden werden, die als instinktive Spontanreaktionen zwar aggressiv sein können, bestimmte sozial determinierte Grenzen aber nicht übertreten. Es gibt also auch eine andere Form antisozialen Copings, die versehentlich antisozial ist, weil sie instinktiv bzw. intuitiv ausgeführt wird. Instinktives Handeln (*instinctive action*) kann anderen Schmerzen zufügen, ohne dies bewusst zu beabsichtigen.

### c. Direktes und indirektes Coping

Durch Hinzufügen dieser dritten Achse wird ein soziokultureller Einfluss berücksichtigt, der Bewältigungsverhalten in unterschiedlichen Kulturkreisen aufdecken soll. Diese dritte Achse hat die Endpole *direktes versus indirektes* Vorgehen. Indirektheit ist ein wichtiger Bestandteil von Gemeinschaft, den die westliche Psychologie erst neuerdings zu schätzen beginnt (*Kashima et al.* 1995; *Triandis* 1994). Indirektheit erfordert eher aktive, soziale Copingstrategien in Sinne eines *strategischen, diplomatischen* Vorgehens. Ein solches Agieren bei der Stressbewältigung ist darauf ausgerichtet, spezielle Situationen so zu manipulieren, dass ein gewünschtes Verhalten forciert wird. Es verlangt geschicktes Handeln, bei dem ein Interaktionspartner nicht direkt zu etwas aufgefordert wird, sondern ihm auf indirekte Weise zu verstehen gegeben wird, wie er sich verhalten soll. Für denjenigen, der indirekt vorgeht, heißt das beispielsweise, sich auf die eine Art zu zeigen, aber auf die andere Weise zu handeln. Anstatt direkt und aufrichtig zu sein, ist man schwer durchschaubar. Der Interaktionspartner erkennt nicht sofort die Absicht des indirekt Handelnden, wird also auch nicht absichtsvoll zu etwas veranlasst. Dadurch bleibt ihm ein Gesichtsverlust erspart, denn er *kann ein mögliches Fehlverhalten oder eine Unzulänglichkeit selbständig korrigieren*, ohne darauf hingewiesen worden zu sein. Dies trägt zur Harmonie innerhalb von Dyaden oder Gruppen bei, denn es erlaubt allen Beteiligten, den eigenen Zielen grundsätzlich treu zu bleiben (*Hobfoll* 1998; *Buchwald* 2007).<sup>58</sup>

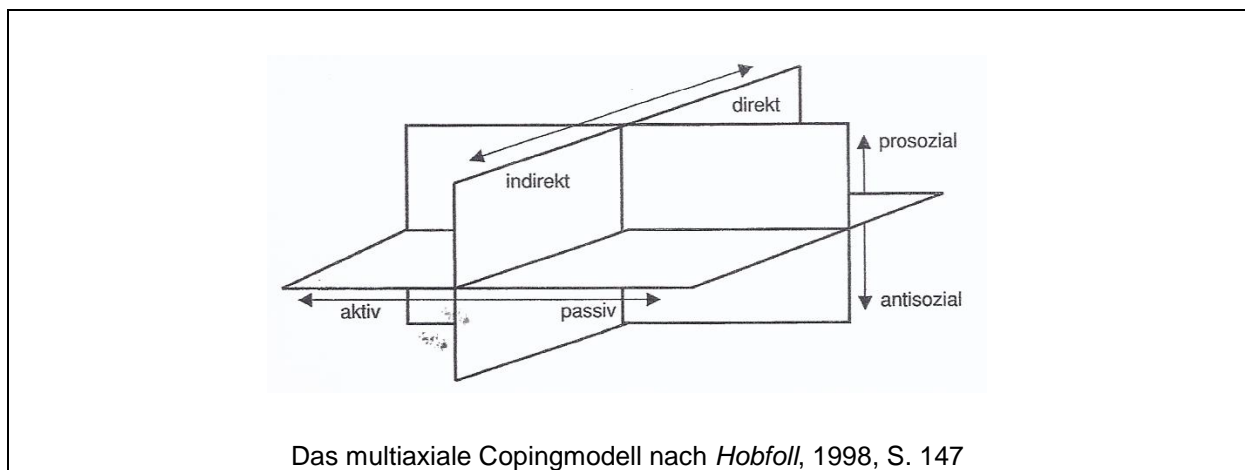
Für den japanischen Kulturkreis stellten *Weisz, Rothbaum* und *Blackburn* (1984) fest, dass Geschäftspartner dort in Verhandlungen auf keinen Fall durch harte Verhandlungsstrategien beleidigt werden dürfen. Deshalb werden Vorteile besser auf indirektem Wege errungen, indem bestimmte Umweltbedingungen manipuliert

---

<sup>58</sup> Die Autoren diskutieren, dass indirektes Coping in westlichen Kulturen negativ belegt ist und vermutlich nicht mit prosozialem Verhalten einhergeht. Andere zu manipulieren, und das ist die Art und Weise wie indirekte Strategien zumeist interpretiert werden (*Buchwald, P.* 2002) und gleichzeitig prosozial zu sein, erscheint inkompatibel. Widersprüchlich scheint außerdem, ein Problem direkt anzugehen und dabei passive Strategien zu benutzen.

werden, ohne dass der Verhandlungspartner einen Gesichtsverlust erleidet. Diese Bewältigungsstrategie ist aber nicht nur im Hinblick auf kulturelle Unterschiede relevant, sondern spielt auch im Hinblick auf Statusunterschiede (z.B. Prüfling und PrüferIn, Chef und MitarbeiterIn) eine Rolle. Bei dieser asymmetrischen Beziehung kann es sinnvoll sein einen entscheidenden Wissensvorsprung nicht zu offenbaren, sondern das Gesprächsthema umzulenken. Gemeinsam ist diesen Überlegungen, dass angestrebte Ziele durch geschicktes Taktieren erreicht werden. Demgegenüber stehen Strategien, die offen und ohne Umschweife zur Problembewältigung kommen. Die Autoren betonen, dass sich Direktheit maßgeblich von Aktivität unterscheidet und Indirektheit nicht mit Passivität gleichzusetzen ist.

Resümè: Die elaborierte Theorie zur Erklärung von Stress und Stressbewältigung berücksichtigt die Umwelt als integralen Bestandteil des Stress- und Copingprozesses. Zur Erklärung stellt die COR-Theorie die Ressourcenveränderungen als Schlüsselvariable ins Zentrum. Coping ist unmittelbar mit der Erhaltung von Ressourcen verbunden, um dadurch deren Verlust zu vermeiden und Zugewinne zu generieren/etablieren.



### Subskalen und Metafaktoren

Aus diesem multiaxialen Modell konnten neun Subskalen extrahiert werden (*Dunahoo et. al.*, 1998):

- Φ Selbstbehauptung bzw. assertives Handeln (*assertive action*)
- Φ Koalitionen/Teams mit anderen bilden (*social joining*)
- Φ Suche nach sozialer Unterstützung (*seeking social support*)
- Φ Vorsichtiges Handeln (*cautious action*)
- Φ Instinktives Handeln (*instinctive action*)
- Φ Indirektes Handeln (*indirect action*)
- Φ Antisoziales Handeln (*antisocial action*)
- Φ Aggressives Handeln (*aggressive action*)                      und
- Φ Vermeidung (*avoidance*)

Aus diesen ergeben sich drei Metafaktoren, wobei in keiner Kombination die direkt-indirekt Dimension auftritt. Diese drei beschreiben aktiv-prosoziales, aktiv-antisoziales und aktiv-passives Coping.

**Das aktiv-prosoziale Coping** setzt sich zusammen aus vorsichtigem Handeln, Teambildung, Suche nach sozialer Unterstützung und assertivem Handeln. Diese Kombination entspricht den Verhaltensmustern von kollektiven Kulturen, wo in stressreichen Situationen eher die Nähe und der Schutz der Gemeinschaft gesucht wird. Ob prosoziales Coping eine eher assertive oder eher vorsichtige Ausprägung annimmt, mag vom persönlichen Stil oder von den unterschiedlichen sozialen Ausprägungen abhängen. Die Tatsache, dass vorsichtiges mit assertivem Handeln konsistent positiv korreliert, weist auf zwei Problembewältigungsvarianten hin, die von Individuen gleichermaßen genutzt werden. Die Koexistenz beider Copingstile zeigt, dass je nach Anforderung oder Situation mal von dem einen und mal von dem anderen Stil profitiert wird, also indem eher vorsichtig oder eindringlich agiert wird.

**Der aktiv-antisoziale Metafaktor** fällt noch stärker in die aktive Region der Achse aktiv-passiv als der umsichtig-prosoziale Metafaktor. Aktiv-antisoziales Coping ist durch aggressives Handeln, instinktives Handeln und antisoziales Handeln gekennzeichnet. Personen mit aggressiv-antisozialen Handeln ignorieren nicht nur andere Menschen, sondern wenden sich oft in bewusster Aggression gegen sie. Es ist dann eine geplante, bewusste Entscheidung für diese Strategie, um die eigenen Ziele zu erreichen. Hinter dem Rücken der anderen und auf ihre Kosten wird Stress nach dem Motto „Suche nach den Schwächen des anderen und nutze sie zu deinem Vorteil“ bewältigt.

Weitere Studien<sup>59</sup> legen nahe, antisoziales von assertivem Coping zu unterscheiden. Es zeigte sich, dass Individuen, die aggressives Handeln eher zusammen mit assertivem als mit antisozialen Handeln anwendeten, weniger depressiv waren und nicht so stark unter den negativen Konsequenzen des antisozialen Copings litten. Zudem zeigte sich, dass antisoziales Coping mit größerem Ärger, stärkerer Depressivität und geringerem Social Support einhergeht, besonders bei Wettkampfsportarten.

**Ein rein aktiv-passiv Faktor** ist der dritte Metafaktor, der nicht mit den prosozialen oder antisozialen Subskalen in Verbindung steht. Gemeint ist ein Copingstil, der unabhängig von sozialer Interaktion ist. Viele Aufgaben, beruflicher oder familiärer Art, werden alleine und dadurch auch sehr effizient erledigt. Beispielsweise können Familien oder Arbeitsteams davon profitieren, wenn der Einzelne Probleme selbstständig bewältigt und damit gemeinschaftlich genutzte Ressourcen aufbessert. Für diesen Faktor zeigten sich keine Geschlechterdifferenzen: Frauen zeigten weder mehr vermeidende Copingstrategien noch waren sie weniger selbstbehauptend. Lediglich in einer Stichprobe älterer Menschen waren Frauen weniger assertiv und eher vermeidend als Männer.

---

<sup>59</sup> Zur Darstellung von Forschungsergebnissen verweise ich auf *Buchwald et al., 2004*

Diese vom Individuum ausgehende, bzw. vom Standpunkt des Individuums betrachtete Vorgehensweise -im Feld von Motiv & Motivation als Triebfeder des Handelns- wird um die noch stärker interaktive Dynamik, genau genommen *Mutualität* (unterschiedlicher Modelle) der Stressbewältigung ergänzt.

### 4.3. Unterschiedliche theoretische Modelle der Stressbewältigung

Stress kann nicht losgelöst von zwischenmenschlichen Beziehungen gesehen werden, ebenso wenig dessen Bewältigung. Auch die Bewältigungsforschung kann nicht in einem sozialen Vakuum stattfinden. Eine beziehungsorientierte Konzeption zum dyadischen Coping erweitert das transaktionale Stressmodell von Lazarus um gemeinsame Einschätzungsprozesse und Ziele (*Bodenmann 1995, Hobfoll 1998, Hobfoll & Buchwald 2004*). Weitere Konzeptionen formulieren problem- und emotionszentrierte Copingstrategien, differenzieren *communal* und *individual orientation* und *my* und *our responsibility*. Nicht kognitive Bewertungsprozesse sondern der **Transfer von Ressourcen** wird gesehen:

- A. Dyadisches Coping (nach *Bodenmann*)
- B. Beziehungsbezogenes Coping (nach *Lyons*)
- C. Dyadischer Ressourcentransfer (nach *Hobfoll*)
- D. Stressübertragung – Stress Crossover
- E. Ressourcentransfer und Ressourcenwettbewerb über Grenzen

#### A. Dyadisches Coping (nach *Bodenmann*)

*Bodenmann* (1995) stellt eine Theorie zur interpersonellen Belastungsbewältigung auf, indem er zunächst partnerschaftlichen Stress definiert: Betrifft eine Stresssituation zunächst nur einen Partner, der den Stress aber in die Partnerschaft einschleust, handelt es sich um paarexternen oder indirekten dyadischen Stress. Sind beide Partner von einer belasteten Situation betroffen, handelt es sich um paarinternen oder direkten dyadischen Stress. Faktoren, die für dyadisches Coping eine Rolle spielen sind die Betroffenheit der der Partner, die Verursachung der Stresssituation, die zeitliche Lokalisierung, die Intensität und Dauer der Stresssituation. Diese Faktoren sind wiederum abhängig von der Einschätzung der Situation, der Zielvorstellungen des Paares, der Motivation, der körperlichen Verfassung sowie von den Kompetenzen. Ziel der Theorie ist die Analyse der genannten Faktoren zur Vorhersage des Stressbewältigungsmodus eine Paares. *Bodenmann* geht davon aus, dass in Dyaden dieselben Einschätzungsprozesse stattfinden, die *Lazarus* für Individuen annimmt, ergänzt sie aber um *gemeinsame* Einschätzungen. Im Rahmen dieser Arbeit gehe ich nicht näher auf die unterschiedlichen Einschätzungsprozesse (*primary vs. secondary appraisal*) im Dyadischen Coping ein, wichtig erscheint mir zum Verständnis im Rahmen von Integrativer Supervision und Coaching, dass



- Paare Belastungen unterschiedlich empfinden, bewerten
- Unterschiedliche Strategien verfolgen (Bewertungen vornehmen, konkrete Hilfen geben, ggf. externe Hilfe in Anspruch nehmen, Aufgaben an den Partner abgeben)
- individuelles oder gemeinsames Coping praktizieren
- Zielvorstellungen in der Partnerschaft verändern

Viele Partner reagieren auf Stress in der Partnerschaft mit Rückzug, verbunden mit einer Reduktion der Interaktionshäufigkeit und -qualität. Stress wirkt aber nicht nur auf die Interaktion und gemeinsam verbrachte Zeit des Paares, sondern auch auf die Gesundheit und die allgemeine Partnerzufriedenheit. Durch Dyadisches Coping soll zum einen Stress abgebaut und zum anderen die Partnerschaft verbessert und auf künftige Stresssituationen vorbereitet werden. Betrachten wir den Zusammenhang zwischen dyadischem Coping und Partnerschaftsvariablen, erweist sich fehlendes dyadisches Coping als ein Hauptprädiktor für Trennung und Scheidung.<sup>60</sup> Der Partner und damit dyadisches Coping erweist sich als wichtigste Unterstützungsressource von Personen in Partnerschaften.

## **B. Beziehungsbezogenes Coping (nach Lyons)**

Die Modelle des dyadischen Coping wurden weiterentwickelt um beziehungsbezogenes Coping und unterscheiden dabei aktives Engagement (*active engagement*) und Überbehütung (*overprotection*). Mit ersterem ist gemeint, den Dyadenpartner in Diskussionen zu involvieren, seine Meinungs- und Gefühlswelt zu explorieren und zu konstruktiven Problemlösungen zu animieren. Protektive Abschirmung meint, den Dyadenpartner von negativen Emotionen und Diskussionen zu entlasten, indem gewisse Themen nicht angesprochen oder Ärger unterdrückt wird.

Nach Auffassung von *Lyons et al.* (1998) konstituieren drei Schlüsselfaktoren den Prozess gemeinsamen Copings

- gemeinsame Stressbewältigungsorientierung, d.h. mindestens eine Person des sozialen Gefüges muss der Überzeugung sein, dass eine gemeinsame Bewältigung von bestimmten Problemen nützlich und/oder notwendig ist
- Kommunikation über den Stressor, d.h. ein Austausch über die Details der stressreichen Situation und
- kooperative Handlungen, d.h. Personen entwickeln gemeinsam Strategien, die dazu dienen, negative Einflüsse von Stressoren zu reduzieren.

---

<sup>60</sup> In meiner Berufspraxis wird immer wieder deutlich: Paare mit behinderten Kindern sind außerordentlichen Belastungen ausgesetzt. Gemeinsames Coping ist *eine* Voraussetzung für den Bestand der Beziehung.

