

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

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

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 02/2015

- Ergänzte Fassung -

„Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude

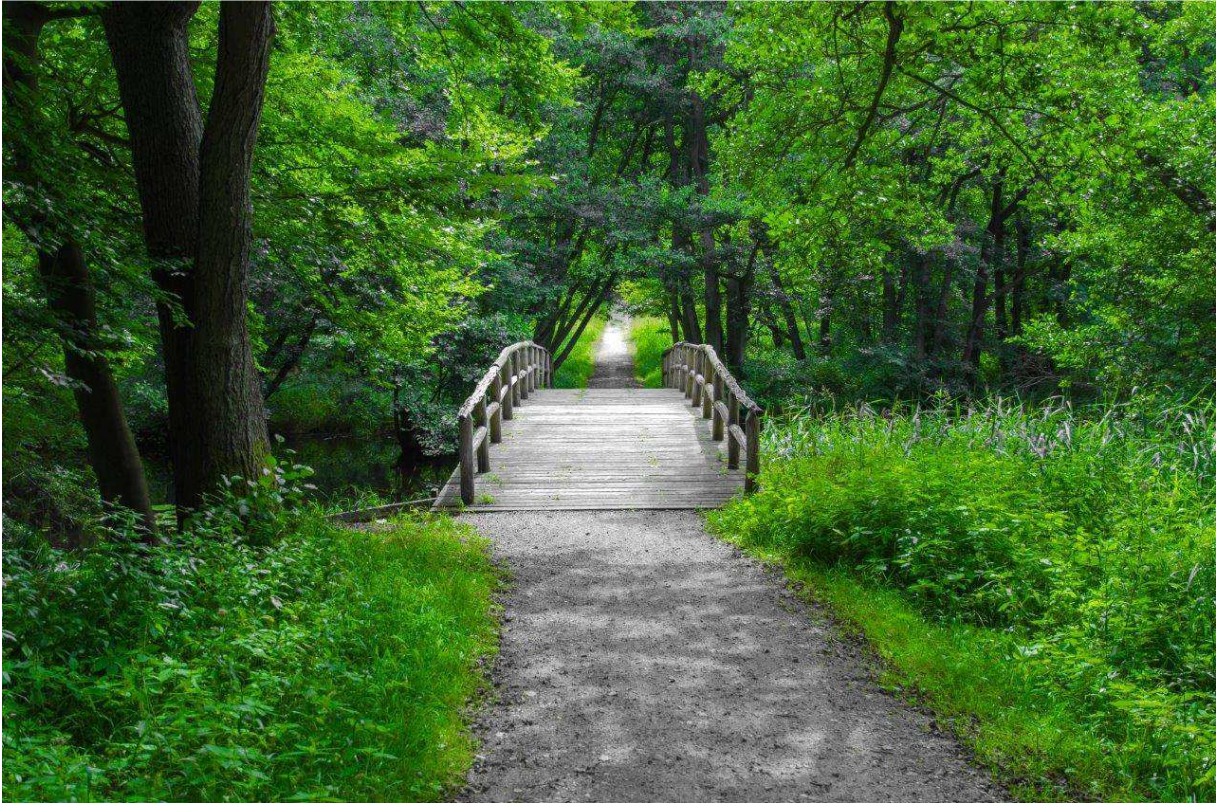
Hilarion G. Petzold (2015b) *

* Aus der „**Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)**“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Der Beitrag hat die Sigle 2015b. Eine anders bebilderte Version erschien in *Green Care* 2/2015 (zugänglich in *Textarchiv* 2015). Eine erweiterte, die Meditationstheorie ausführende Version mit der Sigle 2015c findet sich in *Polyloge* 2015. Die Arbeit wurde mit *Johanna Sieper* und *Ilse Orth* ausführlich diskutiert, denen ich für ihre Anregungen danke. Abgeschlossen: 25.03. 2015. Um einen Brief und Anmerkungen zu diesem Text ergänzte Fassung 29.3.2015.

„Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude

Hilarion G. Petzold¹



Auf dem *WEGE*²

In Natur eintauchen, zur Natur finden, Verbunden-Sein: „Begrünung der Seele“

Wer ist nicht schon im Angesicht einer großartigen Landschaft in ein andächtiges Staunen verfallen, ergriffen von der Schönheit der Natur, wer nicht vom Rauschen der Wipfel majestätischer Bäume hinfert getragen worden in unfassbare Weiten? Wer ist nicht, im Grün des sanften Moose liegend, beim Murmeln eines Bächleins in ein Fließen gekommen, in

¹ Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit**“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen. <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>). Der Beitrag hat die Sigle 2015b. Eine anders bebilderte Version erschien in Green Care 2/2015 (zugänglich in Textarchiv 2015). Eine erweiterte, die Meditationstheorie ausführende Version mit der Sigle 2015c findet sich in Polyloge 2015. Die Arbeit wurde mit *Johanna Sieper* und *Ilse Orth* ausführlich diskutiert, denen ich für ihre Anregungen danke. Abgeschlossen: 25.03. 2015

² Der Text ist *Jürgen Gramberg* († 16.08.2014) in freundschaftlichem Reminiscieren gewidmet. Er liebte die Natur und ist in die Natur heimgegangen. Ich denke mit Freude an ihn.

einen „Flow“ (Csíkszentmihályi), eine Gelöstheit, die alle Anspannung hinwegträgt? Wem ist nicht das Herz aufgegangen beim Betrachten einer sich öffnenden Blüte?

