

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 10/2021

GREEN MEDITATION und OIKEIOSIS:

**Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu
„ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ –
Gedanken und Materialien - Arbeitsversion***

Hilarion G. Petzold, Ilse Orth, Hückeswagen (2021a)

* 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*, Dipl.-Sup. *Ilse Orth*, MSc). Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>) und der „Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.“ <https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-dgn/>.

Dieser Beitrag als ‚ARBEITSVERSION 2021‘ trägt die Sigle 2021a – weitere Hinweise finden Sie in der Fußnote der folgenden Seite.

Zusammenfassung: GREEN MEDITATION und OIKEIOSIS: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien – Arbeitsversion

Der Text gibt eine kompakte Darstellung der von *Petzold, Orth und Sieper* entwickelten „Green Meditation“© als Form moderner Naturmeditation. Er bietet Materialien zu historischen Bezügen, zu theoretischen Positionen und zur Praxis. Green Meditation wurde entwickelt, um traditionelle Wege der Meditation mit ökologischen Themen zu verbinden, wie sie Menschen in der „ökologischen Bedrohung“ und in den naturentfremdeten Lebensbedingungen im Anthropozän brauchen, und wie sie für ein ökophiles Leben in der und mit der Welt erforderlich sind. Das Konzept der jüngeren Stoa „Oikeiosis“, das heißt, Selbstverstehen, Weltverstehen, Verstehen der Mitgeschöpfe, bildet eine wichtige Grundlage dieses Ansatzes. Moderne Meditationsforschung, psychotherapeutisches Wissen und ökologisches Engagement werden einbezogen und damit ein über 50 Jahre entwickelter Weg der Heilung, der Selbstentwicklung, Kreativierung und Naturverbundenheit gewiesen, der ein hohes lebensbereicherndes Potential hat. Der Text ist – weil „alles fließt“ (*Heraklit*) „work in progress“ und wird weiter ergänzt und vertieft werden.

Schlüsselwörter: Green Meditation©/Grüne Meditation, *Integrative Therapie*, Psychotherapie und Meditation, Oikeiosis, ökologische Kultur

Summary: GREEN MEDITATION and OIKEIOSIS: Paths to ecological self-understanding and attachment to nature, to “ecophilic life practice” and active “ecological culture” - thoughts and materials - working version

The text gives a compact presentation of the “Green Meditation” © developed by Petzold, Orth and Sieper as a form of modern nature meditation. It offers material on historical references, theoretical positions and practice. Green Meditation was developed to combine traditional ways of meditation with ecological topics, as they are needed by people in the "ecological threat" and in the alienated living conditions in the Anthropocene, and how it is necessary for an ecophilic life in the and with the world. The concept of the younger stoa "Oikeiosis", that is, self-understanding, understanding the world, understanding fellow creatures, forms an important basis of this approach. Modern meditation research, psychotherapeutic knowledge and ecological commitment are included and thus a path of healing, self-development, creativity and closeness to nature – developed in more than 50 years - is shown, which has a high life-enriching potential. The text is - because “everything flows” (*Heraklit*) “work in progress” and will be further supplemented and deepened.

Keywords: Green Meditation © / Grüne Meditation, *Integrative Therapy*, Psychotherapy and Meditation, Oikeiosis, Ecological Culture

GREEN MEDITATION und OIKEIOSIS: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien*

Hilarion G. Petzold, Ilse Orth, Hückeswagen (2021a)

ARBEITSVERSION 2021**

»Solemus dicere summum bonum esse **secundum naturam** vivere: natura nos ad utrumque genuit, et contemplationi rerum et actioni.«
Seneca, De otio IV 2***

»Jeder WEG der Meditation steht auf dem Boden von kulturellen Traditionen, ist eingebettet in aktuelle Weltverhältnisse, hat einen konkreten Ort im Kosmos: den **Leib des Meditierenden** am Platz des Meditierens. Selbst Teil des Kosmos ist er zugleich Resonanz auf ihn. Seelisches und Geistiges sind Resonanzphänomene. Meditation ist die tiefste und zugleich höchste Form von Resonanz. Wir möchten, dass Menschen **Natur** „grün meditieren“, über sie „grün philosophieren“, um ihre Resonanz mit der **Natur** zu spüren [...], denn das bedeutet vitales, oikeiotisches Verbunden-Sein.«

Petzold, Sieper, Orth, Transversale Vernunft (2019c).

“We humans have seen the atoms which constitute all of nature and the forces which sculpted this work... and we, who embodied the local eyes and ears and thoughts and feelings of the cosmos, have begun to wonder about our origins ... Star stuff contemplating the stars organized collections of ten billion billion billion storms, contemplating the evolution of nature, tracing that long path by which it arrived as consciousness here on the planet earth...”

Carl Sagan (1980).

* Wir danken Johanna Sieper für ihre wichtigen Hinweise und Überlegungen zu diesem Text, die wie stets in unsere gemeinsame Konzeptarbeit eingehen

** Der Text verwendet um neuere Literatur und Überlegungen ergänzte Materialien einer früheren, unveröffentlichten Arbeit: Petzold, H. G., Orth, I. (2017c): „Einige Gedanken zur Übung und zu Mantren in der ‘Green Meditation’[®] der Integrativen Therapie“. Hückeswagen: Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Wir stellen ihn hier als Arbeitsversion ein. Ein solcher Text zu einem solchen Thema ist nie fertig, fasst man ihn an, erfordert er Ergänzungen, fordert auf, Aussagen zu überdenken und immer wieder auch zu meditieren. Wir möchten das den Leser*innen anempfehlen.

*** „Wir sagen, das höchste Gut sei, gemäß der Natur zu leben: die Natur hat uns zu beidem geschaffen, zur Contemplation der Welt und zur Aktion“ (Seneca, de otio IV, 2)

Inhalt:

1. Die Entwicklung der „Grünen Meditation“ im zeitgeschichtlichen Kontext anthropogener Naturzerstörung und die Notwendigkeit von „Naturempathie“
 - 1.1 Persönlich-biographische Erfahrungsmomente
 - 1.2 Grüne Meditation – Natur als Ausgangspunkt des Meditierens eines naturgemäßen „leiblichen und geistigen Lebens“ und seiner „ökologischen Intensivierung“
 - 1.3 Philosophie, „Grüne Philosophie“ und „Grüne Meditation“ als „geistiges Leben“
 - 1.4 Differentielle MEDITATIONSverständnisse für transversale, meditative Kulturarbeit
 - 1.5 Meditation als Vorbereiten und „naturempathisches“ Begleiten ökologiebewahrenden Handelns
2. Unterwegs zu einer ökologischen und ökosophischen Lebenspraxis – OIKEIOSIS/Selbstaneignung als Selbst-, Natur- und Weltverstehen
3. Zur Praxis der „GRÜNEN MEDITATION“: Komplexe Achtsamkeit, Selbsterforschung, Naturverstehen – „spontane Green Meditation-Effekte“, Ströme des Erlebens
4. Meditationspraxis als „interozeptive und exterozeptive Leiberfahrung“ – „Feeling Alive“ als Naturerfahrung von „vitaler Evidenz“
5. Settings meditativer Arbeit: Orte, Bewegung, Wanderungen, Wegerfahrten – Waldgänge
 - 5.1 Orte der Meditation, Ortgestaltung, kreative Naturerfahrung
 - 5.2 Meditari – in *Bewegung* kommen, „einfach gehen!“
 - 5.3 Gedankenbewegungen und Sprache: Sammeln, Collagieren, TRANSVERSALE MEDITATIONEN
 - 5.3.1 Synästhetische und cross-modale Erfahrungen, meditatives Sprechen & Erzählen
 - 5.4 Transversale MEDITATION und Überschreitungen – Aufgaben meditationsgestützter Kulturarbeit“, Blicke zur Meditationsforschung

6. folgt

1. Die Entwicklung der „Grünen Meditation“ im zeitgeschichtlichen Kontext anthropogener Naturzerstörung und die Notwendigkeit von „Naturempathie“

GREEN MEDITATION® (**Grüne Meditation/Green Meditation, GM**)¹ ist eine seit Anfang der 1970er Jahre im „Verfahren Integrativen Therapie und Kulturarbeit“ entwickelte Form der „Naturmeditation“ (Petzold 2015b; Sieper, Petzold 1975). Sie schöpft aus vielfältigen Quellen und Erfahrungen, persönlichen und professionellen. Wir haben uns – wie im Bereich der Psychotherapie – nie einer „Schule“ zugeordnet, sondern sind eigene *WEGE* gegangen, sind einer Maxime gefolgt, die David Orlinsky (1999) PsychotherapeutInnen als Rat anempfahlen hat: „*Learning from many masters*“. Wir waren stets davon überzeugt, dass es nicht **den** monolithen SINN und **die** eine Wahrheit gibt (Petzold 2001k), sondern dass es „Sinne, d.h. vielfältigen Sinn“ (Petzold 2001k), mannigfaltige Sinnmöglichkeiten und plurale, unterschiedliche Wahrheiten gibt, ja, geben muss, denn die Menschen, die Kulturen sind vielfältig, die Natur, die Welt ist vielfältig. „Sein ist Mit-Sein“ (Petzold 1978c), ist mannigfaltig, so dass man beständig nach Gemeinsamem und Unterschiedlichem und Verbindendem suchen und sich um das Verstehen von Trennendem bemühen muss. Ja, und die „Meister“? Sie sind „Meister *ihrer* Fachs“, sind Experten *ihrer* Philosophie, Lehrer ihrer **geistigen** oder ihrer religiösen, **geistlichen**² Tradition, Meister *ihrer* Kampfkunst – Budo, Wushu und viele andere Richtungen, und jede hat „Meister“ (Petzold 2020b). Nicht anders steht es mit den Richtungen und „Schulen“ der Meditation usw. – Von allem gibt es vieles: Mannigfaltigkeit ist eine Qualität in sich – und „aus Allem Eines und aus Einem Alles“, so schon *Heraklit* (Fragment B 10, wir kommen darauf zurück).

Welt – darunter verstehen wir den Kosmos, das Universum – und **Natur**, darunter verstehen wir das Lebendige mit seinen Lebensräumen auf diesem Planeten in diesem Kosmos, ist

Mannifaltigkeit. Welt/Natur insgesamt mit all ihren Dingen und Lebewesen und jeder dieser Gegenstände an sich sind unerschöpflich (*Schmitz* 1990).– Man betrachte einen Kieselstein, eine Löwenzahnblüte, einen Rosenkäfer (Abb. 5), was auch immer, stets findet sich „**Mehrperspektivität**“, stets finden sich „plurale Sinnmöglichkeiten“ in der gegebenen **Sinnvielfalt**“.

In dieser Arbeit, diesem „wissenschaftlichen Essay“ zu der von uns entwickelten Methode der „**Green Meditation**“ wollen wir einen fachlichen Überblick über die Mannigfaltigkeit unserer Quellen und die Mehrperspektivität unser Betrachtungen geben, um zu weiteren Überlegungen anzuregen, denn jeder Leser, jede Leserin bringt eigene Vielfalt mit – Leben ist Fülle, Gedanken generieren weitere Gedankenfülle, die sich dann in neuen Synthesen verdichten und in Komplexitätsreduktionen neuen Sinn freisetzen (*Luhmann* 1978). Viele Meditationstexte oder Meditationsbücher bieten methodische Anleitungen und allgemeine spirituelle Ausführungen zu den Hintergründen der jeweiligen Meditationspraxis. Nicht so oft erfährt man dabei *explizit* etwas über das zugrundeliegende Menschenbild und das Weltbild (*Petzold* 2003a, e), über erkenntnistheoretische Positionen (ders. 2017f), über Persönlichkeitstheorie (2012q), Krankheits- oder Gesundheitslehre (1996f/2016), über das Verständnis von Lernen oder über Kognitions-, Emotions-, Volitionstheorie (*Sieper, Petzold* 2002; *Petzold, Sieper* 2008a, 2012e). All das ist oft nicht vorhanden oder nur implizit erschließbar. Für gut fundierte *professionelle* Arbeit mit Menschen in heilkundlicher oder agogischer Ausrichtung braucht man aber diese Wissenstände – das ist unsere Position. Als Mitbegründer eines breit ausgerichteten modernen Verfahrens der Psychotherapie – wir sprechen auch von „**Integrativer Humantherapie**“ (*Orth, Petzold* 2000; *Sieper et al.* 2007) – haben wir mit unseren KollegInnen und Kollegen zu all diesen Wissenständen **Positionen** und Materialien erarbeiten können. Sie haben uns auch ermöglicht, unsere praktischen Meditationserfahrungen über die Jahrzehnte in breiter Weise theoretisch auszuarbeiten und theoriegeleitet in der Arbeit mit Menschen zu erproben und den so entstehenden, eigenständigen Ansatz allmählich auch zu lehren. Dabei wurde über viele Jahre eine geduldige Differenzierungs- und Integrationsarbeit geleistet, denn unser Leben war (und ist noch) sehr vielfältig und es ist uns in disziplinübergreifenden, transversalen Ausflügen vieles begegnet. Es gab viel zu sammeln und wir haben Erfahrungen in breiter Weise aufgegriffen, den es ist ein Charakteristikum transversalen Denkens, möglichs nichts Auszugrenzen (*Welsch* 1996). So haben wir vieles erarbeitet, meditiert, erprobt, ausgewertet, etliches abgelegt, einiges verworfen, um ideologischen Engführungen zu entgehen. Davon will dieser Text Eindrücke vermitteln. Über die Jahre waren wir bemüht, in guter Kenntnis wichtiger Meditationstraditionen und vielfältiger Übung – meist über mehrere Jahre – ein modernes, leicht zugängliches und wirksames Meditationskonzept zu entwickeln, das für persönliche Selbsterfahrung und kreative Selbstentwicklung, für Bildungs- und Kulturarbeit und für Therapie und Gesundheitspflege einsetzbar ist. Hier sollen nur Materialien zur **theoretischen Basis** unserer Praxeologie und Praxis der **Green Meditation** dargestellt werden als eines alltagstauglichen und säkular ausgerichteten Konzeptes. Es werden auch einige Praxisperspektiven angehängt. Es handelt sich jedoch um **keinen** praxeologischen Anleitungstext! Dazu gibt es andere Hinführungen. Die Praxis muss ohnehin im Tun, im Meditieren selbst erlebt und erfahren werden. Dazu werden noch andere Veröffentlichungen folgen.

Dieser Text ist aus unseren eigenen Suchbewegungen und Bemühungen, ja den Mühen entstanden, für unsere „Zeiten des Übergangs“, der Umbrüche, der Desorientierung und für not-wendig werdende Neuorientierungen einige unserer Perspektiven darzustellen, und unsere in Seminaren und Lectures vorgetragenen Ideen und vermittelten Praxen aus der Mündlichkeit in eine verschriftliche Form zu bringen. Das Verhältnis von Mündlichkeit und Schriftlichkeit ist – wir wissen das sehr gut – eine einfaches (1969IIa). Es ist etwas anderes, über die Aufgabe „Mit einer unsicheren Zukunft leben lernen“ (Petzold 2006m/2019) mit Menschen zu sprechen als darüber zu schreiben. Unsere hier vorgelegten „Konzepte“ sind „Positionen“ – **Gedanken und Materialien**, wie in der Überschrift dieses Beitrages ausgewiesen –, nicht mehr, nicht weniger, die wir hier *teilen wollen*. Sie können vielleicht, so hoffen wir, für eine meditative und zugleich innovative, humane und ökologische Lebensgestaltung auf individuellen und kollektiven Ebenen Anregungen geben und einigen Nutzen bringen.

In dem seit längerem progredierend beunruhigenden Zeitgeist (Petzold 1989f, 2016l) und bei einer sich zunehmend dysreguliert zeigenden **Natur** (Unwetter, Dürren, Überflutungen, Megabrände), bei gesellschaftlichen und ökonomischen Umbrüchen (Massenmigrationen, Wirtschaftskrisen, Kriege, Pandemien) werden wir dringend auch für die **Mikroben** der persönlichen Selbstführung und Selbststeuerung von Menschen, ihrer Lebensbewältigung und Orientierung **Handlungsmodelle** und **Lebenstechniken**³ benötigen – für uns und relevante Andere. Wir brauchen stabilisierende, entstressende und zugleich vitalisierende, hochinnovative und ökologisch intensiviertere Lebensformen für unsere *unsichere Zukunft* (ders. 2006m/2019, 2019n). Formen der Achtsamkeit (Kabat Zinn 1982, 2007) – „komplexer Achtsamkeit“ sagen wir – und alltagstauglicher, ideologiearmer und leicht zugänglicher Meditation (Petzold 1983e, 2015b) werden dabei eine wichtige Rolle spielen, um die Ausbildung neuer Lebensstile, neuer Formen der Lebensführung und der Identitätsarbeit und –gestaltung zu unterstützen (ders. 2012q). Und dazu werden Beiträge von sehr vielen Seiten erforderlich werden. Dies hier ist ein kleiner Beitrag unter vielen anderen, die wir seit mehr als 50 Jahren (ders. 1965, Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972) mit unseren Arbeiten zu gedanklichen, lebenspraktischen, agogischen, therapeutischen Themen und Problemlagen *unserer Zeit* zu geben bemüht waren. Wir wollten stets mit unserem breiten interventionsmethodischen Lebenswerk⁴ Hinweise und Orientierungen für unser Arbeitsfeld geben und wir hatten die Chance und das Glück, Erfordernisse des Zeitgeistes (Petzold 1989f) zu erkennen und zu sehen. Wir vermochten dann einige konzeptuelle und praxeologischen Innovationen für psychosoziale und psychotherapeutische Arbeitsbereiche anzustossen. Für all diese **Praxeologien** – das sei hier unterstrichen – konnten und können **meditative** und **naturmeditative Methoden** eingesetzt werden, nämlich in den von uns angestoßenen Bewegungen der „neuen Körpertherapien“ (Petzold 1974j, 1977n) oder in der der „neuen Integrativen Therapien“ (ders. 1975a, 1980). Auch in den von uns inaugurierten Bewegungen der „neuen Kreativitätstherapien“ (Petzold, Orth 1985a, 1990a) und der durch uns geförderten „neuen Naturtherapien“ (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2019) - in all diesen Bereichen also – wurde und wird **Meditation** bzw. **Grüne Meditation** von uns in-door und out-door unterstützend und sehr nutzbringend eingesetzt. Wir haben erkannt: **Meditation** ist für die Vermittlung einer **persönlichen Lebenshaltung** und **therapeutischen Grundhaltung** von größter Bedeutung, nämlich für den

Gewinn und die Entwicklung so zentraler Qualitäten wie: Ruhe, Gelassenheit, Freundlichkeit, Zugewandtheit, für Mitgefühl (*karuna*) und liebevolle Güte (*mettā*⁵), für Wertschätzung der Andersheit des Anderen (*Levinas* 1983, *Petzold* 1996k), für Beherztheit, Mut, altruistisches Engagement (*Leitner, Petzold* 2005/2010), für Geistigkeit, Sinnhaftigkeit, Souveränität, transversale Vernunft (*Petzold, Orth* 2014; *Petzold, Sieper, Orth* 2019c). All das sind wichtige „**Humanessentialien**“, so bezeichnen wir Kernqualitäten des Menschlichen (ders. 2005r; *Petzold, Orth* 2004b). Sie werdem aus meditativer Praxis gespeist und können durch sie vertieft werden. Wir als BegründerInnen des Integrativen Verfahrens können sagen: Unser eigenes Denken, Tun und schöpferisches Gestalten als PsychotherapeutInnen, SupervisorInnen, DozentInnen ist durch unsere meditativen Wege für uns selbst, für unser Miteinander, für unser Welterfassen, für unsere Patientenarbeit und unsere Lehr- und Supervisionstätigkeit über unsere Lebensspanne hin vertieft worden. Deshalb war es uns in der Spätphase unseres Berufslebens ein Anliegen, diesen Text zu schreiben. Dabei haben wir – wie stets in unseren Arbeiten – unsere Quellen gut dokumentiert, um unsere Bezüge aufzuzeigen und um unser **transversales, vernetztes/vernetzendes** Denken zu vermitteln und zu solchem Denken anzuregen (*Petzold* 2002h, 2005p; *Petzold, Orth* 2017b; *Sieper* 2006). Mit vielen Verweisen auf weiterführende Arbeiten stellen wir Materialien und Explorationen zu zentralen Themen zur Verfügung, die wir über Jahrzehnte vertiefend und vernetzend erarbeitet haben.