Auch wenn dyadisches Coping in lang andauernden (Ehe-) Partnerschaften wahrscheinlicher ist, erkennen *Lyons et al.* seine Bedeutung auch für andere Dyaden, die ähnlichen oder gemeinsamen Stressoren ausgesetzt sind. Natürlich variiert gemeinsame Stressbewältigung je nach Art der Gruppe bzw. Dyade. Es macht einen Unterschied, ob sich die Gruppe bereits lange kennt, ob sie ein problem- oder emotionsorientiertes Copingziel hat oder ob sie demokratisch vs. autokratisch geleitet wird. Einflussgrößen sind die Arten *stressreicher Situationen*, die die Gruppe betreffen (Massive Entlassungen, Überflutungen, Abschlussprüfungen), die einen Zusammenschluss begünstigen. Auch der *kulturelle Kontext* (kollektive vs. individualistische Kulturen) entscheidet, besonders wenn es um das Wohlergehen und Leistungsfähigkeit einer Nation geht. Hier ist ein wesentliches Charakteristikum genannt: Vertrauen. Je nach Ausmaß des Vertrauens variiert laut *Fukuyama* (1997, 2000) die *Problemlösefähigkeit einer Gemeinschaft*.

Zudem beeinflussen die *Charakteristika persönlicher Beziehungen* den Einsatz gemeinsamer Stressbewältigung, vorausgesetzt sie kommen zu einer synchronen Bewertung des Stressors. *Hobfoll* (1998) thematisiert diesen Aspekt unter dem Begriff Stressübertragung bzw. stress crossover.

### **C. Dyadischer Ressourcentransfer (nach Hobfoll)**

Mit dieser Konzeptualisierung ist das multiaxiale Copingmodell von *Hobfoll* gemeint, das mit seinem Konzept der Ressourcenspiralen interpersonelle Prozesse impliziert, bei denen Ressourcen übertragen, katalysiert werden oder schwinden. Eine Anzahl komplexer Themen ist damit aufgerufen, die ein weiterer Schlüssel zum Verständnis interpersonaler Stressprozesse sind.

### **D. Stressübertragung – Stress Crossover**

Stressübertragung bezieht sich auf den Transfer von Belastungen und Ressourcen zwischen Individuen, die einer akuten Krise ausgesetzt sind. Einfachstes Level ist der dyadische Prozess, oft kann Stress aber auch in größeren sozialen Einheiten ansteckend wirken (Familie, Firma, Gemeinde). Eine andere Art gemeinsamen Stresses ist das Fordern von Unterstützung (*support-demand type*) und tritt ein, wenn die Unterstützungsressourcen der psychisch stabilen Beteiligten von den schwächeren Mitgliedern ausgebeutet werden. Der enorme Stress der Schwächeren zwingt alle zu fortgesetzter Konfrontation mit dem Stressor, birgt permanentes Verlangen nach Social Support und blockiert eine emotionale Distanzierung sowie notwendige Ruhepausen. Sind schließlich die Copingressourcen von allen erschöpft, kann schon die bloße Anwesenheit anderer belastend sein (*Hobfoll & Spielberger*, 1992).

Stressansteckung (*stress contagion type*) ist dann leicht möglich, wenn empathische Empfindungen des einen („Dein Schmerz ist mein Schmerz“) den Stress verschlimmern. Hierfür sind zwei parallele Prozesse verantwortlich: Ein Austausch vertrauter Unterstützung findet statt und Ressourcen werden mit Bedürftigeren geteilt. Zweitens nehmen empathische Menschen die Ansprüche Bedürftiger

extremer wahr und besitzen weniger Ressourcen, da sie ihre eigenen geteilt haben. Empathie ist also als ein „Infektionsweg“ für Stress zu verstehen und je größer die Empathie, desto größer auch die Ansteckungsgefahr.

Im Bereich des Berufsstress findet sich ein weiteres Beispiel für Stressübertragungseffekte, der Ressourcenabzug (*resource withdrawel type*). Er ist auf typisch männliches Interaktionsverhalten in Partnerschaften zurückzuführen, wo beide PartnerInnen beruflichen und häuslichen Pflichten nachkommen müssen. Dort erleben nach Befunden von *Hochschild* (1989) Mann und Frau eine Gefährdung ihrer Ressourcen durch die immensen Anforderungen des Berufs. Zur Kompensation ziehen Männer oft Ressourcen von der Familie ab, die eigentlich für diese reserviert waren. Die Konsequenz ist eine zusätzliche Belastung der Frauen, die nun entsprechend der traditionellen Rollenerwartungen sowohl den familiären als auch allen anderen Anforderungen nachkommen (*Hobfoll und Hobfoll* 1994).

Schließlich kann durch Selbstabsorption (*self-absorption-type*), d.h. durch die Befriedigung innerer Ansprüche, Stressübertragung eintreten. Zum Beispiel werden Ressourcen, die eigentlich für die Familie bestimmt waren, für egoistische Zwecke genutzt, um die durch Stress verursachten negativen Stimmungen oder körperlichen Dysfunktionen zu bewältigen. Zeit, Energie und Selbstwirksamkeit werden eingesetzt, um sich selbst zu stützen und können nicht für aufbauende oder weiterführende Zwecke der Gruppe genutzt werden.

## **E. Ressourcentransfer und Ressourcenwettbewerb über Grenzen**

Stressübertragungseffekte zeigen, wie Stress die Mitglieder einer Gruppe gemeinsam betreffen kann und deren Austausch von Ressourcen beeinflusst. Bei der Betrachtung des Wettbewerbs von Ressourcen und dem Ressourcentransfer über Grenzen hinweg wird deutlich, wie sich Ressourcen bei gemeinsamem Coping kreuzen oder verfehlen können. Geht man davon aus, dass sich Ressourcen im Wettbewerb zueinander befinden, kann der Einsatz gemeinsamer Ressourcen zu beiderseitigem Nutzen oder Schaden sein. Handlungen, die zwar persönlichen Distress wirksam reduzieren, können trotzdem negative Auswirkungen auf die Dyade haben und sowohl in prosoziale als auch antisoziale Copinghandlungen münden.

- ⇒ Diese Sicht geht mit der breit angelegten **ökotheoretischen Basis der Integrativen Theorie und Supervision** überein: „Der hier angesprochene Aspekt (Überleben) im Lebenskontext betrifft die relative und relationale Abhängigkeit des Menschen von der Umgebung, von anderen Menschen, von Räumen, Schutz, von Versorgung durch andere, da, wo der Mensch Unterstützung braucht und Affiliationen. Gleichzeitig von Begrenzung: „affordances for good or bad“, wenn wir *Gibson* auch auf psychische Komponenten und Bewertungen menschlicher Entwicklung beziehen wollen. Die Abhängigkeit ist ein Faktum, sobald der Mensch zur Welt kommt und

ändert sich im Laufe des Lebens ausschließlich graduell. **Die gesamte Wahrnehmung des Menschen ist ein Wechselspiel der Sinne mit der Umwelt, des Körpers mit der Umgebung (Ökologie).** Den Körper -und damit die ökologische Welt, die Umgebung- zu erfahren ist eine Integration der Erfahrung der physischen Körper im Raum, die Erfahrung des eigenen Körpers, und die des anderen Menschen (*Brinker, 1996*). Sie wirken von Säuglingszeiten an. - *Körper, den ich habe, Leib der ich bin- G. Marcel (1985).*“ (*Brinker, 2016, 22*)

Die gemeinsame Nutzung (*sharing*) von Ressourcen erläutert *Hobfoll (1998)* mit der Grenze zwischen Individuen, bzw. zwischen Individuen und sozialen Systemen, die mehr oder weniger durchlässig sind. Ressourcen fließen leichter über offene Grenzen hinweg und Grenzen können in die eine oder andere Richtung blockiert sein. Ehepartner werden hier als offenes System betrachtet, wobei in einem offenen System Angebot und Nachfrage von Ressourcen im grenzenlosen Raum verwaltet werden und Ansprüche außerhalb des Systems auf alle Mitglieder wirken. Im alltäglichen Leben werden Ressourcen sowohl geteilt als auch für den zukünftigen Bedarf gehortet, bei hohem Stresserleben erfolgt der Austausch aktiv und offen. Das offene System ist am wenigsten auf Ressourcenwettbewerb eingestellt. Wird ein Mitglied unterstützt, ist dies auch für andere Mitglieder unterstützend.

Dem offenen System stellt *Hobfoll* ein System entgegen, in dem die Grenzen völlig blockiert sind. Dort treffen externale Anforderungen unabhängig voneinander auf jedes Individuum, und es gibt keine Bündelung von Ressourcen jenseits der blockierten Grenze. Dieses Modell findet sich in unsicheren Beziehungen (*Roberts, Gotlib & Kassel, 1996*) oder in Konkurrenzbeziehungen von Gruppen. Eine eigennützige, unidirektionale Grenze besteht in solchen Beziehungen, in denen Aspekte nur in die eine Richtung geltend gemacht und Ressourcen nur in entgegengesetzter Richtung bereitgestellt werden. Auf diese Art erhält ein Individuum oder eine Gruppe Vorteile durch andere, beantwortet die Ansprüche der anderen aber nicht. Individuen in einem solchen System nutzen die Gruppe entweder aus und verhalten sich hochgradig konkurrierend oder sind z.B. aufgrund körperlicher Handicaps dazu gezwungen.

Eine weitere Grenzform ist die Einweggrenze. In solchen Beziehungen fühlt sich ein Individuum verantwortlich für die Bereitstellung von Ressourcen, stellt aber keinerlei Ansprüche an die Ressourcen anderer. Dies bezeichnet *Hobfoll (1998)* auch als eine Art von Märtyreropfer, das meist freiwillig geschieht. Im Gegensatz zur eigennützigen Einweggrenze, wo die Mitglieder über der fordernden Person gezwungen sind, Ressourcen zur Verfügung zu stellen und selbst keine beanspruchen zu können, ist die selbstlose Einweggrenze durch eine Person oder eine soziale Gruppe definiert, die sich selbst opfert, aber nicht um Hilfe fragt. Selbstlose Personen entscheiden sich für beides, also den Ansprüchen anderer nachzukommen, aber für sich selbst keine in Anspruch zu nehmen. Frauen wird manchmal im Zuge ihrer Sozialisation nahegelegt, sich auf diese Weise zu verhalten (*Bem, 1993*). Das Profil des

Selbstlosen wird mit dem Unbehagen in Verbindung gebracht nach Hilfe zu fragen. Es wird Verletzlichkeit offenbart und eine Bitte um Hilfe, die in vielen Kulturen als ein Zeichen von Schwäche ausgelegt wird.

Der Ressourcenaustausch ist somit als komplexer Prozess zu verstehen. Selten sind die Grenzen völlig offen oder geschlossen oder der Transfer von Ressourcen ausschließlich in eine Richtung möglich. Beziehungen funktionieren nicht nach einem bestimmten Grenztypus, sondern die Grenze ist lediglich ein Konzept zur Veranschaulichung des Ressourcentransfers. Außerdem haben Menschen ein unterschiedliches Verständnis davon, welche Art von Ressourcenaustausch zwischen ihnen erlaubt ist, je nach Art der Beziehung, der Beziehungsvorgeschichte und der kulturellen Traditionen, die die akzeptable soziale Interaktion auf verschiedenen Ebenen mitbestimmen (*Argyle & Henderson, 1985*). Beispielsweise belehren SchülerInnen selten ihre LehrerInnen; in Liebesbeziehungen ist der Transfer von Ressourcen erlaubt, der in anderen Beziehungen verboten ist; und Eltern teilen gewisse Gefühle mit ihren Kindern, grenzen aber andere Bereiche aus.<sup>61</sup>

Eine beachtenswerte Tatsache ist schließlich, dass bezüglich der Verteilung und des Transfers von Ressourcen die Grenzen für alle Menschen nicht gleich offen sind, sondern einige Mitglieder sozialer Gruppen anderen gegenüber favorisiert werden. Der Zugang zu Ressourcen ist nämlich auch eine Funktion der sozialen Position bzw. des sozialen Status (*Aneshensel, 1992; Ross & Mirowsky, 1989*) und Ressourcen erschöpfen oder regenerieren sich für einige schneller als für andere (*Kessler et al., 1985*).

### **Wichtig festzuhalten ist für die Integrative Supervision**

- a. Im Rahmen dieses multiaxialen Copingmodells werden die Konsequenzen bestimmter Strategien thematisiert
- b. Mit dem Konzept der Stressübertragung erklärt sich der Transfer von Belastungen und Ressourcen und
- c. Es wird deutlich, welche potenziellen Kosten bei gemeinschaftlichem Coping entstehen können *Hobfoll (1998)* behauptet zudem
- d. Personen seien weder frei in Bezug auf die Wahl ihrer Copingsstrategie
- e. noch sind sie in der Lage, Bewältigung ohne den Einsatz von Ressourcen zu vollziehen
- f. Nach *Hobfoll* führt das zwangsläufig zu erhöhten Copingkosten bei Frauen.

---

<sup>61</sup> Und das müssen sie unbedingt: In supervisorischer Arbeit in Feldern der Jugendhilfe wird schnell deutlich, was passiert, wenn Eltern diese Grenzen nicht einhalten oder sehen / können: Kinder werden überfrachtet mit Bedarfen und Ansprüchen der Eltern, sie werden nicht mehr im System der Familie geschützt und können sich nicht altersgemäß entwickeln. Eltern kommen ihrer Schutz- und Führungsaufgabe nicht mehr angemessen nach bis hin zur Kindeswohlgefährdung.

Vertraut man auf soziale Unterstützung oder bietet anderen Hilfe an, läuft man Gefahr, sich vom Stress anderer anstecken zu lassen, da Unterstützungsleistungen zu „geteiltem Leid“ führen können. Empathie wird dabei als Moderatorvariable (*Buchwald, 2003*) verstanden, die dazu motiviert, anderen zu helfen und die Stressansteckung begünstigt. *Hobfoll* und *Bodenmann* sind sich darin einig, dass gemeinsame Bewältigung auf Gegnerschaft oder Kooperation ausgerichtet sein kann und in prosozialen oder antisozialen Copinghandlungen mündet. Prosoziales Coping berücksichtigt andere Personen und ist deshalb eine ressourcenerschöpfende Strategie.

Dieses Konzept des gemeinsamen Copings kann auf jeden Fall dabei helfen, eine breitere Perspektive von der Natur altruistischen Verhaltens und der Rollenerwartungen innerhalb von Beziehungen zu entwickeln und es mag ein Wegweiser sein bei der kritischen Bewertung der Ungereimtheiten des individualistischen Stress- und Copingmodells.

⇒ **Beziehen wir dieses Konzept in die Hermeneutischen Reflexionsprozesse in Integrativer Therapie und Supervision ein, werden wir:**

- ⇒ Der Erhebung und Beobachtung von Ressourcen besondere Beachtung schenken
- ⇒ Ressourcenverluste und -gewinne ökologisch betrachten auf der Mikro-, Meso- und Makroebene (Nahraumkontext / Ökotoz z. B. Wohnraum, Arbeitsplatz; Großraumkontext / Habitat)
- ⇒ Ressourcentransfer als Wirkung in beide Richtungen beobachten, den Beteiligten bewusst machen und ggf. gezielt steuern / lassen
- ⇒ Den Aufbau und den Erhalt von Ressourcen auf der Mikro-, Meso- und Makroebene (Nahraumkontext / Ökotoz z. B. Wohnraum, Arbeitsplatz; Großraumkontext / Habitat) fördern
- ⇒ Ressourcenverlusten vorbeugen und / oder entgegenwirken
- ⇒ Neue Ressourcen auf unterschiedlichen Ebenen generieren
- ⇒ Nach einer Ressourceninvestition darauf achten, dass ein tatsächlicher Zugewinn an Ressourcen zu verzeichnen ist, bzw. ein effizienter Umgang mit Ressourcen das Ziel sein muss und wir werden
- ⇒ darauf achten, dass der Zugewinn als solcher auch erkannt, benannt und konsolidiert wird

*Eine* Möglichkeit besteht nun darin die Effekte der Natur auf unser Wohlbefinden zu nutzen.

