

# 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 21/2019

Episkript: „ ... in a flow of green“

Green Meditation als Hilfe in belastenden Lebenssituationen  
und bei schwierigen Wegerfahrungen (2018k).\*

*Hilarion G. Petzold*

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>). Der Beitrag hat die Sigle 2018k und ist erschienen in: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 897-940.

**Zusammenfassung: Episkript: „ ... in a flow of green“ – Green Meditation als Hilfe in belastenden Lebenssituationen und bei schwierigen Wegerfahrungen (2018k)\*.**

Dieser Text ist eine „Autokasuistik“. Der Autor beschreibt die Situation einer lebensbedrohlichen Erkrankung, einer schweren Operation und mühsamen Rekonvaleszenz. Er dokumentiert den im Krankenbett aufgezeichneten Verlauf und seinen Einsatz der „Green Meditation“ zur Unterstützung in der prä- und postoperativen Zeit. Er beschreibt den Nutzen der Interozeptionstheorie aus der Erfahrung „eigenleiblichen Spürens“ in der meditativen Anwendung für den Umgang mit Schmerzen und für die Unterstützung der Genesungsprozesse. Green Meditation als Methode der Integrativen Therapie und der „neuen Naturtherapien“ erweist sich als eine hocheffektive Methode belastende Lebenssituationen auf dem Lebensweg (critical life events) zu meistern.

**Schlüsselwörter: Green Meditation, Critical Life Event, Schmerztherapie, Naturtherapie, Integrative Therapie**

**Summary: Episkript: "... in a flow of green" - Green meditation as help in stressful life situations and difficult pathway experiences (2018k)\*.**

This text is a "auto casuistic". The author describes the situation of a life-threatening illness, a heavy operation and laborious convalescence. It documents the course recorded in the bedside and his use of the "Green Meditation" for support in the pre- and postoperative time. He describes the use of the theory of interception from the experience of "self-perceived feeling" in the meditative application for the treatment of pain and for the support of the recovery processes. Green meditation as a method of integrative therapy and the "new nature therapies" proves to be a highly effective method of coping with stressful life situations (critical life events).

**Keywords:** Green Meditation, Critical Life Event, Pain Management, Nature Therapy, Integrative Therapy.

\*Erschienen in: *Petzold, H. G. (2018k): Episkript: „ ... in a flow of green“ – Green Meditation als Hilfe in belastenden Lebenssituationen und bei schwierigen Wegerfahrungen. In. Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 897-940.*



Nordlicht

# Episkript: „ ... in a flow of green“

## Green Meditation als Hilfe in belastenden Lebenssituationen und bei schwierigen *Weger*erfahrungen

Hilarion G. Petzold\*

„Alles was einem geschehen kann, kann jedem geschehen.“  
Seneca<sup>1</sup>

1. Vorbemerkungen zum Kontext
2. Belastendes bricht herein – ein Erfahrungsbericht
  - 2.1 Exkurs – Meditationsschritte: Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit
  - 2.2 Verknappte Zeit meditativ aufdehnen
3. Erfahrungen mit Grüner Meditation im postoperativen Kontext
  - 3.1 Interozeptionen und verändertes Selbsterleben
  - 3.2 Nebenreflexionen – „Meditation als Weg der Freiheit“
4. Anschließende Überlegungen und Materialien zu Nachreflexionen
  - 4.1 Grüne Meditation als sinnstiftende Weg-erfahrung
  - 4.2 Grüne Meditation als Weg multisensorischen und multimedialen Erkundungs- und Erfahrungsgewinns
  - 4.3 Grüne Meditation als „Weg zum Wissen“, zum Ausloten von Destruktivem und zu ko-kreativer Neugestaltung
  - 4.4 Meditation, Imagination, komplexes katathymes Erleben – zum differentiellen Einsatz von Meditationsformen
  - 4.5 Grüne Meditation lernen, heißt einen *WEG* beschreiten
5. Zu einer integrativen und säkularen Praxis von Grüner Meditation als Unterstützung einer besonnenen und engagierten Lebensführung „*pro natura*“

### 1. Vorbemerkungen zum Kontext

Es braucht eine lange Zeit, um ein komplexes Buch mit internationaler Mitarbeiterschaft vorzubereiten und herauszugeben, zwei, drei Jahre. Ich habe eine lange Erfahrung damit – seit Mitte der 1970er Jahre<sup>2</sup>. Nun war wieder ein Werk „fast“ fertig, der erste

---

\* Einen herzlichen Dank an Prof. Dr. med. Andreas Sesterhenn und Oberärztin Dr. med. Isabell Diogo und an das Stationsteam der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie, Städtisches Klinikum Solingen, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln, für die exzellente Behandlung, Pflege und menschliche Begleitung – für mich eine Erfahrung von Medizin und Pflege, wie man sie Menschen wünscht.

1 *Publius* zitierend, Ad Marciam de consolatione, IX. 3. <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Seneca,+Lucius+Annaeus/Trostschrift+an+Marcia>; Lateinischer Text: <http://www.thelatinlibrary.com/sen/sen.consolatione2.shtml>.

2 1972 habe ich die ersten großen Bände über „Angewandtes Psychodrama“ (Petzold 1972) oder „Drogentherapie – Methoden, Modelle, Erfahrungen“ (1974b) oder über „Die neuen Körpertherapien“ (1977n) herausgebracht. Es folgten viele Bände, Buchreihen in unterschiedlichen

Band eines Handbuches zu den „Neuen Naturtherapien“, dieses Buch also. – Alle Manuskripte sind beim Verlag, lektoriert, im Satz. Und dann kommt eine schwere Operation „dazwischen“, ein „critical life event“ (Filipp, Aymanns 2010) auf dem Lebensweg. Es betrifft nicht nur das persönliche Leben, den privaten Bereich, Familie und Freunde, sondern auch die professionellen Aktivitäten: Therapien, Supervisionen, Forschungsarbeiten und Publikationsprojekte, wie dieses Buchprojekt, an dem so viele KollegInnen mitgearbeitet haben. Als Wissenschaftler, der bemüht ist, für sein Berufsfeld Wissen zu erarbeiten, das KollegInnen und ihren PatientInnen und KlientInnen zugutekommen soll, erlebe ich das durchaus als eine zusätzliche Belastung.

Von dieser „Wegeerfahrung“ möchte ich versuchen, etwas zu berichten, was für den Kontext naturtherapeutischer Arbeit nützlich sein könnte.

Ich habe am 29.8.2018 – zwölf Tage nach meiner Operation – angefangen, an diesem Bericht zu arbeiten. Handschriftlich. Für die Computerversion hatte ich die technische Unterstützung lieber Menschen. Meinen linken Arm konnte und kann ich noch nicht einsetzen, die Heilung braucht noch Zeit. Das Manuskript konnte ich am 21.9. abschließen, so dass es noch ans Ende des in Produktion befindlichen Bandes kommt als „Episkript“, als Nachbemerkung – nach Konsultation von langjährigen FreundInnen und KollegInnen, die dazu ermutigt haben, denn ich hatte gezögert. Ich habe mich immer gescheut, Privates in mein Werk einfließen zu lassen. Die Inhalte müssen in sich und für sich stehen. Aber *Ludwig Frambach* und andere KollegInnen machten mir deutlich, dass eine Krebserkrankung nicht nur eine private Sache ist. „Keine Frage für mich, dass Du das ... in das Natur-Buch aufnehmen solltest“. Und in der Tat, die Krankheit kann jeden treffen. Das gehört zur Natur der Lebewesen. Zudem gehört Green Meditation ja auch in den naturtherapeutischen Kontext (Petzold 2018j), passt also in das Buch. So dachte ich bei mir. Ich habe mich auch entschieden, über Erfahrungen zu schreiben, über die sonst im „fachwissenschaftlichen Kontext“ von Psychotherapie gemeinhin nicht berichtet wird. Für manche mag das ein Tabubruch sein. Aber es geht ja um den Umgang mit belastenden Lebenssituationen, und von denen sind wir TherapeutInnen nicht ausgenommen.

Ich verwende Notizen der Selbstbeobachtung, die ich ab dem fünften Tag gemacht habe. Ich greife auch auf kurze Textpassagen für Fußnoten und Anhänge aus meinen

---

Verlagen, wie „Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften“ (Junfermann 1974ff., über 100 Bände). Die Reihe „Vergleichende Psychotherapie, Methodenintegration, Therapieinnovation“, 1979 von mir begründet und seitdem über viele Jahre mit dem Verhaltenstherapeuten *Klaus Grawe* und dem Psychoanalytiker *Eckart Wiesenhütter* herausgegeben (heute mit anderen; siehe dieses Buch, Titelei), in der auch dieses Werk erscheint. Sie war mir die liebste Publikationsmöglichkeit, weil hier dezidiert schulen- und richtungsübergreifend Themen nachgegangen werden konnte, die für das gesamte Feld psychosozialer Hilfeleistung und Psychotherapie von Bedeutung waren, auch wenn sie bislang bei PsychotherapeutInnen nur wenig Beachtung fanden. Es seien nur die Doppelbände „Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn“ (Petzold, Orth 2005) oder „Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie“ (Petzold, Sieper 2008) genannt oder Gesamtübersichten wie „Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen“ (2012f) oder „Mythen, Macht und Psychotherapie“ zum Thema „kritischer Kulturarbeit“ (Petzold, Orth, Sieper 2014a). Wichtige Themen aus der „Dritten Welle der Integrativen Therapie“ (seit 2000, Petzold, Sieper, Orth 2002; Petzold 2002a; Sieper 2000) konnten in dieser Reihe bearbeitet werden.

reichen Materialfundus zu den Themen „Meditation und Achtsamkeit“ zurück, die ich für kommende Artikel über „Green Meditation“ und „komplexe Achtsamkeit“ (Petzold, Moser, Orth, dieses Buch ###) im Vorrat habe, Ansätze, die über vierzig Jahre lang von mir im Integrativen Verfahren entwickelt und praktiziert wurden (Sieper, Petzold 1975), und die ich anfüge, um den Hintergrund zu verdeutlichen, auf dem ich hier über **Grüne Meditation (GM)** schreibe, die ja auch zu den naturtherapeutischen *WEGEN* gehört, und wie dieser *WEG* mir beim Umgang mit einem „critical life event“, einer sehr belastenden Lebenssituation, ein wenig geholfen hat.

## 2. Belastendes bricht herein – ein Erfahrungsbericht

„Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung“  
(Petzold 2018j)

Unser Buch ist kurz vor der Fertigstellung. Die Einführung steht im Rohbau, das Einführungskapitel (es wird von mir immer am Schluss geschrieben) braucht noch etwas „streaming“, ein Schlagwortverzeichnis ist vorbereitet. Also schnell noch acht, zehn Tage Arbeitsurlaub im beginnenden Herbst. So ist es geplant. Ich will noch kurz bei einer HNO-Praxis vorbeischaun („mein“ Doc ist im Urlaub). Die Mandel schmerzt etwas. Sehr heiße Tage, ich hatte Zug auf Bahnhöfen – die üblichen Anschlussprobleme der DB. Man soll mir vielleicht etwas zum Lutschen aufschreiben. Antibiotika will ich möglichst nicht. – Freitag, ich habe noch einen „schnellen Termin“ bekommen. Eine sehr nette und zugewandte Ärztin schaut mir in Hals und Rachen und wird ernst. „Das sieht nicht gut aus“, meint sie. Sie lässt mich mit auf das Ultraschallbild schauen, die Mandel groß, vergrößerte Lymphknoten. „Sie müssen auf die Klinik, möglichst sofort, wär’ gut zu meinem ehemaligen Chef. Der ist der beste! Ich kriege da einen Termin für Sie.“

Ich kann von der Praxis mit dem Taxi unmittelbar zur Klinik in die Nachbarstadt fahren. Zwei Stunden später habe ich nach nochmaliger gründlicher Untersuchung die zweite Meinung beim Chefstellvertreter (der „Professor“ ist noch im Urlaub, kommt in drei Tagen zurück). Ein Karzinom des Oropharynx (Tonsille/Mandel). „Das muss schnell operiert werden!“ – „Ist da zuvor nicht noch eine Urlaubswoche drin?“, frage ich zaghaft. „Das kann ich überhaupt nicht empfehlen“. Ich sehe das ein. Ich bin ja von diesem Oberarzt sehr gut, kollegial, sachlich und umfanglich aufgeklärt worden. Altes Anatomie- und Studienwissen kam hoch. Ich weiß ungefähr, was auf mich zukommt: Pharyngotomie, mit Deckelung des Defektes durch ein Transplantat vom Unterarm links und Entfernung der gesamten Lymphknoten (radikale Neckdissektion), ein Achtstunden-OP-Tag für ein Team.

„In fünf, sechs Tagen könnten wir einen OP-Termin mit dem Chef machen, Montag können Sie sich bei ihm vorstellen. Donnerstag oder Freitag wäre dann die OP.“

*Ich habe sechs Tage.* Ich war an diesem ganzen – eigentlich hektischen und unverhofften – Untersuchungstag sehr ruhig. Morgen wollte ich reisen. „Das ist es dann. So ist es“, war in mir, und ich fahre nach Hause. Ich wohne nicht weit, eine halbe Stunde von der Klinik. Ich setze mich zuerst einmal in meinem Arbeitszimmer an den Schreibtisch mit dem Blick ins Grüne, auf die großen Rhododendren unter dem Fenster, die Wiese, die alten Bäume, der Wald – alles ist grün. Ich bin allein im Haus, *gebe mir Zeit*. Nein, ich „nehme“ sie mir nicht, ich *gebe* sie mir!

Die *Grüne Meditation* kommt von selbst in mir auf. Sie gehört zu meiner Lebenspraxis.

In meinem sehr arbeits- und ereignisreichen Leben wäre ich ohne die Möglichkeit und Fähigkeit, meditativ zu *Besinnung*, auslotend zur *Betrachtung* und weiter vertiefend in *Versunkenheit* zu kommen – so im integrativen Verständnis der Dreischritt der Meditation (Petzold 1983e, 2015c) – nicht gut klargekommen. Ich hätte nicht die innere Ruhe und Klarheit gehabt, die für meine Arbeit mit Menschen, insbesondere in Therapie- und Selbsterfahrungsprozessen, notwendig sind, und die mir immer wieder zurückgemeldet werden. Ich hätte nicht die Dichte und Konzentriertheit generieren können, mit der ich meine großen Vorträge stets frei halte.

*Meditation muss man üben, Grüne Meditation ist davon nicht ausgenommen.*

Ich bemerke, wie ich, am Schreibtisch sitzend, in ein *meditatives Betrachten* gefallen bin. Und jetzt greift ein kurzes Reflektieren aus dem Abstand ein. Eigentlich eine schlimme Diagnose, die man nicht „wegmeditieren“ sollte, so eine kritische innere Stimme. Aber ich habe nicht das Gefühl zu *dissoziieren*, überhaupt nicht<sup>3</sup>. Im Gegenteil, die kurze spontane Meditationszeit hat mich klarer gemacht. Natürlich eine schlimme Diagnose, das war mir bewusst. Aber ich war nicht unvorbereitet, denn ich habe mit der Möglichkeit von Schicksalsschlägen – ich reise, fahre, fliege ja viel – immer wieder einmal gerechnet, sie überdacht, meditiert. *Grüne Meditation* hatte mich dabei stets gelassen werden lassen. In ihr lässt man sich vom „Grün einer Umgebung, einer Landschaft, eines Ökotops“ ergreifen<sup>4</sup> oder von inneren Grünerinnerungen, Naturbildern (und natürlich müssen die nicht immer „grün“ sein), um Ruhe und Entlastung zu erhalten. Deshalb ist es auch notwendig, das Zulassen dieses „Aufkommens“ zu üben, damit es zur Wirkung kommen kann.

---

3 Vgl. Briere 2006; Sachse 2013. Ich habe über viele Jahre TraumapatientInnen behandelt und mich mit dem Thema Dissoziation intensiv beschäftigt (Petzold 1986b, 2000g; Petzold, Wolf et al. 2000, 2002; Hübner, Petzold 2012/2018). Sie ist ursprünglich und prinzipiell ein sinnvoller Abwehr-/Bewältigungsmechanismus, der dysfunktional werden kann – nicht muss – etwa durch Generalisierung oder Vereinseitigung. Sein positives Potential, das man stärken und so dysfunktionale Entgleisungen verhindern kann, wird heute oft übersehen.

4 Hermann Schmitz, dieses Buch.

## 2.1 Exkurs – Meditationsschritte: Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit

Im Meditieren macht man sich offen dafür, was aus den *absconditiven Tiefen* des „Leibgedächtnisses“ hochkommt<sup>5</sup>, und das ist oft eine Fülle. Das Werk von Marcel Proust „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ zeigt an hunderten von Stellen<sup>6</sup>, wie Erinnerungen, angeregt durch Erleben in Kontexten, aufkommen, wenn man offen ist für Materialien der Gedächtnisarchive (Markowitsch, Welzer 2005; Petzold 1993a; Swanton 2010). In unserer dreischrittigen **Green Meditation** bieten die beiden ersten Meditationsschritte *Besinnung* (*introspectio*) und *Betrachtung* (*contemplatio*) vertiefende und erweiternde Erfahrungsmöglichkeiten. Es gibt dadurch nämlich nicht nur *Tiefe*, sondern es kommen noch „laterale Perspektiven“ hinzu, die erlebniskonkret in die *Breite* und transversal in die *Weite* greifen – auch das ist in unserem Verständnis eine Dimension von Meditation und sie ist dabei mehr als ein nur kognitiver Ansatz breiterer Reflexivität (*broad mindedness*). Es ist die meditative Seite „transversaler Vernunft“ (Welsch 1996; Petzold, Orth, Sieper 2013b), einer Vernunft, die Grenzen überschreitet, eine „philosophische Kontemplation“ (Russel 1964, 138), die sich in den Bereich der Natur ausdehnen lässt, wie Coccia (2016, 2018) zeigt, und die einen dritten Schritt, *Versunkenheit*, zu ermöglichen vermag durch ein „Sich-hinein-Versenken“: in sich Selbst, in den Leib, die Welt, in das Sein ... in ein persönlich und mundanologisch *Absconditives*, ein *Unergründliches* (lat. *absconditus* = verborgen, tiefgründig). Solche „Versunkenheit“ ist aus der gegenstandslosen Meditation östlicher Meditationstraditionen – etwa des Zen-Buddhismus – bekannt. In einen aktuellen, abendländischen Kontext gebracht, sprechen wir von „ontologischen Erfahrungen“ (Albert 1972; Orth, Petzold 2015/1993; Sieper, Petzold 2000) oder auch von Erfahrungen im „absconditiven Milieu“, aus dem viel an Heilsamem und Stabilisierendem *aufkommen* kann – manchmal auch Beunruhigendes und Bedrückendes, denn Lebensgeschichte ist nicht konfliktfrei (Petzold 2016f), und dann bedarf es der Hilfe durch einen Begleiter (Meditationslehrer, Therapeutin), der die Fähigkeiten „transversaler Vernunft“ schult und kräftigt. Welsch (1996, 934) sagt von solcher Vernunft, sie bedeute „die Fähigkeit, sich inmitten einer Vielfältigkeit in Übergängen bewegen zu können“. Sie will „Ausgrenzungen überschreiten, sich erweitern und die Unterschiede ihrer selbst und des anderen sich vor Augen bringen“ (ibid. 940), bereit, „Dissense“ auszutragen (ibid. 938) und auszuhalten. Man gewinnt dadurch „mentale Resilienz“ (Petzold 2012b, 2016n).