Für unsere meditativen *WEGE* war eine wichtige Quelle die eigene gedankliche Auseinandersetzung mit der **Natur**, eine andere war das philosophische und naturwissenschaftliche Nachdenken über die **Natur** und schließlich eine Dritte Quelle war das eigene ästhetische *Erleben* und *Erfahren* von **Natur** im Lebensverlauf, d. h. unsere subjektiven Erfahrungen, von denen einige *Momente* – Mikrostrahlen unserer Prozesse – kurz aufscheinen sollen.

1.1 Persönlich-biographische Erfahrungsmomente

Natur-erfahrungen, in denen auch meditative Qualitäten, „passagere“ *Momente* meditativer **Besinnung, Betrachtung** oder **Versunkenheit** als **Grundqualitäten von Meditation** (*Petzold* 1983e) erlebbar wurden, *fanden sich, fanden uns* in unserem jeweiligen Sozialisations- und Ökologisationskontext – so unsere Sicht aus der Retrospektive. Sie waren *einfach da*. Immer wieder wurden sie uns auch vermittelt, an uns herangetragen, manches wurde auch nur irgendwie angeschwemmt, Zufallsfunde durch Einflüsse und Zuflüsse aus der Um- und Mitwelt (*Petzold* 2006p, 2016i). Solche *fließenden Momente* verdichteten sich in Jugendzeit, jungem Erwachsenenalter. Wir erkannten zunehmend die Bedeutung solcher „passagerer“, *biographischer Erfahrungsmomente*, Ereignisse auf der Lebensstrecke, „*WEG*erfahrungen“ für die persönliche und die professionelle Biographiearbeit (ders. 2016f). Bedeutsame biographische Momente müssen immer wieder beachtet und ins Bewusstsein gehoben werden, denn im *Strom* der Zeit, vor allem im Fließen „beschleunigter Zeit“ (*Rosa* 2005) werden solche *Momente*, die fast alle Menschen erfahren haben, immer wieder auch *hinweggeschwemmt*, kommen nicht wirklich zu Bewusstsein, gehen unter und wirken dann aus dem Untergrund. Wo sie aber ins Bewusstsein treten und wir ihrer gewahr werden (*awareness*), ja diese Momente **ich-bewusst** und **reflexiv** (*consciousness*) werden können oder gar **klarbewusst** und *meta-* bzw. *hyperreflexiv* (*Petzold* 2003a, 220ff., 254ff.⁶), werden

sie Erfahrungen „im Dienste des Selbst- und Weltverstehens“, der achtsamen Aneignung von Selbst und Welt mit einem geschärften, **komplexen Bewusstsein** (ders. 1988m). Die Stoiker nannten diesen Aneignungsprozess „**OIKEIOSIS**“ (οἰκείωσις, Petzold 2019d).

Die Integrative Theorie „**komplexen Bewusstseins**“ (ders. 1988n, m) unterfängt als erkenntnistheoretische Basis des Integrativen Ansatzes (ders. 2017f) die Erklärung meditativer Phänomene. Sie wurde von uns u.a. entwickelt im **Wahrnehmen** und **Erfassen** unserer eigenen *phänomenologischen* Meditationserfahrungen, den Versuchen eines näherungsweisen, *hermeneutischen* Durchdringens und **Verstehens** und tentativen, *szientistischen* [neurowissenschaftlichen] **Erklärens** – so unsere „**hermeneutische Spirale**“.

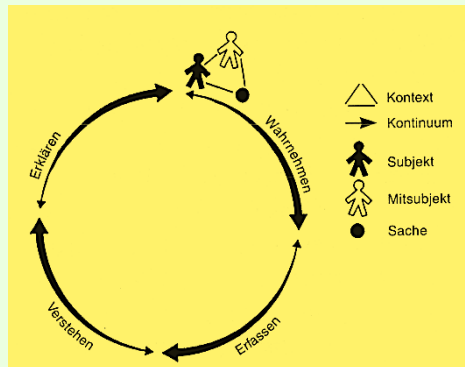


Abb.1: „Hermeneutische Spirale“ Petzold (1993a, 489).

Insgesamt trägt das bewusste, übende Praktizieren der „hermeneutische Spirale“ zum Aufbau einer generell verfügbaren, „komplexen Achtsamkeit“ bei, durch die die Gestaltung des Lebens und des Miteinanders zu gutem Gelingen führen können und eine Sorgfalt im Umgang mit der Natur gefördert wird.

»**Komplexe Achtsamkeit** muss auf den *Leib eines Lebewesens* (also eine individuelle Dimension) und auf die *Lebenswelt* (also auf eine kollektive Dimension) gerichtet sein. Das eine ist nicht ohne das andere zu begreifen, zu haben oder interventiv zu beeinflussen. Zielrichtung soll dabei die Entwicklung einer *euthymen Achtsamkeit* sein, einer Sensibilität für das „eigene Wohlsein“ und für das „Wohlergehen anderer humaner und nicht-humaner Lebewesen“, insgesamt der belebten und unbelebten **Natur** mit ihren vielfältigen Lebensräumen. Damit sollen die Natur und ihre Bewohner nicht nur vor Risiken, Mangelzuständen oder Beschädigungen bewahrt werden, sondern es geht auch darum, ihre Ressourcen und Potentiale zu erkennen, wertzuschätzen und – wo möglich und sinnvoll – sorgsam und nachhaltig zu nutzen.« (Vgl. Petzold, Moser, Orth 2012).

Dabei ist natürlich wichtig, dass man im Bezug auf den Begriff „**Natur**“ einen gemeinsamen Nenner dazu hat, was unter ihm zu verstehen sei, denn es gibt vielfältige „Naturverständnisse“. **Natur** kann als die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und ihrer ökologischen Lebensräume auf diesem Planeten, d.h. auf dieser und mit dieser Welt angesehen werden. Natur und Welt sind unlösbar miteinander verschränkt: Natur/Welt.⁷

»Unter **Natur** sind alle „Systeme des Lebendigen“ in ihrer Interaktion und mit ihren für ihr Leben jeweils erforderlichen Lebenskontexten zu sehen (womit die Unterscheidung in „belebte“ und „unbelebte“ Natur relativiert wird), die sich in ihrem konvivialen Zusammenspiel wechselseitig erhalten, denn Natur ist von fundamentaler Konvivialität gekennzeichnet.« (Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018, 18ff.; Petzold 2019e, 14). **Natur** ist damit strukturell als Mit-Welt anzusehen (Meyer Abich 1987, 1997)

Viele könnten sich auf eine solche Sicht einlassen, aber weil jeder Mensch auf sein eigenes, je spezifisches phänomenologisches Naturerleben mit seinen „Qualia“⁸ zurückgreift, ein Erleben, das zudem bestimmt ist durch seinen jeweiligen ökologischen Naturkontext und die Reflexionen seiner Bezugsgruppe und ihrer „kollektiven mentalen Repräsentationen“ (*social world*, Brühlmann-Jecklin, Petzold 2004; *Moscovici* 2001) über solche Naturerfahrungen und Naturkontexte wird es schwierig, zu einem Konsens zu einem übergreifenden Naturbegriff zu kommen. Die dadurch nämlich entstehende Vielfalt ist immens und durchaus kostbar, ja es lohnt sich unterschiedliche Naturbegriffen und Erkenntnisse zu meditieren. Sie erweitern die Sicht auf ein letztlich Unerfassbares. Man kann sich ihm nur immer wieder anzunähern suchen durch ko-respondierende Bemühungen um Verständigung und durch *Polyloge*, die nach Konsensfindungen streben (Petzold 1978c). Sicher ist, dass dabei immer noch genügend Verschiedenheit bleibt und das entspricht Natur. **Natur ist Mannigfaltigkeit.**

»**Natur** ist die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und Lebensformen mit ihren jeweiligen, Leben ermöglichenden geophysikalischen und ökologischen Mikro-, Meso-, Makro-Kontexten und ihren anorganischen und organischen Materialien sowie ihrem Kontinuum [...]. Dabei ist Natur nicht nur unberührte Biosphäre, sondern auch von Menschen, ihrem Denken, Planen und Handeln [...] gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte **Natur**. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine kulturellen Vorstellungen über Natur in ein *Naturverständnis* ein – nicht zu reden von seinem Handeln in der und an der Natur, *seine eigene* eingeschlossen« (Petzold et al. 2013, 7; 2017f).

Mit einer solchen Bestimmung von **Natur** (weitere Aspekte finden sich definiert in Petzold 2019e, 14) wird verdeutlicht, dass auch persönliche Hintergründe in das *Naturerleben*, *Naturempfinden* und *Naturverstehen* strukturell eingehen und solche „subjektive Faktoren“ sehr wichtig sind und berücksichtigt werden müssen. Sie kommen natürlich auch in den verschiedenen Formen der Naturtherapie zum Tragen und sind auch in die Entwicklung der **Green Meditation** eingegangen. Deshalb seien beispielhaft solche subjektiven Momente aus der Geschichte der Begründer dieses Meditationsansatzes mitgeteilt, auch um aufzuzeigen und dazu ermutigen, den eigenen subjektiven Hintergründen nachzugehen, die dazu geführt haben, sich einer „grünen“ Meditationsform zu zuwenden.

1960 ging *Ilse Orth* als junge Studentin für vier Monate (Okt. bis. Dez.) ins Ober-Engadin, um Natur zu erleben, in die Landschaft einzutauchen, für sich zu wandern. Bei einer „absichtslosen“ Wanderung nahe „Sils Maria“⁹ kam sie unversehens zu einem Stein mit einem *NietzscheText*:

*O Mensch! Gib acht!
Was spricht die tiefe Mitternacht?
»Ich schlief, ich schlief–,
Aus tiefem Traum bin ich erwacht: –
Die Welt ist tief,
Und tiefer als der Tag gedacht.
Tief ist ihr Weh –,
Lust – tiefer noch als Herzeleid:
Weh spricht: Vergeh!
Doch alle Lust will Ewigkeit –,
– will tiefe, tiefe Ewigkeit!« (Friedrich Nietzsche: Zarathustra, Werke 1954, Bd 2, S. 558.*

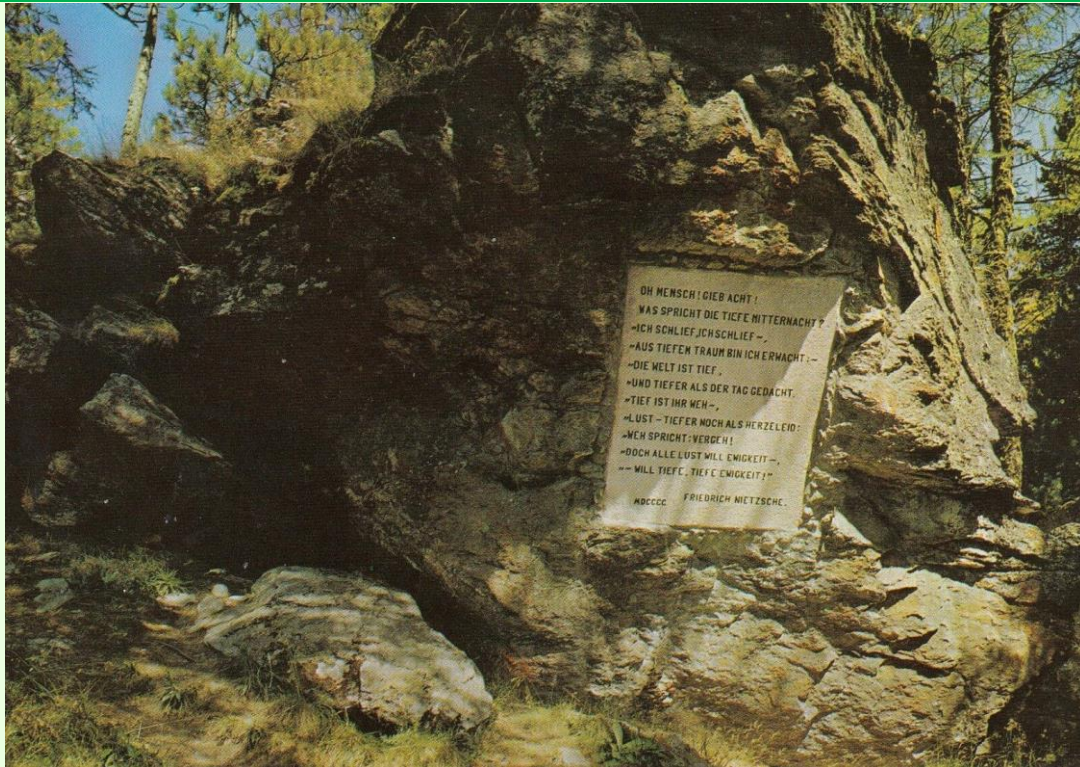


Abb. 2: Sils, Oberengadin - Nietzsche-Stein

Ilse Orth erzählt¹⁰:

„Der Stein, der Text, ich war vom Ort, der Natur und der Atmosphäre überwältigt, ergriffen. Ich hatte nicht nach *Nietzsche*, nicht nach einer Gedenkstätte gesucht. Ich wusste damals nicht, dass so etwas existierte. Ich war *nur gewandert*. Der Ort, an den ich gelangt war, stand für sich, der Text stand für sich, das Erleben stand für sich. Es war wie ein Glockenschlag. Ein Moment, in dem Zeit und Raum aufgelöst schienen¹¹. Für wie lange? Ich weiß es nicht! ... Nach dem Weggehen von diesem Ort, aus diesem gleichsam *ewigen Moment* fühlte ich mich von einer ungeheuren Schaffenskraft erfüllt. Ich schrieb die nächsten Tage und Wochen Texte, formte in Ton, collagierte Naturmaterialien, all das, was ich später in der Arbeit mit *kreativen Medien* weiterentwickelte, strömte aus mir hervor, *NEUES* als Frucht dieser unverhofften – heute würde ich sagen – spontanen meditativen Erfahrung.“

Diese hier berichtete Art des „absichtslosen Gehens“ in der Natur¹² (siehe 5.2), des „Seins-in-Natur“, wurde für uns eine Möglichkeit, „in die Meditation *zu gehen*“ als ein **Basisansatz** der **Green Meditation**. Einfach gehen, ohne sonderliche Anleitung, nur auf die „Resonanzen des Leibes“ gerichtet, Resonanzen, die die Natur durch das *leibhaftige, fungierende phänomenologische Wahrnehmen und Empfinden* in Menschen aufruft. Durch diese Einwirkungen der **Natur selbst** kommt es immer wieder bei Menschen zu spontanen, tranceähnlichen meditativen Qualitäten, Stimmungslagen, Mikroprozessen *achtsamer Besinnung*, *kontemplativer Betrachtung* und absconditiver *Vesunkenheit* – so der sich in allen Meditationsformen findende Dreischritt (*Petzold 1983e*). Die Grunderfahrungen der **GM** der **Besinnung**, d.h. des durch Resonanzen auf die Natur „zu den Sinnen Kommens“ ist also einfach. Deshalb sprechen wir auch von dem „**Basisansatz**“, der Eindrücke vermittelt, die oft zu spontanem Ausdruck drängen, einem Seufzen, Jauchzen, zu Gesten, Bewegungen, zu Worten, Versen, Narrationen: Leib und Sprache (*Orth, Petzold 2008*). Er macht **grünes Meditieren** in der Einstiegsphase so alltagstauglich und für eine weite Verbreitung geeignet.

Und natürlich gibt es über die Sinneserfahrungen hinausgehende Vertiefungen, sonst wäre **GM** nur eine Trivialität. So ist Naturerfahrung natürlich ist das abhängig von der jeweils vorhandenen Sensibilität und Offenheit oder auch Abstumpfung und Verschlussenheit. Liegen Dämpfungen, „numbings“, Selbstanästhesierungen vor, so muss auf die Hintergründe geschaut werden: Erlebnisdefizite, Traumatisierungen, Erschöpfung, Burnout usw. (Petzold, Wolff et al. 2000). Und dann müssen die richtigen Hilfen von Seiten der Begleitenden, der Meditationslehrenden, TherapeutInnen gegeben werden, um zu unterstützen, anzuleiten und Resonanzfähigkeit zu wecken. Es gibt dann Resonanzen auf „Ausseneindrücke“ – im voranstehenden Beispiel auf den *Nietzsche*-Stein und den *genius loci*, die Atmosphäre des Ortes. Und es gibt Resonanzen auf „Binnenreaktionen“ wie das Aufkommen der schöpferischen Impulse aus dem inneren Vorrat schon vorhandener „**Interiorisierungen**“ (Petzold, Orth 2017a). Das es „strömte aus mir hervor“, so die Aussage in der Erzählung von Ilse Orth lässt erkennen: Da war schon vieles vorhanden, sonst könnte nichts „strömen“ und zu Gestaltungen finden, die wiederum verinnerlicht werden können und den Resonanzraum weiter füllen. Der Reichtum an Resonanzen ist auch abhängig von der Fülle der internalisierten und interiorisierten Erfahrungen in Therapie und Selbsterfahrungen oder in Green Meditation und Naturerfahrungen. All diese Maßnahmen haben als ein wesentliches **Ziel**, zum persönlichen Heil-Sein bzw. Heilwerden und Gesunden, sowie zum persönlichen Wachstum und Aufblühen von Menschen beizutragen – selbst nach traumatischem Erleben oder extremen Mangelserfahrungen. Forschungsarbeiten zu Heilwerden und Gesunden, sowie zum persönlichen Wachstum und Aufblühen von Menschen – selbst nach traumatischem Erleben oder extremen Mangelserfahrungen – konnten zeigen, auf dem Kontinuum seelisch-geistiger Gesundheit (Keyes 2000) gibt es eben nicht nur Belastendes und Traumatisches, sondern es gibt auch „posttraumatic growth and flourishing“ (Middleton 2016; Tedeshi, Calhoun 1995, 2004) und dazu will und kann **Integrative Therapie** mit den von uns in ihrem Rahmen entwickelten und eingesetzten *pathogenese-mindernden* Heilungsstrategien „**curing, coping, supporting**“ und den *salutogenese-fördernden* Gesundheitsstrategien „**enrichment, enlargement, empowerment**“ beitragen (Petzold 1998a, 169). Das geschieht besonders durch das Ermöglichen von **Resonanzen auf Natur** durch die sensible Hinführung von naturverbundenen TherapeutInnen und durch **Resonanzen** auf diese liebevolle Hinwendung der BegleiterInnen (Petzold 2012b), die interiorisiert werden können. Das setzt voraus, dass solche BegleiterInnen selbst auf einem guten Weg persönlicher Integrationsarbeit sind und als Vorbild dienen können. Eigene grüne oder auch anders orientierte Meditationsarbeit – **GM** ist ja nicht der einzige Weg, das sei betont – bieten hier eine gute Grundlage neben einer soliden therapeutischen Ausbildung, die die Essentials im Umgang mit Menschen vermittelt (vgl. hierzu grundlegend Petzold, Leitner, Orth, Sieper 2008).