Wenn wir eintauchen in das dunkle **Grün** dichten Waldes, versinken wir in eine Ruhe, in der jede Beunruhigung schwindet. – Viele Menschen haben solche Erfahrungen gemacht, viele aber auch nicht. Ihnen ist Wesentliches entgangen, wenn ihre Seele nie „begrünt“ worden ist (Petzold 2014q). Sie tragen dann keine inneren Bilder heilsamer Naturerfahrung in sich, keine „flammende Grünkraft“ (*viriditas*) – so *Hildegard von Bingen* (Strack 2011). **Grün** ist eine „Farbmetapher“ für Vitalität, Gesundheit, Wachstum, Lebenskraft, Hoffnung, die „grüne Seite“ der jungen Liebe (Heller 2006), und **Grün** ist mehr als das: Es ist das existenzielle Lebensgefühl, das uns durchströmt, wenn das Leuchten der Frühjahrswiesen und das lachende Maiengrün uns mit sprühender Kraft, mit Leichtigkeit, und Heiterkeit erfüllt, in der das Leben grüngolden zu schimmern beginnt, in einer „*Freude am Lebendigen*“ aufbricht und in einer „*Liebe zum Lebendigen*“ strömt. Das bedeutet „*Begrünung der Seele*“ als meditative Erfahrung: von „Grün durchflutet“ zu werden.

Grün kommt – wie auch das Wort Gras – von althochdeutsch *gruonen*, wachsen,



Frühling an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Beversee, 2015

sprießen, grünen, gedeihen (engl. *grow*). **Wo Grün ist, ist Leben**. Aber die *WEGE* des Lebens führen uns nicht nur durch „grüne Auen“, sondern auch durch Wüsteneien und Einöden (ahd. *wuosti* = leer, öde, lat. *vastus* = weit, leer, öde; *Lindemann 2000*). Dann gilt es Ausschau zu halten nach „Oasen des Grüns“ und nach sicheren *WEGEN*, die wieder herausführen in die „Fülle des Lebens“, und die ist **grün**. Die Integrative Therapie mit ihrer „**Philosophie des WEGES**“ (*2006u, Petzold, Orth 2004b, 2014*) und „Entwicklungspsychologie der Lebensspanne“ (*Sieper 2007b*) ermutigt dazu, wo immer man Menschen auch auf ihrem Lebensweg begegnet, ihnen gutes „*WEGgeleit*“ zu geben, *Konvoi-Arbeit* zu leisten – sie auf „grünen Pfaden“ zu begleiten (*Petzold 1995a, 2007d; Hass, Petzold 1999*). Ihre „Vier *WEGE* der Heilung und Förderung“ bieten hierfür fundierte Hilfen (*1988d, 2012h*).

Die Entstehung der „Green Meditation“[®]

In Naturvölkern finden sich viele Praktiken der Naturverehrung. Darauf verweisen die Kultstätten in heiligen Hainen, an Quellgründen und Menhiren aus der neolithischen Frühzeit. Auch die Verehrung von Bäumen, unter denen nicht nur Buddha saß und meditierte, sondern die als Orte schamanistischer Trancerituale dienten, verweisen auf „grüne Orte“ der Veneration und Andacht. 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, beforscht – wo immer es ging „out door“ (*Petzold, Bloem, Moget 2004*). Der Vater erzählte uns auch von der Weisheit der Waldmönche, der „Starzen“ (старец, *Smolitsch 1936, 1953*)ⁱ, von Wald und Landschaft als Quellen geistigen Lebens. Später begleiteten mich die „Gedichte vom kalten Berg“ des Zen-Mönchs *Hanshan* (7./8. Jh. 1985; *Wu Chi-yu 1957*) – bis heute, eine Herzenslektüre für Naturmeditierende (*Schuhmacher 1974; Plum 2014*).