Was wird in mir aufkommen? – Oft kommen bei mir unter Belastungen spontan gute Kindheitserinnerungen in der Natur auf oder beeindruckende Landschaftserlebnisse. Ich habe das auch bei vielen meiner PatientInnen und MeditationsschülerInnen gesehen. Einige berichteten, dass sie auch absichtsvoll/intentional „innere/verinnerlichte Naturerfahrungen“ (Grünerfahrungen) aus dem Gedächtnis aufrufen können, die wohltuend waren (eine Landschaft, einen Baum, eine Pflanze, ein Blatt, einen Kristall).

5 Wir nehmen hier auf das Konzept des „*homo absconditus*“ von Helmut Plessner (1983, 2001; Ebke 2004; Zyber 2007) Bezug, eine Kernidee seiner Philosophie. Man schenkt Plessner seit Beginn des Millenniums endlich wieder mehr Beachtung (Petzold, Orth 2017b, 143f.).

6 Dazu ausführlich Petzold 1996f, und Petzold, Orth 2017b, 944ff.: „5.2 Sinnliche Sprache, Erlebnisaktivierung, dichte Beschreibungen, Rilke- und Proust-Effekte“. Proust hatte das aus seiner Psychotherapie 1906 beim dem Charcot-Schüler Paul Sollier (Bogouslavsky, Walusinski 2009, 2011) übernommen und literarisch entwickelt.



Will man solche heilsamen Bilder als Krisenhilfe nutzen, muss das *geübt* sein, damit ein leichtes, gleichsam spontanes Aufkommen möglich wird und das Bild und seine Atmosphäre aufsteigen, hervorgleiten kann. Grün beruhigt, entlastet, stellt Verdüsterung helle Qualitäten entgegen. Übt man Grünimaginationen, entstehen zuweilen Gebilde der Vorstellungskraft, die in  *kreativen, meditativen Betrachtungen oder Versunkenheiten* aufgekomen sind. Waren sie besonders beruhigend oder beglückend, kann man sie festhalten, versuchen, sie wieder zu evozieren, ja *einzuüben*, z. B. eine „green flame“, ein grünes Licht, etwa ein Polarlicht oder das Sonnenlicht im Birkengrün. Mit jeder Evokation einer Grünerfahrung bahnt sie sich, wird vertrauter, zugänglicher. Man „lernt“ sie und deshalb ist jede Form meditativer Praxis an übende Lernerfahrungen gebunden, die sich neurozerebral auswirken, wie sowohl die Forschungsliteratur zur Meditationspraxis<sup>7</sup> als auch die Berichte bedeutender Meditationslehrer wie *Matthieu Ricard* zeigen.

*Soweit diese Zusammenstellung aus meinen Materialien für den Exkurs zu den Hintergründen für meine meditative Praxis bzw. zu „grüner Meditation“ in der integrativen Naturtherapie (Weiteres unter 5). Ich komme zu meinem Erfahrungsbericht zurück.*

## 2.2 Verknappte Zeit meditativ aufdehnen

*Ich habe noch sechs Tage.* Das ist nur wenig Zeit bis zur OP. Ich wundere mich etwas über meine Ruhe. Aber ein Dissoziieren von Beunruhigung habe ich geprüft und bin mir sehr klar darüber: Nein, das ist es nicht. Es ist meine Lebenserfahrung, mein professionelles Wissen, die Sterbebegleitungen und meine Meditationserfahrung, die mir zugutekommen. Natürlich ist mir *Freud* eingefallen, ein notorischer Zigarrenraucher, der Anfang der 1920er Jahre seine erste Krebsoperation im Rachenraum hatte, die er stoisch aufnahm<sup>8</sup>. Sein Verhalten ändern konnte oder wollte er nicht. Ich erlebe mich weder stoisch-gleichgültig noch irgendwie zuversichtlich in der liebenswerten „kölschen Art“<sup>9</sup>. Ich spüre eine gute Gelassenheit, die ich aber nicht als „abgeklärt“ empfinde, ganz und gar nicht: „Es kommt, wie es kommt. Ich habe ein reiches Leben gehabt und meist ein nützliches“. Das ist sehr stark in mir, und dabei spüre ich das Grün da draußen in seiner ganzen Intensität, verbunden mit einer Liebe zum Leben. Es bleibt auch in mir, wenn ich die Augen schließe, nicht nur als Nachhall der Farbe, nein, ein inneres Grün kommt hinzu. Ich kenne es, wenn ich an meine

7 Hölzel et al. 2011; Ott 2015; Singer, Ricard 2008.

8 „Seine erste Krebsoperation, im April 1923, überstand er mit stoischem Gleichmut. ‚Es geht mir nicht sehr nahe‘, schrieb er, damals 66, ‚man wird sich eine Weile mit den Mitteln der modernen Medizin wehren und sich dann der Mahnung von Bernard Shaw erinnern: ‚Don’t try to live forever, you will not succeed.‘ Doch da hatte *Freuds* Martyrium gerade erst begonnen; es sollte 16 Jahre dauern. Mehr als 30 durchweg qualvolle Eingriffe standen ihm noch bevor.“ Seine Rauchleidenschaft bzw. seine Sucht konnte er nicht aufgeben. (Krankengeschichten prominenter Krebsopfer. In: *Der Spiegel* 29.06.1987, 27, 44-45. <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-13525912.html>).

9 „Et hätt noch immer jot jejangé“ (*de Nuys* 2001).

Meditationslandschaften denke. Manchmal kommen meditative Erfahrungen aus früherem Meditationserleben spontan auf so wie jetzt.

Und dann kommt doch eine Unruhe auf. Zeitdruck. Was ist alles noch zu tun? Ich mache eine „To-do-Liste“, rufe die nächsten Menschen an. Der Zeitdruck wächst. Die Reise wird abgesagt. Vorbereitungen müssen getroffen werden. Testament! „Ich muss ein aktuelles Testament machen“, denke ich, und der Druck steigt. Ich rufe unsere Notarin an und habe Glück, sie ist noch zu sprechen. Ich schildere ihr die Situation und sie gibt mir einen Termin für den nächsten Tag, um einen Entwurf zu besprechen. Es ist alles doch komplexer, als ich dachte, und es sind noch viele Gespräche zu führen. Vieles, was geregelt werden muss, ist noch zu überdenken, Verpflichtungen müssen abgesagt werden, Vertretungen müssen arrangiert werden. Was wem *wie* sagen? Das könnte mir alles gleichgültig sein, ist es aber nicht. Ich spüre – ganz „unstoisch“ – eine Last der Verantwortung, die mich gleichsam komprimiert, mich beengt. Ich spüre das und setze mich erst einmal hin. Ich will die Zeit „aufdehnen“, will keinen Druck weitergeben, und richte mich auf eine „grüne Weite“, Mittelgebirgshügel kommen da auf – meine „Beruhigungslandschaften“ – und der Druck fällt ab.

Ich habe ein sehr zuverlässiges Sekretariat, langjährige Mitarbeiterinnen. Bei denen wird viel Arbeit liegen und natürlich beim Leitungsgremium, bei *Ilse Orth*, Mitbegründerin der Akademie, deren wissenschaftlicher Leiter ich bin, und bei *Bettina Ellerbrock*, leitende Bildungsreferentin und Geschäftsführerin. Bei ihnen weiß ich alles in guten Händen. Es bleibt die Frage: *Wie* soll ich die Information dosieren, streuen? Das muss besprochen und beschlossen werden, da mache ich keinen Alleingang. – Und das Buch, wie soll das gehen? Mich fliegt eine kurze Panik an. „Die Einleitung musst Du noch schaffen. Aber wie soll das neben all dem anderen gehen?“ Und da sind noch zwei fast fertige, wichtige Artikel, grundlegend für die Integrative Therapie, die liegen im Gepäck und sollten auch noch im Kurzurlaub fertiggestellt werden. Es wird mir deutlich – wieder einmal – wie wichtig mir diese „Integrative Therapie“ ist, nicht, weil sie „von mir“ ist (sie ist ohnehin ein Gemeinschaftswerk, *Orth, Petzold, Sieper*<sup>10</sup>). Ich bin vielmehr von ihrem breiten, menschen- und naturgerechten Ansatz einer „**bio-psycho-sozial-ökologischen Humantherapie**“ mit einer **welt- bzw. naturgerechten Grundausrichtung** überzeugt und von ihrem weitgreifenden, reichen und effektiven Methodenspektrum, ihren nützlichen „Bündeln von Maßnahmen“ für viele Aufgaben und Probleme.<sup>11</sup> Will man den Menschen und seine Probleme verstehen, so muss man ihn ökologisch verstehen (*Petzold* 2006p; *Meinberg* 1995; *Fleury-Bahi* et al. 2017).

Es ist inzwischen tief in der Nacht. Ich mache den Rechner noch einmal auf, gehe ins Buch und treffe auf meinen Aufsatz „Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und Lebens-Kontext-Interventionen“,

10 Vgl. *Orth, Petzold, Sieper* 2017.

11 *Petzold* 2014i; *Petzold, Orth* 2008.

2011 geschrieben. Und da ist die Ruhe wieder da. Ich sehe das Bild der Platane von Trsteno an der dalmatinischen Küste, 500/600 Jahre alt.<sup>12</sup> Ich habe sie 1964 das erste Mal gesehen und seitdem immer wieder besucht<sup>13</sup>, entlaubt im Winter, in voller Blätterpracht im Sommer. Einer meiner ältesten „Baumfreunde“ – und ich habe da einige.



Die Platane am Marktplatz von Trsteno, Kroatien

Ich sehe diesen Baum durch die Jahreszeiten und Jahre vor meinen inneren Augen und werde von einem Gefühl des Friedens erfüllt. „Welch lange Zeit kenne ich Dich“ – 1964 bis 2018. Ich beschließe, die Zeit bis zur OP ohne Hektik zu nutzen und fahre den Rechner herunter. Es gibt viel zu besprechen, was Zeit und Besonnenheit braucht, und Hektik beschleunigt nichts, und mit dieser immer wieder in Meditationen erfahrenen Erkenntnis beginnt sich für mich die Zeit aufzudehnen, sie wird weiträumiger. Das kennzeichnet die „psychologische Zeit“, über die ich so viel nachgedacht und geschrieben habe.<sup>14</sup>

12 Siehe dieses Buch S. ### Abb. 4.

13 *Sieper, Petzold* 1975.

14 *Petzold* 1981h, 1986g, 1991o, 2016l.

Ich entscheide mich, mit meiner Erkrankung und der Diagnose offen umzugehen. Auch die Trsteno-Platane zeigt ihre Läsionen (Abb.)! Ich habe die stigmatisierenden Zuschreibungen an Krebskranke in einer gewissen Psycho- und Esoszene immer abgelehnt und konfrontiert („Ja, ja, der hat sich eben doch seinem Karma nicht gestellt und von einem gesunden Lebensstil ...“ Nein, ich habe nie geraucht und halte überdies dafür, dass man die Karma-Idee in Indien lassen sollte, was schon mein Vater mit guten abendländisch-christlichen Gründen meinte<sup>15</sup>).

Ich habe selbst über lange Jahre mit Krebskranken und mit Sterbenden gearbeitet und mache bis in die Gegenwart in diesem Bereich Supervision<sup>16</sup>. Ich weiß, was geschehen kann. Viel zu wissen, kann gefasst machen, muss es aber nicht. Doch es bleibt nur, das Faktum der Unabänderlichkeit eines letztlichen Ausgeliefertseins an Unfälle, Krankheit, Leiden, Sterben und Tod anzunehmen. Hier folge ich *Marc Aurel* und *Seneca* und das ist kein cooler Neostoizismus, das ist meine Grundhaltung, denn es kann in der Tat *jedem* widerfahren, was *einem* Menschen widerfahren kann. „*Cuis potest accidere quod cuiquam potest!*“ – so sei *Seneca*<sup>17</sup> nochmals zitiert. Und deshalb, so sein Rat, gilt es, *vorbereitet zu sein*, auf mögliche Zukunft zu schauen, denn das „entzieht dem Uebel, wenn es da ist, seine Kraft. [...] Was man lange vorher [in Gedanken] durchlaufen hat, überfällt Einen nicht so plötzlich [...] *Wer hat je seine Habe angeblickt, als ob er sterben werde?* wer von Euch hat je an Verbannung, an Armuth, an Todesfälle zu denken gewagt“<sup>18</sup>. Ja, ich kenne diese Texte der Trostbriefe gut. Ich habe viel zum Trostthema gearbeitet, das Konzept der „**Trostarbeit**“<sup>19</sup> in die Psychotherapie eingeführt. Die Texte kommen mir jetzt in den Sinn. – Ich habe diese Themen wirklich nicht vermieden, kann ich mir sagen, und das fühlt sich gut an.

Ich gehe die nächsten Tage meine Arbeit an. Viel Zeit ist ja nicht, aber die Zeit ist aufgedehnt, ist weiträumig. Mit einigen „Spätschichten“ mache ich die beiden erwähnten wichtigen Artikel, die als Arbeitspapiere schon kursierten und seit längerem der Veröffentlichung harften, als „Werkstattversionen“ unlektoriert netzfertig<sup>20</sup> und dabei bin ich großzügig – auf die Inhalte kommt es an. Eigentlich müsste ich die Vielzahl fast fertiger Manuskripte, darunter vier größere Bücher, „nachlassfertig machen“. Sie sind auf dem Rechner und in der Cloud – aber keine Chance. Mir kommt in den Sinn, dass *Paul Ricœur* am Schluss seines Opus Magnum „*La mémoire, l'histoire, l'oubli*“ geschrieben hat, die letzte Wahrheit sei „**Unvollendetheit**“. Ich stelle dieses Thema „Nachlasschriften“ deshalb an die Seite. Ist es wirklich so wichtig? Einige KollegInnen

15 Vgl. *Hugo Petzold* 1934.

16 *Petzold* 1980a, 1996b, 1999l; *Spiegel-Rösing, Petzold* 1984; *Varevic, Petzold* 2005.

17 Ad Marciam IX, 3; <http://www.thelatinlibrary.com/sen/sen.consolatione2.shtml>.

18 <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Seneca,+Lucius+Annaeus/Trostschrift+an+Marcia,meine+Kursive>.

19 *Petzold* 2004l, 2005d, 2007r, 2008e, 2012b u.a.; *Adam* 2018.

20 *Petzold* 2016n; *Petzold, Orth* 2017a.

tun sich eh mit Weiterentwicklungen schwer, aber Erkenntnisse vergestrigen. Anderen passt die mundanologische Orientierung nicht, wieder andere finden genau das gut. Vielleicht bin ich ihnen auch zu schnell. Ich arbeite sehr stetig und systematisch an den notwendigen Vertiefungen.<sup>21</sup> Aber es bleibt „work in progress“. Ich entscheide mich, mir jetzt lieber Zeit zu *geben* für Grüne Meditation, auch zum Thema eines möglichen Abschied-Nehmens. – Und wieder ist da eine tiefe Dankbarkeit dem Leben und lieben Menschen gegenüber und auch Bedauern über nicht Gelungenes und Trauer über Verfehltes und Schuld.<sup>22</sup> Ich bin froh, dass das so ist. Aber da ist auch eine andere, stark aufsteigende Traurigkeit, wenn ich an die Zerstörung der Natur denke.

Mit einer Frühschicht am OP-Tag kann ich zwei Stunden, bevor es „heruntergeht“ auf den Tisch, die ausstehenden Texte, Einführung und Übersichtsartikel, zur Weiterleitung an den Verlag senden. Mit mehr Zeit wären sie anders geworden, so aber sind sie, wie sie sind, und hoffentlich „*good enough*“.

### 3. Erfahrungen mit Grüner Meditation im postoperativen Kontext

Ich nehme mir vor, Grüne Meditation als Hilfe zu nutzen, ganz unspezifisch, ohne Programm. Ich weiß, sie kann mir helfen. Auf der Klinik habe ich ein großes Zimmer in einer der höheren Etagen mit einem sehr großen Fenster und einem weiten Blick über grüne Bäume – welch ein Glück.

Ich bin gut aufgeklärt, weiß, dass ich ein passageres Tracheostoma erhalte, also durch die Luftröhre atmen werde, und einige Tage nicht werde sprechen können. Mein linker Unterarm, von dem das Radialislappentransplantat entnommen wird, wird Wochen geschient sein. Ich werde ihn nicht gebrauchen können. Der Unterarmhebedefekt wird mit einem Spalthauttransplantat vom Oberschenkel gedeckt werden. Also einige Baustellen, heftige. Ich weiß das alles. Dennoch bin ich nicht unruhig. Ich habe Vertrauen in den Chirurgen, der mich sehr differenziert und zugewandt informiert hat, und sein Team. Was geschieht, geschieht. So ist das. Ich weiß, ich werde bei der Narkose sofort einschlafen. Die acht Stunden sind einfach nicht da, werden vielleicht nie mehr da sein – „Staub, der über die Felder weht, Staub, der in der Sonne tanzt – der Staub des Kosmos“<sup>23</sup>.

21 Vgl. *Petzold* (2007h/2018). Man muss die Gesamtarchitektur eines Verfahrens verstanden haben, um zu sehen, was zu entwickeln ist, wo noch „weiße Flecken“ sind oder Begründungen schwach ausfallen, und man muss die Entwicklungen dann auch verfolgen. Das geschieht leider bei vielen PraktikerInnen nicht hinreichend, was schon *Grawe* (1992) beklagt hatte.

22 Vgl. *Petzold* (2003b): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde.

23 Das schrieb ich 1982 in meinen Theateraphorismen über den „Letzten Akt“ (*Petzold* 1982g) und *Fitzgeralds Omar Khayyam* (1048-1131) nickte mir zu und schob mir Rubaiyat XXVIII herüber (erschienen 1937: [http://www.gutenberg.org/files/35260/35260-h/35260-h.htm#QUATRAIN\\_XLI](http://www.gutenberg.org/files/35260/35260-h/35260-h.htm#QUATRAIN_XLI)), vgl. *Simidchieva* 2011; *Seyed-Gohrab* 2012.