„**Resonanzarbeit**“ war stets ein Charakteristikum unseres Integrativen Ansatzes in all seinen methodischen Bereichen – seit seinen Anfängen, denn der Leib ist „Resonanzorgan zur Welt hin“, zu ihren Aussenräumen und Binnenräumen (Petzold 1987b).

Als ein weiteres Beispiel des „subjektiven Faktors“ in der **Green Meditation**, seien kurz und beispielhaft biographischen Erfahrungen von *Hilarion Petzold* zum „in der Natur-Sein“ erwähnt, die er als prägende Momente anzieht. Seine Naturverbundenheit kam auf durch das Großwerden in land- und forstwirtschaftlichen Kontexten mit Schlüssellandschaften, in

denen er groß wurde: Westerwald, Montagne de Reims, Niederrhein¹³. Ausgedehnte Wanderungen mit naturliebenden, naturkundigen und naturwissenden Eltern, die beide in der Meditation geübt waren, vermittelten achtsames Verweilen in der Natur, das Stillewerden und meditative Übungen des Atems und der Bewegung, die sie beispielhaft durch ihr „einfach in der Natur da sein“ vorlebten. „Teil der Natur-Sein“, das wurde erlebbar und die Kinder waren in solches „Mit-Sein“ einbezogen. Es wurde stets von „**Mit-Welt**“ als „Welt mit allem Lebendigen“ gesprochen, also nicht nur als „Welt der Mitmenschen“¹⁴, sondern das „mit“ bezog die Tiere und Pflanzen ein¹⁵. Als Junge in den großen Gärten der Familie legte er seine eigenen Beete mit besonderen Blumen und Kräutern an, arbeitete an *seinen* Bienenstöcken, eine Tätigkeit, die nur geruhsam, gleichsam meditativ verichtet werden kann. Da wurde „Natur-Sein“ erlebt (Sieper 2019¹⁶). Diese Erfahrungen, diese „**Ökologisation**“ (Petzold 2016i) hat Nachwirkungen, bis heute. Seine landwirtschaftliche Ausbildung, die Arbeit mit den Kühen im Stall, auf den Feldern, Wiesen, im Nutzgarten und in den Waldstücken in dieser Elevenzeit haben weitere Spuren hinterlassen: praktisches Wissen um Bewirtschaftung, theoretisches Forschen und Wissensaneignung über Böden, Weideland, Forst usw. und auch besinnliche Betrachtung der Natur in ihren vielfältigen Erscheinungen.



Abb. 3: Roter Holunder (*Sambucus racemosa*)¹⁷ am Waldrand

Hilarion Petzold schreibt:

»In einer frühen botanischen Hausarbeit für die Landwirtschaftsschule (idem 1961 IIa) habe ich die Gräser und Kräuter unter dem „Roten Holunder“ (*Sambucus racemosa*)¹⁸, auch Trauben- oder Berg-Holunder genannt, an Waldrändern und Lichtungen des bergischen Landes untersucht und bin, an einem sonnigen Tag ausruhend im Schatten eines solchen Busches liegend und die Landschaft betrachtend, in eine *Versunkenheit* geraten, in der ich in einer ganz eigenartigen, höchst vernetzten Weise die Zusammenhänge all der Pflanzen in diesem Phytozönon¹⁹ um mich herum „verstand“ und ich die „Weisheit der Natur“ erlebte. Ich prägte dann in dieser Arbeit den Begriff „**Ökosophie**“«

(Petzold 2011g, 327f) und hatte eine tiefe *Verbundenheit mit allem Lebendigen* erlebt als „konviviales Lebewesen unter Lebewesen“ und in mir eine starke Liebe zur Natur gespürt, eine „**Ökophilie**“²⁰ zum Ganzen der Natur allüberall. Das hat mich zutiefst mit einer großen Freude erfüllt, zugleich auch mit dem Gefühl der Demut vor der Fülle des Lebendigen und einer leisen Traurigkeit, im Gedanken daran, wie wir Menschen mit der Natur umgehen.

Diese Begriffe **Ökophilie**, Liebe zur Natur/zur Ökologie, und **Ökosophie**, Weisheit die Natur betreffend – komplexe Konzepte also –, wurden damals, 1961, von *Hilarion Petzold* gefunden und umrissen und dann vertiefend ausgearbeitet. Dabei wurden sie mit der Idee „konvivialer Naturverbundenheit“ ergänzt (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972): alle Lebewesen sind Gäste (Konviven) auf diesem Planeten in freudlichem Miteinander (**Konvivialität**). Das macht die Idee einer „**globalisierten** bzw. **mundanen Ökophilie**“ erforderlich. Die Vertiefung geschah wesentlich auch dadurch, dass die Begriffe von uns in Meditationen der *Besinnung* und *Betrachtung* – in **grünen Meditationen** sagen wir heute – immer wieder **ausgelotet** wurden und neu und frisch, *breiter, tiefer oder weiterführend* neue Facetten erschließend erfahren werden konnten: in verschiedenen Kontexten und Lebensabschnitten, in guten Zeiten und auch in Zeiten von Belastungen und schwerer Krankheit (Petzold 2018k). Im der heutigen Fassung sehen wir die Konzepte wie folgt:

»**Ökosophie** ist der weise/wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines *verinnerlichten* Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der „Weltökologie“ sind. Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine **Ökophilie**, eine „Liebe zur Natur“, zu *unserer* Welt, und eine „Freude am Lebendigen“ entwickeln können« (nach Petzold 1961Ib, 2011g, 331, 2019d).

Wir haben **Ökophilie** immer wieder zu definieren versucht. Es ist ein komplexes Konzept, verbindet Kognitives und Emotionales, Persönliches und Kollektives, Ästhetisches und Ethisches, Biologisches und Ökologisches. Hier eine Teildefinition, eine weitere folgt unten:

»**Ökophilie** entsteht und wächst in ‘basalen ökologische Erfahrungen’ und in Prozessen ‘reflexiven Naturverstehens’, die Kindern, Heranwachsenden, Menschen jeden Lebensalters durch naturverständige und naturliebende ‘bedeutsame Andere’ vermittelt werden. Diese sensiblen Hinführungen entwickeln liebevolle Achtsamkeit, besonnene Fürsorge (*caring*), engagierten Einsatz für den Schutz und Erhalt der *mundanen Ökologie* im Großen wie im Kleinen, sie wirken devolutionären und lebenszerstörenden Tendenzen (*Biodysmenie*) von Menschen entgegen. **Ökophilie** vertieft sich – wie jede Liebesbeziehung – in der konkreten, sich immer wieder erneuernden Erfahrung des Liebens und durch konkreten Einsatz für praktische Naturliebe«. (Petzold 2016i).

Natur muss man als Ganzes lieben, in ihrer **Mundantät**, ihrem Wesen als „**das Lebendige dieser Welt**“ – wir sprechen deshalb auch von „**mundaner Ökophilie**“. Man muss sie „im Herzen spüren“. Wir zählen die ökophile Naturliebe zu den so wichtigen und in der Psychotherapie eher vernachlässigten „Herzengefühlen“ (Petzold 2005r; Petzold, Sieper 2012e). Man muss die Natur in allen Bereichen, Regionen lieben, denn die Ökotope der Welt sind miteinander hoch vernetzt – wir sprechen deshalb von „**globaler Ökophilie**“. Die Liebe richtet sich natürlich zunächst einmal auf die erlebbaren Nahräume, auf Details, auf einen

Baum, einen Strauch, eine Pflanze, ein Tier wie auf diese beiden *Cetonia aurata* (Goldglänzende Rosenkäfer) auf der Dolde²¹. Aber es muss auch die „informierte Sensibilität“ dafür geschaffen werden, dass hinter dem Wald noch weitere Wälder kommen, Borealwälder bedecken auf der Nordhalbkugel etwa ein Drittel der Gesamtwaldfläche der Erde, 14 Millionen Quadratkilometer – eine gigantische ein gigantischer CO₂- und Wasserspeiche (Treter 1994) und eine Lunge der Erde (neben den tropischen Regenwäldern), durch die wir, jeder von uns und die Lebewesen auf der ganzen Welt **atmen können**. Das muss gewusst und gespürt werden, und auch, dass diese borealen Nadelwälder mehr und mehr in Flammen stehen. Die Taiga brennt!²² Diese Nachrichten müssen Menschen nicht nur zur Kenntnis nehmen, sie müssen sie an sich heran lassen. **Grüne Meditation** sensibilisiert für die großen und die kleinen Schönheiten der Natur und für ihre Gefährdung.



Abb. 4: Goldglänzende Rosenkäfer (*Cetonia aurata*) – Juwelen der Natur

Die „**kleine Ökophilie**“, die sich uns – wie auf der Abb. 4 sichtbar – im unmittelbaren Erleben erleben erschließt, muss durch die Anleitung der BegleiterInnen in der **Grünen Meditation** über die *embeddeness* des unmittelbaren Kontextes hinaus zu einem größeren Naturzusammenhang geöffnet werden, die aufzeigt, dass in der „Juwelqualität **im Kleinen**“, die Größe und Schönheit der Natur in ihrer mundanen Dimension erkennbar wird, die all überall Pflege und Schutz verlangt und verdient. Es kann dann auch die Aufgabe einer „**globaler Ökophilie**“ erkennbar werden, denn wir alle sind ja Mitbewohner, Conviven, in diesem globalen Ökosystem.

»**Konvivialität** ist eine leiblich erlebte Empfindung, die „im gemeinsamen Erleben von Natur“, ihrer Lebendigkeit und ihrer Stille und in der Erfahrung der tiefen Verbundenheit entsteht, *gemeinsam* Teil dieser 'Welt des Lebendigen' zu sein. Wir nennen ein solches Erleben 'ontologische Erfahrung' oder 'Erfahrung extendierter Konvivialität'. Aus dieser Erfahrung entfließt Naturliebe und Naturverbundenheit, Menschenliebe und Mitmenschlichkeit und eine existentielle 'Freude am Lebendigen', die uns im Leben trägt« (Petzold 1988t; vgl. Orth 2005).

In diesem interdisziplinären Essay – wir haben, wie so oft, wieder diese Darstellungsform für die Bearbeitung eines komplexen Themas gewählt – haben wir die subjektiven, *persönlich-biographischen Erfahrungsmomente* mit ihren meditativen Qualitäten und ihren „Ertrag“ vorgestellt, um den „subjektiven Faktor“ zu unterstreichen, der bei einer solchen Thematik unausweichlich ist. Wir wollen damit zugleich aber auch aufzeigen: Es gibt andere Sichtweisen und Positionen, andere Möglichkeiten der Betrachtung, die in *POLYLOGE*, Ko-respondenzprozesse gestellt werden können und anderes berichten und aufzeigen können – welche Chance! (Petzold 2005ü).

Um zusammenzufassen: Wir – Autor und Autorin dieses Textes – haben eine meditative Grundhaltung als eine Seite unserer Lebenspraxis enteckt, wir erkannten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter unseren *phänomenologischen* Zugang zur Welt/zur Natur, mit einer grundsätzlichen **Freude** an ihr (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2013) und **Liebe** zu ihr und einer Haltung der Ehrfurcht und Demut vor ihr. Das hat uns verbunden. Wir sahen, dass er bei uns immer wieder „zur Sprache“, zum Ausdruck, zum Handeln gefunden hat und findet und wir damit *vita activa/aktives Leben* und *vita contemplativa/betrachtendes Leben* verbinden konnten. Meditationspraxis war Teil unserer eigenen Lebenspraxis und floss auch in unsere professionelle Arbeit ein: durch kleine Meditationsübungen in unseren „dyadischen Therapien“ (Einzeltherapien), wo dies angezeigt war, oder auch durch Morgen-/Abendmeditationen in unseren Weiterbildungsseminaren – oft in der Natur, über viele Jahre in den Olivenhainen auf der dalmatinischen Insel Dugi Otok in unseren Intensivseminaren (Sieper, Petzold 1975). Aufgrund unserer langjährigen eigenen Meditationserfahrungen in verschiedenen Traditionen – Ilse Orth seit den 1960er Jahren bei Graf Dürckheim und als Mitarbeiterin in Rütte, Hilarion Petzold und Johanna Sieper im Elternhaus – Hugo Petzold (1934/1960) war erfahrener Praktiker und Lehrer der Meditation – wurden uns meditative Wege von Jugend auf vertraut gemacht. Im Studium ab 1963 in Paris (Philosophie, Theologie, Psychologie, Psychophysiologie) haben wir uns in der orthodoxen Theologie mit Patristik, Ikonographie, Mystik befasst und haben auch weitgreifend in Seminaren und Vorlesungen bei Marie-Madeleine Davy am Instituts St. Denis – eine exzellente Kennerin mittelalterlicher Mystik und selbst auf mystisch-meditativen Wegen (Davy 1977, 1983; Descamps 1998) – und bei Pierre Hadot breite Anregungen bekommen. Hadot²³ (1981, 1991, 1999) war der herausragende Forscher über die geistigen Übungen bei den Stoikern und bei Plotin (Chase et al 2013). Das alles hat uns ein gutes Fundament geben, neben eigenen Forschungen zur patristischen und byzantinischen Mystagogie (Petzold 1967IIe, 1972IIa)²⁴. In Paris und in Serbien bei russisch-orthodoxen und serbisch-orthodoxen hesychastischen Lehrern lernten Petzold und Sieper meditative Wege kennen. Jahrzehnte der Budo-Praxis bei chinesischen und japanischen Lehrern haben uns vertiefte „Meditationserfahrung in der Bewegung“ erschlossen. Durch solche „leibhaftigen Erfahrungen“ und durch unsere philosophischen, psychologischen, theologischen und kulturwissenschaftlichen Studien sowie durch lange therapeutische Erfahrung ist für uns als Begründern der Integrativen Therapie das Thema der Bedeutung des „**geistigen Lebens**“ – wir verwenden den Begriff lieber als den inzwischen sehr vernutzten Begriff „Spiritualität“ (**geistliches Leben**) – für Psychotherapie und Agogik, d.h. für „Menschenarbeit“ immer relevant gewesen. Mit PatientInnen zu philosophieren (Achenbach 1984; Kühn, Petzold 1991) und zu meditieren, ihnen Meditation als **Erkenntnisweg**,

Möglichkeit der **Gesundheitsförderung** und der **Persönlichkeitsentwicklung** zu erschließen (Hadot 2019) und als Unterstützung von **Heilungsprozessen** im „Bündel von Maßnahmen“ ihrer integrativen Psychotherapie anzubieten – das kennzeichnet unseren Ansatz (Petzold 2014i; Petzold, Sieper 2008c) – ist ein fruchtbarer Impuls, der für mittel- und längerfristige Therapien und für Lehranalysen (Petzold, Leitner et al. 2008) eine Bereicherung darstellt. Wir konnten dafür die „**Grüne Meditation**“ als leib- und naturorientierten *WEG* entwickeln, als eine Meditationsmethode, die gut vermitteln und zu erlernen ist und die viele Menschen anspricht. Es ist ein *WEG*, der gleichzeitig für die Natur und die Ökologie sensibilisiert und damit für das zentrale Problemthema des 21. Jahrhunderts, die Abwendung der ökologischen Katastrophen (Plural): des Klimawandels durch die anthropogene Erderwärmung, der Zerstörung der Biodiversität und Vernichtung von lebenswichtigen Arten (z. B. Insekten), der Vergiftung der Böden und Vermüllung der Meere, die Beendigung des Raubbaus an unwiderbringlichen Ressourcen, fortschreitende Entwaldung unserer Erde. Das alles – am „Leibe der Natur“ geschehende – muss auch in irgendeiner Weise „am eigenen Leib“ gespürt werden, denn der ist ja Teil der Natur. Nur wenn man beginnt, die Zerstörungen an der Natur als ein eigenes Verletzt-Werden wahrzunehmen, werden Menschen, so meinen wir, beginnen, ihr naturdestruktives Verhalten zu ändern. Die Erkenntnis, dass Naturbeschädigung letztlich selbstdestruktives Verhalten ist, muss deutlich werden. Die derzeitige Pandemie setzt einige Impulse zum „Innehalten“. Sie zeigt in beeindruckender Weise, wie wenig wir Menschen noch die Natur, unsere Natur und die Lebenswelt in biologischer und ökologischer Hinsicht verstehen. Das Virus macht deutlich, wie wenig wir noch an exzentrischem Bewusstsein und an Wissen zur Verfügung haben, was unserer Rolle und unseres Verhaltens in der globalen **Mit-Welt** anbetrifft, obwohl wir sie im „Antropozän“ (Crutzen 2002) in massiver Weise beeinflussen und dieses „System-Welt“ bestimmen. „Das Merkmal des Antropozäns besteht darin, dass der Mensch durch die selbst geschaffenen Technologien und Infrastrukturen so tief in das Erdsystem eingreift, dass er nicht nur den Planeten als Ganzes transformiert, sondern auch das bisherige Gleichgewicht aus der Balance bringt“ (Scherer 2020). Dieser Verlust von Balance wird in der Regel noch nicht deutlich genug wahrgenommen und vor allen Dingen nicht klar genug als „anthropogen“ *erlebt* und *erkannt* – beides aber ist notwendig: das *spürende Gewahrwerden* und das wissensbasierte *kognitive Erkennen*.