Patienten haben uns dann immer bestärkt, als wir in Gärten, am See, am Waldrand oder im Wald mit ihnen Budo und Bewegungsmeditation praktizierten, diese Übungen öfter „draussen im Grünen“ anzubieten. Auf der dalmatinischen Insel Dugi Otok in unseren jährlichen, einmonatigen Intensivseminaren für TherapeutInnen 1973 – 1988, habe ich dann angefangen, morgens im Olivenhain am Meer für die TeilnehmerInnen „Grüne Meditation“ anzubieten und zu lehren. *Ilse Orth (1993)* hat

GM-Übungen schon früh in ihre Arbeit mit PatientInnen einbezogen und auch in ihren Seminaren Erfahrungen gesammelt, die in unsere Entwicklung eingingen und insbesondere in die „Integrative Leib- und Bewegungstherapie“ (*Hausmann, Neddermeyer 2011; Höhmann-Kost 2009*) und die integrative kreativ-mediale Arbeit (*Bolland, Hubert 2000*) eingeflossen sind. So ist neben vielen anderen Einflüssen aus persönlichen Meditationserfahrungen und unserer therapeutischen Arbeit die „**Green Meditation**“[®] (**GM**) hervorgegangen und in über 50 Jahren von ersten tentativen Anfängen an beständig „gewachsen“, bis sie einen Grad der Ausarbeitung erreicht hatte, dass wir sie systematisch zu vermitteln begannen. **GM** wird heute in Weiterbildungen zum „Lehrer/Lehrerin für Green Meditation“ gelehrt.

Von Kindheit an

Naturbezug beginnt in der Familie und in der Zugänglichkeit von Natur am Wohnort. Am Anfang unserer **GM**-Arbeit steht immer die Frage: „Welche Landschafts- und Gartenerfahrungen, welche ‘Grünerlebnisse’ haben Sie geprägt?“ Wir lassen dann erzählen, beginnen „narrativ“ mit einer Erzählrunde. Auch ich als Therapeut erzähle dabei: Ich bin in einer „grünen“ Familientradition groß geworden, den großen Gärten meines Vaters. „In jedem Garten muss es beschauliche Orte geben,“ so sagte er, „Orte für den inneren Frieden und Orte für die Freude, denn das alles gibt es auch in der freien Natur“. Bei unseren Familienexkursionen in die großen Parks und Landschaftsgärten von *Maximilian Weyhe, Peter Lenné, Eduard Petzold* u.a. suchten wir stets nach der „Botschaft der Orte“. Es wurde immer wieder aus „*dem Hirschfeld*“ „Theorie der Gartenkunst“ (1779- 1785) vorgelesen:

„Der Mensch steht also in einem so nahen Verhältniß mit der Natur, daß er ihre Einwirkungen auf seine Seele nicht verläugnen kann. Er wird von dem Schönen, Lieblichen, Neuen, Großen und Wunderbaren, das sie ihm aufstellt, zu mannigfaltigen Bewegungen hingeriffen. Sie hat Gegenden, die bald zur lebhaften Freude, bald zur ruhigen Ergötzung, bald zur sanften Melancholie, bald zur Ehrfurcht, Bewunderung und einer feyerlichen Erhebung der Seele, die nahe an die Andacht gränzt, einladen“ (*Hirschfeld 1779, I, 200*).

Wir saßen dann oft als Familie beieinander und „erspürten“ die Natur. Ich lernte dabei „fürs Leben“: Man muss Kinder früh an Naturmeditation heranzuführen, denn „Natur muss man spüren, will man sie lieben und achten lernen“ (*Hugo Petzold*). – Nicht nur *Sozialisation*, auch Landschaftserfahrung, *Ökologisation* formt uns (*Petzold*)

2006p). Im biographischen Hinter- und Untergrund liegt bedeutsames Material für Grüne Meditation. Landschaftserfahrungen prägen sich ein und hinterlassen bleibende Eindrücke, die zuweilen spontan in Tag- oder Nachträumen aufkommen und eben auch in der **GM**. Man kann diese im „Leibgedächtnis“ archivierten Erfahrungen (Petzold 2002j) deshalb auch als meditative Kraftressource aktivieren und therapeutisch nutzen, und man kann neue positive Erfahrungen zur Interiorisierung anbieten und Menschen zur einer „Ökosophie“, einer „Weisheit in der, mit der, durch die und für die Natur führen“, ein zentrales Konzept, das mich die Natur in meiner Landwirtschaftslehre 1961 erfahren ließ – ich prägte damals diesen Begriff, der mich bis heute leitet.



Naturliebe

GM in der Praxis

All diese Erfahrungen kamen seit 1965 in meinen frühen psychotherapeutischen Arbeitsfeldern in Paris (Gerontotherapie, Kinder-, Drogenarbeit) zum Tragen, wo ich systematisch Naturerfahrungen als Therapeutikum zu vermitteln suchte und entdeckte: „**Grünerleben**“ tut den Menschen einfach gut. Bei den suchtkranken Jugendlichen konnte ich in „Out-door-Trainings“ im Forst von Rambouillet eindrücklich beobachten, wie die jungen Patienten – voller innerer Unruhe und

Zerrissenheit – in der Natur Ruhe fanden, bei Rastzeiten vom „**Grün**“ ergriffen wurden von „fasziniertes Stille“, die gesamte Gruppe.