Blick aus dem Krankenzimmer

Als ich aufwache, spüre ich tiefes Atmen. *Ich* atme, es ist *mein* Atmen, aber nicht, wie ich es kenne. Es ist gut zu atmen, tief und gleichmäßig. Keine Schmerzen. Der (linke) Arm ist fest an mir eingepackt. Alles sehr warm. Im Aufwachraum grünes Licht. Unwirklich, wabernd. Wie Nordlicht, aber beruhigend zu dem tiefen Atmen. Ich schlafe wieder.



Die ersten Tage und Nächte sind eben wie die ersten Tage und Nächte nach jeder großen Operation. Ich könnte einiges beschreiben. Recht genau sogar, mir fehlen nicht die Worte, aber ich verdichte: *mühsam*. Das soll reichen und davon muss jetzt nicht mehr in die Sprache. Bei aller Benommenheit durch die Schmerzmedikation will ich „mitkriegen“, was mit mir ist. Die Zeit fließt zäh. Atmen ist schwer und klingt fremd, das Liegen ist mühevoll, ein Zugang am Fuß tut weh .... Die gedämpften Schmerzen im Mund, Rachen, Hals machen den Körper *unvertraut*. Immer wieder kommen grüne Schleier und mit ihnen Schlaf. Die Atmung schleimt zu. Muss abgesaugt werden, immer wieder. Höchst unangenehm. Ich versuche dann bewusst, wohltuende Landschaften zu erinnern und das gelingt ... ist gut eingeübt. Ja, ich hatte das oft geübt. „Ökologische Erinnerungsarbeit ist nicht weniger wichtig als das Erinnern von zwischenmenschlichen Erfahrungen“<sup>24</sup>, hatten wir mal geschrieben – stimmt, finde ich jetzt, und hole mir die Trsteno-Platane her, aber dann steigen weite Landschaften, Hügel, Felder auf, Erinnerungsbilder, Bilder aus frühester Kindheit, die die Platane überblenden ... die grünblauen Hügel des Westerwaldes, die leuchtend grünen Weinhänge von Rilly la Montagne bei Reims, Landschaften aus meinen ersten sechs Lebensjahren, die zu meinen frühesten Erinnerungen zählen, Erinnerungen an die „Heimaten“. Es kommen noch Wiesen und Weiden am Niederrhein hinzu, wo ich oft in Ferien war und auch Anmutungen an die russischen Sehnsuchtsbilder aus den Erzählungen meines Vaters, seine „dichten Beschreibungen“<sup>25</sup> von unendlichen Weiten Russlands, die er in *seiner* Kindheit erlebte, später im Krieg wieder. Das kommt jetzt auf bei mir – seltsam<sup>26</sup>. Ein „Fluss von Bildern“ zieht vorbei, „a flow of green“<sup>27</sup>.

---

24 Sieper, Petzold 1975.

25 So unser Fachbegriff (Petzold 2010f). – Es können in einer eindrücklichen Erzählkultur auch Naturbezüge und Landschaftserlebnisse wichtiger Nahraumpersonen an Kinder weitergegeben werden. Ich konnte das bei Kindern von Heimatvertriebenen beobachten, die nie in der Heimat der Herkunftsfamilie waren und dennoch Heimatgefühle, ja Heimweh nach Landschaften hatten, die von ihnen nie gesehen wurden, deren Atmosphären sie dennoch spüren und deren Heimatlieder (Ostpreußenlied z. B.) sie mit Inbrunst singen.

26 Ja, ich kenne dieses *Poljuschko-polje*-Gefühl der „weiten Felder“ gut, die dieses Lied einfängt. Es ist ja ursprünglich kein Volkslied (1933 von Lew Knipper geschrieben), aber es vermittelt eine Qualität, die uns mein Vater und seine Mutter, meine Großmutter, mitgegeben haben. Ganz ähnlich ist es mit dem Lied „Das Pferd – конь“, vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=6OrPOFJFHVA&index=2&list=RDQqkguRQcjE>; <https://www.youtube.com/watch?v=QqkguRQcjE>.

27 Es ist in der Tat eine Art „Flow-Erleben“, wie es *Csikszentmihályi* (1975, 2010) beschrieben hat.



Die Höhen des Westerwaldes



Rilly-la-Montagne – Weinhügel



Die Bilder bleiben nicht lange, fließen ineinander, ein „Conflux“<sup>28</sup>, der verblasst und mich erneut in Schlaf fallen lässt.

Am zweiten Tag entdeckt die Oberärztin während der Abendvisite eine starke Einblutung. Ich komme runter in den OP, wieder Narkose, Halsrevision, operative Blutstillung. Ich wache auf der Anästhesiestation auf. Es geht mir schlecht. Niemand ist da. Eine Schwester kommt. Sie trägt eine Burka, oder ein Kopftuch? Sie spricht nicht mit mir, wendet sich ab, geht wieder. Niemand kommt vorbei. Ich finde den Rufknopf nicht. Massive Angst kommt auf. Warum halten die mich hier fest? Wo bin ich eigentlich? Ich klopfe an den Bettkasten, aber niemand scheint zu hören. Totales Ausgeliefertsein, völlige Ohnmacht. Wer ich bin ...? Das ist mir klar, aber warum bin ich hier? Warum ist niemand von meinen Leuten da? Die müssen mich doch vermissen? Plötzlich weiß ich: Ich habe wohl ein Durchgangssyndrom, ein postoperatives Delir<sup>29</sup>. Ich hatte das schon bei Patienten gesehen, meist im Gerontobereich. Das geht vorbei, weiß ich, denke ich. Du musst ruhig werden, nur keine Panik, das macht es schlimmer. Ich beginne in Gedanken, meine Reisen der letzten Monate aufzuzählen, mich mir zu bestätigen. Es ist wichtig, zu wissen, wer man ist<sup>30</sup>, im Kopf, denn das Spüren des Körpers ist so anders. Die Uhr oben an der Wand ist zu sehen und ich zähle die Stunden ... alle zehn Minuten. Ich beginne, mich bewusst „in Geduld zu üben“, und versuche, „Grün“ herzuholen. Es kommt sehr matt, erreicht mich nicht wirklich. Der Raum ... gedämpftes Licht – unbestimmbar. Im Hintergrund Menschenstimmen vom Nachbarraum. Schwestern huschen vorbei in Burkas. Ich weiß, das kann nicht sein. Ich denke an meinen großen Burka-Aufsatz<sup>31</sup>: „Neuropsychologie der Burka“ oder so ähnlich. Das wird jetzt hochgeschwemmt, denke ich, und werde benommen müde, mehr „Grün“ kommt auf – Rheinwiesen in kaltem, nächtlichem Mondlicht? Elmsfeuer? *Unruhig ruhig*, aber dann nicht mehr beängstigend. Green-Flame-Bilder kommen offenbar aus meinem Gedächtnis, Schülerexperimente mit Borax und Methanol, wie war das noch ...?

Ich finde mich am nächsten Tag auf meinem Zimmer wieder und kann aus dem großen Fenster sehen über die Wipfel, und das aktiviert Green-Meditation-Erlebnisse. Refresher-Effekte gibt es also, denke ich. Das ist wichtig zu wissen. Während der Visite versuche ich, meine Erfahrung mit der Oberärztin zu teilen,

---

28 Wir sprachen schon vor *Csikszentmihályis* Flow-Konzept von „conflux“ in unseren multi- und intermedialen Theaterexperimenten in den Zeiten des „Fluxus“ (Becker, Vostell 1965) als Begriff für das *Zusammenfließen* von Impulsen – *intrapsychisch* im Mentalen, *interpsychisch* in gruppalen Interaktionen (Petzold 1998a, 269ff.),  *kreativ* in intermedialen Projekten (Petzold, Orth 2017b, 953; Petzold 1972e). Ökologisch herrscht Conflux in Tier-/Pflanzengemeinschaften, Bio-/Ökotoxen. *Pädagogisch* wurde von „confluent education“ gesprochen (Phillips 1978; Petzold, Brown 1977).

29 Muhl 2006.

30 Lumma et al. 2017; Petzold 2010q.

31 Petzold 2016q.



die die operative Intervention gemacht hat. Ich muss schreiben, kann ja nicht sprechen. Sie versteht dennoch etwas, eine tolle Frau, die sich viel Zeit nimmt. Ich bleibe noch ein wenig verwirrt in der kommenden Nacht, so erlebe ich mich, und muss mich beim Aufwachen immer etwas länger orientieren.

### 3.1 Interozeptionen und verändertes Selbsterleben

Mir „fehlt“ der geschiente Arm, das richtige Schlucken fehlt, die Sonde, an der Nase angenäht, stört. Mir kommt die Interozeptionsforschung in den Sinn, die durch die Arbeiten von *Bud Craig* und von Neuromotorikern heute Beachtung findet und über die auch ich schreibe.<sup>32</sup> Wir hatten dem „viszerale Gedächtnis“<sup>33</sup>, dem Körpergedächtnis, schon in unserer frühen, körperorientierten (thymopraktischen) Arbeit Bedeutung zugemessen. Wir „verkörpern“ ja unsere Umgebungseindrücke und die Eindrücke aus dem Binnenleibbereich – *embodiments*, die den „informierten Leib“<sup>34</sup> beständig mit Strömen des „eigenleiblichen Spürens“ fluten. So hatte ich das benannt, beschrieben. Damit haben wir 1975 schon gearbeitet, lange vor allen anderen. *Das war richtig*, wird mir jetzt sehr klar, es wird mir vom eigenen Leibe klargemacht! „Was verkörpere ich hier, jetzt, auf dem Krankenlager?“, schießt es mir durch den Kopf. Was senden

32 *Craig* 2002, 2010; *Calsius* et al. 2016; *Petzold, Orth* 2017a, b; *Wolpert* 2018.

33 *Petzold* 1975m, 119-122; *Petzold* 2002j.

34 *Petzold* 1988n, 2009c; *Petzold, Sieper* 2012; *Tschachter, Storch* 2012.

mir mein Leib und seine viszerale(n) Wahrnehmungsorgane? Mein Atmen, meine Mund-Rachen-Propriozeptionen, meine Pulmonozeptionen, mein ganzer **interozeptiver** Wahrnehmungs- bzw. Informationsstrom ist verändert, sendet mir Unvertrautes, plus der Schmerzen und der Schmerzmedikation! *Deshalb* fühle ich mich so fremd, deshalb ...! Und das Bett, an das ich gefesselt bin, und das Noch-nicht-aufstehen-Können und ... Trivial, denke ich, und doch beeindruckend, die Interozeptionstheorie am eigenen Leibe zu erleben. Und was kann ich da tun für mich, um zu entlasten, zu lindern? Andere Leiberfahrungen evozieren? Ich versuche das und es gelingt mir „Frische“ zu evozieren und Zerschlagenheit zu verringern, strömende Wärme in den abgestorbenen Unterschenkel zu aktivieren<sup>35</sup>. Diese Gedanken waren Momente der Luzidität, unterbrochen von Schleimhusten, grauslich. Ich klinge fürs Absaugen. Ich muss das aufschreiben, kritzele Stichworte auf den Schreibblock und dämmere wieder weg. Ich muss Grün herholen, denke ich noch. Und da flutet es schon heran: Birkenwälder, Birken, Norwegen ... In der Nacht wache ich oft auf, der Nachtpfleger sieht nach mir. Thrombosespritze. Mund so trocken. Husten, Schleim absaugen.



Birken in Norwegen<sup>36</sup>

35 Die moderne Interozeptionsforschung stützt diese Art der mentalen Praxis. Vgl. grundlegend und breit informierend *Farb et al. 2015; Calsius et al. 2016*.

36 Die Bilder in diesem Text können, wenn sie ansprechen, als Green-Meditation-Bilder genommen werden – man kann auch Fotos aus Naturbildbänden nehmen – oder sie können Anregungen für eigene Bildsuche geben.

Es ist wieder dunkel im Raum. Grüne Nordlichter, mit lichtgrünen Birken wechselnd, geht eigentlich nicht ... Verbunden ist das mit Empfindungen von Kühle, Frische. Ich spüre Schnee unter meinen Füßen, Birkenrinde unter meinen Händen – *multisensorische* Erinnerungen, *synästhetisches* Erleben ...

Seit 1972 bin ich in meinen norwegischen Weiterbildungsgruppen in allen Regionen Norwegens gewesen. Seit den Achtzigern gibt es eine Integrierte Gesellschaft dort. Jetzt im Frühjahr 2018 hatte ich das letzte Seminar dort. Ich liebe Nordlicht, ich liebe Birken, ich liebe Norwegen ... und dämmere weg in a *flow of green*.

Ich merke, wie das Krankenhaus nach mir greift: Schlafen, geweckt werden, Pflege – sehr freundlich, wirklich sehr, ... wieder schlafen, in die Ambulanz runtergefahren werden zur Untersuchung und zum Verbandswechsel, wieder hoch auf die Station, natürlich Besuch. Der ist sehr, sehr wichtig. Die wichtigsten Menschen sind eben die wichtigsten Menschen. Aber es ist dann schlimm, wenn man nicht sprechen kann. Ich muss einiges noch nachbesprechen, denke ich: die Erfahrung der Ohnmacht und des totalen Ausgeliefertseins auf der Anästhesie.

Ich spüre die Fremdbestimmtheit, die sich dehnende Zeit. Lesen geht auch schlecht. Denken geht immer besser. Ich mache isometrische Übungen im Bett, kombiniert mit „mentalem Training“. Ich habe das ja vielfach beschrieben, angewendet, beforscht – eine Sache des Willens<sup>37</sup>. „Das mindert den Muskelverlust ein wenig und motiviert“, haben wir gefunden<sup>38</sup>, und ich denke mir: „Das verändert auch die Interozeptionen hin zum vertrauten Empfinden. Fein, wenn man solche Sachen in petto hat“. Ich denke auch über die Green Meditation nach. Jetzt am fünften Tag nach der OP merke ich, wie ich reflexiver werde, mich selbst und die Umgebung, das Geschehen beobachte. Ich beginne zu realisieren, was ich durchgemacht habe und worin ich noch stehe, was ich noch vor mir habe. Ich realisiere auch, wie mich meine Ärzte betrachten, mich informieren. Ihr „ärztlicher Blick“ hilft mir, mich selbst besser in einigem Abstand zu betrachten, und ich erlebe zugleich, dass es ein Blick des „Sorgetragens“ ist – eine gute, sehr gute Erfahrung, denn ich habe auch anderes erlebt. Das ist eine „klinische“ Haltung der rechten Art, denke ich, denn „klinisch“ heißt ja nicht *aseptisch*. Es kommt von griechisch *klínein* und das heißt hinwenden, liebevoll zuwenden<sup>39</sup>.

Ich beginne vom sechsten/siebten Tag an auch damit, täglich eine Meditationszeit „*as usual*“ anzusetzen, in störungsarmen Zeitfenstern, um mich zunächst für ca. eine viertel bis halbe Stunde absichtslos auf die *innere Achtsamkeit* zu richten (*gegenstandsloser Ansatz*) oder *anregungszentriert* mit dem Blick aus dem Fenster über die Baumwipfel die Natur zu mir sprechen zu lassen (*kontemplativer Ansatz*). Störungen waren natürlich immer wieder da. Die Pflege kommt unversehens herein, Visiten, Reinigungsdienst usw., aber die Unterbrechungen

37 Petzold, Sieper 2008c, 566-573.

38 Boschker 2001; Mei, Petzold, Bosscher 1997.

39 Zu dem κλινικός, *klinikós*, dem ‚Bettlägerigen‘, auf der κλίνη, *klinē*, dem Bette/Lager.

waren bald nicht mehr wirklich störend, der meditative *Flow* hat seine eigene Zeitlosigkeit und kam unmittelbar nach einer Unterbrechung wieder ins Fließen. Der *anregungszentrierte* Ansatz (durch die Natureindrücke) war *für mich* in dieser Situation störanfälliger. Mir ist klar: Das muss nicht immer gelten.

### 3.2 Nebenreflexionen – „Meditation als Weg der Freiheit“

Nebenreflexionen gehen mir durch den Sinn. – Ich reagiere dabei seit langem nicht mehr mit Zensurierungen wie: „Intellektualisieren, Rationalisieren“, rufe mich meist nicht mehr zur „Disziplin“ (was auch einmal notwendig sein kann). Was aufkommt, kommt auf. Nach- und Zwischengedanken gehören mit zur GM. Jetzt sind es Meditationswissen und Meditationserfahrungen aus anderen Settings, die mir in den Sinn kommen. Ich weiß, dass grüne Meditationsgegenstände (Blätter, Blüten etc.), aber auch Mandalabilder, Mantrien/Texte, Klänge/Musik durchaus starke Tiefungen auslösen bzw. ermöglichen können (auch bei mir). Die Zielsetzungen des eigenen Meditierens spielen dabei eine große Rolle, und die können sich über das Leben hin verändern – auch und gerade durch die Meditation. Insgesamt geht es in sehr vielen Meditationsansätzen darum, eine achtsame, ausgeglichene Lebensführung zu erreichen. Da helfen Mantrien. Bei einigen Ansätzen ist ein „Lebensstil der Achtsamkeit“ oder auch ein „meditativer Lebensstil“ das Ziel. Es hängt vielfach von der persönlichen Lebenssituation ab, wohin man neigt. Ich selbst favorisiere für mich einen „achtsamen, gelassenen und dennoch wachen, kreativen Lebensstil“<sup>40</sup>, der kulturkritisch für das Leben/das Lebendige engagiert“ ist. Besonnene „Wachheit und Nüchternheit“ (*nepsis*, νηψις) ist ein zentraler Begriff der ostkirchlichen Meditationspraxis des hesychastischen Weges, wie er in der „Philokalie“ – eine Sammlung von Texten ostkirchlicher Mönchsväter – gelehrt wird<sup>41</sup>. Wachheit und Nüchternheit *säkular* verstanden (z. B. mit Blick auf Menschen- und Naturrechte) ist in unseren sich zunehmend chaotisierenden Zeiten und Weltverhältnissen eine durchaus angesagte, wichtige Qualität für besonnene Menschen. Wir haben in unserem „kulturtheoretischen Manifest“ den TherapeutInnen und Sozialberufen eine solche „kritische Wächterfunktion“ zugeschrieben<sup>42</sup>, denn sie sehen als Erste die Auswirkungen von Belastungen auf die Menschen. Für die Belastungen der Natur müssen sie sich allerdings noch erheblich sensibilisieren. Einen besonnenen, engagierten, kulturkritischen und naturschützenden **Lebensstil**, so unsere Position, gilt es zu „verkörpern“ (*embodiment*) – als einen **Habitus** zu realisieren, so würde

40 Lebensstil- und Lebensstilgestaltung/-veränderung gehört zu den Kernkonzepten der Integrativen Therapie (Petzold 2012q).