## 5. Natur und *biopsychosozialökologisches* Wohlbefinden

Ein Parameter für Wohlbefinden<sup>62</sup> ist unsere Gesundheit. Je nach wissenschaftlicher Disziplin wird Gesundheit anders verstanden und kann auf den einzelnen Menschen (mit medizinischer Diagnose) als auch auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit bezogen werden. Während die Definitionen der Weltgesundheitsorganisation eher statisch angelegt ist und Gesundheit definiert als „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur [als] das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO 1946)<sup>63</sup>, stellen wir in Integrativer Therapie und Supervision das *Phänomen Gesundheit* in ganzheitlicher Betrachtungsweise auf ein dynamisches Modell ab (*sensu Antonovsky*)<sup>64</sup>, das dann in Kontext und Kontinuum alle Aspekte menschlichen Seins einbeziehen muss. Dieses sieht Krankheit wie Behinderung und Gesundheit in relativer und relationaler Bezogenheit sowie in biografischem Kontext, da ja auch die (subjektive und objektive) Bewertung der eigenen Krankheit / Behinderung / Gesundheit zu berücksichtigen ist.<sup>65</sup> Es sind damit körperliche, psychische, soziale *und* ökologische Dimension (Brinker, 2018) sowie psychologische, soziologische, ökonomische und ökologisch-emotionale Aspekte einbezogen bzw. einzubeziehen. **Nach Petzold macht das Verständnis der anthropologischen Grundformel des Menschen (als Mann und Frau) als ein Körper-Seele-Geist-Wesen im sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum einen biopsychosozialen Ansatz (*approche biopsychosocioécologique*) (Petzold 1965, 2003e) und eine ökologische Theorie der Emotionen erforderlich. (Petzold 2006p, 1995g)<sup>66</sup>**

---

<sup>62</sup> Der am häufigsten herangezogene Indikator zur Messung des subjektiven Wohlbefindens ist die allgemeine Lebenszufriedenheit (ALZ). Der Fragebogen zur Allgemeinen Lebenszufriedenheit entstand in einem Forschungsprojekt über die psychologische und medizinische Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Patienten. Der Fragebogen wurde dann von 8 auf 10 Skalen erweitert und in einer bevölkerungsrepräsentativen Erhebung mit 2870 Personen auf Testgütekriterien überprüft und normiert. Diese Vergleichswerte sind nach Geschlechtszugehörigkeit und vier Altersgruppen gegliedert. Die Testantworten werden entweder durch Schablonen oder computer-unterstützt (nach Dateneingabe am PC) ausgewertet. Der FLZ hat 70 Fragen (Items) aus 10 Lebensbereichen und einen Gesamtwert. Die Bereiche sind: **Gesundheit**, Arbeit und Beruf., Finanzielle Lage, Freizeit, Ehe und Partnerschaft, Beziehung zu den eigenen Kindern, Eigene Person, Sexualität, Freunde, Bekannte, Verwandte, Wohnung, Gesamtwert Lebenszufriedenheit [https://de.wikipedia.org/wiki/Wohlbefinden\\_\(Wohlstandsindikator\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Wohlbefinden_(Wohlstandsindikator)) aufgerufen am 31.09.2018

<sup>63</sup> Zur Darstellung unterschiedlicher Gesundheitsmodelle verweise ich auf Lins, D., 2016

<sup>64</sup> Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: Dgvt-Verlag.

<sup>65</sup> Dem Philosophen Friedrich Nietzsche wird folgende Definition zugeschrieben: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

<sup>66</sup> **Seele/Psyche** wird definiert als die in *organismisch-materiellen* 'körperlichen' Prozessen gründende Gesamtheit aller aktuellen *transmateriellen* Gefühle, Motive/Motivationen, Willensakte und schöpferischen Impulse, nebst den durch sie bewirkten und im „Leibgedächtnis“ (neocortikal, limbisch, reticulär, low-level-neuronal) archivierten

Lernprozessen und Erfahrungen und den auf dieser Grundlage möglichen emotionalen Antizipationen (Hoffnungen, Wünsche, Befürchtungen). All dieses ermöglicht als *Synergem* das Erleben von

Die uns umgebende Natur hat eine unmittelbare Wirkung auf die Gesundheit des Menschen. Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, sind im Allgemeinen gesünder und haben ein geringeres Sterblichkeitsrisiko. In Regionen, wo die Natur zurückgeht (z.B. durch Waldsterben), nehmen Krankheiten zu. Menschen, die in walddreichen Gebieten leben, haben eine geringere Sterblichkeitsrate und erkranken seltener an Krebs. Schon der Anblick der Natur oder ein Spaziergang im Wald reichen aus, um Cortisol-Werte und Pulsschlag zu senken. Und allein die Aussicht auf eine Grünfläche führt etwa bei Büroangestellten zur Abnahme von Kopfschmerzen und Unwohlsein (*Naturfreunde internationale*, 2015).

Natur fördert die körperliche Gesundheit insbesondere dadurch, dass sie als Anreiz von Bewegung dient, und diese ist eine wesentliche Voraussetzung von Gesundheit. Erwachsene Menschen, die körperlich aktiv sind, haben ein niedriges Sterblichkeitsrisiko als körperlich inaktive Menschen, wobei bereits leichte Bewegung ausreichend ist, um eine gesundheitsförderliche Wirkung zu erzielen (*ebd.*). Natur fördert aber nicht nur die Gesundheit, sie unterstützt auch Therapien bei bestehenden Krankheiten. So brauchen rekonvaleszente PatientInnen nach einer Operation weniger Schmerzmittel, wenn sie Kontakt zur Natur haben, und sie erholen sich schneller. Erklärt wird diese regenerative Wirkung von Natur unter anderem durch die Stimulierung des parasympathischen Nervensystems, das eine Rolle spielt bei der körperlichen Regeneration. In naturgestützter Therapie haben Kinder beispielsweise nicht nur bessere Erfolge erzielt, sie waren auch zufriedener mit der Therapie als die Vergleichsgruppe. (*Jelalian, E. et al. 2006*). Im Folgenden werden schlaglichtartig einige für diese Arbeit relevanten Fakten aus Forschungsergebnissen festgehalten.

### **1. Naturaufenthalte und Naturgestützte Therapien fördern Heilungsprozesse.**

Wittchen HU, Jacobi F, Rehm J, et al. (2011) The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology* 21: 655–679.

### **2. In Europa ist ein Drittel aller BürgerInnen mindestens einmal im Jahr wegen einer Psychischen Erkrankung in Behandlung.**

Wittchen HU, Jacobi F, Rehm J, et al. (2011) The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology* 21: 655–679.

### **3. Das Leben in einer künstlichen Umwelt ohne Naturkontakt fördert das Entstehen psychischer Erkrankungen.**

---

Selbstempfinden, Selbstgefühl und Identitätsgefühl und führt zur Ausbildung kulturspezifischer *emotionaler Stile*, aber auch in landschaftlich geprägte: die Leute der Berge, der Wälder, der Wüsten, der Meere, des Eises, der Städte, Dörfer, Häuser haben ihr eigenen Fühlen, in das sich die Kontexte eingepreßt haben. Unlöslich. Das macht eine *ökologische Theorie der Emotionen* erforderlich (*Petzold 1995g, 2006p*).



.Katcher A and Beck A (1987) Health and caring for living things. *Anthrozoos* 1: 175–183. Stilgoe JR (2001) Gone barefoot lately? *American Journal of Preventative Medicine*, 20: 243–244.

- 4. Naturerleben ist eine wichtige Ressource bei der Prävention von psychischen Problemen. Der Kontakt mit der Natur ruft Gefühle des Behagens und eine entspannte Wachsamkeit hervor; gleichzeitig nehmen negative Gefühle wie Wut und Angst ab.**

.Rohde CLE and Kendle AD (1997) Nature for people. In Kendle AD and Forbes S (eds) *Urban Nature Conservation—Landscape Management in the Urban Countryside*. E. and F. N. Spon, London, pp. 319–335.

- 5. Ein längerer Aufenthalt in der Natur stellt eine Form der Auszeit dar. Es entsteht eine Situation, in der Verhaltensgewohnheiten und Problemlösungsstrategien überdacht werden und neue Sicht- und Verhaltensweisen aufkommen können. Damit trägt Naturerleben auch zur Sinnstiftung bei.**

.Knopf R. (1987) Human behavior, cognition, and affect in the natural environment. In: Stokols D, Altman I (eds) *Handbook of Environmental Psychology*, vol 1. New York, Wiley. 783–825.

.Health Council of the Netherlands (2004) *Nature and Health: the influence of nature on social, psychological and physical well-being*. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO; publication no. 2004/09E, p 20.

- 6. Naturerleben spielt bei der Behandlung von Depressionen eine wichtige Rolle.**

.Bowler DE, Buyung-Ali IM, Knight TM, and Pullin AS (2010) A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 10: 1–10

- 7. Der positive Effekt von Natur auf die Psyche zeigt sich neben einer verbesserten Stimmungslage auch in verbessertem Schlaf. Personen mit Schlafstörungen, die einen Waldspaziergang gemacht hatten, schliefen danach besser, und selbst gesunde Personen schliefen nach einem Spaziergang im Wald länger als üblich.**

.Morita E, Imai M, Okawa M, Miyaura T, and Miyazaki S (2011) A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. *BioPsychoSocial Medicine* 5: 1–7.

.Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, Inagaki, H, Katsumata M, Hirata Y et al. (2008) A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents* 22: 45–55.

- 8. Ein Schlüssel zur Erhaltung des psychischen Wohlbefindens ist Erholung. Das Erholungspotential einer natürlichen Umgebung ist wesentlich größer als das einer städtischen Umgebung.**

.Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Garling T (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23: 109–123.

Herzog TR, Black AM, Fountaine KA, Knotts DJ (1997) Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology* 17: 165–170.

**9. Im Vergleich mit SportlerInnen in Städten oder Fitness-Centern zeigen sich Wald-JoggerInnen ausgeglichener und erholter.**

Hug SM, Hartig T, Hansmann R, Seeland K, Hornung R (2009) Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place* 15: 971–980.

**10. Naturaufenthalte fördern den Stressabbau.**

Ulrich, RS, Dimberg U and Driver BL (1991) Psychophysiological indicators of leisure benefits. In Driver BL, Brown LR. and Peterson, GL (eds) *Benefits of Leisure*. Venture Publishing, State College, Pennsylvania, pp. 73–89

**11. Der Anblick der Natur löst im Unterbewusstsein verschiedene emotionale Reaktionen aus: Das Aufmerksamkeitsvermögen und die emotionale Stabilität werden gesteigert, Aggressionen werden abgebaut und negative durch positive Gefühle ersetzt.**

Hartig T, Book A, Garvill J, Olsson T, Garling T (1996) Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology* 37: 378–393.

**12. Neben dem reinen Naturaufenthalt werden auch aktive Therapieformen zur Behandlung von psychischen Erkrankungen wie gemeinschaftliche Naturschutzpflagemassnahmen beschrieben.**

Townsend M (2006) Feel blue? Touch green! Participation in forest/woodland management as a treatment for depression. *Urban Forestry & Urban Greening* 5: 111–120.

**13. Natur wird auch als Therapie Ressource eingesetzt, um soziale Fähigkeiten zu stärken. Das gilt für jedes Alter.**

Nicolè S, Seeland K (1999) Die sozialintegrativen Wirkungen von Parks und Wäldern als gestaltete Naturräume. Erste Ergebnisse zweier Untersuchungen in der Schweiz und in Deutschland. *Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen* 150: 362–369.

**14. In Wildnistherapien („nature assisted therapies“) erwerben Personen mit unterschiedlichen Verhaltensstörungen soziale Kompetenzen wie Kooperationsbereitschaft und Engagement.**

Annerstedt M, Währborg P (2011) Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39: 371–388.

**15. Studien belegen, dass Kontakt mit der Natur besonders für Kinder wichtig ist. Der Aufenthalt in der Natur fördert die Entwicklung von Fähigkeiten wie Kreativität, Problemlösungskompetenz, intellektuelle und soziale Entwicklung.**

Kellert, Stephen R (2005) Nature and Childhood Development. In: Building for Life: Designing and understanding the Human-Nature Connection. Washington, D. C.: Island Press.

**16. Kinder, die einen Wald-Kindergarten besuchten, zeigten ein höheres Level kognitiver Funktionen und eine höhere Aufmerksamkeitskapazität als Kinder, die einen Kindergarten in verbauter Umgebung besuchen.**

Ute på dagis. Stad and Land, Nr. 145 [Outdoor daycare. City and country]. Hässleholm, Sverige: Norra Skåne Offset. Zitiert aus: Wells NM, Evans GW (2003) Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. Environment and Behavior 35: 311–330, p 314.

Kiener, S. (2004) Zum Forschungsstand über Waldkindergärten. Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen 155: 71–76.

**17. Spiele in natürlicher Umgebung dauern länger an und sind kreativer, da die Natur unterschiedliche, unstrukturierte Objekte mit vielen Einsatzmöglichkeiten bietet.**

Fjørtoft I, Sageie J (2000) The natural environment as a playground for children. Landscape description and analyses of a natural playscape. Landscape and Urban Planning 48: 83–97.

**18. Das freie Spielen in natürlicher Umgebung fördert die Persönlichkeitsentwicklung, da es Kindern ermöglicht, sich selbst zu erfahren und ein Gefühl für Unabhängigkeit zu gewinnen.**

Lester S, Maudsley M (2006) Play, naturally: A review of children's natural play. Children's Play Council.

**19. Auch das Sozialverhalten von Kindern beim Spielen kann durch die Umgebung beeinflusst werden. Eine Studie fand heraus, dass soziale Hierarchien (stärkere Kinder dominieren) in naturnahen Spielplätzen hier weniger ausgebildet waren, da hier Kreativität und Erfindungsgeist eine wichtigere Rolle spielte als Körperkraft.**

Herrington S, Studtmann K (1998) Landscape Interventions New Directions for the Design of Children's Outdoor Play Environments. Landscape and Urban Planning 42: 191–205.

**20. Spielen in der Natur ist generell mit weniger Aggressionen verbunden als auf einem verbauten Spielplatz.**

Malone K, Tranter P (2003) Children's Environmental Learning and the use, design and management of school grounds. Children Youth and Environments 13(2).

**21. Maßnahmen zur naturnahen Gestaltung des Schulgeländes und andere Aktivitäten im Freien fördern nicht nur die körperliche Aktivität der SchülerInnen, sondern unterstützen auch die Interaktion zwischen SchülerInnen, ihren Lernerfolg und die Kreativität. Im Kontext der Zunahme digitaler Lernhilfen darf nicht vergessen werden, dass naturnahe Umgebungen ein wichtiges Lernumfeld darstellen.**

.Dyment JE, Bell, AC (2008) Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Education Research* 23: 952–962.  
 .Liebermann G, Hoody L (2006) Closing the achievement gap: using the environment as an integrating context. Zitiert aus: Faber Taylor A, Kuo FE (1998) Is contact with nature important for healthy child development? State of the evidence, p128. In: Spencer C, Blades M (Eds.). *Children and their Environments*. Cambridge: Cambridge University Press: pp 124–140.  
 .Dyment JE, Bell AC (2008) „Our garden is colour blind, inclusive and warm“: Reflections on green school grounds and social inclusion. *International Journal of Inclusive Education* 12: 1–15.  
 .Harrington MCR (2009) An ethnographic comparison of real and virtual reality field trips to Trillium Trail: the salamander find as a salient event. *Children, Youth and Environments* 19: 74-101.

**22. Natur hat auch Potenzial als therapeutisches Mittel bei einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). So berichten Eltern, dass sich die Symptome ihrer Kinder nach Aktivitäten im Freien gebessert haben.**

.Faber Taylor A, Kuo F, and Sullivan W (2001) Coping with ADD. The Surprising Connection to Green Play Setting. *Environment and Behaviour* 33: 54–77.

**23. Demnach haben Kinder mit ADHS ihre Symptome besser unter Kontrolle, wenn sie sich mehr in einer naturnahen Umgebung aufhalten.**

.Kuo FE and Faber TA (2004) A potential Natural Treatment for Attention-Deficit Hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health* 94: 1580-1586.

**24. Die Wirkung von Natur lässt sich hier möglicherweise durch die Attention Restoration-Theorie von Kaplan erklären: Kinder mit ADHS haben Schwierigkeiten, ihre direkte Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Naturerleben fördert die indirekte Aufmerksamkeit, entlastet gleichzeitig die direkte Aufmerksamkeit und sorgt für Entspannung.**

.Bird W (2007) *Natural Thinking*. Sand, UK: Royal Society for the Protection of Birds, pp 35–39.

**25. Kontakt zur Natur fördert die Lebensqualität von älteren Menschen. Ein wesentlicher Faktor ist die Natur als Begegnungsort, da ältere Personen in hohem Maße von Sozialkontakten profitieren.**

.Bird W (2007) *Natural Thinking*. Sand, UK: Royal Society for the Protection of Birds, pp 35–39.

**26. Die Auseinandersetzung mit der Natur kann dabei helfen, mit der Angst vor dem Altern, Krankheit und Tod umzugehen. Naturerleben bildet damit eine wichtige Ressource für die Psyche älterer Menschen.**

.Health Council of the Netherlands (2004) *Nature and Health: the influence of nature on social, psychological and physical well-being*. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO; publication no. 2004/09E, p 20.

**27. Die Stimulation der Sinne durch Natureindrücke hat einen positiven Effekt auf Menschen, die unter Demenz oder Alzheimer leiden. Die Konzentrationsfähigkeit älterer Menschen steigt nach einem Aufenthalt in der Natur.**

Ottosson J, Grahn P (2005) A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research* 30: 23–55.

**28. Demente Personen leiden weniger unter Unruhe und Aggressionen, wenn sie sich in einer natürlichen Umgebung aufhalten.**

Mooney P, Nicell PL (1992) The importance of exterior environment for Alzheimers residents: Effective care and risk management. *Healthcare Management Forum* 5: 23–29.

Whall AL, Black ME, Groh CJ, Yankou D, Kupferschmid, BJ, and Foster NL (1999) The effect of natural environments upon agitation and aggression in late stage dementia patients. *Journal of Healthcare Safety, Compliance & Infection Control* 3: 31–35.

**29. Richtig gestaltete Therapiegärten sind ein wirksames Instrument bei der Behandlung der Krankheitssymptome bei Demenz.**

Zeisel J and Tyson M (1999) Alzheimer's treatment Gardens. In Cooper Marcus C and Barnes M, *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and design recommendations*. John Wiley and sons.