„Wir finden, daß Wiesen und grüne Plätze fast nirgends angenehmer sind, als wenn sie in Wäldern unerwartet hervorbrechen, und sich zwischen Gruppen von Bäumen mit mannichfaltigen Wendungen fortschlängeln; wenn die Bäume mit ihren zusammenstoßenden Häufern einen dichten Kranz bilden und indessen zwischen ihren Stämmen freye Durchsichten verstatten; wenn hier das Grün des Grases im Glanz der Sonne sich schöner färbt, und dort nach Stellen, worauf eine erquickende Dunkelheit schwebt, im mildern Schimmer fortspielt“ (*Hirschfeld* 1780, II, 87). - **Grünkraft**

Diese spontanen Trancephänomene lernte ich durch Anleitungen zu induzieren, erst *konzentrationsorientiert*: „Bitte diese sanft bewegten Zweige intensiv fokussieren, das grüne Farbenspiel und die Bewegung in sich aufnehmen, in *grüner Bewegtheit* mitschwingen!“ – dann *achtsamkeitsorientiert*: „Alles was aufkommt, achtsam wahrnehmen!“ Dabei wurden durch die Rückmeldungen die Bedeutung des **Grüns** in seinen vielfältigen Tönungen eindrücklich, aber auch die Waldesdüfte, in deren heilsamer Kraft man gleichsam zu „baden“ vermag (*Li* 2010; *Petzold* 2014n). Im „Forêt de Rambouillet“ erfüllt in der Maienzeit der betörende Duft der Maiglöckchen den gesamten Wald. Jeder Wald hat in jeder Jahreszeit seinen Dufte und seinen Klang, der in die meditative „komplexe Achtsamkeit“ der **GM** einbezogen wird.



Lichtung

Wir wissen, durch die psychophysiologische Wirkung von Grün kommen Gedanken und Gefühle zur Ruhe. Dunkler Tann, Cypressen-Grün fördern Tiefenentspannung – „*green thoughts in a green shade*“ (Andrew Marvell 1651, The Garden). Aus „dunklem Hayn von Nadelhölzern“ weht „sanfte Melancholie“ (Hirschfeld 1785, V, 228) – nicht Depression! –, besonders wenn im Wahrnehmungsfeld einige Birken „Lichtblicke“ setzen oder eine Wiese leuchtend winkt – *green flame*. Christian Hirschfeld, Eduard Petzold und viele andere große Landschaftsgärtner wussten das. Wir arbeiten in der **GM** mit beidem: *Green Shade* und *Green Flame* Wirkungen, und bei beiden Erfahrungen kann es zu „Gründurchflutungen“ von unterschiedlicher Intensität, Qualität (Farbtönung, Strömungsempfindung), Dauer und Nachhaltigkeit kommen, ein Phänomen, das wir – eine Patientinnenaussage aufgreifend – als „Begrünungserleben“ bezeichnen (Petzold 2015c).

Wir konnten Meditation zunehmend in unsere psychotherapeutische Praxis integrieren (Petzold 1983e; Orth 1993a) mit „konzentrationsfokussierender“ und „achtsamkeitsbasierter Ausrichtung“, je nach Responsivität der PatientInnen (Travis, Shear 2010), zur Unterstützung von integrativen, psychotherapeutischen Prozessen. Diese müssen heute immer mehr als ein „Bündel förderlicher Maßnahmen“ gestaltet werden, gestützt auf die sich entwickelnden Methoden der „Naturtherapien“ (Garten-, Landschafts-, Wald-, tiergestützte Therapie) und auf Gesundheitsförderung in „Green Care-Projekten“ (Petzold 2014s).

Die Theorie hinter der Praxis

In der **GM** waren wir immer um eine naturwissenschaftliche und naturphilosophische Theoriefundierung bemüht, konzipierten sie dezidiert als psychologischen Ansatz für Klinik und Bildungsarbeit, denn wir hatten bestimmte klassische Meditationsrichtungen durchaus auch *ideologiekritisch* betrachtet: Es finden sich Tendenzen zum Fördern übersteigerten Selbstbezugs, Obskurantismen, Guru-Abhängigkeiten, Sektenphänomene und auch rechtslastige Ideologieausrichtung (Trimondi, Trimondi 2003). Viele Menschen suchen durch Meditation nach „Sinn“. Sinnmöglichkeiten können auch in der Natur selbst gefunden werden (Petzold, Orth 2005a). Das wird von den PatientInnen und KlientInnen in der **GM** immer wieder berichtet. Gläubige Menschen haben auch religiöse Erfahrungen im Praktizieren von **GM** gemacht. Kontext und persönlich-biographischer Hintergrund bestimmen natürlich auch Inhalte und Qualitäten von meditativem Erleben und hier muss aller

Freiraum offen sein. – Wir lehren „Grüne Meditation/Green Meditation“ im Kontext fachlicher Weiterbildung für soziale und therapeutische Berufe an unserer Akademie (EAG) in klinischer, d. h. säkularer Ausrichtung – also in einem wissenschaftlich-fachlichen Rahmen.