41 Die Textsammlung der Philokalie (*Φιλοκαλία*, russ. Добролюбие, vgl. Ware, Sherrad 1979) trägt den *Nepsis*-Begriff im Titel und hat die Kerngedanken der ostkirchlichen Mystagogie und Spiritualität zusammengetragen (Lossky 1976; Vlachos 2004).

42 Petzold, Orth, Sieper 2013a, 2.

*Bourdieu*<sup>43</sup> sagen. Er muss jedoch ausgebildet werden, und das erfordert „Übung im Alltag“ (*Dürckheim*). Bei solchem Üben sind regelhafte, intendierte spezifische Meditationszeiten nur *ein* Element, wenngleich ein wichtiges. Für große traditionelle Richtungen in Asien ist ein „Satori“, das „große Erwachen“, die „Buddha-Natur“<sup>44</sup> das Ziel, dem sie nachstreben. Für den ostkirchlichen Bereich ist es die Θεωσις („*theosis*“ = Vergöttlichung, Teilhabe am Leben Gottes)<sup>45</sup>, die die Lebensführung und das meditative Gebet bestimmt.

Wir sehen „**Meditation als einen Weg der Freiheit**“, der für uns durch starre ideologische, religiöse bzw. theologische Zielvorgaben eingeschränkt wird. Meditation sollte die „Freiheit des Zweifelns“ haben. Bezweifeltes muss man meditieren können (*Petzold* 2014e, f). Mit dieser „Chance des Wegs der Freiheit“ kann ja durchaus die Entscheidung zu einem der traditionellen Wege der Spiritualität gefunden werden – oder auch nicht. *Nikolai Berdjajew* sah die Freiheit als „mäontoisch“, als noch jenseits des Seins<sup>46</sup>. Das ist eine Position, die man meditieren kann, und es gibt noch viele andere. Besonders wenn man Meditation als „*WEG*“ betrachtet, bedarf es einer Kontinuität in der Übung. An die werde ich wieder Anschluss finden. Das ist mir in sehr h e l l e r Weise klar<sup>47</sup>.

Intentionale Meditation kostet mich derzeit viel Kraft, stelle ich fest. Mich zu sammeln ist anstrengend, auch muss ich direkt aufkommende Grünbilder „abwehren“, die in mir offenbar wie ein Coping-Reflex anfluten und eine Beruhigung bringen, aber auch eine Mattigkeit – eine interessante Beobachtung, eigentlich eine sehr nützliche. Aber **Green Meditation** ist nicht nur oder primär Beruhigung, geschweige denn Ruhigstellung. Sie ist in Bewegung, *a flow of green*. So spüre ich das heute wieder und so habe ich **Green Meditation** stets gesehen. Das wurde und ist auch meine Erfahrung auf diesem meditativen *WEG*, den ich so weitergehen werde.

Ich beende meinen Erfahrungsbericht hier – er ist ein Stück *WEG*-Erfahrung und ein Versuch, etwas davon so mitzuteilen, dass man daraus Anregungen gewinnen kann, (natur)meditative Übung in belastenden Situationen zu nutzen. Es ist mir durchaus klar, dass jeden Tag viele Menschen weltweit solche Operationen und schlimmere durchstehen und durchleben müssen. Unter einer solchen Perspektive verliert eine Erfahrung wie die geschilderte den Charakter des Besonderen. Auch das muss man sich bewusst machen. Es ist wirklich eine Frage der Perspektive bzw. der **Mehrperspektivität**. Green Meditation will **Breitenperspektiven** öffnen. Mir ist dabei wieder einmal bewusst geworden, dass die

---

43 *Bourdieu* 2011; *Krais, Gebauer* 2002; *Petzold, Orth* 2017a.

44 Auf *zazen* zentriert in der Sōtō-Schule *Dōgens* oder auf *kōans* zentriert wie in der Rinzaï-Schule (*Suzuki* 1975; *Heine* 2004).

45 Grundlegend *Vlachos* (2004).

46 *Berdjajew* 1911/1930, 1954, 2001; *Petzold* 1971IIa.

47 Es gibt schlichte Erkenntnisse, blasse oder auch dumpfe und auch solche, die von einer hohen Luzidität gekennzeichnet sind. Vgl. das integrative Konzept des „Klarbewusstseins“ (*Petzold* 1988a, m).

Mehrzahl der Menschen nicht das Privileg hat, unter den Optimalbedingungen unserer Erste-Welt-Hochleistungsmedizin behandelt zu werden. Das ist für mich ein Grund zur Dankbarkeit und ein Impetus, Drittweltmedizin zu unterstützen. Schon kleine Spenden sind wichtig.<sup>48</sup>

#### 4. Anschließende Überlegungen und Materialien zu Nachreflexionen

Ich bin wieder zu Hause und bereite mich auf die kommenden Wochen der Bestrahlung vor, fahre zum Verbandswechsel alle zwei, drei Tage in die Klinik und habe noch eine lange Strecke vor mir, um wieder „auf die Beine“ zu kommen. Die Zeit im Krankenhaus war wichtig. Sie ist es noch, hat **Nachwirkungen**. Ich bin recht bewusst wieder „auf dem *WEG*“ und muss diesen Strom von Erfahrungen sichten, ordnen, diese Vielfalt von Überlegungen, die mir bei der Selbstbeobachtung besonders in der letzten Krankenhauswoche durch den Kopf gingen, Gedanken, von denen ich noch einige in loser Assoziation mitteilen möchte, verbunden mit einigen Materialien zur **Green Meditation**.

##### 4.1 Meditation als sinnstiftende Weg-erfahrung

Meine Überlegungen führten mich natürlich auch zu den Fragen: „Wie weit bin ich auf meinem *WEG* gekommen? Wie stehe ich hier und heute auf dem *WEG*, meinem Lebensweg. In welche Richtung will ich gehen?“

Diese Fragen sind für mich Anregung, das *WEG*-Thema, das in der Integrativen Therapie mit ihrer „**Philosophie des Weges**“<sup>49</sup> so zentral ist, – wieder einmal – über eine gewisse Zeitstrecke hin zu meditieren. Ich war schon sehr oft bei dieser Thematik, habe viele Texte geschrieben „auf dem Wege zu ...“. Man braucht *Zeit* für dieses Thema, zumal man die Fragen nach *WEGEN* (Plural!) in der GM nicht ausblenden kann. Schon in den Krankenhaustagen waren sie mir in der **Besinnung** (introspectio) und **Betrachtung** (contemplatio) aufgekommen, aber ich hatte sie nicht aufgenommen, anderes war im Vordergrund. Auch in der **Versunkenheit** stellte sich nichts ein als ein unbestimmter Nachhall von „*unterwegs*“, „*in via*“. Ich war einfach „in den *WEG* versunken“. Klarer wurde mir dabei die Frage: „Was kann ich aus dieser *Er-fahrung* in mir, von mir, für

48 Ich war lange in der Hospizbewegung aktiv, in Österreich an den Anfängen der Bewegung (Müller 2008). In meinen Jubiläumsvorträgen habe ich mich dafür eingesetzt, Patenschaftshospize in der Dritten Welt einzurichten (Petzold 2003j).

49 Vgl. zum Grundgedanken der „*Philosophie des Weges*“ in der Integrativen Therapie Petzold, Orth (2004b); Petzold (2005t, 2006u). Sie ist wissenschaftlich entwicklungspsychobiologisch durch den longitudinalen „life span developmental approach“ (Baltes 1999; Petzold 1999b; Sieper 2007b) sowie durch ihre Orientierung an der Evolutionstheorie (Petzold 2008m) abgesichert.

mich *ausloten*?<sup>50</sup> Das ist aber, das wurde mir dann deutlich, eine Frage nach dem *WEG*, nach dem Weitergehen, vielleicht nach der Art des Weitergehens – mir kommt das Buch meines philosophischen Lehrers *Gabriel Marcel* in den Sinn: „Homo Viator. Philosophie der Hoffnung“, geschrieben in einer Zeit der Katastrophe, dem Zweiten Weltkrieg. So lange ein Weg da ist, gibt es Hoffnung.

Ich hatte in der letzten Krankenhauswoche auch begonnen, meine eigenen Verhaltensweisen, etwa bei der Pflege, zu den Pflegekräften genauer in den Blick zu nehmen, meine Coping-Strategien zu betrachten (*Besinnung*). Das alles waren Versuche, „Exzentrizität“ zur Krankenhaussituation zu gewinnen. Auch mein grünes Meditationsverhalten habe ich mir angesehen und in diesen Reflexionen festgestellt: „Ja, **Green Meditation** hat mir geholfen, hat mich entlastet, stabilisiert“. Sie ist oft *spontan angeflutet*, ohne dass ich sie „gerufen“ hätte. Ich wollte ja GM nutzen, aber das hatte ich so nicht erwartet – eine Frucht meiner Übung? Wahrscheinlich. Ergebnis von vielen Jahren? Eher nein, denn ich kenne das aus der Arbeit mit KlientInnen, die eifrig und regelmäßig üben. Sie berichten nach einigen Monaten von solchen Anflutungen, dem Hochkommen von tiefer Ruhe und von Frieden, besonders bei meditativen Spaziergängen, zu denen wir raten. Könnte hier das Risiko einer Vereinseitigung der Meditationsprozesse liegen, unter belastenden Bedingungen zumal, wenn das Moment der Ruhe so stark in den Vordergrund tritt? Ich will dem nachgehen. „Innere Ruhe“ ist ja keineswegs nur etwas Stilles, Ausgewogenes, Passives gar. Meditation kann etwas sehr Lebendiges sein, *wu wei*, eine mühelose Mühe, ein nicht-handelndes Handeln. Dieses daoistische Prinzip ist für Naturmeditationen zentral<sup>51</sup>. Es ist der Natur abgelauscht, ein Verändern ohne Veränderungen. Grüne Meditation in dieser Qualität lässt den Puls des Lebens spüren im „Conflux mit der Welt“. *Merleau-Ponty* sprach in seiner Spätphilosophie vom „*chair du monde*“, vom „Fleisch der Welt“<sup>52</sup>, dem wir durch unsere „Leiblichkeit“ zugehören. Und Fleisch (*chair*) ist lebendig, pulsiert, ist nicht *viande* (Geschlachtetes). 1945 schrieb er, dass wir Menschen als „auf die Welt Gerichtete“ („*être-au-monde*“<sup>53</sup>) zu sehen seien. Das Implikat einer solchen Sicht war für mich immer, dass wir „bei der Welt ankommen müssen“ und wir uns auf „diesem *WEG*“ zu ihr hin befinden, einem Weg, mit dem wir in ihr Sinngewebe eingebettet (*embedded*) sind. Feinspürige Menschen erleben ihren „Lebensweg“ (*Petzold, Orth 2004b*) als einen Prozess, dem „**vielfältiger Sinn**“ (*Petzold 2001k*) entfließt. Die sich in allen Kulturen findenden Pilgerkulturen oder Formen der Wanderaskese sind Ausdruck der Idee eines „*semper in via*“: immer auf dem Wege zu sein und dabei

50 *Ausloten* der Archive des „Informierten Leibes“ ist eine wichtige Technik im Integrativen Ansatz der Therapie und Meditation (*Petzold, Orth 2017a, b; Petzold, Klempnauer, Leeser 2017, 144ff., 900f.*).

51 Vgl. *Creel 1970; Loy 1985; Slingerland 2014*.

52 *Merleau-Ponty 1964*; vgl. *Bischlager 2016; Dupont 2001; Nita 2008*.

53 Das „*être-au-monde*“ gründet durch die Leiblichkeit in „*intercorporalité*“ (*Merleau-Ponty 1945, vgl. Müller 1975*).



Sinn zu finden. Im christlichen Wandermönchtum<sup>54</sup> oder in den Wallfahrten finden sich Formen meditativer Wanderschaft hin zur himmlischen *patria*. Darin liegt ihr **Sinn**. Die buddhistischen Wandermönche – seit hundert Jahren gibt es in Thailand mit den Waldmönchen wieder eine starke Bewegung<sup>55</sup>, die auch im Westen zunehmend Anhängerschaft findet – suchen in den Wanderungen durch den Urwald das Nirvana. Darin liegt ihr **S i n n**. Die hinduistischen, daoistischen, islamischen Pilgertraditionen sind durchaus lebendig und haben wiederum ihre spezifischen religiösen Sinnfolien. Auch die Jakobswege haben, nachdem der Europarat 1987 die Wege der Jakobspilger in ganz Europa zur europäischen Kulturroute erklärte, unverminderten Zuspruch, durchaus auch von säkular ausgerichteten Menschen mit vielfältigen **Sinnsuchen** und **Sinnorientierungen**. Nicht zuletzt sind es *meditative Natur- und Kulturereignisse*, die in Menschen spontan „auf dem Wege“ aufkommen, anfluten und heute auch Agnostiker faszinieren. Ich erinnere mich an solche Anflutungs-Phänomene auf meditativen Wanderungen in meiner Jugendzeit.

Es ist nützlich, sich zu vergegenwärtigen: die Worte „Sinn“ und „sinnen“ kommen etymologisch von ‚ahd. *sinnan* ‚gehen, reisen, wandern, streben, verlangen‘ (9. Jh.), mhd. *sinnen* ‚gehen, reisen, wahrnehmen, merken, verstehen, seine Gedanken oder Begierden auf etw. richten‘, mnd. *sinnen* ‚erstreben, denken, nachsinnen‘, nl. (aus dem Dt.) *zinnen*, aengl. *sinnan*, auch ‚achthaben, sorgen‘. [...] ahd. *sind* ‚Weg, Richtung, Seite‘ (8. Jh.), mhd. *sint*, auch ‚Reise, Fahrt‘, asächs. *sīð*, aengl. *sīþ* ‚Weg, Gang, Reise‘, anord. *sinn* ‚Mal, Gang‘, got. *sinþs* ‚Gang‘<sup>56</sup>

*Fährt* man dahin auf der „Lebensstraße“, mittelhochdeutsch *sint*, sammelt man *Erfahrungen* „mit allen Sinnen“ des Leibes (gerät auch zuweilen in *Gefahr*, gut, wenn man dann *Gefährten* hat, im Gesinde ist). Und aus solcher leibhaftiger, sinnenhafter Welterfahrung mit ihren *emotionalen* und *kognitiven* „Resonanzen“ auf die Welt/Natur wird Welt „verkörpert“ (*embodiment*, Petzold 2009c; Petzold, Orth 2017a) und wird „**vielfältiger Sinn**“ gewonnen – so das integrative Sinn-Konzept (Petzold 2001k; Petzold, Orth 2004b), das horizontale und vertikale, laterale und transversale Sinndimensionen zu erschließen sucht. In der Meditation wird ein Ausloten leiblicher Resonanz möglich (→ **tiefer Sinn**) und kann ein Vernetzen mit anderen Sinnbezügen erfolgen (⇒ **w e i t e r Sinn**). Das ist evolutionär in der Hominisation geschehen im Erkunden, Erwandern, Erfahren der Welt/Natur und ihrer Landschaften, und das geschieht in der Entwicklung eines jeden Kindes in seiner Ökologisation aufs Neue (Louv 2011). Und genau in dieses *primordiale Milieu* sinnermöglicher Naturerfahrung will Grüne Meditation führen. Der menschliche Leib ist mit seinen Sinnes- und Handlungsvermögen dafür ausgerüstet, Natur/Welt im „Mesokosmos“ (*Vollmer*

54 Campenhausen 1930; Kötting 1950.

55 Bhikku 2010; Tiyavanich 1997.

56 <https://www.dwds.de/wb/sinnen>. Vgl. auch Kluge 2012.

1975) auf Menschenweise zu erfassen und zu verinnerlichen, d. h. leiblich aufzunehmen und zu behalten. Vor vierzig Jahren hatte ich schon ein Konzept von „Leibgedächtnis“ und zu neuronalem Lernen – auch von Emotionen<sup>57</sup> – entwickelt. Aber inzwischen haben wir durch die Forschung sehr viel dazugelernt und auch meine eigene „Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs- und Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität“ ist gewachsen, nicht zuletzt durch Meditation und philosophische Kontemplation (Russel 1964; Petzold 2017f, 22ff.). **Sinn** – das soll noch einmal unterstrichen werden – kommt von den **Sinnen**, entspringt sinnenhafter *extero-* und *interozeptiver* Wahrnehmungsinformation auf den *WEGEN* des Lebens und ihrer neurozerebralen Verarbeitung (Petzold 2001k; Petzold, Orth 2017a), die durch die meditative Praxis auf der Ebene der **Besinnung** und **Betrachtung** geschult werden kann. Der Mensch als „informierter Leib“ mit der Welt wird dadurch reicher.

Im Blick auf meine Klinikerfahrung wird mir deutlich, wie wichtig die Archive des Leibgedächtnisses sind, denn ich habe nicht nur *intentional* Grünerfahrungen als Erinnerungsbilder an grüne (und auch andere) Reallandschaften hergerufen, Bilder, die mir gut getan hatten, sondern besonders stark kamen positive Kindheitslandschaften auf. Ich habe auch unbeabsichtigt, gleichsam spontan und aus freier „Sinnschöpfungskapazität“ entlastende Phantasiebilder „geschaffen“, die aber die Materialien in meinen Gedächtnisspeichern nutzen konnten. Ich muss hier eigentlich besser und präzisierend von „Phantasiegebilden“ sprechen, denn es waren nicht nur Phänomene auf der **Bildebene** (*Imaginationen*), sondern auch Phänomene auf der **Leibebene** des „eigenleiblichen Spürens“ (*Perzeptionen*): Empfindungen der Entspanntheit und Weite, wo zuvor Verspanntheit und Engung war, oder wo sich „Frische“ ausbreitete, wo ich zuvor *Atmosphären* der Erschöpfung und Zerschlagenheit erlebt hatte<sup>58</sup>. Ich bemerkte dabei, dass ich diese Phänomene mit Kategorien von *Hermann Schmitz*<sup>59</sup> aus seiner „neuen Phänomenologie“ reflektiert habe, die ich aus der Theoriearbeit übernehmen konnte. Ja, ich bin überwiegend, wenngleich nicht vollends, auf der *imaginalen* Ebene geblieben. Das scheint bei vielen Meditationsrichtungen eine starke Tendenz zu sein und vielleicht kommt es ja auch nicht von ungefähr, dass Meditations- und Weisheitslehrer wie *Vladimir Antonov* oder *Matthieu Ricard*<sup>60</sup> Fotografie und Film als eine Möglichkeit ihrer meditativen Erfahrung und besonderen „Schau“ gewählt haben und sie diese Medien auch zur Vermittlung solcher Erfahrungen einsetzen. Das alles gibt mir Anregungen, weiter über GM im Kontext von Selbstbetroffenheit nachzusinnen, und ich hoffe, dass das „self disclosure“ dieses Erfahrungsberichtes andere Meditierende anregt, über

57 Petzold 1975e, 1977n, 1988n.

58 Petzold 2010b.

59 Schmitz 1990, 2015.

60 Vgl. *V. Antonov*: Spiritual Art on the Web. [http://www.spiritual-art.info/spiritual\\_films.html](http://www.spiritual-art.info/spiritual_films.html); *M. Ricard*s Bildbände (1999, 2015a, b).

ihre Meditationserfahrungen in Belastungssituationen („*in face of adversity*“) zu berichten<sup>61</sup>.