„Vor dem Hintergrund seiner biologischen Funktionsweise wird nun die kulturelle und soziale Rolle des Coronavirus klar. Es nistet sich in einen Träger ein, nämlich die Menschen, die seit geraumer Zeit den Planeten umgestalten. ... Das neue Coronavirus interveniert nun in die Logiken der anthropozänen Welt. ... [Die Viren] greifen nun die durch Menschen geschaffene Welt an. Durch die rasante Vermehrung des Virus und seine Weitergabe werden Strukturen und Defizite dieser anthropozänen Welt wie unter einem Brennglas ausgeleuchtet und auf die Probe gestellt.“ (ebenda).

So führt Scherer (2020) mit luzidem Blick aus. Indes wer nimmt das Brennglas in die Hand und nimmt dabei wahr, dass er, dieses Glas haltend, zugleich auch unter ihm steht? Und, ach ja, wer sieht, weil es ja factio ein Brennglas ist, dass er sich dabei auch im Brennpunkt einer sich akzeleriert erwärmenden Erde befindet? Wer nimmt wahr, dass die durch den Shutdown vielleicht knapp erreichbaren lokalen Klimaziele (etwa in Deutschland) nur durch zwangsverfügte Begrenzungen und Verzichte möglich werden? Wer zieht daraus die logischen Konsequenzen, dass sich wohl das Leben grundsätzlich verändern muss, wenn wir

die Klimaveränderung einbremsen wollen? – Und wir müssen das ja irgendwie bewerkstelligen! Die kleinen ökologischen Effekte des Shutdowns verweisen auf die Sinnhaftigkeit intelligenter „Degrowth-Strategien“²⁵ und darauf, dass die Logik eines Konzepts beständigen Wachstums von Wirtschaft und Mehrwehrt, Konsum und Profit radikal in Frage gestellt werden muss (Lesch 2018; Schmelzer, Vetter 2019). Ein „weiter so“ steht als Gefahr im Raum. Verdrängen, Verleugnen und Übergehen scheint für viele einfacher zu sein als sich mit den Infragestellungen des Bisherigen und mit neuen Perspektiven für neue Lebensstile zu befassen. Schnelle Lösungen wird es nicht geben und es muss mehr geschehen, als an psychologischem Krisenmanagement zu arbeiten, so wichtig das ist (Taylor 2020), sondern es werden längerfristige Auseinandersetzungen notwendig mit existenziellen Fragen und Themen. Um sie vitaler erfahrbar zu machen und *transversal* auszuleuchten, d.h. alle Wissensfelder beizuziehen, um noch klarer zu sehen, sind große Anstrengungen notwendig. Es würde sich lohnen, bei diesen auch die Möglichkeiten der „**grünen Meditationen**“ und die damit zu verbindenden Polyloge „**Grünen Philosophierens**“ zu nutzen, um zur vertieften Auseinandersetzungen zu gelangen, und der Tendenz, so weiter zu machen wie bisher, zu begegnen. Habitualisierungen, Gewohnheiten, Lebensroutinen zu verändern, ist sehr schwer. Entscheidet man sich, auf einen meditativen WEG zu gehen, kann das eine Hilfe zur „**ökologischen Intensivierung**“ des eigenen Lebens werden (Petzold 2019n).

Meditation war für uns stets mit praktischer Hilfeleistung verbunden gewesen (Petzold, E. Leitner 2005), mit „Menschenarbeit“ eben (Sieper, Petzold 2000, 2001c.). Hilfeleistung zu meditieren, um **Mitgefühl, Herzenswärme** zu vertiefen, wie es die Karuna-Mitgefühl-Zentrierung (Suzuki 1985) buddhistischer Meditationsformen praktizieren, und sie zu entwickeln und weiterzugeben, wird eine wichtige Aufgabe werden bei den wachsenden Problemen, die Bevölkerungszunahme und Migrationsströme mit sich bringen – unabwendbar. Wir werden auf „wechselseitige Hilfeleistung“ angewiesen sein, die schon Fürst Peter Kropotkin (1902; Hug 1989) in seinem bedeutenden Werk „Mutual Aid: A Factor of Evolution“ (deutsch „Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt“ 1908) dem Konkurrenzparadigma Darwins vom „*survival of the fittest*“ entgegen bzw. an die Seite stellte²⁶. Diese Sicht wird heute durch moderne vergleichende entwicklungspsychobiologische Forschung (Tomasello 2010, 2019) gut gestützt.

Wir haben bislang durch „Kooperation“ überlebt – so Tomasello –, und die gilt es zu kultivieren, wir raten: sich in meditativen Naturerfahrungen zu vertiefen, in denen man die „Verbundenheit alles Lebendigen“ existentiell erfahren kann.

In der Zusammenarbeit von Ilse Orth und Johanna Sieper und Hilarion Petzold hatte sich uns auf dem Boden der „anthropologischen Grundformel“²⁷ der Integrativen Therapie (Petzold 2003e, 1965) beim Nachdenken über existenzielle Fragen, den „*réflexions sur des questions existentielles*“ (ebenda 1965, 18), immer deutlicher das Thema der „Integration als Lebensaufgabe“ gestellt. Das galt/gilt für therapeutische Prozesse (Orth, Petzold 2015a/1993) und bei persönlichen „Entwicklungsaufgaben“ (*developmental tasks*, Havighurst 1948). Wir hielten und halten dabei den Einbezug meditativer Praktiken in die Integrative Therapie, in ihre Bildungs- und Kulturarbeit für sehr bedeutsam (Sieper, Petzold 1975; Petzold 1983e) und sehen hier auch ein allgemeines Bildungsziel. Denn:

„Der Mensch ist ein körperliches, seelisches und geistiges Wesen in einem gegebenen sozialen und ökologischen Lebensraum (Lebenswelt, dtsh. Orig.). Deshalb müssen wir dem Menschen in dieser

Welt und diesen Dimensionen begegnen.“ – „L’homme est un être corporel, psychique et noétique dans un espace de vie social et écologique donné (Lebenswelt). C’est pourquoi il nous faut aller à la rencontre de l’homme dans ce monde et dans ces dimensions“ (Petzold 1965, 20).

Auf dieser Grundlage waren wir uns stets bewusst, dass wir als TherapeutInnen und AgogInnen die Menschen – d.h. natürlich auch **uns selbst** – als Konviven sehen, wie wir Gäste der **Mit-Welt**. Menschen müssen sich als „Teil der Welt/Natur“ und in ihrer unablösbaren ökologischen Verbindung mit der Welt/Natur begreifen lernen. Wir müssen uns in unserer ökologischen „*embeddedness, situatedness*“ verstehen und müssen versuchen, Menschen diese Erfahrung und Erkenntnis vermitteln, wenn wir dazu beitragen wollen, dass sie sich selbst in der ökologischen Weise eines fundamentalen und existenziellen Naturbezugs und einer grundsätzlichen ökophilen Konvivialität verstehen und verhalten lernen.

1.2 Grüne Meditation – Natur als Ausgangspunkt des Meditierens eines naturgemäßen „leiblichen und geistigen Lebens“ und seiner „ökologischen Intensivierung“

Die „**Grüne Meditation**“ als Methode wurde von uns im Rahmen der „Integrativen Therapie“ erarbeitet und zwar in den Bereichen der „**Nootherapie**“ (Petzold 1983e) und „**klinischen Philosophie**“ (ders. 1993a), die sich mit Fragen des Sinnes (Petzold, Orth 2005a), der Werte, Ethik und Ästhetik befassen²⁸, aber auch mit dem heilsamen Nachsinnen, der klärenden Gedankenarbeit als Auseinandersetzung mit der **Welt/Natur**, dem **Anderen** und **sich selbst**, dem eigenen **Selbst** – d. h. mit Werden und Vergehen, mit dem Leben und dem Sterben, der Sicherheit und der Gefährdetheit des Lebendigen. Darum geht es beständig in der **Natur**, und zugleich geht es damit auch um die **Leiblichkeit**, d. h. Verletzlichkeit und Endlichkeit, um den Tod des Lebendigen. Wenn man über Natur nachsinnt, **Natur** meditiert, kommt immer wieder diese Thematik auf. Und dann beginnt man irgendwann, wenn die Kräfte der Abwehr nicht zu hoch sind, auch diese Themen aktiv aufzusuchen, um sie mit dem Ziel des Erkenntnisgewinns **auslotend** zu meditieren. Die meditativen **Resonanzen** zu diesem Themenbereich sind indes vielfältig. **Natur/Natur/Natur/Natur** wird von den Menschen und ihren Kulturen sehr unterschiedlich gesehen und bewertet: bewundert, gefürchtet, gepflegt, ausgebeutet, mißachtet, zerstört, verehrt, vergöttlicht usw. usw. Wo wir sinnlose, gedankenlose, ausbeuterische Naturzerstörung finden, bedeutet das letztlich immer auch ein Entfernen von der eigenen **Leiblichkeit**, ihrem Lebenshintergrund im **Lebendigen**. Es fehlt zu oft das Erkennen, dass der **Leib** Teil der **Natur** ist und es fehlt das Erleben liebevoller ökophiler Verbundenheit. Solche **Entfremdung** – denn darum handelt es sich (Petzold 1987d, 1994c) – hat mit multiple Ursachen, unter anderen auch mit „Spiritualisierungen“ zu tun, mit Transzendenzorientierungen, Ausrichtung auf jenseitiges Heil in einer „geistigen Welt“. Das ist oft dadurch motiviert, dass ein Heil hinieden, „hier auf Erden“ nicht zu finden ist, „ewiges Heil“ ohnehin nicht, wohl aber Not, Elend, Leiden, Todesgefahr. Deshalb wird auf Jenseitigkeit gesetzt oder auf ein Streben, das Irdische zu verlassen, den Zyklus des Wiedergeborenerwerdens (*samsara*, im Buddhismus) zu beenden oder in ein ewiges Paradies (Islam) einzugehen oder einen „neuen Himmel“ (Christentum) usw. usw. Solche Vorstellungen sind natürlich kulturbestimmt und gehen damit auch in die jeweiligen Inhalte von Meditationswegen ein, ja prägen sogar ihre Formen.

In einem modernen Meditationsverständnis, wie wir es vertreten, können Meditationserfahrungen deshalb nicht von den kulturellen, sozialen, ökologischen und

ökonomischen Realitäten und Hintergründen abgelöst werden. Sie sind nicht voraussetzungslos. Und deshalb müssen Meditationsansätze, Meditationsideologien und auch Meditationserfahrungen metareflektiert und in den Rahmen moderner Weltverhältnisse gestellt werden. Sie treffen dann auf die ökologischen Gefährdungen, die Überbevölkerung, das Elend der Migrationsströme und verbunden mit all diesem auf eine **ökonomisierte** Welt, die den Mehrwert immer wieder über das Leben stellt. *Lesch* (2018) hat treffend vom „**Kapitalozän**“ gesprochen, in dem ein Kapitalismus dominiert, der von einer Ausblendung und Leugnung der **ökologischen** Realitäten unseres Planeten und seiner begrenzten Ressourcen bestimmt ist (*Glaubrecht* 2019; *Lesch, Kamphausen* 2018; *Wallace-Wells* 2019a) oder von einer zynischen Gleichgültigkeit: Nach uns die Sintflut. „Après moi le déluge! ist der Wahrluf jedes Kapitalisten und jeder Kapitalistennation“ – so *Karl Marx* vor über hundert Jahren (Das Kapital. Band I, Abt. III, 8., 5, MEW 23, S. 285). Das ist wohl immer noch wahr und zwar in krasser Weise, schaut man auf die Protagonisten der Klimaleugner, allen voran den amerikanischen Präsidenten (*Donald Trump*), den australischen (*Scott Morrison*), den Brasilianischen (*Jair Bolsonaro*). Sie und ihre Anhänger und die Szenen und Interessengruppen, die dahinter stehen (*McLintic* 2019; *Puttfatker* 2020), nehmen das **Kapital** und die **Macht** zum Ausgangspunkt ihres Handelns und nicht die **Natur** und ihre Lebewesen, die Menschen eingeschlossen. Diese ökologischen, politischen und ökonomischen Konstellationen des Weltgeschehens verlangen kritische und metakritische Reflexionen und diese wiederum müssen den **Hintergrund auch meditativer Arbeit** bilden. **MEDITATION** wird dann zu harter Arbeit. Sie steht ansonsten in der Gefahr, *eskapistisch* werden, zu entgleisen in realitätsvermeidende Esoterik oder zur „Realitätsflucht ins Spirituelle“ zu geraten, die nicht mehr sieht, was für die progredierend zertstörte Natur **getan** werden muss, denn es geschieht derzeit eine Zerstörung der **Natur**, die uns allen ans Leben geht. Diese Thematik wird in sehr vielen Meditationsszenen nicht oder zu wenig beachtet und deshalb muss auch solche bedrohte und **BESCHÄDIGTE NATUR** Ausgangspunkt von Meditationsarbeit werden. Unsere Position: Kritische Kulturarbeit und umweltbewußte, politische Arbeit und Aktivitäten müssen „**Grüne Meditation**“ unterfangen und begleiten. „**Grüne Meditation**“ wiederum sollte dann konkrete Praxis durch rekursive, bestärkende Prozesse fundieren.

Naturmeditationen richten sich in breiter Weise an vielfältige Menschen, hinter denen vielfältige Kulturen oder Kulturbereiche, soziale Schichten, politische Orientierungen usw. kurz „Social Worlds“, Gedankenwelten als „*kollektive Mentalisierungen*“ stehen (*Petzold, Orth, Sieper* 2014a, 483), die zu „kollektiven mentalen Repräsentationen“ führen (ebenda 487ff.; *Moscovici* 2001). Solche vielfältigen „Weltanschauungen“, „Philosophien/philosophies“, „Ideologien“ bestimmen das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln der Menschen, also auch ihr Meditieren und ihre meditationsgegründeten „Erkenntnisse“. Die können aufgrund von Mentalitätsverschiedenheiten²⁹ höchst divergierend sein und Verständigungen verunmöglichen. Das alles gilt es zu bedenken und erfordert dann kritische/metakritische **POLYLOGE**, das heißt en „Sprechen mit Vielen nach Vielen Seiten über Vieles und Vielfältiges“, so unsere Polylogtheorie (*Petzold* 2005ü), mit dem Ziel, zu **gemeinsamen Positionen** zu finden. Wir verbinden deshalb in unseren Meditationsangeboten immer meditative Praxis mit narrativem Austausch, mit **POLYLOGEN**. Weil **Natur** bedroht ist in einer Art, wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte, ist es wichtig, sich Natur so anzunähern, dass sie erkennbar und erlebbar ist und damit leibhaftig spürbar

wird: die **Natur** ist Grundlage von allem. Und deshalb – so unsere Position – ist es sinnvoll und richtig, die **Natur** selbst zu Ausgangspunkt von Meditation und von Gesprächsgruppen über das Meditierte zu machen. Soll **Meditation** nicht in den Solipsismus führen, zu einer „ego-zentristischen“ Kultur und soll sie nicht fehlgeleitete, eskapistische Entlastungen bieten – und beides können wir in einer vielgestaltigen, *strukturell multikulturellen* und ökologisch hochgefährdeten Welt *n i c h t* brauchen – dann ist Vorarbeit und Nach- und Weiterarbeit in Projekten der Naturmeditation und über sie hinaus erforderlich. „**Green Meditation**“ will und muss deshalb **Umweltbewußtsein**, ökologisches und nachhaltigkeitsorientiertes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wecken, fördern und unterstützen. Darum muss man sich bemühen, und das kann nur durch die Praxis von *POLYLOGEN*, das empathische, polyempatische Gespräch zwischen Vielen, den Teilnehmenden in den Meditationsgruppen und deren Gespräche in ihren sozialen Netzwerken und über diese hinaus ermöglicht werden. Nachsinnendes Gespräch und gedanklicher Austausch soll die Meditationspraxis begleiten, denn: **Meditation allein genügt nicht**. Sie muss heute in unserer Weltsituation in eine „vita activa“ münden. Hier ist natürlich an *Hannah Arendt* (2002) und ihr Hauptwerk zu denken: „Vita activa oder Vom tätigen Leben“ – durchaus eine Referenzphilosophin für uns (*Haessig, Petzold* 2004). Ihre Idee, das Leben von der Geburt als kreativem Anfang, von der „*Natalität*“, so ihr Terminus, her zu denken (anders als *Heidegger*) passt zur „**Grünen Philosophie**“, denn wir sehen auch unser Denken „dem Leben, dem Lebendigen verpflichtet“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013)

Wir schrieben zum „Ausgangspunkt Natur“ zum „Going Green“ (*Petzold* 2011g):

»Im *Nachsinnen* und seiner meditativen Intensivierung in *Betrachtung* und *Versunkenheit* beginnt man die **Natur**, die Welt, das Leben immer besser zu verstehen, gewinnt an *SINN*, an Weisheit vielleicht, und es erschließt sich zuweilen als „ontologische Erfahrung“ ein **Gefühl für die Welt**. „The mind of the world“ wird im Sinne einer „säkularen Mystik“ transparent (*Petzold* 1983e, *Neuenschwander* 2007). Man erlebt eine „Begrünung der Seele“ (*greenery of the soul*), spürt, dass man zu den Menschen in aller Welt gehört, zu den Tieren und Pflanzen, Teil hat am „Fleisch der Welt“, so ein Term von *Merleau-Ponty* (1964, 1995). Dieses „Fleisch“ wird dann oft in der Meditation als „grün“ erfahren, wie die belebte Natur, die vom „grünen Finger Gottes“ berührt mit „Grünkraft“ (*viriditas*) ausgestattet ist, so die Naturtheologie der *Hildegard von Bingen*. Die grüne Lebenskraft der Natur erschließt sich dem meditierenden Geist, wenn er ganz in sie versunken ist und sich alles so emsig Hergestellte und Aufgebaute in einem *grünen Gedanken, in grünem Schatten auflöst*. *Andrew Marvell* (*1621 – † 1678) hat das in dem berühmten Gedicht „The Garden“ zum Ausdruck gebracht:

„*Annihilating all that's made*

To a green Thought in a green Shade.“ (*The Garden, Andrew Marvell* 1993)«

So unsere Position, die die **Natur** zum Ausgangspunkt der persönlichen Lebenspraxis und der kollektiven Bemühungen „ökologischer Intensivierung“ für ein nachhaltiges kollektives Leben und Wirtschaften machen will. Dazu gehören Kommunikation und Ko-respondez über die Weltverhältnisse, Kooperation für den Naturerhalt, weil wir in einer „konvivialen Welt“ leben. Wir treiben dieses Denken durch unsere Beiträge zur „Green Care-“ und zur „Nature Therapy-Bewegung“ voran (*Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2019) und setzen darauf, dass die Menschen, die bei uns und mit uns lernen dieses Denken und Tun weitertragen, zu „grüner Meditation“ anregen, für sie begeistern.