**„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“
Beversee, Hückeswagen, „Naturpark Oberbergischer Kreis“**

Wir bieten an der EAG aber auch Kurse und Seminare im Bereich der Persönlichkeitsbildung an für Menschen, die in ihrer persönlichen Entwicklung weiterkommen wollen. **GM** zentriert also aufgabenorientiert – wie andere Formen psychotherapeutischer Achtsamkeitsarbeit (*Germer et al. 2009; Michalak, Heidenreich 2004*) – auf klinische und persönlichkeitsbildende Ziele. PatientInnen sprechen auf Naturmeditation gut an, zumal sich Effekte wie Beruhigung, Entspannung, aber auch „Klarheit im Kopf“ relativ schnell einstellen. Heute hat die Forschung die Effektivität verschiedener Meditationsmethoden für die Psychotherapie belegt (*Keng et al. 2011; Ospina et al. 2008*). Am bekanntesten ist der Achtsamkeitsansatz von *Jon Kabbat-Zinn* geworden. Ob und *welcher* Ansatz *wofür* und für *wen wie* besser ist, ist bei der gegenwärtigen Forschungslage nicht auszumachen. In der **Green Meditation**[®] ist der Naturbezug eine Stärke und unser Konzept „**komplexer Achtsamkeit**“, das sehr weit greift (*Petzold, Moser, Orth 2012*). Es fokussiert:

- Achtsamkeit für die **eigene Natur**/Hominität/Leiblichkeit/Personalität – ich suche, erkenne und gestalte mich selbst (*Selbstsorge*);

- Achtsamkeit für die **andere Natur**/Humanität/Mitmenschen/Lebewesen – ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (*Sorge um die Anderen*);

- Achtsamkeit für die **Basisnatur**/Ökologie des Nahraumes/globale Ökologie – ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge (*Sorge um das Lebendige*) – (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013).

„**Komplexe Achtsamkeit**“ ist deshalb nie nur selbstzentriert. Auf „**Grün**“ gerichtet sein, bedeutet immer, Lebenszusammenhänge zu erfassen. Grün ist nie isoliert vom Lebendigen. „**Wir sind Natur**, sie ist deshalb Fokus jeder Meditation“. **Green Meditation** setzt auf die multisensorischen Eindrücke des Naturerlebens, auf die stimulierende Kraft der verschiedenen **Grünqualitäten** von Pflanzen, Wald, Wiesen, Wasser in der Natur, die eine große, erfüllende Lebendigkeit vermitteln. Denn:

„Grün ist das Feyerkleid der Natur, die Seele der Gärten, und die Entzückung des Auges; aber Grün ist nirgends gesuchter, nirgends schöner, als unter den Malereyen des aufgehenden sowohl als des untergehenden Lichts.“ (Hirschfeld 1785, V, 12).



Blick vom Ufer der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“, Beversee

Zusammenfassung: „Green Meditation®“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude

Der Integrative Ansatz der Therapie und Kulturarbeit hat seit seinen Anfängen neben der Leibtherapie Fragen des Sinnes und geistigen Lebens (der Nootherapie) Beachtung geschenkt und meditative Ansätze in seine psychotherapeutische Arbeit integriert und zwar in Form der „Naturtherapie“, den beruhigenden und anregenden Effekt des Grüns nutzend. Die klinische Wirksamkeit meditativer Ansätze wird heute empirisch gut bestätigt. Die vorliegende Arbeit beschreibt Ursprung, Philosophie und Praxis dieses meditativen Ansatzes und seinen Nutzen für die therapeutische Arbeit, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung und persönliche Sinnsuche.

Schlüsselwörter: Naturmeditation, Green Meditation®, Gesundheitsförderung, komplexe Achtsamkeit, Integrative Therapie

Summary: „Green Meditation®“ – Silence, Strength, Joy de Vivre

The Integrative Approach in therapy and cultural work has emphasized beside body therapy the quest for meaning and spiritual life (noo-therapy). It has integrated meditative approaches in its practice of psychotherapy, particularly as “nature therapy”, using the calming but also stimulating effect of the colour green. The clinical efficacy of meditative approaches is nowadays well supported by research. This article is describing the beginnings, the philosophy, and the practice of this meditative approach, its usefulness for therapy, health fostering, personality development, the personal quest for meaning.

Keywords: Nature Meditation, Green Mediation, Health Fostering, Complex Mindfulness, Integrative Therapy

Literatur in Auswahl (weitere Lit. bei Petzold 2015c)