#### 4.2 Grüne Meditation als Weg multisensorischen und multimedialen Erkundungs- und Erfahrungsgewinns

In unserem Ansatz gehen wir immer wieder über das rein visuelle „Anschauen“ hinaus. Wir bleiben zuweilen bewusst bei „Klängen“ – der Natur „draußen“ oder beim Tönen eines Gongs im Raum oder bei „inneren Klängen“ oder beim „Ton der Stille“<sup>62</sup>. Wir gehen aber auch mit Gesten und Bewegungen in die Meditation, wie sie in Mudras oder der Bewegungsmeditation oder in den Katas, den Formen der „inneren Stile“ der Kampfkünste, konkret vollzogen werden<sup>63</sup>. Man kann alles, was der Mensch, das „multisensorische Wesen“, aufnimmt, meditieren: **Exterozeptives**, z. B. etwas, was im „*aktiven Wahrnehmungsmodus*“ angeschaut wurde – eine Blüte – oder was im „*rezeptiven Wahrnehmungsmodus*“ dem Schauenden „ins Auge fiel“. Beides wird im *visuellen Gedächtnis* festgehalten. Vielleicht aber auch der Duft, den man tief eingesogen hat (*aktiver Modus*) oder den man *en passant* aufgenommen hat (*rezeptiver Modus*) und der im *olfaktorischen Gedächtnis* gespeichert wird. Und genauso steht es mit den **Propriozeptionen** und **Interozeptionen** – Atemerleben, Hautempfindungen, Herzsensationen – all das kann man meditieren, denn das *multisensorische* Wesen Mensch ist zugleich ein *multimedial*, hat vielfältige Gedächtnisareale. Aus ihnen können in Meditationen dann auch spontan einmalige Eindrücke als Vorstellungen aufkommen, wie ich es bei Empfindungen der Kühle und Frische in den ersten nachoperativen Tagen erlebt habe und wie ich es auch sonst aus meiner Meditationspraxis kenne. Ich werde das wieder vermehrt pflegen, nehme ich mir vor. Man sollte keinen Sinnes- und Empfindungsbereich vernachlässigen, besonders die „sanften“ Empfindungen und Gefühle nicht<sup>64</sup>. Heiterkeit, Sanftheit, Friede, Gelassenheit ... man kann jede Emotion meditieren – allerdings auch die dunklen Gefühle (Zorn, Hass, Furcht etc.), um sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Ich hatte mir vorgenommen, die von mir erfahrene Ohnmacht später noch einmal meditierend zu explorieren, in ihr zu **loten**. Das bleibt mir als Aufgabe, aber dafür werde ich mehr Kraft brauchen und eine gute Begleitung.

61 Vgl. den Erfahrungsbericht von *Wenk-Kolb* 2002/2016.

62 Vgl. *Dürckheim* 1983; *Petzold* 1989g.

63 *Saunders* 1985. Zur Praxis *Kreidner-Salahshour* 2011; *Petzold, Bloem, Moget* 2004. Mudras haben auch in bestimmte Stile der Kampfkünste Eingang gefunden und sind als Heilungsgesten popularisiert worden (*Gonikman* 2003; *Köhne* 2000). Die Zuschreibung bestimmter Wirkungen ist – jenseits der ursprünglichen Kultur- und Symbolräume – kaum sinnvoll. Wir lassen mit bestimmten Gesten/Mudras experimentieren, um zu sehen, ob und welche persönliche Resonanz im „eigenleiblichen Spüren“ gefunden und ggf. genutzt werden kann.

64 *Petzold* 2010k; *Petzold, Sieper* 2012e.

### 4.3 Grüne Meditation als „Weg zum Wissen“, zum Ausloten von Destruktivem und zu ko-kreativer Neugestaltung

In der Grünen Meditation suchen wir nicht nur **Harmonie**, wir suchen **Wissen**, wollen Phänomene verstehen, ihre Hinter- und Untergründe erkunden, **ausloten**. Auch in der Naturmeditation blicken wir keineswegs nur auf Schönheit, wir gehen auch an Orte verletzter, beschädigter, zerstörter Natur, um sie zu meditieren. *Nature needs compassion!* Ja, **Mitleid**, man leidet an dem vermüllten Bach *mit*. Das geht ans „eigene Fleisch“. Vielleicht muss man solche Verletzungen der Natur nah an sich heranlassen, um aktiv zu werden und zu handeln. Vielen Naturzerstörern geht das, was sie anrichten, einfach nicht nahe genug – ich denke an die Halal-Schlachtungen und überhaupt an die Schlachthöfe<sup>65</sup> der Welt. Von den „Verbrauchern“ werden die Verletzungen und Grausamkeiten offenbar dissoziiert, anders ist ihr Nicht-Handeln nicht erklärbar. Das Thema *Mitleid* und *Mitgefühl* – beides ist durchaus zu differenzieren – muss für den Kontext Naturmeditation neu reflektiert werden. Die sozialen Neurowissenschaften müssen hier berücksichtigt werden<sup>66</sup>. Das Thema Naturempathie und Mitgefühl muss nicht nur kognitiv verstanden werden, es bedarf der Meditation als einer Ebene konkreter Erfahrung und der Konkretisierung im praktischen Handeln. Sind Mitfühlen mit der Natur und Selbst-Mitgefühl<sup>67</sup> zu verbinden – sind sie überhaupt kompatibel? Ist Selbst-Mitgefühl überhaupt zu entwickeln ohne die **Interiorisierung** – sie geht über bloße **Internalisierung** hinaus – von erlebter liebevoller Fremdempathie?<sup>68</sup> Wohl kaum, besonders im Frühbereich der Entwicklung geht das nicht. Ein *self-parenting* ohne schon entwickelte elterliche Qualitäten kann nicht gelingen. Im Hintergrund stehen die höchst unterschiedlichen kulturellen Erlösungsvisionen der christlichen und buddhistischen Tradition (*Böhme* 1985). Hier sind viele kritische Fragen zu stellen, zu reflektieren und meditieren, denn auch Prospektionen, Lösungsprojekte können meditiert werden.

Was mir in diesem Überdenken meiner Erfahrungen deutlich wurde, ist, dass ich zuweilen Bilder aus früheren Meditationserfahrungen „wiedererschaffen“ habe, Bilder, die mich emotional aufzufangen vermochten, wenn es mir nicht gut ging und auf die ich in diesen belastenden Tagen zurückgegriffen habe. Ich habe aber auch Vorstellungen (Bilder oder Empfindungen) neu erschaffen aus

65 Man denke an die Halal-Schlachtung in der islamischen Welt, Beispiel Schlachthof Kairo: <https://koptisch.wordpress.com/2012/10/06/warning-video-so-grausam-ist-halal-schlachtung/>, aber auch an die Schlachthofskandale hierzulande: <http://vgt.at/actionalert/schlachthofskandal/filme.php>; vgl. *Hofreiter* 2016.

66 *Singer, Ricard* 2015; *Decety, Fotopoulou* 2015.

67 *Van der Brink, Koster* 2013. Die Selbst-Mitgefühl-Welle steht natürlich in der Gefahr des „Me first“, das zutiefst unökologisch ist.

68 Ein Kind muss getröstet worden sein, um durch die Interiorisierung der tröstenden Nahraumperson Selbst-Tröstung zu erlernen.

einer „meditativen Kreativität“ bzw. „Ko-Kreativität“, die wir in der Grünen Meditation schätzen und sogar schulen und die dann in Werken der „Land Art“ oder „Forrest Art“ oder in innovativen Projekten Ausdruck finden können<sup>69</sup>. Ja, man kann mit solchen Imaginationen „psychologische Medikamente“ (*Janet* 1919) schaffen, heilsame Vorstellungen, die mit dem Patienten entwickelt und eingeübt werden.<sup>70</sup>

#### 4.4 Meditation, Imagination, komplexes katathymes Erleben – zum differentiellen Einsatz von Meditationsformen

Klar ist, ich habe mit „evozierten Grünerfahrungen“, mit grünen Meditationsphantasien bzw. meditativer „Imaginationsarbeit“ auch meine physische Not bekämpft, ohne dass das von mir systematisch vorbereitet worden wäre. Dazu hatte ich keine Zeit. Ich habe intuitiv auf vorhandenes Erfahrungswissen zurückgegriffen. Das Arbeiten mit **Meditation** und **Imagination** hatte ich ursprünglich für andere Kontexte entwickelt: einerseits als Methode in der Drogentherapie (*Petzold* 1971c) – hier in der Kombination mit Bewegungselementen aus den Kampfkünsten (idem 1974b, 32ff., 45ff.), um eine Alternative für den „chemischen Traum“ (*Walter, Großmann* 1971) zu bieten, und andererseits als Hilfen für die „Krisenintervention“ (*Petzold* 1975m; *Petzold, van Wijnen* 2010), um mit memorierten und imaginierten „Orten der Kraft“ (Garten, Baum, Waldlichtung, Quelle usw.) Stabilisierungen zu erreichen. Später hatten wir das als Formen des „mentalen Trainings“ ausgebaut (*Petzold, Sieper* 2008c). Es war mir schon in meinen Zwischenreflexionen im Krankenhaus klar geworden, dass ich offenbar „im Geschehen“ spontan auf meine Erfahrungen mit „mentalem Training“ und mit der Imaginationsarbeit aus der französischen Tradition von *Pierre Janet*, *Robert Desoille* (1945) u. a. zurückgegriffen hatte, besonders auf die Erfahrungen in den 1960er Jahren mit der Arbeit von *André Virell* (*Fretigny, Virell* 1968) sowie aus der Praxis mit Gong-Meditationen (*Petzold* 1987b, 1989c). Das alles sind ja auch Einflüsse, die in die Methodik der Green Meditation eingegangen sind, zusammen mit unserem Ansatz der **Biographiarbeit** (*C. Petzold* 1972b; *Petzold* 2016l), denn es ist ein Charakteristikum unserer Arbeit, die Meditationserfahrungen auch im biographischen Kontext zu reflektieren. Im Rahmen unserer Meditationstheorie und -praxeologie mit dem Dreischritt „Besinnung, Betrachtung, Versenken“ befindet man sich mit dem imaginativen Vorgehen auf den ersten beiden Stufen und die haben natürlich die persönliche Lebensgeschichte als Hintergrund, für die man einen theoretisch praxeologisch ausgearbeiteten Ansatz der „Biographiarbeit“ braucht, mit dem man *unterschiedliche Effekte* der Meditationspraxis bearbeiten kann.

69 *Schweiger* 2018; *Böckmann* 2018.

70 *Petzold, Orth* 2008; *Petzold, Sieper* 2008c.

„Das ist natürlich keine ‚Meditation‘, das ist ja bloße Autosuggestion“, höre ich einige Leute aus der Meditationsszene sagen. And so what? Wenn's geholfen hat? Und wer bestimmt, was Meditation ist?

Blickt man in die Traditionen und in die Literatur über die Traditionen, so stellt man bald fest: es gibt kein übergreifendes, einheitliches Verständnis von Meditation. Es gibt viele Wege und Praxen, und das ist auch gut so. Man muss deshalb den gewählten Ansatz gut beschreiben und seine jeweils gewählte Praxis gut begründen. Man muss sie, wo immer möglich, komplex untersuchen, was heute methodisch aufwendig und schwierig ist. Bislang zeigt sich, dass alle konsistenten Ansätze Wirkungen haben. Die neuere Psychotherapieforschung hat gezeigt (Wampold et al. 2018; Wyl et al. 2016), dass sich die einzelnen Therapieformen in den *Grundwirkungen* (Beruhigung, Ruhe, Entspannung, Entlastung, Klärung, Selbstregulationsfähigkeit, Versicherung, Ermutigung, Distanzgewinn, Neuorientierung) nicht viel geben, auch wenn die Dogmatiker der Schulen anderes behaupten. Ähnlich steht es wohl auch mit Blick auf die Meditationsformen. Jedoch gibt es hier gleichfalls dogmatische Positionen. Die Meditationsforschung hat gezeigt, dass unterschiedliche Meditationspraktiken neben vergleichbaren generellen Wirkungen durchaus auch unterschiedliche Effekte haben können und auch unterschiedliche zerebrale Regionen aktivieren. Die Forschungslage ist indes noch recht unzureichend, besonders was Zielgruppen-, Alters-, Gender- und vor allem *Störungsspezifität* anbelangt. Das könnte Möglichkeiten bieten, für spezifische Indikationen und Anwendungen auch spezifisch auf unterschiedliche Ansätze zurückgreifen zu können. Forschungsgestützt ist das noch nicht möglich. Man ist im Moment noch auf die klinische Erfahrung *psychotherapeutisch* und *meditativ* arbeitender KollegInnen verwiesen und darauf, dass sie ihre Erfahrungen weitergeben, Erfahrungen, die dann durch Forschung überprüft werden müssen.

In der Green Meditation kann man also auf der Ebene der **Besinnung**, der **Betrachtung** und **Versunkenheit** arbeiten. Das alles ist Meditation, so unsere Position, die damit Möglichkeiten *differentieller Praxis* eröffnet.

Wenn ich zwölf Tage nach der OP begonnen habe, einige erläuternde Gedanken zusammenzustellen, und diese Arbeit dann über zwei weitere Wochen der Krankenhauszeit fortgesetzt habe und danach nochmals zehn Tage bis zum Abschluss dieses Textes, so ist das natürlich keine Rückschau aus „hinreichender Distanz“. Aber der „frische Eindruck“ hat ja auch einen Wert, und eine Zwischenbilanz ist ebenso von Nutzen, denn ich habe noch sechs Wochen Bestrahlung vor mir – keine leichte Sache – und möchte natürlich die Green Meditation auch dafür weiter nutzen.

Ich hatte schon früh in meiner Praxis eine Arbeitsform entwickelt, die ich als „**komplexes katathymes Erleben**“ bezeichnet habe (Petzold 1972f, 1990w). Sie führt Arbeiten von Virell und Hanscarl Leuner (1970, 1981), dem Begründer des „katathymen **Bilderlebens**“ (KB, heute „Katathym-Imaginative Psychotherapie“), zusammen. Bei Leuner hatte ich auch Seminare besucht. Durch meine

Verwurzelung in der Budo- und Bewegungspraxis (Petzold 1974k; Petzold, Bloem, Moget 2004) auch „out door“ habe ich nämlich immer wieder festgestellt, dass bei der Evokation von Bildern, etwa der „Grünen Wiese“ im KB, ich auch Tau an meinen Füßen spürte, feuchtes Gras, *Perzeptionen*, die im Gespür persistent blieben, auch wenn ich die Wiese als Bild ausblendete. Auch Leuner kannte das Phänomen vielfältiger Sinnesmodalitäten, experimentierte mit Musik usw. (Nerenz 1969), entwickelte diese Seite der Imagination aber nicht. Wir haben aber gezielt mit der Evokation von *exterozeptiven*, *propriozeptiven* bzw. *interozeptiven Wahrnehmungen* bzw. *Vorstellungen* gearbeitet (Vorstellungen sind Erinnerungen an Wahrnehmungen, wir differenzieren das). Bewegungsmeditation „out door“ in der Natur führt genau dahin. Wenn man sie „in door“ wieder evoziert, kommt zu es zu multiplen Vorstellungen zu den erfahrenen Wahrnehmungen. Wir haben deshalb Tasterfahrungen, Propriozeptionen, Kinästhesien insgesamt als „katathyme“ Phänomene verstanden und multimnestisch genutzt oder auch olfaktorische, gustatorische, auditive Gedächtnisaufzeichnungen und sind so zum „*komplexem katathymen Erleben*“ auf der Tagtraumebene gekommen. Von Nachträumen ist das ja den meisten Menschen bekannt. In der Green Meditation verwenden wir deshalb auch auf den Ebenen der *Besinnung* und *Betrachtung* Fokussierungen, die auf nicht-bildliches Erleben gerichtet sind (einen Lufthauch auf den Lippen, einen Tannenzapfen in den Händen, das Moos unter den Füßen etc.). Bei den meisten Menschen sind starke Tendenzen zum Bildlichen zu finden: Hören und Sehen, aber auch Hören (Apfelbiss) und Schmecken (Apfelsäure, Speichelfluss) oder Tasten (Tannenzweig) und Sehen (Grün der Nadeln). Der haptisch-optische, gustatorisch-haptische, optisch-olfaktorische Transfer sind keine Schwierigkeit für den „*multisensorischen* Menschen“, weil er damit zugleich auch ein *multimnestisches* Wesen ist (zu jedem Sinnesbereich gehört auch ein Gedächtnisbereich, Petzold, Orth-Petzold 2017a, b) und weil er natürlich auch *multiexpressives* Wesen ist. Zu jedem sensorischen Bereich gibt es Ausdrucksvermögen: Gehör/*Gesang*, Visuelles/*Malerei*, *Getast/Plastik* etc. (Orth, Petzold 1993c/2015) und jede multiexpressive Performanz schafft wiederum vielfältige Wahrnehmungen und Erinnerungen. Das Leben und Bewegen in der *Natur* in all ihrer Mannigfaltigkeit hat uns für diese Vielfalt ausgerüstet. Sie gehört zu *unserer Natur*, zur Natur des „*human animal*“, die durch unsere spätmodernen, radikalurbanen Lebensformen und durch die Zeit, die wir und Kinder zunehmend in virtuellen Welten verbringen, geschwächt, ja geschädigt werden (vgl. Petzold, Orth-Petzold, dieses Buch, ###; Spitzer, dieses Buch ###). Und genau deshalb lohnt es sich, auch die anderen Sinnesmodalitäten und zugehörigen Gedächtnisareale zu nutzen und durch „*multiple Stimulierung*“ ggf. kompensatorische Wirkungen zu erzielen (Petzold 1988f, dieses Buch, 227).