1.3 Philosophie, „Grüne Philosophie“ und „Grüne Meditation“ als „geistiges Leben“

Meditieren als solches und „grünes Meditieren“ in Sonderheit heißt, dazu beizutragen, *leben zu lernen* und auch *sterben zu lernen*, denn Natur ist *Werden* und *Vergehen* und wieder Neubeginn/Wachsen und wieder Abnehmen/Enden und wieder und wieder Solches Lernen gilt auch für das Philosophieren. Hier folgen wir *Pierre Hadot* (2011)³⁰, den wir in Paris 1965/66 in Vorlesungen zur Patristik hören konnten, und der dann aufgrund seiner Untersuchungen einen „neuen Blick“ auf das Philosophieren der Antike, der jüngeren Stoa und des Neuplatonismus entwickelte, nämlich den der „Philosophie als Lebensform“. Er sah diese Philosophie als eine „Praxis der Selbst- und Lebensgestaltung“ durch **geistige** Übungen, d.h. Übungen zur Schulung und Klärung des Geistes, zum Gewinn von Geistestärke. *Hadot* unterschied diese Form der philosophischen, **geistigen** Arbeit von der **geistlichen** Arbeit religiöser Praxis, von spirituellen Übungen, deren Begleitung die Aufgabe von Seelsorge durch *geistliche* Väter (*Smolitsch* 2004) oder Mütter (*Doherty* 2000) ist, nicht von Psychotherapie, wir haben das stets unterschieden (*Petzold* 1972c, 2005b). Und natürlich ist auch philosophische Übung im Sinne *Hadots* und ihre Begleitung durch Formen „philosophischer Praxis“ und „klinischer Philosophie“ (*Achenbach* 1982, 2010; *Poltrum* 2010; *Kühn, Petzold* 1991) keine Psychotherapie, denn diese verfolgt klinisch-kurative und palliative Ziele. Psychotherapie kann darüber hinaus aber auch Ziele der Persönlichkeitsentwicklung, ja der Kulturarbeit anstreben (*Orth, Petzold* 2000; *Petzold, Orth, Sieper* 2010a, 2014a) und da ergeben sich Schnittflächen und auch Überschneidungen – auch in der Praxis „**geistiger** Übungen“ und meditativ-kontemplativer Arbeitsformen. Damit „geistiges Leben“ gefördert. Werden dabei Naturbetrachtungen durch die Therapie eingesetzt im Rekurs auf naturphilosophische und werden **Green Meditation**-Techniken eingesetzt, dann kommt es immer wieder zu einer „**Praxis Grüner Philosophie**“. Die Menschen beginnen dann, über die Natur nachzudenken, über ihr „Natur-Sein“ nachzusinnen (*Petzold* 2019e), heute auch immer wieder und zunehmend darüber, dass sie oder *wie* sie „ihr Leben ändern“ müssen. *Sloterdijk* (2009) hat so – ein *Rilke*-Sonett zitierend³¹ – sein umweltphilosophisches Buch getitelt: „Du musst Dein Leben ändern!“ „**Grünes Philosophieren**“ ist nicht nur eine Sache professioneller Philosophen, wenngleich sie dazu etwa für das Thema „Umweltethik“ wichtige Beiträge leisten (*Newmann* 2011; *Ott* 2014). „**Grünes Philosophieren**“ ist auch eine Sache der einfachen Leute, *just ordinary people*, der Bürgerinnen und Bürger. Der am 12. Januar 2020 verstorbene britische Philosoph *Ron Scruton*³², ein Protagonist konservativen Denkens, schrieb ein Buch über „Green Philosophy“ (ders. 2012), wo er das Nachdenken über die Natur und die Sorge für die Natur in die Hände der Bürger legt (nicht staatsverfügt und nicht in die der NGOs!, wie er bemerkt). Er unterscheidet dabei zwei Gruppen: die „*oikophiles/Ökophilen*“ und „*oikophobes/Ökophoben*“. *Johnathan Rée* (2011) schreibt in seiner Rezension des Buches im *Guardian* mit einem süffisanten Seitenhieb auf die Grätzismen: „The English have a word for it too: home-lovers, as opposed to home-haters.“ Das ist „very British, indeed“ und natürlich keine Perspektive für die globalen Lösungen, nach denen wir suchen müssen, und für die wir uns engagieren müssen. Wir sehen das mit unserem „**mundanen** und **globalisierten Ökophiliekonzept**“, das sich dem Ganzen der Natur in Liebe zuwendet, anders als *Scruton*, Wir suchen jedes Detail der Natur im **G e s a m t z u s a m m e n h a n g** zu sehen. Das macht „globalisierte ökophile Aktivitäten“ notwendig. *Scrutons* Sicht ist für uns eine „**kleine**

„Ökophilie“, so nennen wir sie. Und natürlich ist auch die sehr wichtig, wie die liebevoll angelegten „Bauergärten“ (Reischmann 2019), die „Hausgärten“, die „Urban-Gardening-Initiativen“ und „Prinzessinnengärten“ zeigen³³. Dort wird Menschen Natur sehr unmittelbar und konkret in ihrer „**ökophilen Lebenspraxis**“ erfahrbar. Sie lieben ihren Garten, ihr Stück Land. Und dabei kommt immer wieder unter nachdenklichen Leuten ein „grünes Philosophieren über die Natur“ auf: über Fragen, die sie bewegen – „ob vielleicht Pflanzen Bewusstsein haben“ oder „ob etwas die Natur ersetzen könne?“ – ihre Wunder und Schönheiten? „Was sind ihre wirklichen Gefährdungen?“ Diese und ähnliche Fragen greift der Blogger *Dr Tom Quinn* in seinem nachdenklichen und lohnenswerten Blog „**The Green Philosopher**“³⁴ auf mit dem er folgendes Ziel hat: „*I want to get people thinking philosophically about the big environmental problems facing us today.*“ (Tom Quinn 2015, <http://greenphilosopher.com/about/>). Und genau das wollen auch wir mit unseren naturtherapeutischen, naturagogischen Projekten anregen, wie wir 1988 formulierten: „*Wir möchten, dass Menschen Natur meditieren, 'grün philosophieren und meditieren', um ihre Resonanz mit ihr zu spüren!*“ (Petzold, Orth 1988b). Mit solcher nachdenklich-philosophischen und meditierend-auslotenden Praxis vermag sich „*vitales, oikeiotisches Verbunden-Sein*“ zu erschliessen (Petzold, Orth, Sieper 2019c). Und dann gilt es dafür Sorge zu tragen, persönlich und gemeinschaftlich, dass Verbundenheitserleben in naturschonende Lebenspraxis umgesetzt wird, zu ökophilen Lebensstilen führt.

Der Normalbürger würde wahrscheinlich für solche Überlegungen nicht das große Wort „Philosophieren“ verwenden oder allenfalls mit einem Schmunzeln. Solche nachdenklichen Menschen erleben in ihren Gärten oder in öffentlichen „Bürgerparks“ oder „Volksgärten“, wie sie vieler Orts genannt werden an besinnlichen Tagen zuweilen auch „spontane meditative Versunkenheiten“, oft unbemerkt. Und auch wenn sie ein solches „Wegtreten“ bemerken, würden sie wohl kaum von „**Grüner Meditation**“ sprechen, obwohl wir meditationspsychologisch hier schon von „spontanen Meditationseffekten“ reden würden (Petzold 2020d; Sommer 2020). **Grünes Meditieren** → führt zu **Grünem Philosophieren** → und weiter zu → **ökophiler Lebenspraxis**. Es ist aber auch jede andere Reihung möglich. In unserer naturbezogenen Arbeit in philosophischer, agogischer und therapeutischer Ausrichtung verfolgen wir durchaus auch Hinführungen zu einem „**GEISTIGEN LEBEN**“, einem „**grünen**“ zumal. Indes ist das nicht mit *religiösen Zielen* verbunden, wie sie die „**geistlichen Übungen**“ der Religionsformen, welcher Art auch immer, anstreben. Dennoch kann es durch die in der Praxis eingesetzten oder angeleiteten **meditativen Übungen** Schnittmengen von seelsorgerlich-geistlichen „*mindfulness exercises*“ und philosophisch-geistigem bzw. therapeutischem „**mindfulness training**“ geben, was die Einflüsse solcher Übungen auf die Seelenlage, die Gemütsstimmung, ja auf das leibliche Befinden von Menschen anbelangt: Beruhigung, Entspannung, Gelassenheit, Heiterheit des Gemüts, Versicherung/Sicherheit, Entängstigung, Trost, Selbstführung, mentale Klarheit, Seelenkraft etc., wie auch immer sie ideologisch einbettet sie sein mögen. Diese Wirkungen zeitigen die psychophysischen und mentalen Übungen „**Grüner Philosophie und Meditation**“. Sie vermögen die Praktizierenden und ihre Lebensführung ggf. hin zu einer „**ökophilen Lebenspraxis**“ zu verändern. Es soll damit aber in keiner Weise in Abrede gestellt werden, dass in Kontexten „*msytagogischer Seelsorge*“ (Gorres 2018) eingesetzte „**grüne spirituelle Übungen**“ oder „*meditative Achtsamkeitspraxis*“ nicht auch intensive körperliche und seelische, d.h. leibliche Effekte haben kann bzw. hat. Wir vertreten ja gleichfalls die von Hadot (1991, 2001) vorgeschlagene

Differenzierung in „**geistige**“ und „**geistliche**“ Qualitäten, was die inhaltlich-ideologischen Orientierungen anbetrifft, nicht aber was die interventiven, methodischen Seiten anbelangt. *Hadot* hat gezeigt, dass die antike Philosophie in mit ihren, auf **Geistiges** ausgerichteten Übungen in ihren lebensgestaltenden Zielsetzungen und Formen auch für unsere Zeit *WEGE* zur Veränderung unserer Lebenspraxis bieten, was unseren Selbstbezug und Weltezug anbetrifft. Die *meditativen Übungen* („Übung“, griech. ἄσκησις, *áskēsis*) der antiken Philosophie als Mittel zur „Arbeit an sich selbst“ sind wesentliche und immer noch gültige, ja wieder zu aktualisierende Beiträge, die für unsere heutige, grundsätzlich **anthropogen** veränderte Welt, die vom Menscheng Geist dominiert und geprägt ist, genutzt werden können, um eine „**ökophile Lebenspraxis**“ zu entwickeln. *Vladimir Ivanovitsch Vernadskij* (2012/1926), der bedeutende russische Naturgelehrte, der *Darwin* der Geowissenschaften³⁵, sprach von der **Noosphäre** (d.h. der vom Menscheng Geist bestimmten Erdzeit, vgl. *Levit* 2001) eine Erkenntnis, die ihm durch beständiges, interdisziplinäres, transversales Forschen und Meditieren klar wurde: „Das Leben ist ein kosmisches Phänomen – Жизнь – явление космическое“ (wie *Leonid Volkov* [UdSSR, 1988], seinen Film über *Vernadskij* titelte). Heute spricht man vom **Anthropozän**, der Erdzeit, die von Menschen gestaltet wird – *for better and worse* – bis hin zur **devolutionären** Naturzerstörung (*Crutzen* 2002; *Lesch* 2018; *Petzold* 1986h). „Anthropocene has emerged as a powerful new narrative, a concept through which age-old questions about the meaning of nature and even the nature of humanity are being revisited and radically revised“ (*Ellis* 2018). Unter dem Eindruck dieses neuen Wissens über die Natur und die Welt sind wir in der Integrativen Therapie, wie viele andere auch, zu einem neuen Nachdenken und Meditieren über die Natur und uns Menschen in der Welt gekommen – schon in den 1960er Jahren –und es wurde die **GREEN MEDITATION** im Bereich der **Ökotherapie** bzw. **Naturtherapie**³⁶ entwickelt, aus dem Erleben des **Leib-Subjekts**, dass seine eigene Leiblichkeit Teil der Natur ist, aus dem Bewußtwerden des eigenen **Natur-Seins** (*Petzold* 2019e) und den Prozessen des Verleiblichens von Natur durch die Lebensprozesse (**embodiment**, *Petzold* 2002j, 2009b). Diese Prozesse vollziehen sich in den leibhaftigen Erfahrungen der „**embeddedness**“ des Leib-Subjekts, dem Bewußtwerden seiner **Eingebettetheit** in seine **Mit-Welt**, in der es sich bewegt und handelt (**enacting**, *Gallagher* 2017; *Petzold, Orth, Orth-Petzold*, 2009) und an der es teilhat. Aus dem in komplexer Achtsamkeit erfahrenen **Welt-Sein** mit seinen vielfältigen Eindrücken und durch Natur evozierten Stimmungen und Gedanken, haben sich für die **GM** auch Praktiken, Übungen zur Naturerfahrungen ergeben, die Selbst- und Weltverstehen vertiefen. **Die Natur und ihre Phänomene, ihre Dinge, ihre Lebewesen zu meditieren, führt mitten ins Leben.**

Kein *WEG* der Meditation hat ohne religiöse oder kulturphilosophische Hintergründe Bestand, und so sind **geistliche** Traditionen zu finden, die den großen religiösen Strömen entfließen wie Buddhismus, Hinduismus, Jainismus, Christentum usw. Wir haben von ihnen gelernt, Inspirationen empfangen. Unser Meditationsansatz der **Green Meditation** ist aber bewusst entschieden auf eine **säkulare Geistigkeit** orientiert, also nicht an eine religiöse Tradition (Zen, Daoismus, Christentum) rückgebunden. In respektvollem Wissen um diese Traditionen und ihre Meditationsformen, ist **GM** in den Kontext einer *transversalen* philosophischen Anthropologie, Mundanologie und Ethik gestellt worden (*Petzold, Sieper, Orth* 2019), die der „**Integrativen Humantherapie, Kulturarbeit und Öko-Care/Green Care**“ (*Petzold* 2003a, 2015c; *Petzold, Orth, Sieper* 2010a, 2014a). Sie muss in

diesem Rahmen mit seinen theoretischen und metatheoretischen **Positionen** gesehen werden. In diesem Kontext ist die **Grüne Meditation** besonders mit dem Bereich der **Ökotherapie**, den „neuen Naturtherapien“ (Petzold, Ellerbrok, Hömberg 2018) verbunden und der „**heilkundlicher Psychotherapie**“³⁷, die sich mit Fragen der Umwelt/Ökologie, des (natur)wissenschaftlichen Naturverstehens, der Natureinflüsse auf Gesundheit, Krankheit, der **Ökopsychosomatik** befasst (Petzold 2006p). Weitere Schwerpunkte sind die menschlichen Naturverbundenheit bzw. Naturunverbundenheit bzw. Naturentfremdung und die **anthropogenen Naturzerstörung**, sowie die persönliche und gesellschaftliche Ökologievergessenheit bzw. Naturvernachlässigung und -vernutzung durch Politik und Wirtschaft mit den dadurch entstehenden Schäden, ja Katastrophen. Diese komplexen und heute höchst relevanten Themen – die derzeitige Pandemie, die Klimaprobleme, das Bevölkerungswachstum etc. machen das deutlich. Sie erfordern nicht nur die *Reflexion* bzw. *Metareflexion* dieser Zusammenhänge, sie verlangen ein neues Denken, sondern auch eine neue emotionale Auseinandersetzung, denn es geht ja um unser Leben, um unsere **Oikeiosis** (Petzold 2019d), das heißt unsere Lebensauffassungen und Lebensformen, um die **Sinnhaftigkeit** unserer Lebenspraxis im Umgang mit uns selbst und unserer Lebenswelt (Petzold, Orth 2005a). Dieser Umgang entscheidet letztlich über unsere Lebensqualität, unser Überleben. Es sind dies Themen, Fragestellungen, die alle gesellschaftlichen Bereiche betreffen und sie ggf. verändern, hoffentlich. Geht man diese Fragen in relevanten Kontexten gründlich an – z. B. in Ökonomie und Ökologie, in Landwirtschaft und Gesundheitswesen/Medizin usw.usw. sowie in ihren wichtigen Subbereichen –, so können *Überschreitungen* (*transgression, extension*) stattfinden. Für unseren Arbeitsbereich einer methodenübergreifend ausgerichteten, **heilkundlichen Psychotherapie** und **Soziotherapie**, als einer „Praxeologie in klinischen Feldern“, kommt es dabei zu Überschreitungen hin zu einer „**klinischen Philosophie**“ (Petzold 1991a/2003) und dann zu einer „**psychotherapeutischen Kulturarbeit**“ (Petzold, Orth, Sieper 2014a). Beides wird notwendig. Man kann sich als Therapeut/Therapeutin nicht mehr nur mit Symptomen oder Symptombehandlungen befassen. Schon *Sigmund Freud* sah: Es ist Kulturarbeit erforderlich. So seine berühmte Zuidersee-Metapher: „Wo Es war, soll Ich werden. Es ist Kulturarbeit wie die Trockenlegung der Zuidersee“³⁸. Natürlich wird heute, bald hundert Jahre später *metareflexiv* zu untersucht und zu überprüfen sein, ob diese „Metapher“ richtig ist und stimmt, ob überhaupt, und wenn ja, wie viel der „Zuidersee“ trockengelegt werden könnte, ohne dieses Ökosystem zu zerstören. Man sollte nicht jedes Feuchtgebiet „trocken legen“. Hier kommt die Metapher an Grenzen.