- Heidenreich, T., Michalak, J. (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Heller, E. (2006): Wie Farben wirken. 3. Aufl. Reinbek: Rowohlt.
- Höhmnn-Kost, A. (2009): Waldprojekt: Gruppengestaltung - Bewegung – Erlebnis Patienten mit schweren Traumafolgestörungen (PTBS) machen neue Erfahrungen. Integrative Bewegungstherapie 1, 27 – 33.
- Keng, S-L., Smoski, M.J., Robins, C.J. (2011): Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review 6, 1041–1056.
- Orth, I. (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe. In: Petzold, H. G., Sieper, J. (1993): Integration und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien, Paderborn: Junfermann, S. 371-384 und in Petzold, Orth 2005a.
- Ospina, M.B., Bond. K. et al. (2008): Clinical trials of meditation practices in health care: characteristics and quality". J Altern Complement Med. 10, 1199–213.
- Petzold, H.G. (1983e): Nootherapie und "säkulare Mystik" in der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G., (1983d): **Psychotherapie, Meditation, Gestalt**, Paderborn: Junfermann. S. 53-100.
- Petzold, H. G. (2014q): Es geht um eine Begründung der Seele. Psychologie Heute 12, 60-65. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>
- Petzold, H. G. (2014s): Green Care - Manifesto for Green Care Empowerment. Erarbeitet für die Fachtagung „Heilsame Natur. Die neuen Naturtherapien“, SEAG, Psychiatrische Unvi. Klinik Zürich 22.-23. 8. 2014, Zürich. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>
- Petzold, H. G. (2015c): „Green Meditation“ in der Integrativen Therapie – Grüne WEGE zu innerer Ruhe und schöpferischer Lebensfreude. Jg. 2015 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben.html>
- Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und “Lebensstilveränderung” in: Psychologische Medizin, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>
- Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant. In: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bde. Bielefeld: Aisthesis, S. 689-791. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf
- Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-umgang-mit-natur.html>
- Petzold, H. G., Orth, I. (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoelicher-souveraenitaet.html>
- Schuhmacher, S. (1974): Han Shan: 150 Gedichte vom Kalten Berg. Düsseldorf: Diederichs.

Die „Europäische Akademie“ wurde aufgebaut und wird fachlich geleitet von:



Univ.-Prof. Dr. mult. Hilariion G. **Petzold** - 2014, EAG Beversee



Dipl.-Sup. Ilse **Orth**, MSc., 2014, EAG Beversee



Prof. Dr. phil. Johanna **Sieper**, Lic. Théol. 2013 EAG Beversee



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Beversee, Frühjahr.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Beversee, Sommer



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Beversee, Herbst



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Beversee, Winter

Dieser kleine Text wurde für Übende der **Green Meditation**, für Studierende und Lehrende der EAG, für unsere PatientInnen, KlientInnen und für Menschen der „Grünen Bewegungen“ geschrieben, die sich in „unruhigen Zeiten“ in garten-, wald-, landschaftstherapeutischen Initiativen und in „Green Care Communities“ engagieren: für die Ruhe des Gemüts und mutiges Eintreten „für das Lebendige“, für das „grüne Leben“. Es ist so gefährdet, und deshalb muss man es lieben, damit es leben kannⁱⁱ.

Endnoten

ⁱ Uns wurde von der Natur- und Tierliebe des hl. *Seraphim von Sarow* erzählt, der mit einem Bär befreundet, Imker und Seelenführer war (*Gorainoff 1973; Mereschkowski et al. 1994*) und von der tätigen Menschenliebe des hl. *Nil Sorski*, der die Gruppe der „Uneigennütigen“ („Нестяжатели“, v. *Lilienfeld 1963*) gründete und in seinem „Waldorf der Einsiedler“ den Armen half (*Maloney 2003*). Später ([1971/72] habe ich als Gastprofessor am „Ökumenischen Institut des Weltkirchenrates“ (Châteaux de Bossey, Université de Genève zu dieser Form naturbezogenen Spiritualität und der Herzensmeditation Vorlesungen und Übungen gehalten – auch im Außenbereich der großartigen Landschaft. Auch heute will das Institut einen Ort spiritueller Erfahrung bieten: „Ein zentrales Merkmal der Erfahrung ist eine von einem vereinten und einladenden Ort, um einen integrierten Ansatz zum Leben zu modellieren ...“. Die „menschliche Gemeinschaft, Studium und Gebet, und Pflege für die Umgebung“ sollen darin ihren Platz haben (<https://institute.oikoumene.org/de/about/spirituality>). Erste Übungen zur Naturmeditation sind auch in den Kontext der Weiterbildung von SeelsorgerInnen eingeflossen, seit einem ersten Seminar zur Pastoralarbeit in Schwalefeld 1972. Die Entwicklungen haben dann zu Konzepten einer „säkularen Mystik“ (*Petzold 1983e; Neuenschwander 2010*) und Überlegungen zu einer „säkularen Seelsorge“ (*Petzold 2005b*) geführt.