#### 4.5 Grüne Meditation lernen, heißt einen *WEG* beschreiten

In meinem Erfahrungsbericht und diesen Nachgedanken ist, so hoffe ich, deutlich geworden, dass für **Green Meditation** und letztlich für jede Form der Meditation die Arbeit am eigenen **Leib** der Ausgangspunkt meditativer Praxis ist. Der **Leib** ist die Grundlage und der Anfang und – mit dem Blick auf den eigenen Tod – das Ende jeder Meditation. Er ist in dieser Welt „Anfang und Ende meiner Existenz“ (*V.N. Iljine* 1974, in *Petzold* 1974j, 4). Der lebendige Körper mit seinem *neuroplastischen* Gehirn (*Jäncke* 2013; *Ott* 2015), Basis des Leib-Subjektes, der mit seiner über die „Lebensspanne“ ausgebildeten Persönlichkeit (*Petzold* 1999b, 2012q; *Sieper* 2007b) in die Welt eingebettet ist, wird Ort der Übung, möglichst an „grünen Orten der Natur“. Ein Meditationsverfahren zu erlernen, bedeutet in „komplexe Lernprozesse“ (*Sieper, Petzold* 2002) eintreten, in Zusammenhänge des Lehrens und Lernens<sup>71</sup> vor dem Hintergrund der eigenen biographischen Lerngeschichte „autobiographischen Lernens“<sup>72</sup>, dessen beide wichtigsten Prozess sind: „Selbstlernen“, d. h. ein „Selbst“ zu werden und eine „Identität“ zu gewinnen (*Petzold* 2012q; *Swanton* 2010), und „Weltlernen“, d. h. die Welt kennen und sich in ihr regulieren zu lernen (*Petzold, Leeser, Klempnauer* 2018, 164ff., 356f.). Das eine geht nicht ohne das andere. Eine solche Sicht wird eindrücklich unterstützt durch neurowissenschaftliche Untersuchungen (*Davidson, Lutz* 2008; *Ott* 2010<sup>73</sup>), die Lerneffekte meditativer Praxis nachweisen konnten. Das ist ein Geschehen, in dem eine permanente, lebenslange Entwicklungsarbeit zum Tragen kommt, ein „life span developmental approach“<sup>74</sup>, der durch Bildungsangebote einer *éducation permanente* unterstützt wird, die ein „*life long learning*“ ermöglichen (*Sieper, Petzold* 1993/2011). Zu diesen Angeboten gehören in einer modernen Erwachsenenbildung auch Formen meditativer Selbsterfahrung und Selbstentwicklung (*Petzold* 1983a, 2015c; *Kabat Zinn* 2004, 2007).

**Meditation „lernen“** wird im Integrativen Ansatz der „GREEN MEDITATION“ als ein „*WEG*“ verstanden: ein *WEG* zu sich selbst, ein *WEG* zu den Mitmenschen, zur Natur als Welt des Lebendigen und ein *WEG* der Ausrichtung auf die Unendlichkeit des Kosmos/Multiversums<sup>75</sup> (*Carr* 2007; *Deutsch* 1998, 2012). Dazu ist es zuerst einmal notwendig, seine „subjektive Theorie“

71 *Heffels, Petzold* 2011; *Lukesch, Petzold* 2011.

72 *Conway* 1990; *Markowitsch, Welzer* 2006.

73 *Lutz et al.* 2004; *Brefczynski-Lewis et al.* 2007.

74 *Baltes* 1999; *Baltes et al.* 2006; *Petzold* 1992e; *Sieper* 2007b.

75 Hier verstanden in der Sicht von *David Deutsch* als Wirklichkeit, die unter quantenmechanischer Betrachtung „must have a great deal more structure than merely a collection of entities each resembling the universe of classical physics“ (*Deutsch* 2001, 1). Er sieht Multiversum als unendliche Gesamtheit aller möglichen Aufteilungen physikalischer Systeme. Die Multiversum-Theorie ist in der Diskussion (*Carr*, 2007; *Kaku* 2007, 2018). Das Universum war stets Gegenstand der philosophischen Reflexion und Meditation.



über Meditation zu klären, die Fragen: „Was ist Meditation für mich?“ – „Welche Ziele habe ich mit ihr?“ – „Was fehlt mir?“ – „Welche Vision habe ich vom Leben und von der Welt?“ Und die können ja weit streuen. Es seien nur die so unterschiedlichen Visionen wie die größten Optimismus ausstrahlende des Astrophysikers *Michio Kaku* (2000, 2011, 2018) „*The Future of Humanity: Terraforming Mars, Interstellar Travel, Immortality, and Our Destiny Beyond Earth*“ genannt oder die deutlich gedämpfte des Historikers *Yuval Noah Harari* (2018) „*21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*“ oder die sehr realistische und dennoch bei der vorherrschenden „Me first-Mentalität“ immer noch utopische Sicht des Soziologen und Aktivisten *Jean Ziegler* (2015) „Ändere die Welt! Warum wir die kannibalische Weltordnung stürzen müssen“ (*Lindermann* 2016; vgl. auch *Todorow* 1989 und *Trojanow* 2013).

Es ist gut, sich vorab mit den eigenen Globalzielen zu befassen und für sie Klarheit zu gewinnen (z. B. mich selbst zu erkennen; Frieden zu finden; gesund zu werden; meine Gottesbeziehung zu vertiefen; besser ohne Gott zu leben; den „Weg als Ziel“ zu begreifen ... was auch immer). Ist es dem Lernenden in der Meditation klar, dass es ein *WEG* ist, auf den er sich macht? Dann ist ein Blick ins soziale Netzwerk wichtig: „Wer geht mit mir?“ Es kommt dann zu der Frage: Was hindert mich, mich „auf den Weg“ zu machen und was bedeutet dieser Weg?

Er bedeutet, sich theoretisch mit dem Thema „Meditation“ so weit auseinanderzusetzen zu haben, dass man sagen kann: Das wäre ein Weg für mich, denn ... und da müssen gute Gründe da sein, die genügend Motivation unterstützen, einen solchen *WEG* zu gehen, denn der braucht Übung und Übung und Einsatz und bringt nicht immer Faszination. Der *WEG* einer Naturmeditation ist allerdings besonders geeignet, weil Natur die meisten Menschen anspricht und weil die Fähigkeit der Menschen zur Meditation auch in der Natur und durch die Natur entstanden ist.

Wir lehren Grüne Meditation in Europa – deshalb auch der englische Term „Green Meditation“ – in einem Kurssystem mit Grund- und Oberstufe von jeweils vier mal drei Tagen über zwei Jahre verteilt.

Will man wirklich zu einer meditativen Praxis als Teil des persönlichen Lebensstils kommen, in der auch auf der neurozerebralen Ebene nachhaltiges Lernen, also Veränderung, geschieht, ist tägliches Üben von 35-60 Minuten über die ersten vier Monate erforderlich, damit kommt es nämlich zu Neubahnungen. Übt man nur jeden zweiten Tag, verlängert sich der Prozess einer Habitusbildung (sensu *Bourdieu* 2011) um etwa ein halbes Jahr. Gut eingeübt, ist man dann mit dreimal wöchentlich 40 Minuten gut unterwegs und man beginnt alles im eigenen Rhythmus zu regulieren. Jeden Tag geht man zwei-, dreimal für 5 bis 10 Minuten auf die erste Meditationsebene der „**Besinnung**“ (1) und/oder die zweite der „**Betrachtung**“ (2), die mit einer leichten „meditativen Trance“ verbunden sind. Die schnell – und auch in unruhigen Kontexten – zu erreichen ist wichtig. Die dritte Ebene der **Versunkenheit** (3) stellt sich ein oder muss

spezifisch erarbeitet werden. Kontrollfragen im Prozess sind: „Wo sind Hindernisse, Blockierungen, Barrieren?“ Diese müssen ggf. beraten werden vom Meditationslehrer oder in einer Art Co-Counselling von Mit-Meditierenden, Co-Meditators. Man kann das Ganze auch viel extensiver angehen und trotzdem einen großen Gewinn haben, so dass meditative Qualitäten die „Quality of Life“ insgesamt *grüner* – d.h. gelassener, entspannter, heiterer, freundlicher, zugewandter, zuversichtlicher, lebendiger – machen.

## 5. Zu einer integrativen und säkularen Praxis von Grüner Meditation als Unterstützung einer besonnenen und engagierten Lebensführung „pro natura“

Naturmeditation habe ich bei meinen Eltern und ihrem Freundeskreis erlebt. Dort wurde Meditation aus indischen (*yoga*) und russisch-orthodoxen Traditionen (*besychia*), aber auch aus anderen Quellen, dem *Zen* (*zazen*) und dem daoistischen *Qigong*, praktiziert. Von ihnen habe ich die ersten Schritte meditativer Praxis erlernt: dieses Einsinken in eine Landschaft, dieses still werden, „zur Stille werden“ und sich an die Landschaft hingeben, sich von ihr ergreifen lassen, bis man „mit ihr eins“ wird. *Vladimir Antonov* (2012a, b) pflegt als Meditationssatz anzubieten: „*Ich und der Wald sind eins*“. Das ist ein Einstieg. Ich bevorzuge einen anderen, den der Hingabe an den Wald (die Hügel, den Strom): „*Der Wald und ich sind eins*“. Die Landschaft, der Wald, der Fluss, das Meer waren vor mir.

»Wir haben mit der Familie Haine und uralte Baumriesen besucht, andächtig unter ihnen verweilt, und unser Vater lehrte uns Bewegungsübungen des „Kolo“, der Kampf-, Meditations- und Heilpraxis der russischen Waldbauern – Wissen aus seiner Familientradition. Ich habe dann ein Leben lang Kampfkunst und Bewegungsmeditation in verschiedenen Stilen gelernt, praktiziert, gelehrt, therapeutisch eingesetzt, beforcht – wo immer es ging „out door“ (*Petzold, Bloem, Moget* 2004). Der Vater erzählte uns auch von der Weisheit der russischen Waldmönche, der „Starzen“ (стражи, *Smolitsch* 1936, 1953), von Wald und Landschaft als Quellen geistigen Lebens. Später begleiteten mich die „Gedichte vom kalten Berg“ des Mönchs *Hanshan* (7./8. Jh. 1985; *Wu Chi-yu* 1957) – bis heute, eine Herzenslektüre für Naturmeditierende (*Hanshan* 1974; *Hanshan* 2014)« (*Petzold* 2015c).

Ich hatte noch zwei andere Vorbilder für das Meditieren der Natur, einen Nennonkel, der Niederrheinmaler *Otto Marx* (1887-1963, *Jung* 1962), ein Pleinairist, neben dem ich als Junge viele Stunden in der Landschaft saß (*Petzold* 1969IIf), währenddessen er meditierend die Altwasser, das Licht auf den Wellen und den Weidenblättern, das Schilf und die Wolken auf „die Leinwand fließen“ ließ und so die lebendige, ruhig-bewegte Stille festhielt.

Eine Freundin meiner Mutter, *Hetty Kraemer*, die Westerwald-Landschaften malte und mich mit zu ihren „Mal- und Schau-ins-Land-Plätzen“ nahm. Sie lehrte mich Landschaften sehen und „betrachten“. „Man muss die Landschaft auf sich zukommen lassen und sehen, wie sie sich in jedem Augenblick verändert. Das ist ‚betrachten‘. Damit fängt das Malen an, dass man ganz von der Natur erfüllt ist“. Bilder der beiden hängen noch in meiner Bibliothek.



Westerwaldlandschaft (*Hetty Kraemer* 1945)

Ich hatte als Jugendlicher begonnen, mich mit Meditation zu befassen, angeregt von den Wushu- und Budo-Künsten, deren Formen (*kata*) ich übte (und über ein Leben geübt habe, *Petzold, Bloem, Moget* 2004) – im Garten, am Waldrand, im Morgennebel in den Rheinauen, wenn ich die Kühe nach dem Melken herausgebracht hatte. Ich machte mit sechzehn eine Landwirtschaftslehre.

... Schon als Schüler und in den frühen Studienjahren Anfang der 1960er Jahre habe ich mich in die Schriften der Wüstenväter, der Mönche des byzantinischen und russischen Hesychasmus vertieft, die sich mit der Theologie und Mystik der Seelenruhe und des Herzensgebets befasst haben (*Küpper* 1983; *Petzold* 1969II 1; *Vlachos* 2007) und mit der Schau des Tabor-Lichtes. Die „Philokalie“ und die „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ lagen auf meinem Bücherstapel neben *Jean Meyendorffs* (1959) Buch über *Gregor von Palama* und dem „Essai sur la théologie mystique de l’Église d’Orient“ von *Vladimir Lossky* (1944), dem Gründungsdekan des Instituts St. Denis, an dem ich dann in Paris orthodoxe Theologie studierte. Auch *Hugo Balls* (1923) „Byzantinisches

Christentum“ über den *Areopagiten*, *Johannes Klimakos* und den *Styliten Simeon* – alles aus der Bibliothek meiner Eltern – gehörte zur Lektüre – später schrieb ich selbst über die „heiligen Narren“ (*saloi*) und die „Styliten“ (Petzold 1968IIa, 1972IIb) und ihre extremen Formen mystischer und meditativer Praxis. In den Theorien der Wüstenväter, wie sie in der „Philokalie“ gesammelt worden sind, und in der hesychastischen Mystik mit ihren meditativen Übungen, insbesondere in der *mantrischen* Gebetsform des „Herzensgebets“ (Jungclaussen 2003), sind vordergründig durchaus Berührungspunkte mit fernöstlichen Meditationsformen zu finden wie dem *yoga* und dem *Zen* (so schon *Enomiya-Lassalle* 1986). *Alfons Rosenberg* (1955), der neben *Franz Jalics* (1994) u. a. dazu beitrug, das Herzensgebet im Westen bekannt zu machen, sprach von „Mystik und Yoga der Ostkirche“. Das sei ein tiefgreifendes Fehlverstehen, schreibt Metropolit *Hierotheos Vlachos* (2004), und da hat er Recht, denn es gehe um nicht weniger als um das Einswerden mit Gott, das unterscheide den Hesychasmus von allen anderen Meditationsformen: Es kann auf diese komplexe meditative Gebetsform und Kernpraxis ostkirchlicher Mystik (*Hausherr* 1966, 1980) an dieser Stelle nicht vertiefend eingegangen werden. Sie wird hier nur als Beispiel dafür erwähnt, wie *genuin religiöse Praktiken* – nicht nur aus dem Buddhismus und Daoismus – heute wieder Interesse finden und in den Bereich des Therapeutischen hindringen. Benediktinerabt *Emmanuel Jungclaussen* (2003) empfahl 1996 auf den 46. Lindauer Psychotherapiewochen diese Gebetsweise als unterstützende Maßnahme bei Psychotherapien. Man solle das Jesusgebet als therapeutische Maßnahme entwickeln. So manche Autoren meinen im hesychastischen Herzensgebet therapeutisch wirksame oder gesundheitsfördernde Momente zu finden. Aus der Ökopsychologie hören wir das von *Vladimir Antonov* (2012a, b), aus der Psychiatrie und Psychotherapie vertritt das der emeritierte Zürcher Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik, *Daniel Hell* (2002). Aus Sicht orthodoxer Seelsorge ist für *Metropolit Hierotheos Vlachos* (1993, 1994) orthodoxes Christentum und hesychastische Lebens- und Gebetspraxis ohnehin der Weg zur Heilung des Leibes und der Seele. Er steht mit dieser Sicht offenbar nicht allein. In der evangelischen und katholischen Kirche entstehen Angebote und Zentren für geistliche Übung und Meditation, in denen versucht wird, Spirituelles und Therapeutisches zu verbinden: „Jesus war ein Heiler, und das Christentum ist seinem Wesen nach eine therapeutische Religion. Schließlich geht es darum, heil zu werden an Leib, Seele und Geist“, so *Andreas Ebert*, der als evangelischer Pfarrer das Jesusgebet in einem solchen Zentrum lehrt neben anderen Angeboten „psychologischer Selbstfindung“ (*Gatterburg* 2013). Pater *Franz Jalics* SJ (1994), der selbst in Argentinien durch Verfolgung und Folter gehen musste, entwickelte „*Kontemplative Exerzitien*“ zur Ausbildung einer kontemplativen Lebenshaltung mit dem Jesusgebet als zentralem Moment. Es hatte ihm in seinen dunklen Stunden geholfen. Die evangelische Theologieprofessorin *Sabine Bobert* (2011) hat das Konzept eines „*Mentalen Turning Point*“ (MTP) für Menschen an Weichenstellungen des Lebens entwickelt, um mit

Sinnfragen umzugehen, in Überlastungen Hilfe zu bekommen, und sie bietet ihnen in ihrem MTP „*Mystik und Coaching*“ an, auch das „mantrische Jesusgebet“ zu nutzen – ein völliges Missverstehen! Diese Bewegung hin zu spirituellen Erfahrungen, diese Suche „nach einer höheren Wahrheit“, nach innerer Klarheit und Ruhe durch ritualisierte Gebetspraxis oder durch besondere Meditationsformen scheint viele moderne Menschen umzutreiben in Zeiten zunehmender „multipler Entfremdung“ (Petzold 1987d) und einem „Zeitgeist subtiler Beunruhigung“ (ders. 2016l). Wir sind diesen Phänomenen, die immer stärker in den Bereich der Psychotherapie und Beratung eingedrungen sind und auch unter dem Namen „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“ Verbreitung gefunden haben (Grof 1987; Walch 2016) nachgegangen, haben uns intensiv und interdisziplinär mit den Themen Sinn, Lebenssinn, Werte, Spiritualität auseinandergesetzt (Petzold 1972c, 1983e; Petzold, Orth 2005, Petzold, Orth, Sieper 2010a) und uns entschieden, diese Themen für die PatientInnenarbeit und den klinischen Kontext in einer strikt säkularen Grundorientierung anzugehen (schon Petzold 1972c), einerseits, um aus Respekt vor den Glaubensüberzeugungen von Menschen nicht in den Arbeits- und Aufgabenbereich der Seelsorge einzudringen, andererseits, weil wir meinen, dass seelische Erkrankungen und Störungen mit Konzepten und Methoden behandelt werden sollten, die auf natur- und sozialwissenschaftlichem Boden stehen (Petzold, Orth, Sieper 2009), was auch der heilkunderechtlichen Situation hierzulande entspricht (ders. 2017m). Weiterhin ist es gerade in der gegenwärtigen Situation wesentlich, nicht in Fundamentalismusprobleme zu geraten (Petzold 2015l, 2016q), und das spricht dafür, die Arbeitsbereiche klar zu trennen. Und schließlich sind wir der Auffassung, dass es auch säkulare Formen der Spiritualität gibt – wir sprechen dabei lieber von „geistlichem Leben“, und das ist immer auch politisch für Menschen und die Natur/Welt engagiert (Petzold, Orth, Sieper 2013b; Neuenchwander, Sieper, Petzold 2018). Solche Formen müssen in säkularen Zeiten auch für säkulare Menschen (und natürlich nicht nur für sie) entwickelt werden.