1.4 Differentielle MEDITATIONSverständnisse für transversale, meditative KULTURARBEIT

Zu diesen Themen und Fragen von Kulturarbeit, Bildungsarbeit und Therapie will der vorliegende Text einen Beitrag leisten und zu Green Care, wenn er sich mit dem Thema der „**Green Meditation**“ auseinandersetzt als einer methodischen Anwendung in Therapie, Beratung, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung, Eco Care. Das soll hier nicht auf einer primär interventiven, behandlingstechnischen Ebene geschehen, als eine weitere Variante einer „Achtsamkeitspraxis“, wie sie im Rahmen der „Mindfulness Bewegung“ Verbreitung gewonnen hat, sondern es sollen Fragen der **ökologischen** und **philosophischen** Referenzen und Bezüge aufgegriffen werden. **Praxis** ist wichtig, aber nicht genug, sie muss von fundierter **Theorie** und – wo möglich – von Forschung geleitet sein, denn in unserer

Sicht greift Meditation weiter als technische Achtsamkeitsübungen. Zwei Definitionsmöglichkeiten von Meditation – wie bei allen komplexen Konzepten braucht man mehrere inhaltliche Bestimmungen – seien hier angeboten:

»**MEDITATION** hilft dabei, uns in der ultrakomplexen, *nachmetaphysischen Welt* (Habermas 2019) zu orientieren und in dieser sich beständig überschreitenden, *transversalen Moderne* zu navigieren (Petzold, Orth, Sieper 2000), uns immer neu zu zentrieren und unsere Verbundenheit mit allem, was ist, zu erleben. Dadurch können wir unsere *transversale Vernunft* stärken und Gelassenheit, Frieden, *SINN* gewinnen. Durch **MEDITATION** vermögen wir in unseren Tiefen zu loten und zugleich in höchster Inspiration die Möglichkeiten unserer Selbst- und Welterkenntnis zu weiten und zu übersteigen, um dadurch das Lebenskunstwerk unseres Selbsts (ders. 1999q) sowie unsere Beiträge zur Bewahrung der Natur und zur Gewährleistung einer friedlicheren und gerechteren Welt konstruktiv zu leisten. (Petzold, Sieper, Orth 2019«

»**MEDITATION** ist keine *Technik*, sondern ein methodischer *WEG* des Gewinns einer 'komplexen Bewußtheit und Achtsamkeit' zur mental klaren, emotional ruhigen und leiblich ausgeglichenen *Steuerung seiner selbst* im Weltzusammenhang und in der alltäglichen Lebensrealität. Sie erschließt vertiefes Selbst- und Weltwissen, ein In-sich-Ruhen und ein kraftvolles Voranschreiten – ganz wie es erforderlich ist. Dadurch hat Meditation gesundheits-, kreativitäts- und leistungsfördernde Wirkungen und eröffnet schöpferische Gestaltungskräfte. **MEDITATION** in diesem Verständnis trägt bei zu aufbauenden Formen ausgewogenen und intensiven, geistigen und körperlichen, sozialen und ökologischen Lebens in der Welt und mit derWelt, die Grundlage von Kultivierung und **KULTURARBEIT** sind.« (ebenda)

Die Verbindung von Ruhe und Kraft, Gelassenheit und Kreativität sind in unserem Verständnis und mit Blick auf die verschiedenen Möglichkeiten der mannigfaltigen Meditationstraditionen Qualitäten **geistigen Lebens** und **ökophiler Lebenspraxis**, die gerade in der **Naturmeditation** gut erfahren, gepflegt und entwickelt werden können. Es sind dies Qualitäten des Wassers, des geruhsamen, aber dynamischen Fließens, des sanften und des starken Strömens, Qualitäten auch seiner lebensspendenden Kraft, denn *nur wo Wasser ist, ist Leben* und jede Form von **Desertifikation**, meist menschenverursachte Wüstenbildung (Geist 2005), bringt Tod – jedes Jahr verliert die Erde etwa 12 Millionen Hektar fruchtbaren Boden und das wachsend und meist irreversibel (Cholet 2010; Ghanem 2019). Schon *Heraklit* hatte die Verbindung der Seele, des Seelischen mit dem „lebensspendenden *Wasser* gesehen“. „Aus der Erde wird Wasser, aus Wasser Seele“ – ἐκ γῆς δὲ ὕδωρ γίνεται, ἐξ ὕδατος δὲ ψυχὴ“ (Heraklit DK 22 B 36; vgl. Rapp 1997, 90). Und heute wissen wir aus den Geo- und Biowissenschaften: Wasser ist Grundlage des Lebens auf der Erde (Ball 2001; Franks 2007) und wahrscheinlich grundsätzlich im Weltall. „Die Zukunft des Wassers“ auf diesem Planeten entscheidet über die Zukunft des Lebens, unseres Lebens auf dieser Welt“ (Gerten 2018; Ghanem 2019; Orsena 2009). Ohne Wasser kann nichts kultiviert werden und kultivierter Boden, der Nahrung bereit stellt, ist Basis jeder Kultur, ermöglicht vielfältige Kultur – so einfach ist das. Das lohnt es, zu *meditieren*, d.h. in seiner ganzen Bedeutsamkeit und Tiefe existentiell zu empfinden, zu erfassen, zu verstehen. Uns wurde dabei klar, dass mit der Wassermetapher auch Ströme des Wissens und Bewusstseinsströme mitgedacht werden müssen, denn die sind notwendig, um dann sein Leben „wasserbewusst“, d.h. die mundanen Lebensströme nicht gefährdend zu leben und im

Sinne unseres „ökologischen Imperativs“ zu handeln und **Kulturarbeit** und **Öko-Care** zu leisten.

*„Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit ‚Kontext-Bewusstsein‘ und ‚komplexer Achtsamkeit‘ wachsam für schädigendes Handeln, das die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln den Fortbestand des Lebens gefährdet und durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird, und versuche, es zu verhindern. Pflege eine **ökosophische** Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!“* (Petzold, Orth-Petzold & Orth, 2013).

Grüne Meditation/Green Meditation[©] hat auf dieser Grundlage neben vielem anderen, das Ziel, existenzielle Realitäten des Lebens auf eine andere, neue Art im „*eigenleiblichen Spüren*“ (Craig 2015; Schmitz 1990) erfahrbar zu machen für eine **transversaler Kulturarbeit** – d.h. vielfältigste Lebensbereiche einbeziehende und überdenkende Theorie und Praxis zu zentralen Menschheitsthemen wie Ökologie und Ökonomie, Demokratie und Gerechtigkeit (Neuenschwander, Sieper, Petzold 2019; Petzold 2003d), zu Zwischenmenschlichkeit und Globalisierung, zu Souveränität und Freundschaft (Petzold, Orth 2014) usw. usw. Themen, zu denen man aufs Neue aktuell realisierbare „**Positionen**“³⁹ entwickeln muss, die dann *konsensfähig* gemacht (ders. 1978/1991) und persönlich und gesellschaftlich umgesetzt werden müssen. Hier wird es zu vielen Neubestimmungen und Neubewertungen kommen müssen, zu denen uns die globalgesellschaftlichen Entwicklungen (Überbevölkerung, Klimawandel, Migration) zwingen werden. Dazu dienen in der **GM** *differentielle Meditationsverständnisse*, aus denen wir eine Konvergenz von drei wesentlichen Orientierungen anstreben.

(1) Wir zielen erstens auf eine **experientielle Meditation**, die auf ein Erleben und Erfahren (engl. *experience*) von **Selbst** (Selbsterfahrung) – und von **Welt** (Welterfahrung) gerichtet ist. Das ist auch die Ausrichtung der meisten traditionellen Meditationswege (Zen, Daoismus, Islam, Christentum), von denen viele, religiös gegründete auch noch auf das **Göttliche** (Gotteserfahrungen) gerichtet sind.

(2) Weiterhin zielt **Grüne Meditation** auf eine **PHILOSOPHISCHE MEDITATION** ab, für die gedankliches, reflexives Durchdringen von Grundfragen des Erkennens und Verstehens im Sinne *philosophischer Kontemplation* – so der Begriff von *Bertrand Russel* (1964) – zentral steht. Hier können *Montaigne, Pascal, Descartes, Husserl* mit ihren **MEDITATIONEN**⁴⁰ („*méditations*“) als Beispiele genannt werden.



René Descartes (1596 – 1650)
(Gemälde von Frans Hals, 1648)

Selbst- und **Weltverstehen** bedarf immer auch Betrachtungen *anthropologischer* und *mundanologischer* Art (Petzold 2012f; Welsch 2015), die in nachdenklichen, nachsinnenden, „*meditativen*“ Auslotungen komplexe Konzepten wie „Leiblichkeit, Intersubjektivität und Lebenswelt“ (Husserl 1980; Merleau-Ponty 1964) zu erfassen suchen, indem sie die *abskonditiven* (Plessner 1968), schwer greifbaren Dimensionen dieser Ideen ausloten und ergründen wollen. Das ist erforderlich, um für eine konstruktive „**Kulturarbeit im Dienste des Lebendigen**“ ein gutes Fundament zu haben. Dabei gehen wir davon aus, dass die Welt/die Natur in ihrer Komplexität und Fülle prinzipiell **unauslotbar** ist, dass das Universum/der Kosmos unauslotbar ist – ein „Multiversum“ ohnehin (Deutsch 2000). Und auch der Mensch als Teil von all diesem, ist **unauslotbar** und verfügt und erschafft beständig mehr **Tiefe**, als ihm jemals zu erfassen möglich ist. Der Begriff „*abskonditiv*“ (von lat. *absconditus*, verborgen, versteckt, tiefgründig) wurde bei den griechischen Kirchenvätern in der „*apophatischen Theologie*“ (sie vertritt die Unerkennbarkeit Gottes, die *via negativa*, Waldenfels 2013), aber auch bei *Cusanus*, *Luther*, *Calvin*, *Pascal* u.a. zur Charakterisierung der letztendlichen Unerfassbarkeit Gottes verwandt: **Deus absconditus** (vgl. Leppin 2005; Franke 2014). Das macht Sinn – wie kann das endliche das Unendliche erfassen, so *Dionysius Areopagita*, *Maximus Homologetes*, *Gregorios Palamas* (Lossky 1961, 1962). Wir gehen aber auch von einer letzten **Unauslotbarkeit jedes Menschen** aus – schon wegen seiner Partizipation am Unergründlichen der Natur/Welt, aber auch aufgrund der unendlichen Fülle von Eindrücken und der unbewußten Informationsverarbeitung dieser Eindrücke über die Lebensspanne hin. Menschen bleiben weitgehend **abskonditiv** – für sich selbst, was zugleich immense Möglichkeiten der Selbstdeckung durch **vertiefende Auslotungen** und durch **übersteigenden Selbstentwicklungen** mit schöpferischen Beiträgen zur persönlichen

Lebenskunst und zur **Kulturarbeit** bietet durch kreative/kokreative **Expansionen** vermittelt *Reflexion* und *Phantasie*. Menschen bleiben übrigens auch weitgehend **abskonditiv** für die Explorationen und empathischen Verstehensbemühungen von anderen, nicht zuletzt von PsychotherapeutInnen. Diese müssen mit Respekt vor der „Andersheit des Anderen“ (Levinas 1983) die Grenzen ihrer Empathiemöglichkeiten erkennen lernen, anstatt, wie es immer wieder geschieht in *Freudscher* und *Jungscher* Tradition, in einen Wust von Deutungen abzugleiten. Vielmehr müssen sie auf die *gemeinsamen* Explorationen **ko-reflexiver** und **ko-empatischer** Arbeit setzen. Dabei können mit einiger Übung **ko-kreative** und **ko-meditative** Arbeitsschritte entwickelt werden: Beide, der Patient/die Patientin – schon in die **GM-Praxis** eingewiesen und in ihr ühend – und der GM-praktizierende Therapeut, meditieren *gemeinsam* ein Thema des Patienten/der Patientin, um im Austausch dann zu einem vertieften Selbst- und Weltverstehen zu kommen, das persönliche Kultivierung und gemeinschaftliche **Kulturarbeit** ermöglicht.

Grüne Meditation befasst sich mit **Natur**, mit dem **Grünen**, mit Lebensprozessen und ihren ökologischen Kontexten, die von Biologie, Physiologie, Geologie, Klimatologie, Ökologie, also von **Naturwissenschaften**, untersucht werden. Ihre Wissensstände sind für ein **umfassendes** und **hinlänglich verständiges** Erkennen und Erfassen von Naturgeschehen unverzichtbar. Für den naturwissenschaftlich gebildeten oder zumindest breit informierten Meditierenden ist dieses **Wissen** ein **Hinter- und Untergrund** und zugleich auch ein **Horizont** seiner Meditationspraxis. Es kann ja nicht aus den zerebralen Speichern getilgt werden und fließt deshalb ein in das **experientielle Meditieren** wie auch in die **PHILOSOPHISCHE MEDITATION**, besonders auch wo diese beiden Modalitäten zusammenfließen. Dem traditionellen islamischen, buddhistischen, christlichen usw. Meditierenden, der über keinerlei naturwissenschaftliche evolutionsbiologische, astronomische, kosmologische Kenntnisse verfügt – sie sind in den zerebralen Speichern ja nicht vorhanden, wurden nicht gelernt –, sind damit *Verflechtungen* dieser Erkenntiströme nicht möglich. Das sagt letztlich nichts über den *Wert* der jeweils gewonnenen Erfahrungen aus, vielleicht aber etwas über die Realitätstauglichkeit für unsere spätmodernen globalen und ökologischen Problemlagen.

(3) Damit wird eine neue Dimension – die *„ökologische Meditation“* – als dritte Qualität des Meditierens in das *differentielle Meditationsverständnis* eingebracht. Wir haben sie so bezeichnet, weil es in ihr darum geht, **ökologischen Zusammenhänge** übergreifend zu erfassen und zu verstehen, ihr „Wesen“, ihre „Natur“ zu begreifen etwa im Blick über Landschaften, Wälder und Felder, über Höhen und Täler, aber auch in der Betrachtung von Mikrobereichen: z. B. eines Biotops, eines Waldrands, eines Teiches, einer Ruderalfläche, eines Hügelnestes (Ameisenhaufen), eines Spinnennetzes etc. – immer wieder auch mit dem wißbegierigen Blick des Naturwissenschaftlers und Naturinteressierten. *Meditative ökologische Betrachtungen* vermitteln da eigene Qualitäten der Naturerfahrung, in die *phänomenales* Erleben, *hermeneutisches* Durchdringen und Verstehen unter Einbezug von *naturwissenschaftlichen* Erkenntnissen und Forschungen eingehen.

(4) Von *„transversaler Meditation“* sprechen wir, wenn alle diese genannten Ströme meditativer Erfahrung sich *synoptisch-synergetisch* verbinden, zusammenfließen. In klingen die aus durchquerenden Erfahrungen gewonnenen Eindrücke vielfältig zusammen: das so

wichtige Verstehen **hermeneutisch** durchdringender, *kognitiv-metakognitiver*, wissenschaftlicher Information über die Natur verbunden mit der **phänomenalen**, *empfindsamen*, ja *emotionalen* Naturerfahrung und dem sinnhaften **somatosesumotorischen** Erleben von Natur schafft neue **inter- und transdisziplinäre** Erkenntnisse, die **mono- und multidisziplinäre** Ein-sichten überschreiten (Petzold 1998a, 26f.). Das kennzeichnet moderne **interdisziplinäre und TRANSDISZIPLINÄRE Kulturarbeit** (ebenda; Lieven Massen 2007)⁴¹ zu der transversale Meditation beiträgt. Der Integrative Ansatz zielt immer auf **TRANSDISZIPLINÄRE EMERGENZEFFEKTE** ab, das Überschreiten von Bisherigem, dass in der **Synergie** der Disziplinen als neues Ergebnis mit neuen Qualitäten entstehen/emergieren kann. Das wird an Arbeiten zahlreicher Naturwissenschaftler deutlich, die über rein reflexives Arbeiten hinaus ein überschreitendes *philosophisches Meditieren* praktizieren, das auch intuitives Erkennen einbezieht. Sie konnten dadurch übergreifende Erkenntnisse gewinnen, ohne ihre naturwissenschaftliche Basis zu verlassen (Weinert 2005). Genannt seien hier exemplarisch die Arbeiten von David Bohm (1980, 1996) zur „Impliziten Ordnung“ oder zum „Dialog“ oder die Arbeiten von Ilya Prigogine (1992). Seine Theorie der „dissipativen Strukturen“ in der Nichtgleichgewichtsthermodynamik und seine Theorie der Zeit öffnete Perspektiven dafür, wie Geschichtlichkeit und physikalische Irreversibilität, Lebensprozesse und Naturgesetze miteinander verbunden werden können. Damit kommen Natur- und Geisteswissenschaften aus der Position unvereinbarer Gegensätzlichkeit heraus und ein übergeordnetes Konzeptualisieren kann immer besser möglich werden. Das muss Ziel „**transversaler Kulturarbeit**“ sein, zu der auch **Grüne Meditation** beizutragen vermag. Prigoines zusammen mit Isabelle Stengers vorgelegten Arbeiten zur „Zeit“, zum Zeitpfeil oder zum Verhältnis von „Natur und Kultur“ (Prigogine, Stengers 1993a, b) bestätigen die Synergie der „erlebten Erfahrungen“ plus naturwissenschaftlicher und philosophischer Wissensstände. Auf solche Synergien zielt auch unsere „**Grüne**“, säkular ausgerichtete „**experientielle Meditation**“ in ihrer Verbindung mit dem Strom „*ökologischer Meditation*“ ab, die beide in „transversaler Meditation“ zusammenfließen und in dieser Zusammenfluss eine fundamentale Verbundenheit aller Lebens- und Weltprozesse erahnbar und erspürbar werden lassen und sie immer wieder ein wenig erkennbarer und verstehbarer machen – and there are long, long ways to go. In vielen Richtungen traditioneller, **experienteller Meditation** im Daoismus und Buddhismus⁴² finden sich derzeit moderne Bewegungen, die ähnliche Richtungen gehen, wenn es ihnen gelingt, hinderliche Traditionalismen abzulegen und aus der Essenz ihrer Bewegungen sich den Themen und Problemen transversaler Moderne zuzuwenden und an der Emergenz neuer **WEGE** mitzuarbeiten.

Ein solches breites, *differentielles Verständnis* von **Meditation „im Dienste transversaler Kulturarbeit“**, wie es hier knapp umrissen wurde, ist notwendig, wenn man einen relativ „jungen“ Ansatz der Meditation wie „**Green MEDITATION**“ in gründlicher Weise fundieren will, zumal er zugleich ja auch ein „alter“ Ansatz ist. Wurzeln von Meditation, so unsere These, sind wahrscheinlich schon früh in der Menschheitsgeschichte aufgrund von elementaren Naturerfahrungen anzunehmen. Wir denken da an Phänome „spontaner Trancezustände“, wie sie bei Menschen aller Kulturen beim Anblick großartiger, „überwältigender“ Landschaften eintreten können, verbunden mit Erfahrungen des „Ergriffenseins“, des „Einswerdens“ mit der Landschaft, Gefühlen der Erhabenheit (engl. *grandeur*), Ehrfurcht (*awe*), Beglückung (*bliss*) – Hochgefühlen also. Werden solche

Spontanerlebnisse dann systematisch evoziert, indem man die großartigen Orte immer wieder aufsucht oder das *multisensorische* Erleben und die ausgelösten Empfindungslagen und Gefühlszustände, *states of mind*, sich aus der *multimnestischen* Erinnerung immer wieder hervorholt (und das ist meist mit dem Aufkommen entsprechender Physiologien verbunden), um ihre Effekte zu spüren, so können daraus Praktiken der Naturmeditation entstehen, wie man sie in den vielfältigen Schamanismen (plur.) in all ihrer Unterschiedlichkeit findet. Auch wenn man mit der neueren Schamanismusforschung⁴³ einem generalisierten Schamanismus-Konzept gegenüber kritisch sein muss, finden sich solche Trance Phänomene und Praktiken im Naturbezug bei vielfältigen sogenannten Naturvölkern (*Brightman et al. 2014*), aber auch bei modernen Menschen, wenn sie in Kontexte überwältigender Naturerfahrungen kommen. *Zeivots* (2016, 2019) hat von „*emotional highs*“ gesprochen und ihr Auftauchen in naturpädagogischen Erlebnisangeboten untersucht.