ⁱⁱ Vgl. den Begleitbrief vom 25. 3. 2015 an die Studierenden und Lehrenden der EAG.
Hilarion G. Petzold, La Palma 25.3. 2015:

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Anhängend findet Ihr einen kleinen Text zu „**Grüner Meditation**“ - eine Arbeit meines diesjährigen Schreibretreats auf La Palma: „**Green Meditation**“ – **Ruhe, Kraft, Lebensfreude**. Er ist keineswegs eine modische Hinwendung zum Spiritualitäts-Main-Stream in der Psychotherapie – wir haben uns da immer eher abgegrenzt (Polyloge 24/2010). Er ist vielmehr durchaus im Kontext unserer verstärkten „Pflege“ der Naturtherapien zu sehen, aber auch in dem Bemühen, die alte Praxis der Naturmeditation in der IT noch stärker zu aktualisieren. – Wir bieten ja eine Weiterbildung in „**Grüner Meditation**“ an. 1983 war mein Buch „Psychotherapie, Meditation, Gestalt“ erschienen. Seit 1973 habe ich über vierzehn Jahre auf unserem „Gestalt-Kibbuz“ auf der Insel Dugi Otok morgens im Olivenhain am Meer „**grüne Meditation**“ angeboten. In den Therapien von Ilse Orth (1993) und mir hat dieses Moment einer „Nootherapie“ immer einen wichtigen Raum eingenommen, und wir haben das weiterentwickelt. In meiner Gastprofessur am Ökumenischen Institut des Weltkirchenrates 1971/72 in Genf zur Ostkirchlichen Pastoralpsychologie habe ich in einem internationalen Rahmen u.a. die Naturmeditation der Starzen, der russischen Waldmönche, vorgestellt (in den englischen lectures mit dem Begriff „**Green Meditation**“®, er ist übrigens für die EAG geschützt ®). Bei unserer grünen Meditationspraxis steht in besonderer Weise Leibarbeit, „komplexe Achtsamkeit“ und mentale Übung (Petzold, Sieper 2008) im Zentrum, ohne Übung keine Vertiefung. Bei der starken Verbreitung der „Achtsamkeitsarbeit“ im Verhaltenstherapeutischen Bereich, muss man immer wieder erinnern, dass das Awareness-Training in der Gestalttherapie eine „alte Sache“ ist. Bei Perls wie bei uns steht die Gindler-Arbeit dahinter. Er lernte sie bei Charlotte Selver kennen, Lore Perls wahrscheinlich schon bei Gindler oder einer ihrer Schülerinnen in Berlin. Johanna Sieper lernten seit 1965 bei der Gindler-Schülerin Lily Ehrenfried in Paris. War dann später auch bei Charlotte Selver. Das Buch über ihren Ansatz von ihrem Mann Charles Brooks brachte ich in meiner Reihe bei Junfermann 1979 heraus. Sensory Awareness wurde stets bei uns am FPI und in der IBT gelehrt. Wir haben aber immer breiter ausgegriffen als der traditionelle Ansatz, dadurch, dass wir eine „**komplexe Achtsamkeit**“ vertreten haben, die nicht nur auf die Selbstbetrachtung gerichtet ist, sondern auch zur Achtsamkeit gegenüber der **Natur** und den **Menschen** und Tieren sensibilisiert und politisiert (Petzold, Moser, Orth 2012, Polyloge/Textarchiv 2012). Unsere Akademie liegt mitten im „**Naturpark Oberbergischer Kreis**“. Seit ich diesen Ort 1981 fand und – unterstützt von Johanna (Sieper) und Hildegund (Heinl) – für unsere Arbeit erwerben konnte, haben viele unserer KollegInnen und TeilnehmerInnen dieses Geschenk der Natur am Beversee nutzen können. In Jahrzehnten meiner eigenen Praxis meditativer Budokunst

(Petzold, Bloem, Moget 2004) und der Naturmeditation in deren Entwicklung Ilse Orth wichtige Beiträge geleistet hat, ist hier „auf dem Weg ein WEG“ entstanden, der sich in der PatientInnenarbeit gut einsetzen lässt. Er ist vor allem aber auch für die eigne Lebenspraxis nützlich – einige Kolleginnen haben ja die Weiterbildung gemacht. Ich bin angefragt worden, zu dem Thema etwas „leicht Zugängliches“ zu schreiben, auch etwas über die Hintergründe und Quellen. Der vorliegende Artikel versucht das. Er erscheint in der nächsten Ausgabe von „Green Care“. Ein fachlicherer Artikel steht im Hintergrund (2015c). Die „Green Care“-Bewegung wächst. In meinem „Green Care Manifesto“ (2014s, Polyloge) habe ich betont, dass es nicht nur um das Nutzen der Natur „für uns“ gehen kann, sondern auch um ein „Caring für die Natur“ gehen muss.