**30. Das körperliche Wohlbefinden älterer Menschen wird durch Natur wesentlich gefördert. Bewegung nimmt im Alter tendenziell ab. Eine natürliche Umwelt motiviert ältere Menschen dazu, sich mehr zu bewegen.**

Bird W (2004) *Natural Fit*. Can green space and biodiversity increase levels of physical activity? Sand, UK: Royal Society for the Protection of Birds, p 46 ff.

**31. Neben den positiven Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem unterstützt Bewegung bei älteren Menschen auch die Vorbeugung von Osteoporose und die Minderung der Schmerzen bei Arthritis.**

Grisso J, Kelsey J, Strom B, et al. (1991) Risk factors for falls as a cause of hip fracture in women *New England Journal of Medicine* 324: 1326–31.

Vuori IM. (2001) Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33: 551–586; discussion 609–610.

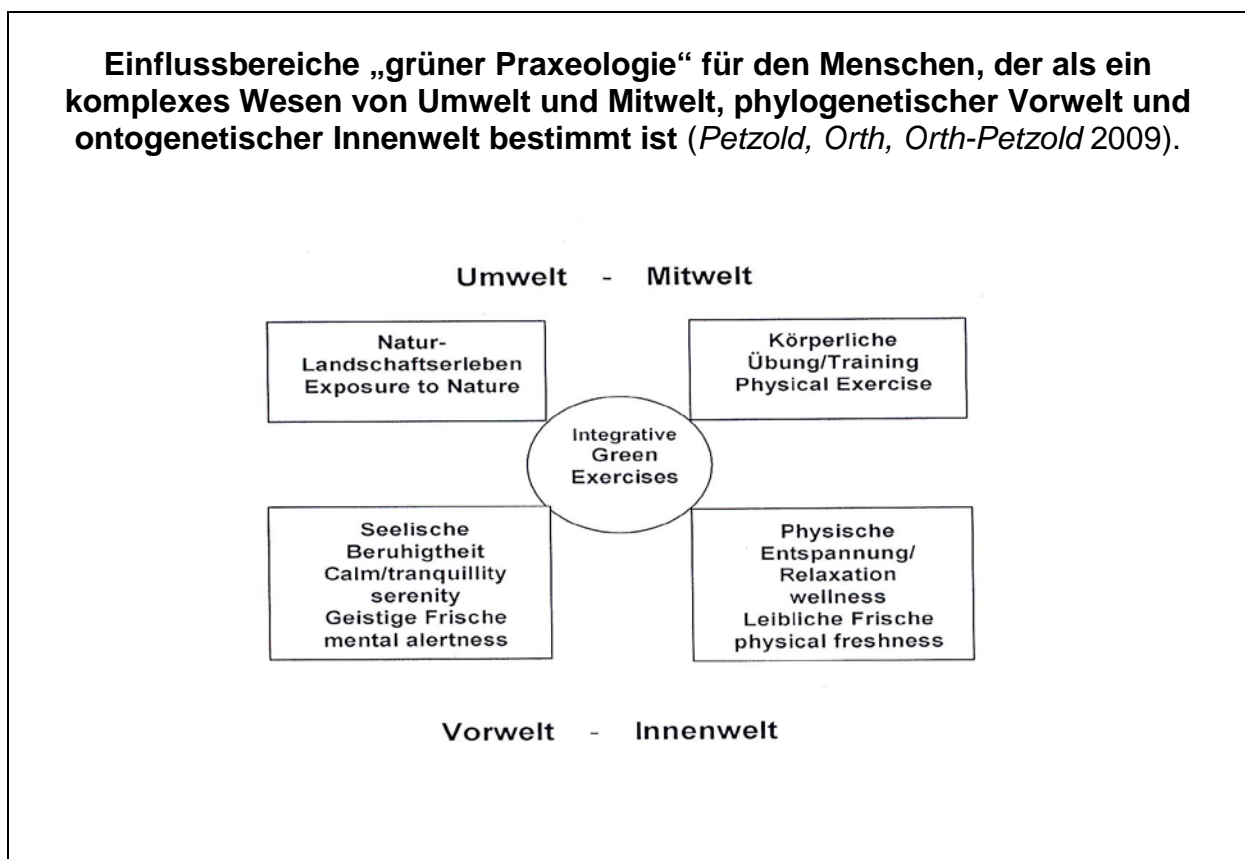
**32. In Spitälern und Pflegeeinrichtungen spielt eine natürliche Umgebung eine besonders wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden ihrer älteren KlientInnen. BewohnerInnen von Seniorenheimen legen besonderen Wert auf den Zugang zur Natur.**

Talbot JF and Kaplan R (1991). The Benefits of nearby nature for elderly apartment residents. *International Journal of Aging and Human Development* 33: 119–130.

Diese Auflistung soll zeigen, dass es sich auszahlt, sich gründlich und umfassend mit der Natur als Lebensraum, als Ressource im Alltag zu befassen, die Natur zu schätzen, zu schützen und einzusetzen, weil und damit sie unserer Natur entgegenkommt oder ihr eben entspricht. Wir bezeichnen diese Haltung als Ökosophie.

» **Ökosophie ist der weise/wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der „Weltökologie“ sind. Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine Ökophilie, eine „Liebe zur Natur“, zu unserer Welt, und eine „Freude am Lebendigen“ entwickeln können.**« (Petzold 1961IIb in Petzold 2015c)<sup>67</sup>

Entsprechend stehen die „Integrative Green Exercises“ in folgender Grafik im Zentrum von Interventionen „grüner Praxeologie“.



<sup>67</sup> POLYLOGE Ausgabe 06/2015 : Die „Neuen Naturtherapien“. Going Green in der Integrativen Therapie – Ökologische Bewusstseinsarbeit „hin zur Natur“: salutogenes Naturerleben, Landschafts-, Garten - und tiergestützte Therapie

## 6. Ableitungen für die Integrative Supervision

In der Literatur zum Thema dieser Arbeit habe ich mehrfach den Satz gelesen: Der Mensch braucht die Natur, die Natur braucht den Menschen nicht. Und ich hätte ihm zunächst spontan zugestimmt. Inzwischen sehe ich das eher wie die Jäger, die sich

um ihre



Jagdreviere kümmern, oder Schamanen ohne jede unkritische oder (auch) beobachtbare populäre Sozialromantik. Als Tochter eines Waidmannes, eines Jägers *und* Hegers (!)<sup>68</sup> bin ich oft mit in die Natur zur Beobachtung des Wildes und mit zur Jagd gegangen, habe die strenge Erziehung unseres Jagdhundes bis zur VGP<sup>69</sup> verfolgt und bei der Feld-, Wald- und Wasserarbeit beobachtet und finde somit einen federleichten Bezug zu den Zeilen von *Wolf-Dieter Storl* (2003): „Die Schamanen bei

<sup>68</sup> Im engeren Sinn ist *Jäger* eine Berufsbezeichnung, siehe Revierjäger. Nach heutigem Verständnis sind Jäger in ihrem Jagdrevier für die Hege, also die Pflege der Wildtiere und ihrer Lebensräume zuständig. Zu ihren wichtigsten Aufgaben gehören die Bestandsregulierung und die Bekämpfung von Tierkrankheiten oder Schädlingen.

<sup>69</sup> Vollgebrauchshundprüfung: Als Verbandsprüfungen werden alle Prüfungen bezeichnet, die nach den Prüfungsordnungen des Jagdgebrauchshundverbandes abgehalten werden bzw. nach Prüfungsordnungen der dem Jagdgebrauchshundverband angeschlossenen Zuchtvereine. Man unterscheidet Anlage(Zucht-)prüfungen, Leistungsprüfungen und solche zur Erringung sogenannter Leistungszeichen.

den Naturvölkern sind jene Menschen, die mit den Geistern des Landes, mit den Tieren, Pflanzen und heiligen Orten verbunden sind. Sie wissen genau, wo diese oder jene Heilpflanze zu finden ist, wo verborgene Heilquellen hervorsprudeln, wo die Dachse ihren Bau, wo die Greifvögel ihren Horst haben. Für sie besteht die Natur nicht nur aus Fakten und gegenständlichen Dingen „da draußen“, sondern sie webt ebenfalls durch das menschliche Bewusstsein. Sie offenbart ihr inneres Wesen im Spiegel der Seele. Der ökologisch gut gemeinte, von den Massenmedien weit verbreitete Spruch: „Wir brauchen die Natur; die Natur braucht uns nicht“, wird von den Schamanen nicht geteilt. Der Schamane hilft die Natur zu erhalten und zu tragen, er unterstützt sie, indem er sie wahrnimmt, bewundert, mit seinen Liedern besingt und sie in seinem Bewusstsein bewahrt. Wenn diese menschliche Liebesenergie fehlt, dann fängt die Natur allmählich an zu leiden, zu kränkeln, zu schwinden. Das ist auch in weit abgelegenen Urwäldern und Tundren der Fall: Immer gibt es einen Alten oder eine Alte, die Kräuter oder Holz sammeln, einen Hirten oder Jäger, deren Bewusstsein Teil der natürlichen Ganzheit ist. Manchmal sind es auch nur Kinder, denen diese Rolle zufällt. Mir fiel sie unbeabsichtigt und ohne dass ich mir dessen bewusst war in Ohios Wäldern zu. Jeden Bachlauf bin ich im Umkreis von vielen Meilen rund um den Ort Spencer nachgegangen, bin in alle Baumriesen geklettert, habe jede Höhle erforscht, jeden Hügel bestiegen, den Vögeln gelauscht, die Tiere bewundernd beobachtet. In meiner Phantasie war ich selbst ein Indianer (....)“



Und Bezug nehmend auf die Abstinenz und Abstraktion in der Forschung schreibt *Storl*<sup>70</sup>, der als Ethnologe auf einem Hof im tiefsten Emmental gearbeitet hat: „Einmal kam mich mein Kollege und Freund Prof. Dr. Rupert Moser, ebenfalls Ethnologe, auf dem Hof besuchen. Ich war gerade im Stall, die *Zottelichappe*<sup>71</sup> auf dem Kopf, beim Melken der Kühe. „Um Himmels willen“, sagte er, „was machst du da?“ „Das ist *Participant Observation*, teilnehmende Beobachtung. *Going native*, wie es die britischen Völkerkundler nennen, rechtfertigte ich mich. „Ja, aber warum musst du dich überanstrengen mit Melken und in Kuhscheiße herumstehen. Es wäre doch viel eleganter, einfach daneben zu stehen und zum Beispiel genau zu zählen, wie viele Striche der Melker macht.“ Nun, da war es wieder. Die Fiktion des objektiven Erkennens. Für mich kommt alles, was nicht durchlebt und mit ganzem Wesen erfahren wird, der Gefahr nahe, eine Abstraktion

<sup>70</sup> *Storl, W.-D.* (2003): Ich bin ein Teil des Waldes. Der „Schamane aus dem Allgäu“ erzählt sein Leben

<sup>71</sup> *Zottelichappe* ist die Zipfelmütze, die von Emmentaler Bauern noch immer getragen wird. Die Zipfelmütze war im deutschsprachigen Raum lange die Kopfbedeckung der Männer; heutzutage wird sie nur noch vom Kaspar im Puppentheater, dem deutschen Michel und von Gartenzwerge getragen.



zu werden. So hat unsere Zivilisation ganze Berge von Wissen angehäuft, inzwischen auch elektronisch verwaltet, aber dabei geht das tiefere Verständnis verloren. (...)"

Die Zeilen sprechen für sich. So werde auch ich jetzt aus eigenen Erfahrungen für die Arbeit in der Integrativen Supervision festhalten: Ressourcen haben als Wortbestandteil „source“ = Quelle. Die Quellen, aus denen sich unsere Kräfte für die Arbeit speisen, sind in Stresssituationen nicht (immer) verfügbar und/oder erkennbar. Aber es gibt sie. Es gilt sie individuell (und) im sozialen Kontext (auch gemeinsam) zu identifizieren.

### **In Integrativer Supervision stellen sich damit folgende Aufgaben bei Ressourcenverminderung oder -verlust:**

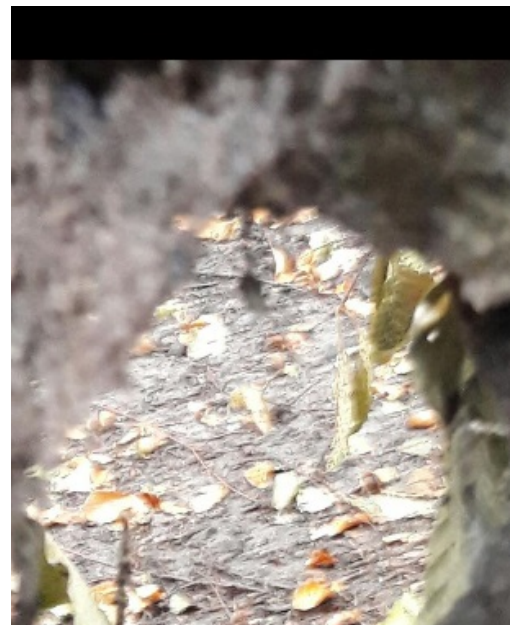


#### **Kurzfristig**

- Unmittelbar sichtbare Ressourcenverluste erkennen und stoppen, bzw. mindern/helfen
  - Nach deren Identifikation niederschwellig und mit geringem Aufwand (!) Maßnahmen ergreifen, die den Ressourcenpool wieder auffüllen
  - weitere Ressourcenverluste vermeiden, die nicht unmittelbar der Stabilisierung des Ressourcenpools dienen
  - Stressoren identifizieren, Bündel von Maßnahmen entwerfen und (regelmäßig) durchführen / lassen
  - auch kleinste Erfolge benennen & festhalten (!)
  - Kriterien dafür identifizieren
  - Ressourcentransfer identifizieren, maligne Muster stoppen, Alternativen entwerfen
  - Ressourcentransfer von außen/ außerhalb des Systems anstrengen/ggf. einkaufen
  - Ressourcenkategorien identifizieren
  - Für Zugänge von/zu Ressourcen sorgen
  - Jeder achtet auf sich und seine Bedürfnisse (Schutz vor weiterer Überforderung), auf die eigene Integrität
- ...

#### **Mittelfristig**

- erste Erfolge benennen, schützen & sichern (!)
- Ressourcen regelmäßig zum Thema machen in Teamsitzungen
- Entwicklungen beobachten, stabilisierende Elemente identifizieren, zur Konsolidierung ein- und ausbauen
- Alternativen zu alten malignen Mustern auf Tauglichkeit überprüfen, ggf. modifizieren
- Erfolge benennen & sichern (!)
- Fachlicher theoretischer Input und Austausch im Team zum Thema Stärkung / Ressourcen



- Im Team: Jeder achtet auf die Integrität des anderen
- ...

### **Langfristig**

- Ressourcen sind so selbstverständlich/geworden wie alle anderen Arbeitsmittel
- sie sind MitarbeiterInnen bekannt, zugänglich, generierbar
- Gewinnspiralen werden generiert
- Gesundheitsvorsorge wurde etabliert zur regelmäßigen Gesundheitssorge
- Anforderungen von außen und innen werden zeitnah identifiziert, ihnen kann gezielt & angemessen begegnet werden
- ...

Eingebettet sind diese Bemühungen in das Konzept der Ökopsychosomatik.

„**Ökopsychosomatik** ist ein Konzept in Psychotherapie-, Körper- und Naturtherapie, in der Umweltmedizin und in der alternativen Umwelt-, Ökologie- und Green Care-Bewegung, das die unlösliche Verbindung von Mensch und Umwelt, von Mensch und Natur untersucht und interventiv beeinflussen will. Sie befasst sich mit gesundheitsschädigenden Umgebungsfaktoren und ihren Auswirkungen und mit gesundheitsfördernden Einflüssen von Umwelt und Natur auf den Menschen. Sie ist darauf gerichtet, positive ökologische Einflüsse durch ökopsychosomatisch, d.h. auf Körper, Seele, Geist und Sozialverhalten wirkende Methoden wie Naturtherapien, Waldmedizin, Green Exercises<sup>72</sup>, Lauftherapie, Green Care-<sup>73</sup>Aktivitäten usw. in heilender und gesundheitspädagogischer Zielsetzung als Health Enrichment zu nutzen. Sie ist aber auch darauf gerichtet, Belastungsfaktoren entgegen zu wirken, für umweltzerstörende Aktivitäten zu sensibilisieren und damit das heilsame Potential der Natur und ihre Bedeutung für die Salutogenese zu bewahren“ (Petzold 2015c).

„**Ökopsychosomatik** ist eine für eine integrative Therapie und Gesundheitsförderung unverzichtbare Perspektive und Handlungsaufgabe, die positive und belastende Umweltfaktoren berücksichtigen muss, positive

---

<sup>72</sup> Vgl. die in den angelsächsischen Ländern verbreitete und durch Forschung und öffentliche Förderprogramme unterstützte Green Exercise oder Green Gym-Bewegung [https://en.wikipedia.org/wiki/Green\\_exercise](https://en.wikipedia.org/wiki/Green_exercise) (aufgerufen 10.02.2017).