Seit unseren frühen Projekten und Erfahrungen mit dem agogischem und therapeutischen Einbezug von Natur Anfang der 1970er Jahre⁴⁴ haben wir und unsere MitarbeiterInnen die Phänomene der „Ergriffenheit durch Naturerleben“, des kontemplierenden Verweilens an bezaubernden Orten, des Eintretens von absconditiven **Versunkenheiten** und die spontanen, positiven Effekte solchen Naturerlebens (*Sommer 2020*) bei unterschiedlichsten Menschen beobachten können – Kindern, Jugendlichen, Hochbetagten. Wir haben dann begonnen, diese Möglichkeiten systematischer zu nutzen und sie umfassender zu verstehen zu suchen, auch mit dem Ziel, sie den Menschen, mit denen wir therapeutisch und agogisch gearbeitet haben besser verstehbar zu machen. Uns wurde nämlich klar, dass solches **V e r s t e h e n** auf Mikroebenen des Naturerlebens, wichtige Grundlagen für ein „*oikeiotisches Verstehen*“, d.h. ein Verstehen ökologischer Gesamtzusammenhänge ist (*Petzold 2019d, e*). Es ist wichtig für ein „sich selbst in der Natur und der globalen Ökologie Verstehen-Lernen“, wie wir es in unseren gegenwärtigen Weltverhältnissen dramatischer, anthropogener Naturbedrohung brauchen, um ins Handeln zu kommen

1.5 Meditation als Vorbereiten und „naturempathisches Begleiten“ ökologiebewahrenden Handelns

Green Meditation begann sich so zu einem Ansatz komplexer, mehrere Praxisströme verbindender, **transversaler Meditationspraxis** zu entwickeln, in denen Menschen in polylogischen, narrativen Erzähl- und Gesprächsgruppen sich über ihre Erfahrungen austauschen und in Prozesse „**grünen Philosophierens**“ eintreten. Sie entwickeln und teilen Ideen und Empfindungen, Gefühle und Phantasien und können sich auf diese Weise ihren Selbst-, Natur- und Weltbezug differenzierter, umgreifender und übergreifender erfassbar machen. Damit wird ein immer umfassenderes, *transversales* Begreifen möglich – in beständigen Annäherungen und Überschreitungen. Die Praktizierenden solcher Meditation vermögen durch ihre Übung und den Austausch darüber Orientierungen für ihr **Handeln** in der persönliche Lebensführung zu gewinnen und darüber hinaus auch für ihre gesellschaftspolitischen Aktivitäten, wenn sie sich auf diesen Bereich richten, und dass sollten sie, denn **GM** macht unabweisbar deutlich: wir leben in Zusammenhängen. Wir können das zwar ausblenden, die Augen davor verschließen, wir können dieser Faktizität nicht entkommen. Es findet sich im Bezug auf viele Meditationsrichtungen eine paradoxe Situation: Sie sind apolitisch, obwohl Meditation den Blick in die Weite öffnen,

Horizonte aufzutun kann, fokussieren sie den Blick nach innen, *privatistisch* oder sie *spiritualisieren* den Blick nach aussen in Generalisierungen und Überhöhungen. Statt ihn auch und wesentlich mitfühlend-empathisch auf die sozialen und ökologischen Realitäten zu wenden und tätig zu werden, statt sich praktisch in Projekten zu engagieren und politisch in Schrift und Wort zu diesen zu Themen *parrhesiastisch* zu äußern (Foucault 1996), werden sie gleichsam „quietistisch“, passiv, auf Innerlichkeit und Rückzug gerichtet. **Parrhesie**, die offene, mutige Rede und ein „dazwischen Gehen“, wo es angezeigt ist, ist uns ein großes Anliegen (Leitner, Petzold 2005/2010), zu dem **GM** durchaus den Mut stärken kann. Es gibt aber natürlich auch Richtungen, die sich sehr konkret praktisch-sozial und ökologisch einsetzen wie der „engagierte Buddhismus/engaged Buddhism“, den der vietnamesische Mönch und Buddhismus-Lehrer *Thích Nhất Hạnh* (2008; vgl. Queen, King 1996) auf den Weg gebracht hat und weltweit verbreiten konnte und der viele andere buddhistische Richtungen und Lehrer angeregt hat sich sozial zu engagieren⁴⁵. In Buddhas Lehren findet sich genug an sozial-altruistischer Weisheit (*Bodhi Bhikku* 2016) und die zentralen buddhistischen Meditations-Themen *karuna* (*Mitempfinden/compassion*, Suzuki 1985) und *mettā* (*liebende Güte/loving kindness*, Harvey 2012, 318f) haben eine hohe Bedeutung, die beispielhaft auch für andere Meditationstraditionen sein sollten. Für die **Green Meditation** sind **Mitgefühl**, **Mitempfinden** (*karuna*) und Wohlwollen, **Güte** (*mettā*) durchaus wichtige Meditationsthemen, ohne dass wir auf die buddhistischen Lehrtexte wie die *Mettā-Sutta* aus dem Pali-Kanon⁴⁶ Bezug nehmen – wir diskutieren sie zuweilen in Nachbesprechungen – oder auf Anleitungen aus der tibetischen Tongien-Tradition (vgl. Pema Chödrön 2001). Sie praktiziert eine Identifikation mit dem Leid der Mitwesen, ihren Ängsten, Schmerzen, Trauer, um sie in der Meditation in Trost oder Liebe umzuwandeln und zurückzugeben, wie es *Patrul Rinpoche* (2001, 291) in „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ beschrieben hat. Unsere Inspirationen zur Mitgefühl-Meditation kamen aus anderer Quelle, unserer entwicklungspsychobiologischen Forschung und kindertherapeutischen Praxis (Petzold, Goffin, Oudhoff 1993;) durch Beobachtung spontaner Äusserungen von Mitgefühl (*karuna*) schon bei sehr kleinen Kindern leidenden Tieren oder anderen Kleinkindern gegenüber (Petzold, Beek, Hoek 1994), aber auch mit dem Blick auf die liebevolle Zuwendung von Eltern ihren Babies und Kleinkindern gegenüber (Beek, Hoek, Petzold 1993). Es sind Grundmuster zwischenmenschlicher/**zwischenleiblicher** Erfahrung, die hier zum Tragen kommen (vgl. Tomasello 2019) und in *Mettā-Meditationen* positive Wirkungen zeitigen – so unsere Position. Empirische neurowissenschaftliche Untersuchungen von *mettā* fokussierender Meditationspraxis konnte gewisse positive Wirkungen auf prosoziales Verhalten und persönliches Wohlbefinden nachweisen werden⁴⁷. Eine Metaanalyse von 24 empirischen Studien (N = 1759) von Zeng et al. (2015) fand heraus, dass Interventionen mit dem Fokus auf „*loving-kindness had medium effect size, but interventions focused on compassion showed small effect sizes.*“ Insgesamt zeigen sich positive Tendenzen, aber es ist auch noch vieles unklar und weitere Forschung wird notwendig. Wichtig und unsere Beobachtungen und Praxis bestätigend: „*the studies without didactic components in interventions had small effect sizes.*“ (ebenda). Gute, konvivial-sensible bzw. empathische Hinführungen (Petzold 2012c) und polylogische Einbettungen im Begleiten durch Gruppengespräche, Polyloge, Dialoge (Petzold 2005ü) sind offenbar eine wesentliche Wirkkomponente neben den meist auch positiven Rückwirkungen prosozialer Interaktionen. – Als Psychotherapeuten und

Entwicklungspsychologen sehen wir die Wirkungsfragen differenziert als **Synergieeffekte** multipler Ein- und Auswirkungen.

Durch das Compassion-Meditation verwendende Resource-Projekt der Max-Planck-Gesellschaft (*Singer, Bolz* 2013) erhielt die Meditationsforschung zum Thema Mitgefühl öffentliche Beachtung.

Soziales und ökologisches Engagement ist stets auch zentrales Anliegen des Integrativen Ansatzes gewesen, wie unser „**Green Care Manifest**“ (*Petzold* 2015c) und unser „**Manifest Integrativer Kulturarbeit**“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2013a) zeigt. Wir unterscheiden uns mit dieser dezidiert sozial- und ökopolitischen Ausrichtung von der Mehrzahl der psychotherapeutischen und naturtherapeutischen Ansätze, die hier eher zurückhaltend bis unpolitisch sind. Wir nehmen diese Themen aber mit in die Weiterbildungen hinein. Seit dem ersten IT-Weiterbildungscurriculum 1972 bis heute ist für alle integrativen Aus- und Weiterbildungsgänge als ein „Richtziel“ die „**Förderung des sozialen Engagements**“ (*Petzold* 1972/1988s, 602)⁴⁸ formuliert worden – und „des **ökologischen Engagements**“ heisst es heute bei den Integrativen Naturtherapien. Die TherapeutInnen sollen ja nicht nur heilend und gesundheitsstärkend wirken, sondern sie sollen verbunden damit auch bei ihren PatientInnen/KlientInnen die Fähigkeit zu „**komplexer Empathie**“ fördern, die „Naturempathie“ einschließt (*Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a). Dadurch soll für **ökologiebewahrendes Handeln** sensibilisiert und motiviert werden:

„**Integrative Naturtherapien** (Garten-, Landschafts-, Wald-, tiergestützte Therapie, Green Meditation) erfordern *naturempathisch* gegründetes Engagement für die Integrität von Menschen, Gruppen, Lebewesen und Lebensräumen. Ohne engagiertes, naturbewahrendes, ökophiles Handeln werden sie ineffizient und fragwürdig. Ein kritisch-emanzipatorisches Bewusstsein und die Bereitschaft des Subjekts zu *‘engagierter Verantwortung’* soll entwickelt werden und persönliche Entscheidungen sind zu fördern, sich für die Belange anderer Lebewesen und der Natur im sozialen, ökologischen und politischen Bereich mit Initiativen zum Abbau *‘multipler Entfremdung’* einzusetzen“.⁴⁹

Ökologisch bewusste Menschen, die zu meditieren beginnen, treten in der Regel absichtsvoll in Prozesse permanenten Selbstenwickelns und Weltverstehens ein. Selbst wo dazu keine reflektierte Absicht vorliegt kommen die Themen der ökologischen Kontexte und Problemlagen auch von selbst auf, denn **Naturmeditation** schärft das Gefühl für Lebensprozesse und die Einfühlung in das Lebendige. Darauf muss auch bei didaktischen Hinführungen in die grüne Meditationspraxis bei Weiterbildungen hingewiesen werden. **GM**-Meditierende entwickeln eine differenzierte **Empathie** für Menschen, Tiere, Pflanzen, Lebensräume (*Petzold, Wiedemann* 2019a) und dadurch auch Motivation für **engagiertes ökologisches Handelns**. Das allerdings ist auch not-wendig. Es reicht nämlich nicht – um ein Beispiel zu nehmen – in klimatisch **noch** gut balancierten Zonen die Nachrichten von Dürren, Stürmen, Waldbränden etc. zu Kenntnis zu nehmen, ohne selbst massiv und unmittelbar spürbar betroffen zu sein. Solche Informationen in der „Distanz“ geraten nämlich leicht zu Trivialitäten („Ist ja weit weg, wird so schlimm schon nicht sein!“), sondern es muss offenbar die globale Dimension dieser Desaster sehr real, fühlbar und dringlich in den Blick und zu Bewußtsein kommen, damit sie zu **ökologiebewahrenden**, ja **naturrettenden** Handlungen mobilisieren. Der wachsende, chronische Wassermangel etwa in der afrikanischen Landwirtschaft, das ständige Voranschreiten der Wüsten, die Desertifikation, die

wissenschaftlich als Folge **anthropogener** Erderwärmung aufgewiesen wurde (Geist 2005; D'Odorico et al. 2013), wird zwar zunehmend gewusst. Aber die katastrophale Situation scheint dennoch nicht so bewusst und nicht so hinreichend empathisch zugänglich zu sein, dass wirklich Veränderungen auf den Weg gebracht werden. Die Informationen über ökologische Desaster, die in ständiger Flut aus den Medien kommt, geht meist „in-uns-herein-hindurch“, ohne dass sie in ihrem realen Gehalt wahrgenommen wird, ohne das bewusst und gleichsam „**leibhaftig gespürt**“ wird: „Es ist schlimmer, viel schlimmer als Sie denken“ (Wallace-Wells 2019b). Deshalb – meinen wir – muss man die Trockenheiten „**fühlen**“, die verdurstenden Landschaften im Blick mit den Pflanzen, Tieren und Menschen **mitleiden** – in der Imagination konkretisiert, nicht bloß in abstrakter Compassion-Mediation – wir leiten dazu an, immer wieder bei „Mitgefühl-Meditationen“ konkrete Vorstellungen und Bilder zu imaginieren Dann und nur dann besteht vielleicht die Chance, etwas zu verändern. Unsere Abwehrmechanismen jedoch scheinen in diesem Bereich oft stählern zu sein. Wir sehen in den Nachrichten z. B. aus der Sahelzone Bilder der „Verwüstung“: verdurstete Tiere, verhungerende Menschen und es berührt uns im schnell fließenden Strom der „News“ nicht wirklich. Es „rührt uns“ nicht. Sind unsere Seelen schon so verdorrt und resonanzlos geworden, kann man fragen? **Naturempathie**, d.h. **Mitfühlen, Mitgefühl, Mitleiden** mit der leidenden Natur (Petzold 2019e, q) mit diesem „*ailing planet*“ (Lovelock 2005) und seinen Lebewesen gilt es intensiviert zu erschließen, in einer Art, die über das unverzichtbare, kognitive Informiertsein und Verstehen hinausgeht. Hier liegt eine Aufgabe **Grüner Meditation**, die Entwicklung von **Naturempathie**.

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

Solche **Naturempathie** aufzubauen durch *achtsames* Beobachten und Mitempfinden zu kultivieren auf der Basis einer modernen neurowissenschaftlich unterfangenen Empathietheorie und –forschung⁵⁰, ist eine komplexe Aufgabe, bei der Formen der Naturmeditation wie **GM** mit ihren Möglichkeiten, Tiefenresonanzen spürbar zu machen, eine nützliche, unterstützende Rolle spielen können. Sie sollten deshalb zumindest in der Grundmethodik auch in naturtherapeutischen Weiterbildungen gelehrt werden (Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018).

Der „**Integrative Ansatz der Humantherapie und Kulturarbeit**“ (Petzold 2003a, Petzold, Orth 2017b) hat über die Jahrzehnte das Konzept und den Arbeitsstil einer „**TRANSVERSALEN VERNUNFT**“ entwickelt (Petzold, Sieper, Orth 2019c; Welsch 1996), eine *interdisziplinär* gegründete, Natur-, Sozial- und Kulturwissenschaften einbeziehende, sorgfältige und weit ausgreifende **Mehrebenenreflexion** und pluridirektionale Form der Empathie, die sich in einer „philosophischen Kontemplation“ – ein Konzept von *Bertrand Russel* 1964) – übersteigt, meditative Ansätze nutzt (s.u. 5.3), um immer wieder eine Gesamtschau zu gewinnen (Petzold 1994a, 2017f) und in **transversaler Weltkomplexität** noch hinlänglich

sicher navigieren zu können (Petzold, Orth, Sieper 2000), ja, wo es erforderlich wird, auch konsequente „**Transversalität**“ zu wagen durch die „**Überschreitungen**“ erfolgen können⁵¹.

„Unter '**Transversalität**' verstehen wir ein nicht-lineares, pluriformes Denken von Vielfalt in permanenten Übergängen, mehrperspektivisches Reflektieren und Metareflektieren in vielfältigen Bezügen, das durch beständiges Überdenken, Nachdenken und metahermeneutisches Durchdringen der eigenen Positionen und ihrer Kontexte deren ganze Komplexität mehr und mehr erschließt. Damit werden Anschlussstellen und **Überschreitungen** in alle Richtungen möglich gemacht.“ (Petzold 1998a, 30)

In solcher *transgressiver* Arbeit werden Fragen des „doppelten Warum?“ gestellt, Fragen nach den „*Ursachen hinter den Ursachen*“ („Warum ist so viel Landbedarf notwendig, wird so viel Naturfläche verbraucht, zubetoniert, geht es nicht auch anders?“). Und auch *transgressive* Fragen zu den „*Folgen nach den Folgen*“ werden aufgeworfen („Was sind die ökologischen, geologischen, klimatologischen, ökonomischen, biologischen etc. Folgen einer weitgehenden Trockenlegung und Ausdörrung der Welt, die wir ausblenden und abwehren?“ Solche Fragen müssen gestellt werden, denn sie betreffen Realitäten, die „zum Weinen“ sind und die wir offenbar nicht beweinen, solange wir nicht unmittelbar betroffen sind. Deshalb muss man auch über eine „Trockenlegung und unserer Seelen“ nachsinnen und muss diese *grausamen Realitäten mit in die „Räume der Meditation“ hinein nehmen*.

Wir brauchen heute in unseren ultrakomplexen Weltverhältnissen, die oft einen beunruhigenden „Zeitgeist der Unübersichtlichkeit und Unüberschaubarkeit“ hervorbringen (Habermas 1985; Petzold 2016l), erweiterte Sichtweisen, die von Prozessen „komplexer Empathie“ unterstützt werden (Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a). Im Rahmen therapeutischer Prozesse haben deshalb empathische Erweiterungen von Exzentrizität, Betrachtungen aus der Distanz durchaus Relevanz. Sie „reduzieren Komplexität“, verdeutlichen überspielte Probleme. Sie decken dissoziierte Beunruhigungen auf, machen damit unausweichliche Handlungskonsequenzen klarer und können **resignierter Inertie**, Lähmung, entgegenwirken, erlernte Hilflosigkeit verhindern.