Blick vom Seeufer der EAG

Es gibt aber noch einen anderen Anlass für diesen Artikel. Zum Tag der Befreiung von Auschwitz (27.1.1945/27.1. 2015) habe ich an einem größeren Text gearbeitet „Im Bannkreis des Extremen“, der meine Arbeit zum rechts-faschistischen Black-Metall-Underground fortsetzt (in Petzold, Orth, Sieper 2014a). Dieser Text „in process“ und seine Hintergründe erweisen sich in der Erarbeitung als sehr anstrengend. Er führt in alte Zeiten, Kriegs- und Nachkriegszeiten, zumal weil die Gegenwartereignisse heute belastend sind, wenn man die Sachen an sich heran lässt. Die Green Meditation im Blick auf die tausend Blüten des Kamelienbaums, die Berge dahinter, oder im Blick auf Pinien und Meer hat mich da entlastet. Es war gut, diesen kleinen Text als zweite Arbeit dieses Schreibereats zu schreiben. – Ich wünsche also gute Lektüre

Hilarion G. Petzold

Nachtrag zum letzten Punkt

In einer Zeit großer Beunruhigung, die wir gegenwärtig erleben, darf man nicht meinen, dass die Menschen das Alltags, Patienten gar oder auch Kinder und Jugendliche, die die Tageschau sehen, von diesen kollektiven Atmosphären unberührt blieben. Hermann Schmitz, der große Leibphilosoph, hat klar festgestellt, dass Atmosphären „ergreifende Gefühlsmächte sind“, die einen Raum – das gilt auch für einen soziokulturellen Raum – „randlos“ (also unentkommbar) erfüllen können. Auch die beständigen – und hochalarmierenden Nachrichten über die wachsenden ökologischen Katastrophen zeigen unterschwellige Auswirkungen. TherapeutInnen – so meine Supervisionserfahrungen – greifen diese „unspezifischen Belastungsfaktoren“ bei den Patientinnen kaum auf (tun sie es bei sich selbst?). Man muss, so meine Position, in unseren Zeiten auf der konkreten Ebene tätig werden. Sich zu Wort melden, anpacken, „dazwischen gehen“ (Leitner, Petzold 2005, Polyloge 10/2010), politisch und ökopolitisch in seinem unmittelbaren Rahmen. Eine engagierte Haltung indes kostet Kraft, auch wenn aus ihr Kraft zurückfließen kann. Viele Menschen „lösen“ das Problem mit Ausblendung. Aber das geht immer weniger. Andere setzen auf einen bequemen privatistischen Hedonismus. Schon Aristoteles hat das in seiner nikomachischen Ethik mit guten Gründen abgelehnt. Es lohnt sich, die mal wieder zur Hand zu nehmen, oder auch eine Erstlektüre zu beginnen. Es geht ja nicht um Askese – Lebensfreude, Genuss, Feiern sind wichtig, sonst hat der WEG, auf dem wir alle schreiten, keine Rastplätze (Demokrit). Aber man muss dennoch etwas tun – eigentlich muss man sehr viel tun! Manche richten sich auf die „Spiritualität“, das hat seit einiger Zeit wieder Konjunktur – gerade im Feld der Psychotherapie. Das wäre vielleicht ein Weg gegen die Beunruhigung, vielleicht ... wären da nicht die „neuen“ Religionskriege mit ihren komplexen ökonomischen, geopolitischen Hintergründen, und „alten Rechnungen“ (Kreuzzüge), die heute immer noch präsentiert werden (von der ISIS und anderen). Dies alles und mehr muss einen reflektierten Menschen herausfordern, das Thema der eigenen Religiosität und Werteorientierung neu zu überdenken, vielleicht wirklich „neu“. Hier ist das herausgefordert, was wir im Integrativen Ansatz „transversale Vernunft“ nennen, die es zu pflegen gilt (Petzold, Orth, Sieper, 2013b, Polyloge 16/2013). Wir haben in den letzten Jahren viel Arbeit in Theorie und Praxeologie politischer relevanter therapeutischer „Kulturarbeit“ investiert (Petzold, Orth,

Sieper 2014a, Mythen, Macht ... mehr als 800 Seiten). Zum Gewaltthema ist, wie gesagt, ein größerer Text in Arbeit. Aber Reflexion, „tröstet das die Seele? Stärkt das den Geist?“ – wohl nicht allein. Die Integrative Therapie hat schon in ihrer anthropologischen Grundformel von 1965 (im Textarchiv, dazu 2003e, Polyloge) die *säkulare* Bedeutung (! die religiöse ist ja ohnehin für AnhängerInnen von Religionen gegeben) des Seelischen und Geistigen herausgestellt. Seit 1972c schreibe ich immer wieder einmal zu „säkularer Seelsorge“ – denn PsychotherapeutInnen arbeiten (schon von Gesetzes wegen) auf *s ä k u l a r e* Weise mit (meist) säkularisierten Menschen. Das Konzept der „Nootherapie“, der Therapie, die sich mit „geistigen Belangen“ befasst (Normen, Werten, letzten Dingen/Endlichkeit), ist in der Tat wichtig, aber sie kann *nicht nur* auf reflexiv-intellektueller Ebene erfolgen, *ohne* die sie aber auch nicht sein kann, um nicht ins Risiko dysfunktionaler Mythenbildung zu geraten. Auch dafür lohnt es, einmal nach *säkularen* Wegen für *säkulare* PatientInnen zu schauen. „**Green Meditation**“[®] ist hier ein nützlicher Weg, die Lebenspraxis in unruhigen Zeiten zu stützen.

HP La Palma 25.03 2015