<sup>73</sup> Vgl. die Green prescriptions, die medizinisch verordneten naturtherapeutischen Maßnahmen [https://en.wikipedia.org/wiki/Green\\_prescription](https://en.wikipedia.org/wiki/Green_prescription), Petzold, H. G., Frank, R., Ellerbrock, B. (2011): GOING GREEN IS HEALTH ENRICHMENT. *Integrative Therapie* 3, 291 – 312. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/integrative%20therapie/2011-3-going-green-heildende-kraft-landschaft-integrative-naturtherapie.pdf>. (aufgerufen 10.2.2017) oder die „Waldmedizin“ vgl. Qing Li (2014).

Umweltpotentiale nutzen und destruktive beseitigen sollte, wie wir das durch das Einbeziehen von Natur – Gärten, Wälder, Felder, Tiere, Pflanzen – in der Integrativen Therapie stets tun als Garten-, Wald-, Landschaftstherapie, um **‘alternatives und korrektives ökologisches Erleben’** zu ermöglichen. Ökopsychosomatik will auch für umweltzerstörende menschliche Aktivitäten sensibilisieren und zugleich verletzte Natur heilen und das heilsame Potential der Natur nutzen lehren.“ (Sieper, Petzold 1975).

»**Ökopsychosomatik** untersucht die positiven, aufbauenden und negativen, schädigenden Auswirkungen von Mikro-, Meso- und Makrokontexten (Wohn- und Arbeitsräumen, Heim und Klinik, Quartieren, Stadt, Landschaften) *lebensaltersspezifisch* auf den Menschen *in allen seinen Dimensionen* (Körper, Seele, Geist, soziales Netzwerk, ökologische Eingebundenheit) mit dem Ziel, belastende Einwirkungen (Lärm, Hitze, Feuchtigkeit, Schadstoffe, Beengung, *Hässlichkeit*, Reizdeprivation) aufzufinden und zur Veränderung solcher Wirkungen beizutragen. Diese können für psychische, psychosomatische und somatische Störungen bzw. Erkrankungen durch „**ökologischen Stress**“ (Negativstimulierung aus dem Kontext) zur Folge haben, welche oft noch durch problematische Sozialverhältnisse (soziale Brennpunkte, Elendsquartiere, Slums, beengte Wohnverhältnisse etc.) verstärkt werden. Andererseits haben helle, freundliche, ökologisch gesunde und *schöne* Umgebungen einen aufbauenden, entspannenden, stressmindernden Charakter und fördern eine „**ökologisch salutogene Stimulierung**“, Gesundheit und Wohlbefinden« (Petzold 1990g, aus *idem* 2006p)



Und abschließend noch einmal zur Natur:



**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**. Dieses umfasst die evolutionäre Geschichte der Natur und das Entwicklungspotential ihrer evolutionären Zukunft, aber auch ihre künftigen Devolutionsrisiken (Petzold 1986h) etwa durch vulkanogene oder anthropogene Naturzerstörung (Zalasiewicz 2009). Dabei ist Natur nicht nur unberührte **Biosphäre**, sondern auch von Menschen, ihrem Denken, Planen und Handeln, ihrer **Noosphäre** (Vernadskij 1926) gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte Natur. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine **kulturellen** Vorstellungen über Natur in ein Naturverständnis ein (z. B. Ruhe, Schönheit, ästhetischer, mystischer Raum, Kraft, Ursprung und Basis des Lebens, aber auch Beutezone,

Rohstoffreservoir, Gefahr, Bedrohung, Gewalt, Unwirtlichkeit). Natur wird als Ressource, als schützenswertes Gut gesehen, das ökosophisch bewahrt und gepflegt werden muss, sie wird aber auch als Verbrauchswelt ausgebeutet und zerstört. Mit dem destruktiven Potential der Menschen und ihrer Großtechnologien und der akzelerierten Naturvernutzung im globalen Ökosystem durch die menschliche Überbevölkerung und ihrem naturentfremdeten Lebensstil, ist **Natur eine prekäre Realität** geworden, deren Lebensprozesse in Gefahr geraten sind. Der Mensch wird als Verursacher globaler Naturzerstörung auch zu den Opfern eines destruktiv entgleisten Anthropozäns (Crutzen 2011) zählen, wenn er sich nicht auf die vitale Teilhabe seiner Natur an der Gesamtnatur (Merleau-Ponty 2000) besinnt. Die Menschen müssen die durch ihre gegenwärtige, naturverbrauchende und -zerstörende Lebensform evident gewordene 'strukturelle Notwendigkeit' erkennen, als Wächter und Bewahrer der Natur **ö k o s o p h i s c h** aktiv zu werden. Sie müssen als Kollektiv eine neue, **naturgerechte** Lebenspraxis verwirklichen – konkret, zeitnah, nachhaltig. (Petzold, G.H. et al. 2013)

## 7. Anhang: Einige Kernkonzepte Integrativer Naturtherapie und ökologischer Intervention

Hilarion G. Petzold

**I: »Komplexe Achtsamkeit** muss ... auf die „Lebenswelt/Natur“ und auf die eigene „Leiblichkeit“ in ihrer Verletzlichkeit und in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/Welt. Die **Sicherheit** des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die **Integrität** der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. **Integrität** ist ein Phänomen vielfältiger, „wechselseitiger Resonanzen“ (Petzold 2017l). **Komplexe Achtsamkeit** ist eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte „spätmoderne“, menschliche Qualität „**transversaler Vernunft**“ (Petzold, Orth, Sieper 2014a, 2019), die einerseits aus der leibhaftigen Wahrnehmungserfahrung der Lebenswelt gespeist wird (Merleau-Ponty 1945, 1964, 2003; Bischlager 2016), andererseits aus der „exzentrischen Positionalität“ (Plessner 1981, 2001) und der „Beobachtung der Moderne“ (Luhmann 1992) sowie der diskursanalytischen Untersuchung und metahermeneutischen *Mehrebenenreflexion* des Beobachteten (Petzold 2005p). Nicht zuletzt aber schöpft transversale Vernunft aus der naturmeditativen Praxis (idem 2015b) und philosophischen Kontemplation und den Polylogen des Leibes mit der Natur in all ihrer absconditiven Fülle. **Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum** als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von **Zugehörigkeit**, der in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden muss, um ihre Förderung und Entwicklung aus der **Liebe zum Lebendigen**.« (Petzold 2019d)

**II: »Naturempathie** ist die Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtung Prozesse des Lebens von Tieren und Pflanzen in und mit ihren Habitaten a) kenntnisreich zu verstehen (=Verständnis, kognitive Empathie; Eres et al. 2015) und b) mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand – sei er gesund oder beeinträchtigt bzw. beschädigt – affektiv zu erfassen (= Berührtsein, emotionale Empathie; *ibid.*, Decety, Ickes 2009). Weiterhin soll c) im zwischenleiblichen Mitschwingen (= Bewegtsein, somato-sensumotorische Empathie; Petzold, Orth 2017a) der körperliche Erregungs-, Spannungs-, Entspannungszustand begriffen werden. Auf dieser Grundlage wird es dann möglich, bei prekären Situationen in passgenauer, stimmiger und wirkungsvoller Weise empathisch zu intervenieren und dem gerecht zu werden, was das empathierte Lebewesen in seiner Situation braucht« (Petzold, Orth-Petzold 2018, 383).

**III: »Ökosophie** ist der weise/wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der „Weltökologie“ sind. Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine **Ökophilie**, eine „Liebe zur Natur“, zu unserer Welt, und eine „Freude am Lebendigen“ entwickeln können« (Petzold 1961Ib).

**IV:** »**Ökophilie** ist die in Prozessen naturbezogener Erziehung und Bildungsarbeit, d. h. 'Ökologisation' vermittelte 'Liebe zur Natur', die eine über biophile Faszination und naturästhetische Freude an Naturschönheiten hinausgehende, bewusst entschiedene Hinwendung zum Lebendigen umfasst. Sie gründet in 'naturempathischer Schulung', d. h. im kognitiven Wissen um die Einzigartigkeit und Zerstörbarkeit von Leben und im emotionalen Empfinden einer mitgeschöpflchen Verbundenheit, in einem tiefen, ökosophischen Verstehen, wie kostbar Natur ist und dass ich selbst der Natur in einer synontischen Qualität zugehöre. 'Ich gehöre zum Fleisch der Welt' (*Merleau-Ponty*). Ökophilie entsteht und wächst in 'basalen ökologische Erfahrungen' und in Prozessen 'reflexiven Naturverstehens', die Kindern, Heranwachsenden, Menschen jeden Lebensalters durch naturverständige und naturliebende 'bedeutsame Andere' vermittelt werden. Diese sensiblen Hinführungen entwickeln liebevolle Achtsamkeit, besonnene Fürsorge (*caring*), engagierten Einsatz für den Schutz und Erhalt der mundanen Ökologie im Großen wie im Kleinen, wirken devolutionären und lebenszerstörenden Tendenzen (*Biodysmenie*) von Menschen entgegen. Ökophilie vertieft sich – wie jede Liebesbeziehung – in der konkreten, sich immer wieder erneuernden Erfahrung des Liebens und durch konkreten Einsatz für praktische Naturliebe«. (*Petzold 2016i*).

**V:** »Unter **Ökologizität** wird die fundamentale Zugehörigkeit eines Lebewesens bzw. von Gruppen von Lebewesen – etwa von Tieren, die Menschen eingeschlossen – zu ihrem jeweils spezifischen Ökotope, ggf. zu Ökotope verstanden. Lebewesen sind **neuroökologisch** und **ökopsychosomatisch** mit ihren konkreten Lebensräumen verbunden, die wiederum mit dem mundanen Ökosystem in seiner Gesamtheit vernetzt sind. Ohne den *spezifischen* Ökologiebezug, der auch als *Zentriertheit* in einem evolutionsbiologischen Entwicklungsraum (Nische, Habitat, Ökotope) mit spezifischen Verhaltens- bzw. Handlungsmöglichkeiten (*affordance/effectivity*.<sup>74</sup>) gesehen werden muss, ist ein Lebewesen nicht zu verstehen. Die Ökologizität des *homo sapiens* ist durch seine Möglichkeiten zu Exzentrizität, Reflexivität und zu intentionalem Handeln gekennzeichnet und bedarf deshalb einer beständigen Herstellung *funktionaler Passungen* an die vorhandenen, natürlich gegebenen Ökotope, sowie an die menschengeschaffenen Lebensräume und die mundane Ökologie insgesamt. Ökologizität heute erfordert vor allen Dingen eine Auseinandersetzung mit den gravierenden anthropogenen Veränderungen von Lebensräumen und ihren Auswirkungen für die Ökologiebezüge der verschiedenen Pflanzen, Tiere und der Menschentiere selbst in der *transversalen Moderne* – lokal, regional und global.« (*Petzold, Orth-Petzold 2018*)

**VI.** »**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 [...]. Dabei ist Natur nicht nur unberührte Biosphäre, sondern auch von Menschen, ihrem Denken, Planen und Handeln [...] gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte Natur. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine kulturellen Vorstellungen über Natur in ein Naturverständnis ein – nicht zu reden von seinem Handeln in der und an der Natur, seine eigene eingeschlossen« (*Petzold et al. 2013, 7; 2017f*).

»**Natur** ist vielfältige Verbundenheit, die sich in „Konvivialitätsräumen“ ... – Biotopen, Ökotope, Nischen, Habitaten, Lebensräumen – zeigt, die alle durch spezifische Formen und Qualitäten des Zusammenlebens gekennzeichnet sind, die es zu verstehen gilt, will man sich in ihren „Räumen“ als „Gast“ und nicht als „Eindringling“ bewegen. Kein Teil (Gegenstände, Lebewesen, Ökotope) der Natur ist ohne seine vielfältigen Verbindungen und komplexen Wechselwirkungen mit anderen Teilen der

<sup>74</sup> Vgl. *Gibson 1982; Heft 2001*.

Natur zu verstehen. Es sind *Systeme*, die sich in ihrem Binnenraum und mit den umliegenden *Systemen* im *Gesamtsystem* Welt selbst regulieren.«(Petzold 2015a)

»Unter **Natur** sind alle „Systeme des Lebendigen“ in ihrer Interaktion und mit ihren für ihr Leben jeweils erforderlichen Lebenskontexten zu sehen (womit die Unterscheidung in „belebte“ und „unbelebte“ Natur relativiert wird), die sich in ihrem konvivialen Zusammenspiel wechselseitig erhalten, denn Natur ist von fundamentaler Konvivialität gekennzeichnet.« (Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018, 18ff.)

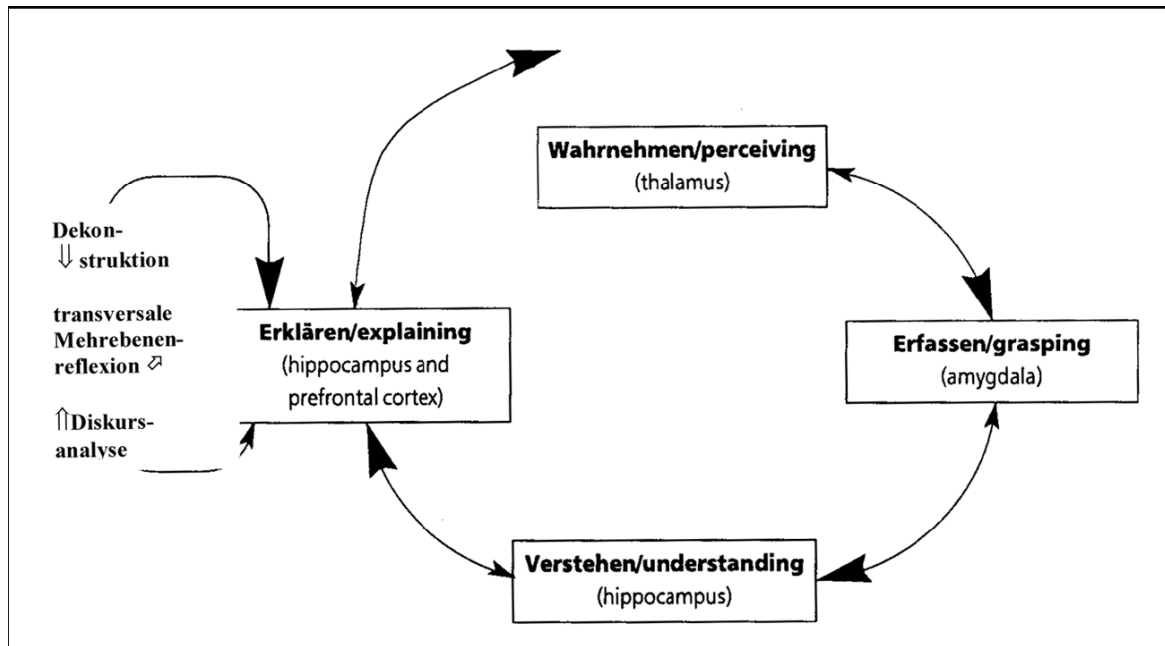
»**Natur** als ein Konzept des Menschengestes und als Ergebnis jeweiliger Stände menschlicher Wissenschaft und Kulturarbeit beinhaltet immer die Dimension einer fundamentalen, konvivialen, **ökologischen Ethik**, einer mundanologischen und humanitär ausgerichteten „**Ethik pro natura**“, die die Verpflichtung einer „**Praxis von Ethik**“ zur Bewahrung der Integrität des Lebendigen beinhaltet« (ebenda).