In den Bereich der Psychotherapie haben solche Arbeitsformen neuerlich auch Eingang gefunden durch die aus der buddhistischen Achtsamkeitspraxis kommende „Mindfulness-Bewegung“, die ihre Konzepte und Praxeologie von dem religiösen Hintergrund des Buddhismus weitgehend abgelöst zu haben glaubt. Was nicht zutrifft. Man kann die aus der Praxis des Buddhismus hervorgegangenen Methoden nicht völlig funktionalisieren und übernimmt anthropologische Grundannahmen – weitgehend unüberprüft oder unverständig. Aber es gibt Wirkungen und das hat seit einiger Zeit zu einer großen Akzeptanz solcher meditativer Ansätze in der modernen Psychotherapie, nicht zuletzt in der neueren Verhaltenstherapie geführt (Heidenreich, Michalak 2004). Durch empirische Studien, z. T. mit bildgebenden Verfahren, konnten gute Effekte der Achtsamkeitsmeditation in vielen Bereichen nachgewiesen werden (Davidson, Kabat-Zinn et al. 2003; Keng et al. 2011; Perestelo-Perez et al. 2017; Tomlinson

et al. 2018 usw.), besonders in Verbindung mit kognitiver Therapie (Gu et al. 2015): Mindfulness Interventions zur Stressminderung, zur Depressions- und BPS-Behandlung, zur Prävention etc. (Creswell 2017; Williams et al. 2009; Zarbock et al. 2012). Es gibt eine Fülle von Forschungsergebnissen (Mundt 2013; Ott 2015). Nicht zuletzt durch die Arbeiten und Aktivitäten von John Kabat-Zinn (2004, 2009), die einen weitgreifenden Anspruch vorantragen – „Healing ourselves and the world through mindfulness“ (ders. 2005) –, ist es geradezu zu einer internationalen Achtsamkeitsbewegung gekommen. Der Dalai Lama (2005) hat dazu einen Teil beigetragen (Kabat-Zinn, Davidson 2012), auch wenn Gründe vorgebracht wurden, seine Rolle zwiespältig zu sehen (Trimodi, Trimodi 1999), aber was ist ohne Schatten? Die Mindfulness-Bewegung wirkt in breiter Weise auch in gesellschaftliche Räume hinein (Walsh, Shapiro 2006; Wilson 2014). – Das alles hat für uns die meditativen Ansätze, die wir seit den 1970er Jahren in der Integrativen Therapie als „**Noothérapie**“ entwickelt und gepflegt hatten (Petzold 1983d, e), in positiver Weise gestützt: die Natur- und Bewegungsmeditation, die Bild- und Textmeditation mit „**komplexer Achtsamkeit**“ (Petzold, Moser, Orth, dieses Buch ###) in dreifachem Fokus: 1. für die eigene Leibbefindlichkeit und Seelenlage, 2. für das Wohlergehen und soziale Sicherheit anderer Menschen, 3. für die Situation der Ökologie/Natur (der Pflanzen, nicht-humaner Tiere, des Waldes, der Gewässer usw., vgl. Grube-Korth 2018; Petzold 2017d; Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013). Unsere Ausrichtung ist da weiter greifend als die der meisten *klinischen* Achtsamkeits- bzw. Achtsamkeitstherapiemethoden. Aber es ist auch viel geschehen durch die erneute Beachtung der buddhistischen Tugend des „Mitgeföhls“ – *Karuna* (Suzuki 1989) – in den Mindfulness-Bewegungen (Davidson, Harrington 2001), und zwar in einer weitgehend säkularen Form, besonders durch das beeindruckende Projekt von Singer und Bolz (2013) „Mitgeföhls. In Alltag und Forschung“. Man kann und sollte Mitgeföhls „üben“, das wird vertreten, weil es Wirkungen auf der Ebene des Gehirns zeitigt (Leung et al. 2013), die *kognitive* und *emotionale* Empathie fördert (Eres et al. 2015), wie die moderne Empathieforschung in der Social Neuroscience nachweisen konnte (Decety, Meyer 2008; Decety, Fotopoulou 2015). Das hat durchaus Konsequenzen für die Praxis von Therapie und Weiterbildung (Petzold, Orth 2017a, b).

Wir hatten zu unserer frühen Meditationsarbeit u. a. Anregungen aus der Bewusstseinsforschung erhalten (Ornstein 1976), erarbeiteten ein eigenes therapie- und meditationsrelevantes Bewusstseinsmodell, das „Bewusstseinspektrum“ (Petzold 1988a, m; Grund et al. 2004), erhielten Inspirationen für die Psychotherapie aus verschiedenen Meditationsansätzen (Goleman 1988; Naranjo, Ornstein 1971; Shapiro, Walsh 1984). Aufgrund unserer anthropologischen und mundanologischen Sicht hatten wir immer auch neben der „**Leiblichkeit**“ und damit verbunden der „**Natur/Welt**“ die Dimension des „**Geistes**“ und der „**Weisheit**“ (Petzold, Orth, Sieper 2010a) und die Themen des „geistigen Leben“, der „Sinnerfahrungen“ und des „**Sinnes**“ (Petzold, Orth 2004b, 2005a) sowie

der **praktischen Hilfeleistung** (Leitner, Petzold 2010) im Blick, indes *in primär säkularer Orientierung*. „Worte sind nur Schatten der Tat“ (Demokrit fr. 145), man muss auch konkret etwas tun. Das sind unsere Positionen (Petzold, Orth, Sieper 2017).

Klinische Professionalität ist für uns, das sei nochmals unterstrichen, *s ä k u - l a r* ausgerichtet (Petzold, Orth, Sieper 2009; Petzold 2017m), was aber nicht ausschließt, dass es durchaus auch Formen „säkularer Mystik“ geben kann (Orth 1993; Petzold 1993e; Neuenschwander 2011, 2013). Sie haben in einer naturzentrierten Meditation – z. B. der Green Meditation – ein zentrales Werkzeug und in der naturbezogenen Kunst, Philosophie, Wissenschaft und Technik herausragende Ausdrucksmöglichkeiten und Handlungsfelder. Dem gesamten Themenbereich haben wir große Bedeutung zugemessen und ihn durch meditative Übung, insbesondere durch Meditationen in der Natur – *Leib, Geist und Welt verbindend* –, in unsere therapeutische und unsere Weiterbildungspraxis einbezogen (Orth 1993; Petzold 1983e; Sieper, Petzold 1975).



Das ist auch als Hinweis auf eine *Lebenspraxis* zu verstehen, in der „Friedensarbeit“ (Petzold 1986a), „Altruismus“ (Petzold, Sieper 2011), Eintreten für „Gerechtigkeit“ (just therapy, Petzold 2006o; Neuenschwander et al. 2018) und „Ökophilie“ (Tier-, Menschen-, Naturliebe) wichtig sind, wie das auch *Matthieu Ricard* (2015c), der buddhistische Mönch, Weisheitslehrer und Molekularbiologe, betont. Wir sprechen von „transversaler“, Grenzen öffnender, „integrativer Kulturarbeit“ (Petzold, Orth, Sieper 2013a; Leitner, Petzold 2010), und die gilt es zu leisten, damit alles in lebendigem Grün aufleuchten kann.

## Literatur

- Adam, A. (2018): Integrative Poesie- und Bibliothherapie und Biographiearbeit in der Trauer- und Trostarbeit. In: Heilkraft der Sprache 16/2018. <https://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/index.php>
- Albert, K. (1972): Die ontologische Erfahrung. Heidelberg: Academia.
- Antonov, V. (2012a): Ecopsychology. Scotts Valley, Ca.: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Antonov, V. (2012b): Practice of the Modern hesychasm. <http://www.new-ecopsychology.org/en/books/ecopsychology/practice-of-hesychasm.htm>
- Ball, H. (1923): Byzantinisches Christentum. Drei Heiligenleben. München: Duncker & Humblot.
- Baltes, P.N. (1999): Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humanontogenese. In: Nova Acta Leopoldina, Neue Folge 81, 379-403.
- Baltes, P., Lindenberger, U., Staudinger, U. (2006): Life span theory in developmental psychology. In: Damon, W., Lerner, R., Handbook of child psychology: Theoretical models of human development. New Jersey: John Wiley & Sons, 569-595.
- Becker, J., Vostell, W. (1965): *Happenings, Fluxus, Pop Art, Nouveau Realisme. Eine Dokumentation*. Reinbek: Rowohlt.
- Berdjajew, N. (1930): Die Philosophie des freien Geistes. Darmstadt/Genf: Holle.
- Berdjajew, N. (1954): Von des Menschen Knechtschaft und Freiheit. Versuch einer personalistischen Philosophie. Darmstadt: Holle.
- Berdjajew, N. (2001): Versuch einer eschatologischen Metaphysik: Schöpfertum und Objektivierung [1947]. Kamen: Spinner.
- Bhikkhu, T. (2010): „The Customs of the Noble Ones“. Access to Insight (BCBS Edition), 7 June 2010. <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/customs.html>
- Bisclager, H. (2016): *Die Öffnung der blockierten Wahrnehmung. Merleau-Pontys radikale Reflexion*. Bielefeld: Aisthesis.
- Bobert, S. (2011): Mystik und Coaching mit MTP – Mental Turning Point. „Urban MystiX“ Bd. 2. Münsterschwarzach: Vier Türme.
- Bogousslavsky, J., Walusinski, O. (2009): Marcel Proust et Paul Sollier: La connexion de la mémoire involontaire. In: Archives suisses de neurologie et de psychiatrie 4, 130-136.
- Bogousslavsky, J., Walusinski, O. (2011): Paul Sollier: The First Clinical Neuropsychologist. In: Monographs in neural sciences 29, 105-114.
- Böckmann, B. (2018): Green Meditation und Land Art – zur Unterstützung auf dem Weg der Lebenskunst auf der Basis des Integrativen Verfahrens. In: Grüne Texte 16/2018. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/boeckmann-green-meditation-land-art-zur-unterstuetzung-weg-der-lebenskunst-gruene-texte-16-2018.pdf>



- Böhme, G.* (1985): *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Darmstädter Vorlesungen.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Boschker, M. S. C.* (2001): *Action-Based Imagery. On the Nature of Mentally Imagined Motor Actions.* Enschede/Amsterdam: PrintPartners Iskamp.
- Bourdieu, P.* (2011): *Zur Genese der Begriffe Habitus und Feld.* In: ders., *Der Tote packt den Lebenden.* Hamburg: VSA.
- Briere, J.* (2006): *Dissociative symptoms and trauma exposure: specificity, affect dysregulation, and posttraumatic stress.* In: *The Journal of nervous and mental disease* 2, 78-82.
- Brink, E. van den, Koster, F.* (2013): *Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL.* München: Kösel.
- Calsius, J., De Bie, J., Hertogen, R., Meesen, R.* (2016): *Touching the Lived Body in Patients with Medically Unexplained Symptoms. How an Integration of Hands-on Bodywork and Body Awareness in Psychotherapy may Help People with Alexithymia.* In: *Front. Psychol.* Vol. 7, Art. 553, 1-10.
- Campenhause, H. von* (1930): *Die asketische Heimatlosigkeit im altkirchlichen und frühmittelalterlichen Mönchtum (= Sammlung gemeinverständlicher Vorträge und Schriften aus dem Gebiet der Theologie und Religionsgeschichte).* Tübingen: Mohr.
- Carr, B.* (2007): *Universe or Multiverse?* Cambridge: Cambridge University Press.
- Coccia, E.* (2016): *La Vie des Plantes.* Paris: Rivages.
- Coccia, E.* (2018): *Die Wurzeln der Welt: Eine Philosophie der Pflanzen.* München: Hanser.
- Conway, M. A.* (1990): *Autobiographical memory. An introduction.* Philadelphia: Open University Press.
- Craig, A. D.* (2002): *How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body.* In: *Nat. Rev. Neurosci.* 3, 655-666.
- Craig, A. D.* (2003): *Interoception: the sense of the physiological condition of the body.* In: *Curr. Opin. Neurobiol.* 13, 500-505.
- Craig, A. D.* (2010): *The sentient self.* In: *Brain Struct. Funct.* 214, 563-577.
- Creel, H. G.* (1970): *What is Taoism? and Other Studies in Cultural History.* Chicago: University of Chicago Press.
- Creswell, J. D.* (2017): *Mindfulness Interventions.* In: *Annual Review of Psychology* 68, 491-516.
- Csikszentmihályi, M.* (1975): *Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games,* San Francisco: Jossey-Bass. (Dtsch.: *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen.* 8. Aufl. Stuttgart: Klett 2000).
- Csikszentmihályi, M.* (2010): *Flow – der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie.* Freiburg: Herder.
- Dalai Lama XIV* (2005): *Die Essenz der Meditation. Praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität.* München: Heyne.
- Davidson, R. J., Harrington, A.* (2001): *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature.* New York: Oxford University Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J. et al.* (2003): *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.* In: *Psychosom Med.* 4, 564-70.
- Decety, J., Meyer M.* (2008): *From emotion resonance to empathic understanding: A social developmental neuroscience account.* In: *Development and Psychopathology* 4, 1053-1080.
- Decety, J., Cacioppo, J. T.* (2011): *Handbook of Social Neuroscience.* New York: Oxford University Press.
- Decety, J., Fotopoulou, A.* (2015): *Why empathy has a beneficial impact on others in medicine: unifying theories.* In: *Front. Behav. Neurosci.* 8, 457.
- Desoille, R.* (1945): *Le rêve éveillé en psychothérapie.* Paris: P. U.F.

- Deutsch, D.* (1998): Physik der Welterkenntnis. München: dtv.
- Deutsch, D.* (2012): The Beginning of Infinity: Explanations That Transform. London: Penguin.
- Dürckheim, K.* (1964): Der Alltag als Übung. Bern: Huber.
- Dürckheim, K.* (1983): Die Wendung zur Initiatischen Therapie. Ton der Stille. In: *Petzold* (1983d), 9-25.
- Dürckheim, K.* (2012): Hara: Die energetische Mitte des Menschen. München: Barth.
- Ebke, T.* (2004): Homo absconditus. Das Motiv der unergründlichen Person in den Schriften von Friedrich Heinrich Jacobi, Emmanuel Lévinas und Helmuth Plessner. München: Grinn.
- Enomiya-Lassalle, H.* (1986): Zen und christliche Mystik. 3. Aufl. Freiburg i. Br.: Auum.
- Eres, R., Decety, J., Louis, W.R., Molenberghs, P.* (2015): Individual differences in local gray matter density are associated with differences in affective and cognitive empathy. In: *NeuroImage* 117, 305-310.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C.J.* et al. (2015): Interoception, contemplative practice, and health. In: *Front. Psychol.* 6,763. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00763.
- Filipp, S. H., Aymanns, P.* (2010): Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fleury-Bahi, G., Pol, E., Navarro, O.* (2017): Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research. New York: Springer.
- Frétygny, R., Virell, A.* (1968): L'imagerie mentale. Introduction à l'onirothérapie. Lausanne: Editions du Mont-Blanc.
- Gatterburg, A.* (2013): Heil werden an Leib und Seele. In: *Spiegel Wissen* 2/2013. <http://www.spiegel.de/spiegel/spiegelwissen/d-93934595.html>
- Goleman, D.* (1988): The meditative mind: The varieties of meditative experience. New York: Tarcher.
- Gonikman, E. I.* (2003): Taoist Healing Gestures. New York: YBK Publishers.
- Grawe, K.* (1992): Therapeuten: unprofessionelle Psychospierer? In: *Psychologie Heute* 6, 22-28.
- Grof, S.* (1987): Das Abenteuer der Selbstentdeckung. München: Kösel.
- Grube-Korth, C.* (2018): Wasser – das verbindende Element analog zur Wirkung der Integrativen Therapie. In: *Grüne Texte* 3/2018. [www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/03-2018-grube-korth-c-wasser-das-verbindende-element-analog-zur-wirkung-der-integrativen.html](http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/03-2018-grube-korth-c-wasser-das-verbindende-element-analog-zur-wirkung-der-integrativen.html)
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., Cavanagh, K.* (2015): How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. In: *Clinical Psychology Review* 37, 1-12.
- Hanshan* (1974): 150 Gedichte vom Kalten Berg. Übers. *S. Schubmacher*. Düsseldorf: Diederichs.
- Hanshan* (1985): Le manger de brumes. Übers. *P. Carré*. Paris: éditions Phébus.
- Hanshan* (2001): Gedichte vom Kalten Berg: Das Lob des Lebens im Geist des Zen. Freiburg: Arbor.
- Han Shan* (2014): Weißer Wolken Weg. 68 Gedichte vom Kalten Berg. Nachdichtung und Grafiken Christoph Plum. Düsseldorf: b222 media. [http://www.b222.de/han-shan/hanshan\\_2014\\_ch\\_plum.pdf](http://www.b222.de/han-shan/hanshan_2014_ch_plum.pdf)
- Harari, Y.N.* (2018): 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert. München: C. H. Beck.
- Hausherr, I.* (1952): Philautie de la tendresse pour soi à la charité selon Saint Maxime le Confesseur. Rom: Pont. Inst. Orientalium Studiorum.
- Hausherr, I.* (1966): Hésychasme et prière, Rom: Orientalia Christiana Analecta 176.
- Hausherr, I.* (1980): Solitude et vie contemplative d'après l'hésychasme. Bégrolles: Editions de Bellefontaine.
- Heidenreich, T., Michalak, J.* (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: Dgvt.