#### **VII: Naturverbundenheit:**

»In unseren Projekten geht es darum, *Naturbewusstsein* zu fördern und Naturbezüge zu stärken, zu sensibilisieren für die prinzipielle „*Naturzugehörigkeit*“ aller Lebewesen auf dieser Erde, was mit einer positiven „*Naturverbundenheit*“ einhergehen sollte. Die zu aufzubauen und zu fördern – bei Kindern, in Familien, aber auch bei Erwachsenen und in der Großelterngeneration in intergenerationalen Aktionen – sehen wir als ein wichtiges übergreifendes Bildungsziel jeglicher Bildungsarbeit an ... .. Naturverbundenheit ist eigentlich eine natürliche Sache, sind wir doch Teil der Natur, Teil der „Lebenswelt“, der Welt des Lebendigen, der wir über unsere Leiblichkeit mit jeder Faser und jeder Zelle zugehören. Das lehrt uns *Maurice Merleau-Ponty* (1945), einer bedeutendsten Naturphilosophen. Wir nehmen in der Regel die Natur als ein „Um uns“ wahr. Vielen Menschen erscheint sie „draußen“ - Außenwahrnehmung. Richten wir dann aber unser Wahrnehmen „nach innen“, achten wir auf die Binnenwahrnehmung, dann erfahren wir die Natur auch „in uns“ zum Beispiel durch unseren Atem“« (Aus: Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972, 1)

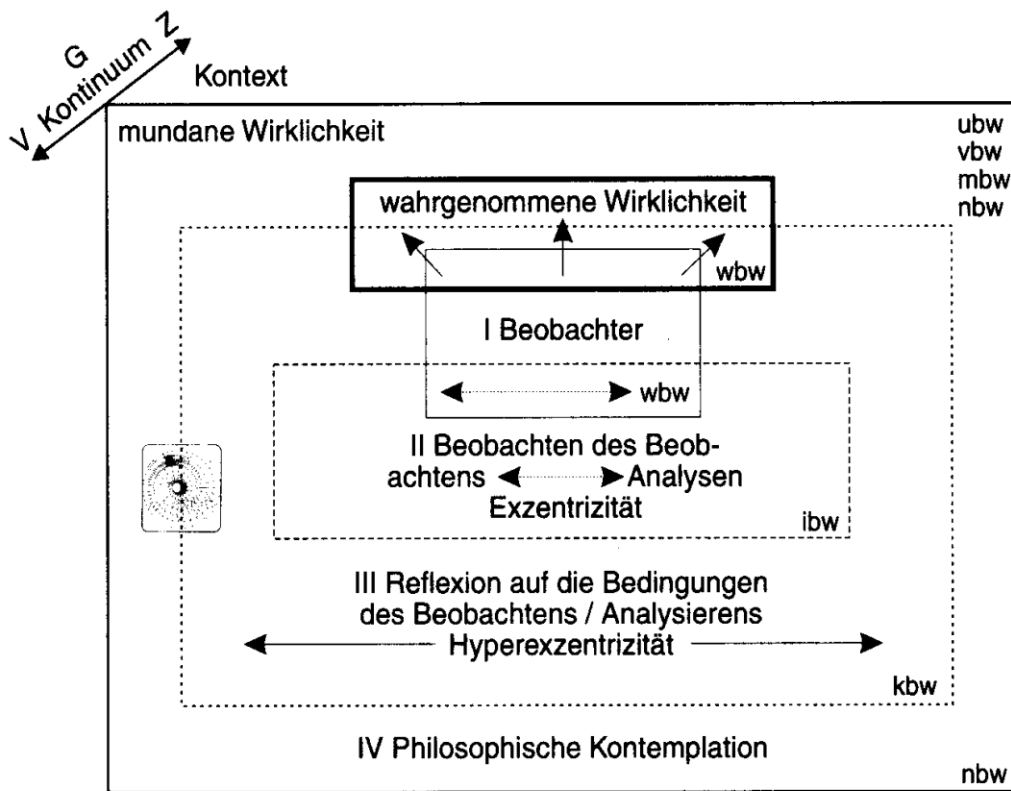
»Das Erleben von Natur in all ihren Manifestationen berührt Menschen, vermittelt Natursein, Sein durch all die leiblich-sinnlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten und führt damit zu inneren Resonanzen, zu einem Mitschwingen oder Widerklingen „im eigenen Leibe“. Auch das ist ein „natürliches Phänomen“, das allerdings durch fehlenden Naturkontakt abstumpfen und verkümmern kann. Dem gilt es gegenzusteuern oder – wenn solche Naturentfremdungen eingetreten sind – Wege zu entwickeln, erneute oder neue Naturverbundenheit und Naturzugehörigkeit aufzubauen. Die Resonanzarbeit ist dabei ein wichtiges Element, das wir entwickelt haben, um den Naturbezug zu intensivieren und auch das zwischenmenschliche Miteinander zu vertiefen. *Merleau-Ponty* hatte dazu die Idee der „Zwischenleiblichkeit“ entwickelt und dieses Konzept ist greifbarer als das „zwischen“, das Martin Buber betont. Zwischenleiblichkeit sehen wir nicht nur zwischen Menschen sondern zwischen Mensch und Natur, ein unlösbares Verhältnis, das wir in „ökologischen Erfahrungen“ erlebbar machen wollen, um Naturverbundenheit zu einer existenziellen Realität zu machen.« (ebenda, S. 5)

**VIII: Die hermeneutische Spirale** „Wahrnehmen ↔ Erfassen ↔ Verstehen ↔ Erklären“ und „Handeln“ als Überschreitung des Erklärens durch ↑ Diskursanalyse (*Foucault*), ↓ Dekonstruktion (*Derrida*), ↗ transversale Mehrebenenreflexion (*Petzold* s.u. **IX**) führt zu einer Metahermeneutik (aus *Petzold* 2002a, 2003a, 68), die zu ethikgeleitetem HANDELN im Dienste des Lebendigen führt.



IX. „Metahermeneutische Mehrebenenreflexion“ für mehrperspektivisch wahrgenommene, korrespondierend analysierte und polylogisch diskutierte Arbeit in Therapie und Supervision (Petzold 1994a, 266)





**Legende:**

- Mehrperspektivität
- Interdisziplinäre, transversale Ko-respondenz
- Intrasubjektive Ko-respondenz
- Intersubjektive Ko-respondenz

V = Vergangenheit      G = Gegenwart      Z = Zukunft

- ubw = unbewußt, zum Teil nicht bewußtseinsfähig, *areflexiv*
- vbw = vorbewußt, bewußtseinsfähig, *präreflexiv*
- mbw = mitbewußt, *koreflexiv*
- wbw = wachbewußt, *reflexiv*
- ibw = ich-bewußt, *vollreflexiv*
- kbw = klarbewußt, *hyperreflexiv*
- nbw = nichts-bewußt, *transreflexiv*      (vgl. Petzold 1988a/1991a, 264f)



„Heraklitische Spirale des Erkenntnisgewinns“  
 (Petzold, Sieper 1988)  
 ohne Anfang, ohne Ende, kontinuierlich – diskontinuierlich  
 (vgl. die wechselnde Dichte der Spirale)  
 voranschreitend (vgl. Petzold 1988n, 565)  
 Dreiecke in der Spirale als mehrperspektivische Plateaus  
 Kern der Spirale („Auge des Zyklons“),  
 Ort „philosophischer Kontemplation“



**Zusammenfassung: Die Ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der Ökologischen Psychologie und Ökotheorie - Natur - Umwelt - Ressourcen**

In dieser Arbeit soll der Frage nachgegangen werden inwieweit die ökologische Dimension in Integrativer Therapie und Supervision mit ihren Themen Natur, Umwelt, Ressourcen und biopsychosozialer Gesundheit im Sinne einer ökologischen Aufgabe oder Haltung, als **Ökosophie**<sup>75</sup> verstanden werden kann.

Ausgehend vom Thema

NATUR als unserer UMWELT und MITWELT geht es im Konzept der **Integrativen Supervision und Therapie** immer auch um Stressbewältigung und zu schützende Ressourcen.

**Schlüsselwörter:** Natur, Umwelt, Ressourcen, Ökotheorie, Ökosophie, Theorie der Ressourcenerhaltung

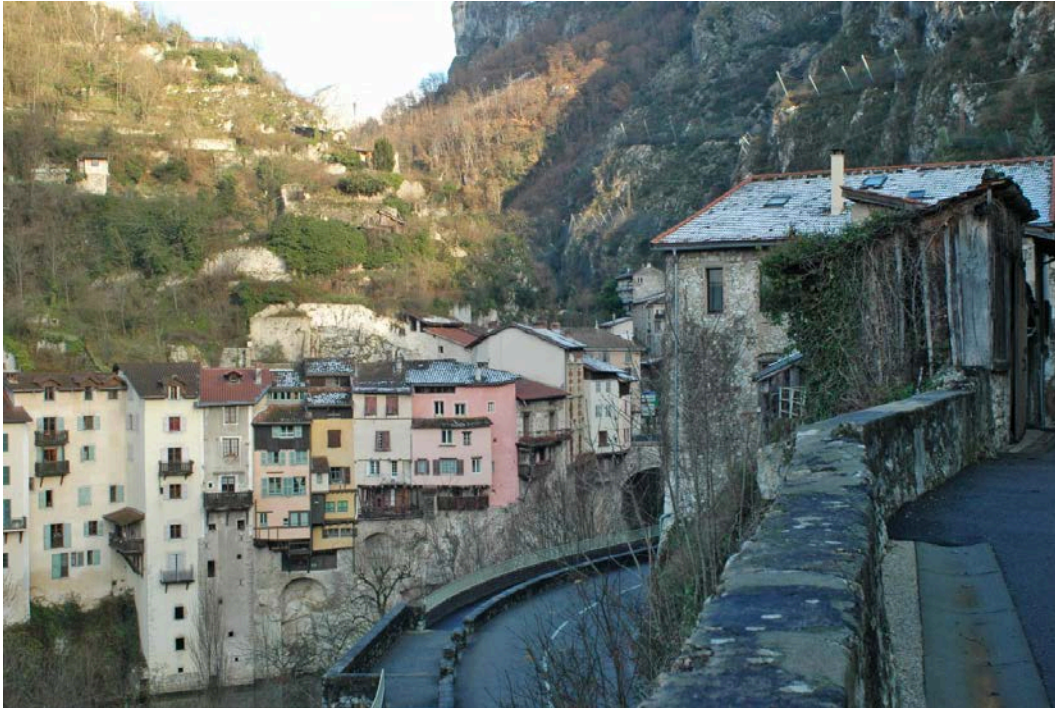
**Summary: The ecological Dimension in Supervision – Contributions from Ecological Psychology and Eco-Theory - nature - environment - resources**

Issue of this written work is the question to what extent ecological dimensions with their immanent subjects of nature, environment, resources and biopsychological health can be conceived as a task, inner attitude or environmental awareness, as an “ecosophy”. Nature, as our environment and funds, has to be taken into account in integrative supervision and therapy because of issues of stress management and protecting resources.

**Keywords:** Nature, Environment, Eco Sophy, Ecological Theory, Integrative Supervision, Resources Theory

---

<sup>75</sup> In weiter Bedeutungszuweisung verwenden wir in der Integrativen Therapie das Konzept der „ökologischen Perspektive“ als Blick vom Standort einer „**Ökosophie**“, eines tiefen Wissens um Zusammenhänge allen Lebens und Seins her und in der Liebe zu dieser Welt, aus einer „**Ökophilie**“ (Petzold 1961 IIa, 1993 d).



<http://skyvington.blogspot.com/2011/12/thatched-house-in-blackbird-street.html>

## Literatur

*Aneshensel, C.S. (1992): Social stress: Theory and research. In: J. Blake & J. Hagan (Eds.), Annual review of sociology (pp. 15-38). Palo Alto, CA: Annual Reviews.*

*Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von A. Franke. Tübingen: Dgvt Verlag.*

*Argyle, M. & Henderson, M. (1985): The rules of relationships. In: S. Duck & D. Perlman (Eds.), Understanding Personal Relationships, S. 63-85. London: Sage*

*Bachtin, M. M. (1975): Ф ормы времени и хронотопа в романе. Очерки по исторической поэтике. Moskau: Худож. Лит; dtsh. (1989): Formen der Zeit im Roman. Untersuchungen zur historischen Poetik. Hrsg. von *Edwald Kowalski* und *Michael Wegner*. Frankfurt/M.: Fischer; Neuauflage (2008): Chronotopos. Frankfurt/M.: Suhrkamp.*

*Bachtin, M. M. (1981): Dialogical Imaginationa. Austin TX: University of Texas Press.*

*Bandura, A. (1977): Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*

*Bandura, A. (1997): Self efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman & Company*

*Banyard, V.L. & Graham-Berman, S.A. (1993): Can women cope? A gender analysis of theories of coping with stress. Psychology of women Quarterly, 17, 303-318*

*Barsalou, L.W. (2008): Grounded cognition. Annual Review of Psychology, 59, 617-645.*

*Barsalou, L.W. (2010): Grounded cognition: Past, present, and future. Topics in Cognitive Science, 2, 716-724.*

*Barsalou, L.W. (2011): Integrating Bayesian analysis and mechanistic theories in grounded cognition. Behavioral and Brain Sciences, 34, 191-192.*

*Barsalou, L.W. (2016a): Situated conceptualization offers a theoretical account of social priming. Current Opinion in Psychology, 12, 6-11.*

*Barsalou, L.W. (2016b): Situated conceptualization: Theory and applications. In: Y. Coello & M. H. Fischer (Eds.): Foundations of embodied cognition, Volume 1: Perceptual and emotional embodiment. East Sussex, UK: Psychology Press. S. 11-37)*

*Barrow, J., Tipler, F. J. (1988): The Anthropic Cosmological Principle. Oxford University Press.*

*Behm, S.L. (1993): The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality. New Haven, CT: Yale University Press*

*Bergler, R. (2009): Heimtiere. Gesundheit und Lebensqualität. Roderer. Regensburg*

*Berlyne, D.E. (1971): Aesthetics and psychobiology. New York. Appleton-Century-Crofts*

*Bernstein, N. (1967): The co-ordination and regulation of movements. Oxford: Pergamon Press.*

*Bernstein, N. A. (1987): Bewegungsphysiologie. 2., durchgesehene und erweiterte Auflage. Herausgegeben von Lothar Pickenhain. Leipzig: Barth.*

*Berto, R. (2005): Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. Journal of Environmental Psychology, 25, 249-259*

*Biryukov, E. V. & Sirotkina, I. E. (2014): Futurism in Physiology: Nikolai Bernstein, Anticipation, and Kinaesthetic Imagination. <http://www.nadin.ws/ante-study/wp-content/uploads/2014/08/Biryukova-Sirotkina-Futurism-in-Physiology-ed.v2.pdf>*

*Bodemann, G. & Perrez, M. (1991): Dyadisches Coping – eine systematische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. Zeitschrift für Familienforschung, 3, 4-25*

- Bodenmann, G. (1995): Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Bern. Huber*
- Bodenmann, G. (1997): Stress und Coping als Prozess, In C. Tesch-Römer, C. Salewski & G. Schwarz (Hrsg.), Psychologie der bewältigung (S.74-92). Göttingen. Hogrefe*
- Bodemann, G. (2000): Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft. In: P. Kaiser (Hrsg.), Partnerschaft und Paartherapie (S. 219-238). Göttingen. Hogrefe.*
- Böhme, G. (1989): Für eine ökologische Naturästhetik. edition suhrkamp. Frankfurt a.M.*
- Böhme, G. (1992): Natürlich Natur. Über Natur im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit. Suhrkamp. Frankfurt*
- Bostrom, N. (2002a): Anthropic Bias. Observation Selection Effects in Science and Philosophy. New York: Routledge.*
- Bostrom, N. (2002b): Existential Risks. Analyzing Human Extinction Scenarios and Related Hazards. Journal of Evolution and Technology Vol. 9 - March 2002. <https://www.jetpress.org/volume9/risks.html>*
- Bostrom, N. (2013): Superintelligence. Paths, Dangers, Strategies. Oxford: Oxford University Press,.*
- Brinker, P. (vorm. Heeren, P. 1996): Den Körper erfahren. Heilpädagogische Gruppenarbeit mit und für Frauen mit geistiger und / oder seelischer Behinderung, Diplomarbeit, KFH Münster*
- Brinker, P. (vorm. Heeren, P. 2004a): Falldarstellungen aus dem Modellprojekt „Unterstützter Ruhestand für Menschen mit Behinderungen“. Zertifizierung zur Case-Managerin und CM-Ausbilderin, Katholische Fachhochschule Mainz, 2004*
- Brinker, P. (vorm. Heeren, P. 2004b): Bin ich denn wirklich so wichtig? Biografisches Erzählen. In: Neuland entdecken. Wenn Menschen mit Behinderung in den Ruhestand gehen. Landesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. (Hrsg.)*
- Brinker, P., (2016): Die ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der ökologischen Psychologie und Ökotheorie; Hückewagen: „Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-13-2016-petra-brinker.html>*
- Brinker, P. (2018): Umweltpsychologie und ökologische Perspektiven – eine unverzichtbare neue Sicht für die Supervision; Hückeswagen: „Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/brinker-umweltpsychologie-perspektiven-neue-sicht-supervision-uebersetzung-kommentar-gruene-texte-14-2018.pdf>*

Bringslimark, T., Hartig T., & Patil, G.G. (2009): The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 422-433

Bronfenbrenner, U. (1981): Die Ökologie der menschlichen Entwicklung. Natürliche und geplante Experimente; Klett-Cotta, Stuttgart

Buchwald, P. (2002): Dyadisches Coping in mündlichen Prüfungen. Göttingen. Hogrefe

Buchwald, P. (2003): The role of State-Trait Coping and the Interpersonal Resources Trust, Empathy, and Responsibility. *Anxiety, Stress and Coping*, 16 (3), 307-320

Buchwald, P., Schwarzer, C. und Hobfoll, S.E. (Hrsg.) (2004): Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Hogrefe, Göttingen

Buchwald, P. (2007): Macht in Prüfungen - eine ressourcenorientierte Analyse. In: Michael Göhlich, Eckard König & Christine Schwarzer (Hrsg.): *Beratung, Macht und organisationales Lernen*. VS-Verlag, Wiesbaden 2007.

Carter, B. (1974): Large Number Coincidences and the Anthropic Principle in Cosmology. In: Hrsg. Malcolm Sim Longair: *Confrontation of Cosmological Theories with Observational Data*. Dordrecht, D.Reidel.

Clark, A. (1997): *Being There: Putting Brain, Body and World Together Again*. Cambridge, MA: MIT Press.

Clark, A. (2008): *Supersizing the Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension*. Oxford: Oxford University Press.

Clark, A. (2013). Whatever Next? Predictive Brains, Situated Agents, and the Future of Cognitive Science. *Behavioral & Brain Sciences* 3, 181-204.

Claßen, T. (2016): Landschaft. In U. Gebhard & T. Kistemann (Hrsg.), *Landschaft. Identität und Gesundheit* (S.31-43). Wiesbaden. Springer VS

Clayton, S. (2003): Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (Hrsg.), *Identity and natural environment: The psychological significance of nature* (S.45-65). Cambridge: MIT Press.

Colley, K., Brown, C. & Montarzino, A. (2017): Understanding knowledge workers' interactions with workplace greenspace: Open space use and restoration experiences at urban-fringe business sites. *Environment and Behavior*, 49, 314-338

Crutzen, P. J. (2011): Die Geologie der Menschheit. In: Paul J. Crutzen u. a.: Das Raumschiff Erde hat keinen Notausgang. Frankfurt: Suhrkamp, S. 7–10.

Dehaene, S. (2014): Denken. Wie das Gehirn Bewusstsein schafft. München: Knaus.

Eagleman, D. (2013): Incognito: The Secret Lives of the Brain. Edinburgh: Canongate.

Faber Taylor, A., Kuo, F.E. & Sullivan W.C. (2002): Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 49-63

Flade, A. (2010): Natur psychologisch betrachtet. Huber. Bern

Flade, A. (2013): Der rastlose Mensch. Konzepte und Erkenntnisse der Mobilitätspsychologie. Springer. Wiesbaden

Flade, A. (2018): Zurück zur Natur? Erkenntnisse und Konzepte der Naturpsychologie. Springer. Wiesbaden

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980): An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239

Frankl, V., (1963): Man`s search for meaning. Boston: Beacon

Franz, C., Mayer, F.S., Norton, C., & Rock, M. (2005): The is no “I” in nature: The influence of self-awareness on connectedness to nature. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 427-446

Fuchs, T. (2013): Das Gehirn – Ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. 4., aktualisierte und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Fuchs, T. (2018): Ecology of the Brain. The Phenomenology and Biology of the Embodied Mind. Oxford: University Press.

Fuhrer, U. & Kaiser, F.G. (1993): Ortsbindung: Ursachen und deren Konsequenzen für die Wohn- und Siedlungsgestaltung. In H. J. Harloff (Hrsg.). Psychologie des Wohnungs- und Siedlungsbaus. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie.

Gallagher, S. (2005): How the Body shapes the Mind. Oxford: University Press.

Gallagher, S. (2017): Enactivist Interventions. Rethinking the Mind. Oxford: Oxford University Press.

Gibson, J. J. (1966): The senses considered as perceptual systems. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Gifford, R. (2007): Environmental psychology: Principles and practice (4. Aufl.). Colville: Optimal Books.

Gifford, R. (2014): Environmental psychology matters. *Annual Review*, 65, 541-579

Graumann, C.F. (1996): Aneignung. In: L. Kruse, C.F. Graumann, & E.D. Lantermann (Hrsg.). *Ökologische Psychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen.* (S. 124-241). Psychologie Verlags Union. Weinheim

Haeckel, E. (1886): Generelle Morphologie der Organismen. Allgemeine Grundzüge der organischen Formen-Wissenschaft, mechanisch begründet durch die von Charles Darwin reformirte Descendenz-Theorie. Bd. 2. Berlin: Georg Reimer.

Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. de, & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228

Held, L. (2008): Methoden der statistischen Inferenz. Likelihood und Bayes. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Hellpach, W. (1911): Geopsyche. Die Menschenseele unter dem Einfluss von Wetter und Klima, Boden und Landschaft. Achte unveränderte Auflage. Stuttgart: Enke Verlag 1977.

Hellpach, W. (1924): Psychologie der Umwelt. In: E. Abderhalden (Hrsg.), *Handbuch der biologischen Arbeitsmethoden* (S. 109-112). Berlin: Urban und Schwarzenberg.

Hellpach, W. (1977): Geopsyche. Die Menschenseele unter dem Einfluss von Wetter und Klima, Boden und Landschaft (8. Aufl.). Stuttgart. Enke (erste Aufl. 1911)

Heßler, M. (2012). Kulturgeschichte der Technik. Frankfurt. Campus

Hobfoll, S.E. (1988): The ecology of stress. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Hobfoll, S.E. (1989): Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 44, 513-524

Hobfoll, S.E. & Spielberger, D.C. (1992). Family stress: Integrating theory and measurement. *Journal of Family Psychology*, 6, 99-112



*Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L., Ben-Ponrath Y. & Monnier, J., (1994): Gender and coping: The dual-axis-model of coping. American Journal of Community Psychology, 22, 49-82*

*Hobfoll, S.E. & Hobfoll, I.H. (1994): Work don't love you back. New York. Freeman*

*Hobfoll, S. E. (1998a): Stress, culture and community. The psychology and philosophy of stress. New York. Plenum*

*Höffe, O. (2006). Aristoteles. München. Beck, S. 113f.*

*Hordyk, S.R., Hanley, J. & Richard E. (2015): „Nature ist there; it's free“. Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families. *Health & Place, 34, 74-82**

*Hüther, G. (2008): Der Erfahrung von Natur aus Sicht der modernen Hirnforschung. In H.-J. Schemel & T. Wilke(Bearb.). Kinder und Natur in der Stadt. Bonn Bad Godesberg. Bundesamt für Naturschutz, BFN-Scripten 230*

*Hunziker, M. (1995): The spontaneous reforestation in abandoned agricultural lands: Perception and aesthetic assessment by locals and tourists. *Landscape and Urban Planning, 1., 399-410**

*Hunziker, M., Buchecker, M. & Hartig, T. (2007). Space and place - two aspects of human-landscape relationship. In F. Kienast, O. Wildi & S. Gosh (Eds.). A changing world. Challenges for landscape research. Berlin: Springer*

*Jäncke, L. (2016): Ist das Hirn vernünftig? Erkenntnisse eines Neuropsychologen. Göttingen: Hogrefe.*

*Jäncke, L. (2017): Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften. Göttingen: Hogrefe.*

*Jelalian E, Mehlenbeck R, Lloyd-Richardson EE, Birmaher V, Wing RR (2006) Pediatric highlight: “adventure therapy” combined with cognitive-behavioral treatment for overweight adolescents. *International Journal of Obesity 30: 31–39.**

*Kals, E., Schumacher, D. & Montada, L. (1999): Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and Behavior, 31, 178-202.**

*Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989): The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge. MIT Press*

*Kaplan, S. (1995): The restorative benefits of nature. Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15, 169-182**

Kashima, Y., Yamaguchi, S., Kim, U., Choi, S., Gelfand, M.J. & Yuhj, M. (1995): Culture, gender and self: A perspective from individualism-collectivism research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850

Kessler, R.C., McLeod, J.D. & Wethington, E. (1985): The costs of caring: A perspective on the relationship between sex and psychological distress. In: I.G. Sarason & C.R. Sarason (Eds.). *Social report: Theory, research and application*. The Hague, The Netherlands: Martinus Nijhoff.

Kistemann, T., Völker, S., & Lengen, C. (2010). Stadtblau. Die gesundheitliche Bedeutung von Gewässern im urbanen Raum. In: *Natur- und Umweltschutzakademie (NUA)* (Hrsg.), *Die Bedeutung von Stadtgrün für die Gesundheit*. Dokumentation zur Tagung 2008 (S.61-75). Recklinghausen: NUA

Kluge (2011): *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. 25. Auflage. De Gruyter. Berlin

Knopf, R.C. (1987): Human behavior, cognition, and affect in the natural environment. In D. Stokols & I. Altmann (Eds.). *Handbook of environmental psychology*. New York. Wiley

Körner, S. (2017). Aneignung in der Freiraumplanung – eine ideengeschichtliche und planungstheoretische Einordnung. In: T.E. Hauck, S., S. Hennecke, & S. Körner (Hrsg.). *Aneignung urbaner Freiräume. Ein Diskurs über den städtischen Raum* (S. 129-150). Bielefeld. transcript

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. (2014). Analysing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1-7

Krömker, D. (2004) *Naturbilder, Klimaschutz und Kultur*. Weinheim. Psychologie Verlags Union.

Lee, P. (2012): *Bayesian Statistics. An Introduction*. 4. Aufl. New York: Wiley.

Lesch, H. (2016): *Die Welt in 100 Jahren. Urknall, Weltall und das Leben*. 05.02.2016 <https://www.youtube.com/watch?v=HHFLsBdklh0>

Lesch, H. (2018a): "Das Kapitalozän - Erdzeitalter des Geldes". Vortrag 04.12.2018 <https://www.youtube.com/watch?v=6wLIWWp8Vcg>

Lesch, H. (2018b): *Sind wir allein im Universum? • Live im Hörsaal Urknall, Weltall und das Leben*. Vortrag in Sonneberg. Am 30.11.2018 veröffentlicht. [https://www.youtube.com/watch?v=Fdjg\\_ep90Mc](https://www.youtube.com/watch?v=Fdjg_ep90Mc).

*Lins, D.* (2016): Laufen - Balsam für die Psyche? Lauftherapie als heilsamer Faktor in der Behandlung von psychisch erkrankten Menschen, FPI Publikationen, 10/2016

*Lyons, R.F., Mickelson, K.D., Sullivan, J.L. & Coyne, J.C.* (1998). Coping as communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 579-605

*Margulis, L.* (1999): Symbiotic Planet: A New Look At Evolution. Houston: Basic Book; dt. (1999): Die andere Evolution. Heidelberg: Spektrum.

*Marcel, G.* (1985) Leibliche Begegnung. In *Petzold, H.* (1985g) Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven. Paderborn. Junfermann. 15-46

*Martens, D. & Bauer, N.* (2014). Erholungs(t)raum Natur. Wirkt objektive Umwelt oder subjektive Bedeutung? In G. Hartung & T. Kirchhoff (Hrsg.): *Welche Natur brauchen wir? Analyse einer anthropologischen Grundproblematik des 21. Jahrhunderts* (S. 275-295). Verlag Karl Alber. Freiburg

*Matheson, H.E., Barsalou, L.W.* (2019): Embodiment and grounding in cognitive neuroscience. In: *Wixted, J., Phelps, E., Davachi, L., Serences, J., Ghetti, S., Thompson-Schill, S., Wagenmakers, E.J.* (Eds.), *The Stevens' Handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience* (4<sup>th</sup> edition). Hoboken, NJ: Wiley.

*Maurer, G.* (2015), Italien als Erlebnis und Vorstellung. Landschaftswahrnehmung deutscher Künstler und Reisender 1760-1870. Regensburg. Verlag Schnell und Steiner

*Merleau-Ponty, M.* (1942): La structure du comportement. Paris: Gallimard (dt.: Struktur des Verhaltens. Übers. von *B. Waldenfels*. Berlin: de Gruyter 1976).

*Merleau-Ponty, M.* (1945): Phénoménologie de la perception. Paris : Gallimard; dt. (1966) : Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter.

*Merleau-Ponty, M.* (1964): Le visible et l'invisible. Gallimard, Paris; dtsch. (1986): Das Sichtbare und das Unsichtbare. München: Fink.

*Merleau-Ponty, M.* (1969): La prose du monde, Paris: Gallimard; dtsch. (1984): Die Prosa der Welt. München: Fink.

*Merleau-Ponty, M.* (1995/2000): La Nature. Notes de Cours de Collège de France. Hrsg. v *D. Seglard*, Paris: Edition du Seuil; dtsch (2000): Die Natur. München: Fink.

*Milz, H.* (2019): Der EIGEN-SINNIGE Mensch. Körper, Leib und Seele im Wandel. Aarau/München: Edition Zeitblende, AT Verlag.

*Mogorovic, B.*(2018): Die Überlegungen von J.J. Gibson zur visuellen Wahrnehmung in Bezogenheit auf die Integrative Therapie mit einem Ausblick auf Möglichkeiten und Grenzen der Evolutionären Erkenntnistheorie. *Supervision* 07/2018. <http://www.fpi->

[publikation.de/supervision/alle-ausgaben/07-2018-mogorovic-b-ueberlegungen-von-j-i-gibson-integrative-therapie-erkenntnistheorie.html](http://publikation.de/supervision/alle-ausgaben/07-2018-mogorovic-b-ueberlegungen-von-j-i-gibson-integrative-therapie-erkenntnistheorie.html)

Moser, T. (1980): Gottesvergiftung, Suhrkamp Verlag

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale. Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41, 715-740

*Naturfreunde internationale*. Hrsg. (2015): Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen. Im Rahmen des Projekts Wasser:Wege von Naturfreunden und Österreichischen Bundesforsten. Wien

Orth, I. (2018), Freude am Schöpferischen. Collagierende Überlegungen zu Kreativität, persönlicher Lebenskunst, Lebens- und Weltgestaltung, Erkrath. Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. H.G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. - Diesem Text liegt der Abschlussvortrag von Ilse Orth nach 17 Jahren Lehrtätigkeit am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems zugrunde. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/18-2018-orth-i-freude-am-schoepferischen-collagierende-ueberlegungen-zu-ko-kreativitaet.html>

Otten, M., Seth, A., Pinto, Y. (2017): A social Bayesian brain: How social knowledge can shape visual perception. *Brain and Cognition* 112, 69-77.

Palinkas, L.A. (1991): Effects of physical and social environment on the health on well-being of Antarctic winter-over personnel. *Environment and Behaviour*, 23, 782-799

Petzold, H.G. (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. *Publications de L'Institut St. Denis* 1, 1-19; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-l-education-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf>; dtsh. (1972i): Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studentag Marie Juchacz“, 2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: Petzold, H.G., 1985a. Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>.

Petzold, H.G.(1974k/1994): Integrative Bewegungstherapie. In: Petzold, H.G., 1974j. (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann, S. 285-404; revid. In Petzold, H.G. (1996a): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und Bd I, 2, 3. revidierte und überarbeitete Auflage von 1988n. Paderborn: Junfermann.S. S.59-172.

*Petzold, H.G.* (1983e): Nootherapie und "säkulare Mystik" in der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G.*, (1983d): Psychotherapie, Meditation, Gestalt, Paderborn: Junfermann. S. 53-100; <https://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-petzold-h-g-1983e-nootherapie-und-saekulare-mystik-in-der-integrativen-therapie.html>.

*Petzold, H.G.* (1986h/2016): Zur Psychodynamik der Devolution. *Gestalt-Bulletin* 1, 75-101; *POLYLOGE* 1/2017. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/14-2017-petzold-h-g-1986h-2016-zur-psychodynamik-der-devolution-26-april-1986.html>

*Petzold, H.G.* (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann. 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a. Norweg. Übers. (2008): Integrativ supervision og organisasjonsutvikling -filosofiske- og sosialvitenskapelige perspektiver. Oslo: Conflux.

*Petzold, H.G.* (1988n): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Junfermann, Paderborn, 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a.

*Petzold, H.G.* (1991o): Zeit, Zeitqualitäten, Identitätsarbeit und biographische Narration - Chronosophische Überlegungen, Integrative Therapie Bd. II, 1 (1991a) S. 333 -395; (2003a) S. 299 - 340

*Petzold, H.G.* (1993a): Integrative Therapie. 3 Bände. Junfermann

*Petzold, H.G.* (1993d): Identität und Entfremdung, Fritz Perls Institut, Düsseldorf.

*Petzold, H.G.* (1994c/2015): Metapraxis: Die "Ursachen hinter den Ursachen" oder das "doppelte Warum" - Skizzen zum Konzept "multipler Entfremdung" und einer "anthropologischen Krankheitslehre" gegen eine individualisierende Psychotherapie. In: *Hermer, M.* (1995) (Hrsg.): Die Gesellschaft der Patienten. Tübingen: dgvt-Verlag. 143-174. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1994c-metapraxis-ursachen-hinter-den-ursachen-doppelte-warum-entfremdung-polyloge-13-2015.pdf>

*Petzold, H.G.* (1995g): Die Wiederentdeckung des Gefühls. Emotionen in der Psychotherapie und der menschlichen Entwicklung. Paderborn: Junfermann.

*Petzold, H.G.* (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145, *Integrative Therapie* 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www.fpi-publikation.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-1999q-update-2006-07-2002-petzold-h-g.html>

*Petzold, H.G.* (2002a): Integrative Therapie in Kontext und Kontinuum – Beginn einer „Dritten Welle“ der Entwicklung. Düsseldorf/Hückeswagen, FPI-Publikationen. [www.fpi-publikation.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm): *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 11/2002, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2002-petzold-h-g-2002a-integrative-therapie-in-kontext-und-kontinuum-beginn-einer.html>.