- Heine, S. (2004). *The Zen canon: understanding the classic texts*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Heiser, P., Kurrat, C. (2012): *Pilgern gestern und heute. Soziologische Beiträge zur religiösen Praxis auf dem Jakobsweg*. Münster: Lit.
- Hell, D. (2002): *Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten*. Freiburg i. Brsg.: Herder.
- Hölzel, B. K., Carmody, J. et al. (2011): Mindfulness practice leads to increases in regional brain density Matter. In: *Psychiatry Res.* 1, 36-43.
- Hofreiter, A. (2016): *Fleischfabrik Deutschland*. München: Goldmann.
- Jalics, F. (1994): *Kontemplative Exerzitien – Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. 16. Aufl. Würzburg: Echter.
- Janet, P. (1919): *Les médications psychologiques*. 3 Bde. Paris: Alcan.
- Janet, P. (1924): *La médecine psychologique*. Paris: Flammarion.
- Jäncke, L. (2013): *Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften*. Bern: Huber.
- Jung, H. (1962): *Landschaft am Niederrhein*. Otto Marx, Gemälde. Duisburg: Carl Lange.
- Jungclaussen, E. (2002): *Unterweisung im Herzensgebet*. St. Ottilien: EOS.
- Kabat-Zinn, J. (2004): *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. Freiamt: Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2005): *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion. (Dtsch.: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt: Arbor 2006).
- Kabat-Zinn, J. (2007): *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. 7. Aufl. Freiburg i. Brsg.: Herder.
- Kabat-Zinn, J., Davidson, R. (2012): *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. Oakland: New Harbinger Publ.
- Kaku, M. (2000): *Zukunftsvisionen: wie Wissenschaft und Technik des 21. Jahrhunderts unser Leben revolutionieren*. München: Droemer Knauer.
- Kaku, M. (2005): *Im Paralleluniversum*. Reinbek: Rowohlt.
- Kaku, M. (2011): *Physics of the Future. How Science Will Shape Human Destiny and our Daily Lives*. London: Penguin.
- Kaku, M. (2018): *The Future of Humanity: Terraforming Mars, Interstellar Travel, Immortality, and Our Destiny Beyond Earth*. New York: Doubleday.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., Robins, C. J. (2011): Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. In: *Clinical Psychology Review* 6, 1041-1056.
- Kluge, F. (2012): *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. 25. aktualis. u. erw. Aufl. Berlin: De Gruyter.
- Köhne, M. (2000): *Mudras. Gesund und ausgeglichen durch Finger-Yoga*. Niedernhausen: Falken.
- Kötting, B. (1950): *Peregrinatio religiosa. Wallfahrt und Pilgerwesen in Antike und alter Kirche*. Münster: Regensberg.
- Krais, B., Gebauer, G. (2002): *Habitus*. Bielefeld: transcript.
- Kreidner-Salahshour, K. (2011): „Medizin für die Hosentasche“ – Emotionale Umstimmung über Gesten und Mudras in der Integrativen Bewegungs- und Leibtherapie mit konfliktscheuen psychisch kranken Straftätern. In: *POLYLOGE* 17/2011. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/17-2011-kreidner-salahshour-k-medizin-fuer-die-hosentasche-psychisch-kranken-straftaetern.html>
- Küpper, M. (1983): *Psychologie und Meditation im Hesychasmus*. In: *Petzold, H. G.* (1983d), *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann, 311-344.
- Leuner, H. (1970): *Katathymes Bilderleben: Unterstufe. Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik*. Ein Seminar. Stuttgart: Thieme.

- Leuner, H.* (1981): *Katathymes Bilderleben. Einführung in d. Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik.* 2., überarb. u. erw. Aufl. Stuttgart: Thieme.
- Leung, M.-K., Chan, C. C. H., Yin, J., Lee, C.-F., So, K.-F., Lee, T. M. C.* (2013): Increased gray matter volume in the right angular and posterior parahippocampal gyri in loving-kindness meditators. In: *Soc Cogn Affect Neurosci* 1, 34-39.
- Lindermann, N.* (2016): Globalisierung, Gewissen und Supervision. Perspektiven Jean Zieglers und des Integrativen Ansatzes. In: *POLYLOGE* 15/2016. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2016-lindermann-n-globalisierung-gewissen-und-supervision-perspektiven-jean-zieglers.html>
- Lossky, V.* (1944): *Essai sur la théologie mystique de l'Église d'Orient.* Paris: Cerf.
- Lou, R.* (2011): *Das Letzte Kind im Wald.* Weinheim: Beltz. (Orig.: *Last Child in the Woods.* New York: Algonquin Books 2005).
- Loy, D.* (1985): Wei-wu-wei: Nondual action. In: *Philosophy East and West* 1, 73-87.
- Lumma, A.-L., Böckler, A., Vrticka, P., Singer, T.* (2017): Who am I? Differential effects of three contemplative mental trainings on emotional word use in self-descriptions. In: *Self and Identity* 16:5, 607-628. DOI: 10.1080/15298868.2017.1294107.
- Marcel, G.* (1945): *Homo viator. Prolégomènes à une métaphysique de l'espérance,* Paris: Aubier. (Dtsch.: *Homo Viator. Philosophie der Hoffnung.* Düsseldorf: Bastion 1949).
- Markowitsch, H. J., Wölzer, H.* (2005): *Das autobiographische Gedächtnis: Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Meinberg, E.* (1995): *Homo oecologicus. Das neue Menschenbild im Zeichen der ökologischen Krise.* Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Meyendorff, J.* (1959): *Saint Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe.* Paris: Éditions du Seuil.
- Muhl, E.* (2006): Delir und Durchgangssyndrom. In: *Der Chirurg* 5, 463-472.
- Müller, E.* (1975): *Être-au-monde. Grundlinien einer philosophischen Anthropologie bei Maurice Merleau-Ponty.* Bonn: Bouvier.
- Müller, L.* (2008): Engagiert für alte Menschen – Hilarion G. Petzold und die Gerontotherapie. 30 Jahre gerontologischer Weiterbildung, Supervision und Forschung in Österreich. In: *Psychologische Medizin* 1, 29-41. Auch in: *POLYLOGE* 32/2008. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/32-2008-mueller-lotti-engagiert-fuer-alte-menschen-hilarion-g.html>
- Mundt, R.* (2013): *Wissenschaftliche Studien über Meditation.* <http://www.achtsamkeit-hd.de>
- Naranjo, C., Ornstein, R. E.* (1971): *On the Psychology of Meditation.* New York: Viking.
- Nerenz, K.* (1969): Das musikalische Symbol drama als Hilfsmethode in der Psychotherapie. In: *Z. Psychother. med. psychol.* 19, 28-33.
- Neuenschwander, B.* (2011): Mystik in der Lebenskunst – Ein Weg der Integration. In: *POLYLOGE* 7/2011. [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/neuenschwander-mystik\\_in\\_der\\_lebenskunst\\_ein\\_weg\\_der\\_integration-polyloge-07-2011.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/neuenschwander-mystik_in_der_lebenskunst_ein_weg_der_integration-polyloge-07-2011.pdf)
- Neuenschwander, B.* (2013): Das Geheimnis des Herzens. Ein Plädoyer für eine Mystik der Freiheit. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/neuenschwander-das-geheimnis-des-herzens-plaedoyer-fuer-eine-mystik-der-freiheit-polyloge-11-2013.pdf>
- Newberg, A.* (1999): *The Mystical Mind.* Minneapolis: Augsburg Fortress.
- Nita, A.* (2008): *La chair du monde chez Merleau-Ponty.* In: *Sammelpunkt.* <http://sammelpunkt.philo.ar:8080/2191/1/nita.pdf>
- Nyys, C. de* (2001): *2000 Jahre Köln: Es hätt noch immer jot jeje! Köln: Sutton.*
- Omar Khayyam* (1937): *Rubaiyat of Omar Khayyam. Translated into English Verse by Edward Fitzgerald.* New York: Garden City Publ. [http://www.gutenberg.org/files/35260/35260-h/35260-h.htm#QUATRAN\\_XLI](http://www.gutenberg.org/files/35260/35260-h/35260-h.htm#QUATRAN_XLI)
- Ornstein, R. E.* (1976): *Die Psychologie des Bewusstseins.* Frankfurt am Main: Fischer.

- Ornstein, R. E.* (1989): *Multimind. Ein neues Modell des menschlichen Geistes. Ergebnisse der Humanwissenschaften für Erziehung, Therapie und Management.* Hrsg. *H. G. Petzold.* Paderborn: Junfermann.
- Orth, I.* (1993): „Zum Thema Integration“ – Integration als persönliche Lebensaufgabe und „Leben als Integrationsprozess und die Grenzen des Integrierens“! (*H. G. Petzold*). In: *Petzold, Sieper* (1993a) und in: *POLYLOGE* 10/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2015-orth-i-petzold-h-g-zum-thema-integration-persoenliche-lebensaufgabegrenzen.html>
- Orth, I.* (2018): Freude am Schöpferischen. Collagierende Überlegungen zu Ko-kreativität, persönlicher Lebenskunst, Lebens- und Weltgestaltung. In: *POLYLOGE* 18/2018. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/18-2018-orth-i-freude-am-schoepferischen-collagierende-ueberlegungen-zu-ko-kreativitaet.html>
- Ott, U.* (2015): *Meditation für Skeptiker. Ein Wissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst.* München: O. W. Barth.
- Perestelo-Perez, L. et al.* (2017): Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. In: *International Journal of Clinical and Health Psychology* 3, 282-295.
- Petzold, Hugo* (1934): Erlösung durch Christus oder durch das Zwillingsgesetz von Ursache und Wirkung und Wiederverkörperung? [Selbsterlösung oder Erlösung durch Christus?]. *Rosenkreuzer-Zeitschrift. Strahlen vom Rosenkreuz.* 7. Jg.; in: *Textarchiv 1934-1964.*
- Phillips, M.* (1978): Confluent Education als Integrative Pädagogik. Die Anwendung von Gestaltprinzipien im Unterricht. In: *Brown, G., Petzold, H. G.* (Hrsg.)(1978): *Gefühl und Aktion.* Frankfurt am Main: Werner Flach, 13-31.
- Plessner, H.* (1983): *Homo absconditus.* In: ders., *Gesammelte Schriften VIII.* Frankfurt am Main: Suhrkamp, 353-366.
- Proust, M.* (1953-1961): *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Proust, M.* (1925): *Journées de Lecture. Pastiches et Melanges.* Paris: Gallimard. (Dtsch.: *Tage des Lesens.* Frankfurt am Main: Suhrkamp 1963).
- Ricard, M.* (1999): *Moines danseurs du Tibet.* Paris: Éd. Albin Michel.
- Ricard, M.* (2009): *Glück.* München: Knaur.
- Ricard, M.* (2011): *Meditation.* München: Knaur.
- Ricard, M.* (2013): *Plaidoyer pour l'altruisme.* Paris: Éd. Nil.
- Ricard, M.* (2014): *Plaidoyer pour les animaux.* Paris: Allary Éditions. (Dtsch.: *Plädoyer für die Tiere.* München: Nymphenburger 2015).
- Ricard, M.* (2015a): *Hymne à la Beauté.* Paris: Martinière.
- Ricard, M.* (2015b): *Visages de Paix, Terres de Sérénité.* Paris: La Martinière.
- Ricard, M.* (2015c): *Vers une société altruiste.* Paris: Allary Éditions.
- Ricard, M.* (2017): *Un demi-siècle dans l'Himalaya.* Paris: La Martinière.
- Ricard, M., Singer, W.* (2017): *Beyond the Self: Conversations between Buddhism and Neuroscience.* Cambridge (USA): MIT Press.
- Ricœur, P.* (2003): *La mémoire, l'histoire, l'oubli.* Paris: Seuil. (Dtsch.: *Gedächtnis, Geschichte, Vergessen.* Paderborn: Fink 2004).
- Rosenberg, A.* (1955): *Das Herzensgebet. Mystik und Yoga der Ostkirche. Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius.* München/Planegg: O. W. Barth.
- Rusel, B.* (1964): *Probleme der Philosophie.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Sachsse, U.* (2013): Hinterlassen seelische Schädigungen in der Kindheit neurobiologische Spuren im erwachsenen Gehirn? In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 10, 778-792.
- Saunders, E. D.* (1985): *Mudrā: A Study of Symbolic Gestures in Japanese Buddhist Sculpture.* Princeton: Princeton University Press.

- Schmitz, H.* (1990): Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie. Bonn: Bouvier.
- Schmitz, H.* (2014): Atmosphären. Freiburg i. Brsg.: Alber.
- Schweiger, M.* (2018): Nature & Arts – die eigenen Gestaltungskräfte wecken in der Green Meditation` und durch Integrative Naturtherapie. In: Grüne Texte. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/04-2018-schweiger-m-nature-art-die-eigenen-gestaltungskraefte-wecken-in-der-green-meditation.html>
- Seiler, B.* (2018): Wirkfaktoren menschlicher Veränderungsprozesse. Das ModiV in allgemeiner und kunstbezogener Beratung, Psychotherapie und Pädagogik. Wiesbaden: Springer.
- Seyed-Gohrab, A. A.* (2012): The Great Umar Khayyam: A Global Reception of the Rubaiyat. Leiden: Leiden University Press.
- Shapiro, D. A., Walsh, R.* (1984): Meditation: Classical and contemporary perspectives. New York: Aldine.
- Sieper, J.* (2000): Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE – Transgressionen III. In: POLYLOGE 3/2000. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2000-sieper-j-ein-neuer-polylog-und-eine-dritte-welle-im-herakliteschen-fluss.html>
- Sieper, J.* (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und „klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen. In: Gestalt & Integration 60, 14-21 (Teil I), 61 (2008), 11-21 (Teil II). Update 2011 in: POLYLOGE 5/2011. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>
- Simidchieva, M.* (2011): FitzGerald's Rubáiyát and Agnosticism. In: *Poole, A., Van Ruymbeke, C., Martin, W.*: FitzGerald's Rubáiyát of Omar Khayyám: Popularity and Neglect. London: Anthem Press, 55-72.
- Singer, T., Bolz, M.* (2013): Mitgefühl. In Alltag und Forschung. München: Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e. V. E-book. <http://www.compassion-training.org/>
- Singer, W., Ricard, M.* (2008): Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog. Frankfurt: Suhrkamp.
- Singer, W., Ricard, M.* (2008): Mitgefühl in der Wirtschaft: Ein bahnbrechender Forschungsbericht. München: Albrecht Knaus Verlag
- Slingerland, E.* (2014): Wie wir mehr erreichen, wenn wir weniger wollen – Das Wu-Wei-Prinzip. Berlin: Berlin Verlag.
- Smolitsch, I.* (2004): Leben und Lehre der Starzen: Die spirituellen Meister der russisch-orthodoxen Kirche. Freiburg i. Brsg.: Herder. (Erstausgabe: Leben und Lehre der Starzen: Der Weg zum vollkommenen Leben. Freiburg i. Brsg.: Herder 1988).
- Swanton, H.* (2010): „Die Bedeutung von Biographie in der Integrativen Supervision“. Ein prozessgeleiteter theorieverschränkter Praxisbericht. In: Supervision 10/2010. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-10-2010-swanton-helga.html>
- Suzuki, D. T.* (1975): Mysticism, Christian and Buddhist. Westport: Greenwood Press.
- Suzuki, D. T.* (1989): Karuna. Bern: O. W. Barth.
- Tiyavanich, K.* (1997): Forest Recollections: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Tomlinson, E. R.* et al. (2018): Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. In: Mindfulness 1, 23-43.
- Todorow, Z.* (1989): Nous et les autres, La reflexion française sur la diversité humaine. Paris: Éd. du Seuil.
- Trojanow, I.* (2013): Der überflüssige Mensch. St. Pölten: Residenz.
- Tschachter, W., Storch, M.* (2012): Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie. In: Psychotherapie 2, 259-267.

- Vlachos, H.* (1993): *The Illness and Cure of the Soul in the Orthodox Tradition*. Leviaia: Birth of the Theotokos Monastery Press.
- Vlachos, H.* (1994): *Orthodox Psychotherapy: The Science of the Fathers*. Leviaia: Birth of the Theotokos Monastery Press.
- Vlachos, H.* (2004): *Orthodoxe Spiritualität. Eine kurze Einführung*. In: *Der Schmale Pfad* 7, März/April 2004.
- Vlachos, H.* (2007): *Hesychia and Theology: The Context for Man's Healing in the Orthodox Church*. Leviaia: Birth of the Theotokos Monastery Press.
- Vollmer, G.* (1975): *Evolutionäre Erkenntnistheorie*. Stuttgart: Hirzel.
- Walch, S.* (2012): *Vom Ego zum Selbst. Grundlagen eines spirituellen Menschenbildes*. 2. Aufl. München: Drömer, Knauer.
- Walch, S.* (2016): *Die ganze Fülle deines Lebens. Ein spiritueller Begleiter zu den Kräften der Seele*. 2. Aufl. Munderfing: Fischer & Gann.
- Walsh, R., Shapiro, S. L.* (2006): *The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue*. In: *American Psychologist* 3, 227-239.
- Walter, K. K., Großmann, S.* (1971): *Der chemische Traum – Die Droge, Herausforderung an die Kirchen*. Schloß Craheim: Rolf Kühne.
- Wampold, B., Imel, B. Flückiger, C.* (2018): *Die Psychotherapie-Debatte*. Göttingen: Hogrefe.
- Ware, K., Sherrard, P.* (1979): *The Philokalia: the complete text*. London: Faber. (Eine deutsche Übersetzung aus dem Griechischen: *Philokalia der Väter der heiligen Nüchternheit*. 5 Bde. Beuron: Beuronischer Kunstverlag 2016. Orig.: *Φιλοκαλία τῶν νηπτικῶν συνεργανισθείσα παρὰ τῶν ἁγίων καὶ θεοφόρων πατέρων ἡμῶν*. Venedig 1782. 5 Bde. Athen: Astir 1982).
- Welsch, W.* (1996): *Vernunft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wenk-Kolb, P.* (2016): *Aus meinem Weg erzählt ... Hingabe an das Leben als persönliche Lebensaufgabe. Ein Erfahrungsbericht unter Einbeziehung der Integrativen Therapie*. In: *POLYOLGE 7/2016*. <http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/07-2016-wenk-kolb-p-aus-meinem-weg-erzaehlt-hingabe-an-das-leben-als-persoenliche.html>
- Williams, M., Teasdale, J.* et al. (2009): *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiamt: Arbor.
- Wilson, J.* (2014): *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford University Press.
- Wu Chi-yu* (1957): *A study of Han-shan*. In: *T'oung Pao* XLV, 392-450.
- Wyl, A. von, Tschuschke, V.* et al. (2016): *Was wirkt in der Psychotherapie? Ergebnisse der Praxisstudie zu 10 unterschiedlichen Verfahren*. Gießen: Psychosozial.
- Zarbock, G., Ammann, A., Ringer, S.* (2012): *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Weinheim: Beltz.
- Ziegler, J.* (2015): *Ändere die Welt! Warum wird die kannibalische Weltordnung stürzen müssen*. Gütersloh: C. Bertelsmann.
- Zyber, E.* (2007): *Homo absconditus*. In: *Homo Utopicus. Die Utopie im Lichte der philosophischen Anthropologie*. Würzburg: Königshausen & Neumann.