*Petzold, H.G. (2000h): Wissenschaftsbegriff, Erkenntnistheorie und Theorienbildung in der „Integrativen Therapie“ für ihre biopsychosoziale Praxis der Hilfe in „komplexen Lebenslagen“ (Chartacolloquium III). Düsseldorf/Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Überarbeitet 2002 in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit - 01/2002*

*Petzold, H.G. (2001k): Sinnfindung über die Lebensspanne: Collagierte Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, Abersinn – integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem SINN. Düsseldorf/Hückeswagen, bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit - 03/2001 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-2001k-03-2001-petzold-h-g.html>. Erg. in: *Petzold, Orth (2005a)* 265-374. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2012-petzold-h-g-2005b-sinnfindung-ueber-die-lebensspanne-collagierte-gedanken-ueber-sinn.html>.*

*Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> und in *Petzold (2003a): Integrative Therapie Bd. III, 1051-1092.**

*Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.*

*Petzold, H.G. (2003e): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gestalt 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, Gestalt 47, 9-52, Teil III, Gestalt 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. Bei [www. FPI-Publikationen.](http://www.FPI-Publikationen.de) POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 2/2011. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html>.*

*Petzold, H.G. (2004g): Maurice Merleau-Ponty - ein Referenztheoretiker der Integrativen Therapie. Materialien zu Quellenautoren der IT. Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, und in 2002p/2011j Teil II, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-et-al-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und.html> sowie bei *Stumm, G. et al. (2005): Personenlexikon der Psychotherapie. Wien: Springer. 323-325.**

*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. Hier als Update 2010. [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://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. (2006j/2016): Evolutionspsychologie und Menschenbilder – Neue Perspektiven für die Psychotherapie und eine Ökopsychosomatik, *Integrative Therapie* 1 (2006) 7-23. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2006j-2016-evolutionspsychologie-menschenbilder-neue-perspektiven-oekopsychosomatik-polyl-11-2016.pdf>

Petzold, H.G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 16/2006 und *Integrative Therapie* 1 (2006) 62-99.

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. (2007a): Integrative Supervision und Meta-Consulting, Organisationsentwicklung, Wiesbaden, VS Verlag.

Petzold, H. G. (2007s): „Polyloge“ in Europa – Auf dem Wege zu einer „transversalen europäischen Kultur“. Die „Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“ (EAG) – als eine „europäische Idee“ und als ein Ort der Gespräche und der Konvivialität zwischen Europäern. In: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. 651-670; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Polyloge-Europa-Polyloge-12-2003.pdf>

Petzold, H.G. (2008b): „Mentalisierung“ an den Schnittflächen von Leiblichkeit, Gehirn, Sozialität: „**Biopsychosoziale Kulturprozesse**“. Geschichtsbewusste Reflexionsarbeit zu „dunklen Zeiten“ und zu „proaktivem Friedensstreben“ – ein Essay. Bei: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 28/2008 – <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/28-2008-petzold-h-g-mentalierung-an-den-schnittflaechen-von-leiblichkeit-gehirn-sozialitaet.html>. Und in: *Thema. Pro Senectute* Österreich, Wien/Graz, **Geschichtsbewusstsein und Friedensarbeit** - eine intergenerationale Aufgabe. Festschrift für Prof. Dr. Erika Horn S. 54 - 200. Umfassend Überarb. und erw. in Petzold, Orth, Sieper 2014a.

Petzold, H. G. (2009a): Evolutionäres Denken und Entwicklungsdynamiken im Feld der Psychotherapie - Integrative Beiträge durch inter- und transtheoretisches Konzeptualisieren. Hommage an Darwin. Bei [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 22/2009, erw. von *Integrative Therapie* 4, 2008m, 356-396. – <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-22-2009-petzold-h-g.html>

Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>

Petzold, H. G. (2010l): „Zu wissen, dass wir zählen ...“ Zum Tode von Ruth C. Cohn. *Integrative Therapie* 1, 121-133. In Textarchiv 2010: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>

Petzold, H. G. (2014e): Zweifel I - Marginalien zu Zweifel-Zyklen, Kritik und Parrhesie. *POLYLOGE* 2014 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2014e-zweifel-1-marginalien-zu-zweifel-zyklen-kritik-und-parrhesie-polyloge-02-2014pdf.pdf>

Petzold, H. G. (2014f): Zweifel II – Impulse zum Thema Zweifel und Zweifeln. *POLYLOGE* 2014 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2014-petzold-h-g-2014f-zweifel-ii-impulse-zum-thema-zweifel-und-zweifeln.html>

Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Green Care* 2, 2-5; und erw. *POLYLOGE* Ausgabe 05/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html>.

Petzold, H. G. (2015c): Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit Manifest für „GREEN CARE Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit *Z. Psychologische Medizin* 2, 2015, 56-68. Textarchiv. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2015c-green-care-plaedoyer-fuer-eine-oekologisch-fundierte-gesundheit-transdisziplinaer.pdf>

Petzold, H. G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: *Niels Altnier* (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html>



und <http://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.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html> und in *Petzold, H. G., Leeser, B., Klemptner, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aistheis. S. 131-184.

*Petzold, H. G.* (2017s): Let's talk about ageing – Alter, Altern und die "life span developmental perspective" der Integrativen Therapie *POLYLOGE* 02/2017 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2017-petzold-hilarion-g-2017c-let-s-talk-about-ageing-alter-altern-und-die-life-span.html>

*Petzold, H.G.* (2018c): Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften – Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro Natura!“ in: *Green Care Fachzeitschrift für Naturgestützte Interaktion* 1/6-9 und *Grüne Texte*, 2/2018. <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2018c-oekopsychosomatik-oekologische-neurowissenschaften-pro-natura-gruene-texte-02-2018.pdf>

*Petzold, H. G.* (2018d): Embodiment und Mentalisierung, Phantasie und Selbstgestaltung in der Integrativen Therapie mit Puppen und Puppenspiel: Die Entwicklungstheorie von "My Body-Mind-World in Process". Ersch. In *POLYLOGE* Jg. 2018.

*Petzold, H. G.* (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“ (Selbstentwicklung), zu Natur- und Welterkenntnis durch „Green Meditation“, „Green Writing“ und „kreatives Schreiben“ in der Integrativen Therapie. In: *Grüne Texte* Jg. 2019. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

*Petzold, H.G., Beek, Y. van, Hoek, A.-M. van der* (1994/2016): Grundlagen und Grundmuster "intimer Kommunikation und Interaktion" - "Intuitive Parenting" und "Sensitive Caregiving" von der Säuglingszeit über die Lebensspanne. In: *Petzold, H.G.* (1994j): Die Kraft liebevoller Blicke. Psychotherapie und Babyforschung Bd. 2.: Paderborn: Junfermann, 491-646. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-beek-hoek-1994a-grundlagen-intime-kommunikation-intuitive-parenting-polyloge-02-2016.pdf>

*Petzold, H.G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J.* (2008): „Methodenintegrativ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Bei: [www.fpi-publikation.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* – 33/2008 – <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bruhlmann-jecklin-orth-sieper.html>

*Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis.*

*Petzold, H. G., Hömberg, R., Ellerbrock, B. (2018): Die „Neuen Naturtherapien“: Formen, Konzepte, Perspektiven – eine Übersicht. In: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation I. Bielefeld: Aisthesis. S. 31-70.*

*Petzold, H.G., Müller, L. (2005b): Proaktives Handeln für das Alter „über die Lebensspanne hin“ – ein Paradigmenwechsel von der Vergangenheits- zur Zukunftsorientierung in Supervision und Therapie wird erforderlich. In: Petzold, H.G., Müller, L. (2005a): Supervision in der Altenarbeit, Pflege, Gerontotherapie: Brisante Themen – Konzepte – Praxis, Integrative Perspektiven. Paderborn: Junfermann. S. 3-6.*

*Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen 2004b, mimeogr. ergänzt in: Petzold, Orth (2004/2005a) 689-791. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2009-orth-i-petzold-h-g-2004b-unterwegs-zum-selbst-und-zur-weltbuergergesellschaft.html>*

*Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag.*

*Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. POLYLOGE Jg. 2017 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>*

*Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): POLYLOGEIN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „kreativen Denkens und Schreibens“, in: Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Bielefeld: Aistheis. S. 885 – 971. POLYLOGE. Polyloge 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>*

*Petzold, H.G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 4 – 48.*

*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 – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. POLYLOGE 20/2013.*

*Petzold, H. G., Orth-Petzold, S. (2018a): Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven In: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 327-448. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/03-2019-petzold-h-g-orth-petzold-s-2018a-naturentfremdung-bedrohte-kologisation-internet.html>*

*Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativer Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung“ in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. *Integrative Therapie* 2/3, 231-277. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2000-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2000a-transgressionen-i-das-prinzip-narrativer.html>*

*Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf> und in: *Petzold, Orth, Sieper (2014): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis. S. 671-688.**

*Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2015a): Die „Neuen Naturtherapien“. Going Green in der Integrativen Therapie – Ökologische Bewusstheitsarbeit „hin zur Natur“: salutogenes Naturerleben, Landschafts-, Garten- und tiergestützte Therapie. *Grüne Texte*, Ausgabe 06/2015 [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-orth-sieper-2014d-naturtherapien-going-green-oekologische\\_bewusstheitsarbeit-gruene-texte-06-2015.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-orth-sieper-2014d-naturtherapien-going-green-oekologische_bewusstheitsarbeit-gruene-texte-06-2015.pdf)*

*Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>*

*Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I., (2006): Erkenntnistheoretische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“. In: Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W. (2006): Integrative Suchtarbeit. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 627-713. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-02-2005-petzold-h-g.html>*

*Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius.*

*Petzold, H. G., Sieper, J. (2008c): Integrative Willenstherapie. Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In *Petzold, Sieper (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S.473-592; auch in Petzold; Textarchiv 2008. [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold\\_sieper\\_2008\\_integrative\\_willenstherapie\\_teil2.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold_sieper_2008_integrative_willenstherapie_teil2.pdf)**

*Reichholf, J.H. (2016): Evolution, München: Carl Hanser Verlag.*

Reydams-Schils, G. (2005): The Roman Stoics. Self, responsibility, and affection. Chicago und London: Univ. of Chicago Press.

Roberts, J.E., Gotlib, I.H., & Kassel, J.D. (1996): Adult attachment security and symptoms of depression. The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310-320

Robinson, E.S. (1928): The behavior of the museum visitor. Washington, D.C.: American Associations of Museums

Romeiß-Stracke, F. (1996): Landschaftsveränderung – Landschaftszerstörung. in L. Kruse, C.F. Graumann & D.E. Lantermann (Hrsg.). *Ökologische Psychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*. Weinheim. Psychologie Verlags Union

Rosenberg, M. (1965): Society and adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ross, C.E. & Mirowsky, J. (1989): Explaining the social patterns of depression: Control and problem solving – or support and talking? *Journal of personality and Social Behavior*, 33, 206-219

Sagan, L. (1967): On the origin of mitosing cells. *J. Theoretical Biology*. 3, 255–274.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985): Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247

Schmid, W. (2008): *Ökologische Lebenskunst. Was jeder einzelne für das Leben auf dem Planeten tun kann*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt am Main

Schmid, W. (2015): *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Suhrkamp Verlag. Frankfurt am Main

Schönhammer, R. (2009): *Einführung in die Wahrnehmungspsychologie. Sinne, Körper, Bewegung*. Wien. facultas. wuv.

Schultz, P.W. (2002): Inclusion with nature: The psychology of human-nature-relations. In: P.Schmuck & P.W. Schultz (Hrsg.), *Psychology of sustainable development*. Dordrecht: Kluwer

Schwarzer, R. & Leppin, A. (1989): *Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Eine Meta-Analyse*. Göttingen. Hogrefe

Seth, A. K. (2015): Presence, objecthood, and the phenomenology of predictive perception. *Cognitive Neurosciene*, 2-3, 111-117.  
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17588928>

Seth, A. K. (2018): Being a beast machine: The origins of selfhood in control-oriented interoceptive inference. <https://doi.org/10.31234/osf.io/vg5da>

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-publikationen.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>

Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold*. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag.

Sieper, J., Petzold, H. G. (1975/2017): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbuz Dugi-Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php> und *Grüne Texte* <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf>

Sieper, J., Petzold, H.G. (1993c/2011): Integrative Agogik - ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. In: *Petzold, H.G., Sieper, J.(1993a): Integration und Kreation*, 2 Bde., 2. Auflage 1996. Paderborn: Junfermann, S.359-370. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-06-2011-sieper-j-petzold-h-g.html>

Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold*. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag.

Staats, H., Kieviet, A. & Hartig, T. (2003): Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 147-157

Staguhn, G. (1996) *Tierliebe.: Eine einseitige Beziehung*. Hanser, München

Stedman, R. (2003): Is it really a social construction? The contribution of the physical environment to sense of place. *Society and Natural resources*, 16, 671-685

Stefan, R., Petzold, H. G. (2019): Möglichkeitsräume und Zukunftsentwürfe in den kognitiven Neurowissenschaften – Gesichtspunkte der Integrativen Therapie. Textarchiv, Petzold et al. Jg. 2019; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>

Tang, I.-C., Sullivan, W.C. & Chang, C.-Y. (2015): Perceptual evaluation of natural landscapes: The role of the individual connection to nature. *Environment and Behavior*, 47, 595-617

Thompson, E. (2010). *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, MA & London: The Belknap Press of Harvard University Press.

Tifferet, S. & Vilnai-Yavetz, I. (2017): Phytophilia and service atmospherics: The effect of indoor plants on consumers. *Environment and Behavior*, 49, 814-844

Trandis, H.C., McCusker, C. & Hui, H.C. (1990): Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020

Ulrich, R.S. (1984): View through the window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E. Miles, M.A. & Zelson, M. (1991): Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230

Varela, F. J., Thompson, E., and Rosch, E. (1991): *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press.

Vernadskij, V. (1998): *The Biosphere* [orig. 1926]. Berlin· Heidelberg· New York: Springer; dtsh. (1997): *Der Mensch in der Biosphäre. Zur Naturgeschichte der Vernunft*. Hrsg. Hofkirchner, W., Frankfurt: Lang.

Vollmer, G. (1975): *Evolutionäre Erkenntnistheorie*. Stuttgart: Hirzel.

Wallace, A. R. (1903): *Man's Place in the Universe; A Study of the Results of Scientific Research in Relation to the Unity or Plurality of Worlds*. Ed. 1912. London: Chapman & Hall, Ltd. City: London; dtsh. Edition Classic: *Des Menschen Stellung im Weltall - Eine Studie über die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung in der Frage nach der Einzahl oder Mehrzahl der Welten*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

Weisz, J.R., Rothbaum, F.M. & Blackburn, T.C. (1984): Swapping recipes for control. *American Psychologist*, 39, 974-975

Wells, N.M. (2000): At home with nature. Effects of "greenness" of children's cognitive functioning. *Environment and Behavior*, 32, 775-795

Wells, N.M., & Evans, G.W. (2003): Nearby nature. A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35, 311-330

Welsch W. (2015): *Homo Mundanus. Jenseits der anthropischen Denkform der Moderne*. 2. Aufl. Weilerswist: Velbrück.

Willi, J. (2005): *Ökologische Psychotherapie. Wie persönliche Entwicklung und Lebenssituation sich wechselseitig beeinflussen*. Reinbek: Rowohlt.

Williams, K. & Harvey, D. (2001): Transcendant experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 249-260

Zalasiewicz, J. (2009): *Die Erde nach uns. Der Mensch als Fossil der fernen Zukunft*.

Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Ziesenitz, A. (2010): Die Natur als Erholungs(t)raum? Ein empirischer Vergleich von virtueller und psychischer Natur. Dissertation. Universität Kassel. urn:nbn:de:hebis:34-2010011131639.

### **Internetquellen:**

<http://www.fernuni-hagen.de/OEKOPSYCH/lehrgebiet.html>, aufgerufen 23.06.2018

<http://www.3sat.de/page/?source=/nano/glossar/bionik.html>  
aufgerufen am 02.08.2018

<https://www.wissen.de/raetsel/warum-sammeln-voegel-zigarettenkippen>,  
aufgerufen am 17.7.2018

<https://www.planet-wissen.de/natur/forschung/epigenetik/index.html>  
aufgerufen am 31.07.2018

<https://de.wikipedia.org/wiki/Religiosit%C3%A4t> aufgerufen am 06.09.2018

[https://de.wikipedia.org/wiki/Wohlbefinden\\_\(Wohlstandsindikator\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Wohlbefinden_(Wohlstandsindikator))  
aufgerufen am 31.09.2018

<https://de.wikipedia.org/wiki/Umweltbewegung>, aufgerufen 26.07.2018

<https://de.wikipedia.org/wiki/Tierliebe> aufgerufen 28.07.2018

<https://www.laenderdaten.info/Amerika/Peru/erdbeben.php>  
aufgerufen am 06.08.2018

[https://epub.uni-bayreuth.de/151/1/Diss\\_Lieflaender.pdf](https://epub.uni-bayreuth.de/151/1/Diss_Lieflaender.pdf) aufgerufen am 27.07.2018

<https://de.wikipedia.org/wiki/Religiosit%C3%A4t> aufgerufen am 06.09.2018