Die anthropogenen Naturzerstörungen, menschengemachte Destruktionen, werden von vielen PatientInnen – und nicht nur von diesen – immer wieder als lähmender Belastungsfaktor gesehen. Der erfordert in allen Bereichen des Lebens eine „ökologische Aktivierung und Intensivierung“ (Petzold 2019e, n)⁵², statt eines verleugnenden „Weiter so!“ oder einer fatalistischen Untätigkeit. Ein „brennender Kontinent Australien“ mit „40plus-Grad Temperaturen“, dessen Rauchentwicklungen und teilweise toxischen Feinstäube jetzt schon das Weltklima beeinflussen und auf anderen Kontinenten einen „Fall-Out“ produzieren⁵³ ... Was muss eigentlich noch geschehen, bis die Climate-Change-Leugner, die Wachstumsillusionisten (obwohl der Planet begrenzt ist!), ihre Ausblendungen, Verblendungen, zynischen Verharmlosungen ablegen, aufgeben? Aber die Aufregungen der Pandemie verdecken diese drängenden Themen fast völlig. Man spricht nicht mehr über die Noch-Profiteure der Naturzerstörung, die die Regenwälder holzen und die Ozeane leerfischen im „Kapitalozän“ (Lesch 2018), obwohl sie unsere (und letztlich auch ihre Lebensgrundlage) zerstören. Kommen neue Probleme, werden die alten kurzer Hand ausgeblendet. Zur Zeit [April 2020] ist das eindrücklich (Pinzler 2020). Wann werden die blind-konsumptorischen Jedermanns aufwachen und die Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft, Finanzwelt endlich wirksam handeln? Das sind Fragen, die sich viele Menschen stellen und die beunruhigen (Petzold 2016l). Auch Therapieverfahren müssen sich mit ihnen

auseinandersetzen. Im Integrativen Ansatz ist für diese Themen u. a. ein Ort die **Nootherapie**, d.h. ein Weg der Therapie, der sich mit Themen des Geistes, des Sinnverstehens (von griech. νοῦς, *noûs*, Geist, Verstand, Vernunft, Sinn), mit Problemen der Werte, der Ethik, des „geistigen Lebens“ in *säkularer* Weise befasst. In der Nootherapie kümmert man sich um Fragen des sozial- und kulturwissenschaftlichen Naturverstehens, der menschlichen Destruktivität und ihrer devolutionären Dynamiken – auch in aktuellen Problemlagen. Man blendet also die „dunklen Seiten“ der Menschen nicht aus (Petzold 1986h; 1996j, 2013b)⁵⁴. Man überdenkt sie, *meditiert* sie in transversaler, multiperspektivischer Weise (5.3) und macht sich mit Menschen Gedanken dazu, wie man im Leben mit diesen Themen umgehen soll und handlungsfähig werden kann (Leitner, Petzold 2005/2010) – in aller Bescheidenheit, denn wer kann sich hier Expertise anmaßen. Ko-Reflexionen sind angesagt, auch **Ko-Meditationen**, denn **Grüne Meditation** sieht sich durchaus auch als ein *WEG*, gemeinsam Probleme zu meditieren, über Schwierigkeiten nachzusinnen, sie vertiefend auszuloten, um im gemeinsamen Austausch über die Meditationserfahrungen zum Thema dann nach neuen Lösungen zu suchen. Diese oft beeindruckend fruchtbare Arbeitsmöglichkeit meditativer Praxis wird noch viel zu wenig genutzt.

In der Integrativen Therapie (IT) müssen wir in der heutigen Situation der gravierenden Gefährdung der globalen Ökologie nicht zuletzt durch menschliche Gier und dem ungebremsten Kapitalismus (Lesch 2018) all diese Perspektiven unbedingt gemeinsam „**mit wachem Geist**“ und „**transversaler Vernunft**“ betrachten (Petzold, Sieper, Orth 2019c) und Versuche der Problemlösung kontinuierlich weiter vorantreiben. Methoden wie die Naturtherapien oder die **Green Meditation** leisten hier zumindest kleine Beiträge, so hoffen wir.

2. Unterwegs zu einer ökologischen und ökosophischen Lebenspraxis – OIKEIOSIS/Selbstaneignung als Selbst-, Natur- und Weltverstehen

„Was heißt Meditation?“ – „Zu sich selbst kommen, Selbst und zugleich Natur-Sein und zur Welt kommen, Natur und zugleich Selbst-Sein – *Oikeiosis!*“
Petzold, Orth (1988b)

Für eine solche Zielsetzung war es notwendig, eine Vielfalt naturpädagogischer und naturtherapeutischer Erfahrungen und Naturerlebnisse – und auch **naturmeditative** Erfahrungswege – zu entwickeln und zu nutzen, um Naturliebe, eine „**Ökophilie**“ (siehe die Definition 1.1) erfahrbar zu machen und zu entwickeln.

»**Ökophilie** ist die in Prozessen naturbezogener Erziehung und Bildungsarbeit, d. h. '**Ökologisation**' vermittelte 'Liebe zur Natur', die eine über biophile Faszination und naturästhetische Freude an Naturschönheiten hinausgehende, bewusst entschiedene Hinwendung zum Lebendigen umfasst. Sie gründet in 'naturempathischer Schulung', d. h. im kognitiven Wissen um die Einzigartigkeit und Zerstörbarkeit von Leben und im emotionalen Empfinden einer mitgeschöpflichen Verbundenheit, in einem tiefen, ökosophischen Verstehen, wie kostbar Natur ist und dass ich selbst der Natur in einer synontischen Qualität zugehöre. 'Ich gehöre zum Fleisch der Welt' (Merleau-Ponty)« (Petzold 2016i).

Ökophilie entspringt also einem „fundamentalen Naturbezug“, wenn man in frühen Sozialisationsprozessen durch „**Interiorisierung**“ leiblich-konkret erlebter, benigner gemeinsamer und persönlicher Naturerfahrungen ein **Zugehörigkeitsgefühl** von Mensch und

Natur „einleibt“. Eine „**Liebe zur Natur**“ ist uns nicht angeboren. Wir sehen das anders als einige Vertreter der Biophilie-Hypothese (z. B. *Avray* 2015, vgl. aber *Petzold* 2018e). Wir können jedoch eine „**Ökophilie**“ oder „Biophilie“ ausbilden und durch Vorbilder und Anleitung, die positive Erfahrungen in und mit der Natur vermitteln. Dadurch kann sich ein wachsendes, emotional erspürtes und kognitiv durchdrungenes Wissen um die Natur, ihre Zusammenhänge und Lebensprozesse entwickeln und „**Ökosophie**“ entstehen, die durch schon in Kinderzeiten gelehrt Naturmeditation „**Green Mediation**“ erwacht und wächst – ein Leben lang. Es ist sehr sinnvoll „**Green Meditation mit Kindern**“ anzuleiten (ab 5 J.). Wenn natur-kundige und natur-liebende Menschen solche Erfahrungen vermittelt und dieses Wissen und diese Liebe mit Kindern teilen können, dann können in ihnen durch sich vertiefende **Oikeiosis** über die Lebensspanne hin **Liebe, Wissen** und **Weisheit** wachsen. Die Bedeutung von **Ökosophie** (siehe die Definition oben 1.1) und ihren naturverstehenden Positionen wird heute von den überwältigenden und bedrohlichen Ergebnissen der modernen Klima- und Ökologieforschung unterfangen (*Lesch, Kamphausen* 2016, 2018). Es geht nicht ohne sie, man braucht sie für jedes „Green Care“, für Natur- und Umweltschutz, für ökologisches Engagement. Ökosophie geht aus grünem Nachsinnen hervor und wird durch **grüne Meditation** weiter in rekursiven Prozessen vertieft.

Wenn wir selbst *ökophile* und *ökosophische* Qualitäten an andere Menschen, Freunde, eigene Kinder, Enkel ... weitergeben, sie mit unserer Naturliebe „anstecken“, sie an unserer „Begeisterung“ und „Beseeltheit“ teilhaben lassen, vertieft sich zugleich unser eigener Naturbezug. Wenn Kinder/Menschen etwas von unserem „**grünen Geist**“ und unserer „**grünen Seele**“ mitgenommen haben, etwas, was sie erleben konnten, „mit Leib und Seele“ **interiorisiert**, mit „ganzem Herzen“ aufgenommen haben (*Petzold, Orth* 2017a), dann wird das auch für uns selbst wieder ein Gewinn für unsere Naturliebe und Naturweisheit. Sie vertieft sich, wird noch stärker.

»**Ökophilie** ist die in Prozessen naturbezogener Erziehung und Bildungsarbeit, d. h. 'Ökologisation' vermittelte 'Liebe zur Natur', die eine über biophile Faszination und naturästhetische Freude an Naturschönheiten hinausgehende, bewusst entschiedene Hinwendung zum Lebendigen umfasst. Sie gründet in 'naturempathischer Schulung', d. h. im kognitiven Wissen um die Einzigartigkeit und Zerstörbarkeit von Leben und im emotionalen Empfinden einer mitgeschöpflichen Verbundenheit, in einem tiefen, ökosophischen Verstehen, wie kostbar Natur ist und dass ich selbst der Natur in einer synontischen Qualität zugehöre. 'Ich gehöre zum Fleisch der Welt' (*Merleau-Ponty*). **Ökophilie** entsteht und wächst in 'basalen ökologischen Erfahrungen' und in Prozessen 'reflexiven Naturverstehens', die Kindern, Heranwachsenden, Menschen jeden Lebensalters durch naturverständige und naturliebende 'bedeutsame Andere' vermittelt werden. Diese sensiblen Hinführungen entwickeln liebevolle Achtsamkeit, besonnene Fürsorge (*caring*), engagierten Einsatz für den Schutz und Erhalt der mundanen Ökologie im Großen wie im Kleinen, wirken devolutionären und lebenszerstörenden Tendenzen (*Biodysmenie*) von Menschen entgegen. Ökophilie vertieft sich – wie jede Liebesbeziehung – in der konkreten, sich immer wieder erneuernden Erfahrung des Liebens und durch konkreten Einsatz für praktische Naturliebe«. (*Petzold* 2016i, 2019e).

Diese komplexe Definition ist Ergebnis vieler Meditationen und vieler gemeinsamer Gespräche über das Thema „**Naturliebe/Ökophilie**“, in denen sich die Vieldimensionalität des Begriffes und Konzeptes erschlossen hat und sich noch weiter erschließen wird. In den einzelnen Elementen dieses komplexen Konvoluts von Erfahrungen kommt man in den meditativen Vertiefungen zu ihrem Hintergrund mit intensiven Gefühlen in Kontakt: mit Freude, Glück, Mitleid, Trauer, sanfter und brennender Liebe usw.

In dem gemeinsamen Meditieren in der Natur, dem Meditieren der Natur „um uns herum und in uns“, vermittelt „**Green Meditation**“ in besonderer Weisen Naturliebe in spezifischen Qualitäten, abhängig von dem gegebenen Kontext: etwa von der unendlichen Vielfalt der Landschaften, denn da gibt es solche, die still und von Ruhe erfüllt sind oder großartig und begeisternd, die gewaltig sind, Ehrfurcht oder auch Ängste aufkommen lassen. Unsere Form der Naturmeditation, ist keineswegs nur auf Ruhe und Entspannung und „sanfte Gefühle und Empfindungen“ ausgerichtet – sie sind höchst wichtig und kostbar und werden in der IT gepflegt (Petzold, Sieper 2012), aber es gibt auch noch andere Dimensionen. **GM** ist zwar prinzipiell harmonisierend, aber nicht harmonistisch. Wir folgen da *Heraklit* (Petzold, Sieper 1988b; Günther 2001) und seiner Lehre von den Widersprüchen und scheinbaren Unvereinbarkeiten im Lebensfluss, in dem „**alles fließt und nichts bleibt**“, so bei *Sokrates* zu lesen im *Kratylos* (402a), den *Heraklit* zitierend: λέγει που Ἡράκλειτος ὅτι «**πάντα χωρεῖ καὶ οὐδὲν μένει**»). Das ist eine Botschaft, die wir allen „Flussfragmenten“ *Heraklits* entnehmen können (Fleischer 2001; Held 1980). „Wer in dieselben Flüsse hinabsteigt, dem strömt stets anderes Wasser zu“ (B 12, DK 22).

Wir haben bei *Heraklit* immer ein „meditatives Philosophieren“ angenommen. Wir selbst imaginierten den „Skoteinos von Ephesus“ (Schleiermacher 1807) als wir seine Texte in „meditativer Weise“ lasen (Petzold, Sieper 1988b). *Heraklit* wurde der Dunkle genannt wegen seiner dunklen Sprache und der nur fragmentarisch erhaltenen Texte. Wir verwenden das „Imaginieren eines *Autors in Situation*“ immer wieder als Technik unserer Meditationsarbeit, nämlich beim „meditativen Lesen“ von Texten. *Heraklits* Fragmente eignen sich da gut⁵⁵. Wir ‘sahen’ ihn dann verschiedentlich vor den ‘geistigen Augen’ am *Wasser*, am *Fluss* sitzend, wie er das Leben, das Zeitgeschehen, die sich über den Tag und über die Jahreszeiten verändernde Natur, seine Gedanken, Empfindungen Gefühle mit dem „Bewusstseinsstrom“ an sich *vorüberfließen lässt*, meditierend eben, wie es die Flussfragmente nahelegen (Petzold, Sieper 1988b; Seiderer 1999). Vieles in den Fragmenten befasst sich mit der Natur, und so wurde *Heraklits* Werk schon in der Antike⁵⁶ „Περὶ φύσεως - Über die Natur“ getitelt. Indes: „Natur pflegt sich versteckt zu halten – φύσις κρύπτεσθαι φιλεῖ“, so schrieb er (B 123, DK 22). Sie erschließt sich dem betrachtenden Geist (λόγος, Logos) als Frucht meditativer Erfahrungen – immer wieder neu⁵⁷. *Heraklit* erkannte dabei Synaptisches, Vernetztes: „Verbindungen: Ganzes und Nichtganzes, Zusammengehendes und Auseinanderstrebendes, Einklang und Missklang und aus Allem Eins und aus Einem Alles“ (Fragment B 10, Mansfeld 1987). Derart Zusammenbringendes und Widerstreitendes führt nach *Heraklit* zur „schönsten Harmonie, *kalisten harmonian*“ (*Heraklit*, Fragment B 22 DK, vgl. zur Harmonie Günther 2001, 138).

In herakliteischem Geiste, so meinen wir und so ist unsere Praxis, sollten auch Dissonanzen, Widersprüche, Zerrissenheiten immer wieder meditiert werden – ein vom Blitz gespaltenener, im Sturm zersplitterter Baumriese, eine von der Flut weggerissene Böschung, eine wilde Müllkippe am Waldrand usw. können Fokus von Meditationen werden. All das ist Realität, die uns ereilen kann, die wir tragen können, immer wieder auch tragen müssen und die wir zu integrieren haben. Green Meditation – Meditation des Schönen wie des Belastenden – hilft uns bei solchen Integrationsaufgaben, unterstützt uns dabei, „**Seelenstärke**“ aufzubauen. Heute spricht man von „Resilienz“ (Petzold 2012b; Petzold, Müller 2004c, d). „Seelenstärke“ ist umfassender als dieser moderne Begriff, sie ist die Kernqualität einer ausgereiften Persönlichkeit, die ihr Leben durchlebt und auch durchlitten hat und in diesen

Prozessen „**persönliche Souveränität**“ gewinnen konnte (Petzold, Orth 2014). Die Wirkung von Natur und Naturereignissen sind immer wieder auch abhängig von der Gemeinschaft erlebender Menschen, ihrer Kohäsion und Naturverbundenheit, sei es in gemeinsamen Naturerfahrungen bei Festen und Feiern, bei Wanderungen und Pilgerschaften. Diese Phänomene findet sich auch bei Gruppen von Meditierenden, ihrem gemeinsamen *Berührt-Sein, Bewegt-, Ergriffen-, Überwältigt-Sein*, manchmal auch *Aufgewühlt- und Erschüttert-Sein*.

Grüne Meditationspraxis trägt dazu bei, einen naturgerechten, weisen Umgang mit der Natur zu entwickeln, „**Ökosophie**“ zu kultivieren.

Durch **Green Meditation** unterstützte **Ökophilie** und **Ökosophie** wird p r a k t i s c h , bewirkt Transferleistungen in die alltägliche Lebensführung, führt zu einer „ökologischen Intensivierung“ des Lebens und zu einer „**ökologische Lebenspraxis**“ – das ist unsere Erfahrung (Petzold 2019n, Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972):

„**Ökologische Lebenspraxis**: Das Ziel all dieser Wege und Formen des Naturerlebens ist für uns eine ‘naturgerichtete Bildungsarbeit’, die wir in der Erwachsenenbildung, Altenbildung und Gesundheitsvorsorge und in der Kindertherapie und in Geragogik/Gerontotherapie stärker propagieren und verbreiten wollen, denn bei Kindern und alten Menschen wirkt sich fehlendes Naturerleben besonders nachteilig aus“ (ebenda 1972, 9).

Zwanzig Jahre später, 1993, schrieben wir:

„Die ökologische Dimension kann heute, wo sich die *Menschheit am Rande einer ökologischen Katastrophe* befindet, in der Erziehungsarbeit nicht mehr ausgeklammert werden. Kinder, Erwachsene und alte Menschen müssen dafür sensibilisiert werden, daß sie mit ihrer Leiblichkeit der Natur, der Lebenswelt, dem Lebendigen zugehören. Ökologische Erziehung durch Erfahrungen der ‘Lebensgemeinschaft mit der Natur’, als eine ‘Praxis der Sorge um die Dinge’, als ein Entdecken der ‘Schönheit des Lebendigen’, als ein Fördern der ‘Ehrfurcht vor dem Leben’ und einer ‘Ökosophie’ ist ein Schwerpunkt Integrativer Pädagogik.“ (Sieper, Petzold 1993c, 363, *Kursive neu*).

Nach einem langen *WEG* müssen wir heute, 2019, insgesamt bald fünfzig Jahre später feststellen, dass sich die ökologische Weltsituation in dramatischer Weise noch weiter verschlechtert hat. Offenbar ist es nicht gelungen, die Menschen auf einer Ebene persönlicher Betroffenheit zu berühren, vielleicht sind sie auch durch die progredierende Technisierung, Digitalisierung und Virtualisierung des Lebens noch weniger von der **Natur** in ihrem wachsenden Siechtum berührbar geworden (Lovelock 2005). Das hat uns in unserer Arbeit an der „**GREEN MEDITATION**“ noch weiter motiviert, denn genau solches feinspürige **Miterleben** der Lebensprozesse in der Natur – und dabei der aktuellen Naturzerstörung – wird durch diese Wege der Naturmeditation und durch die Schulung von „**Komplexer Achtsamkeit**“ möglich (Petzold, Moser, Orth 2012). Das wird eine Aufgabe von Kulturarbeit in der Naturtherapie und Naturagogik (Petzold, Orth, Sieper 2014a), wie sie sonst eher in den Kulturwissenschaften betrieben wird (vgl. Selbmann 1995; Seiderer 1999).

»**Komplexe Achtsamkeit** muss auf die “Lebenswelt/Natur” und auf die eigene “Leiblichkeit” in ihrer Verletzlichkeit u n d in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/Welt. Die **Sicherheit** des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die **Integrität** der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. **Integrität** ist ein Phänomen vielfältiger, „wechselseitiger Resonanzen“ [... ..]. **Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum** als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von

Zugehörigkeit, der in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden muss, um ihre Förderung und Entwicklung aus der **Liebe zum Lebendigen**.« (Petzold 2019d)

Eine hinlängliche **Achtsamkeit** ist Voraussetzung jeder Meditation. Und die Praxis von Achtsamkeit in der Meditation vertieft sie und führt bei guter Anleitung zu immer *breiteren* und *tieferen* Erfahrungen, aus denen dann zunehmend „**Komplexere Achtsamkeit**“ im voranstehend umrissenen Sinne erwächst und Prozesse des *Selbst-* und *Welt-* bzw. *Naturverstehens* unterstützt. Und das sind Prozesse der **Oikeiosis**, wie sie schon in der jüngeren Stoa beschrieben und gefördert wurden. Der Begriff ist schwer zu übersetzen. Er wird z. B. mit Zueignung (lat. *commendatio, conciliatio*; engl. *appropriation, familiarization*; frz. *appropriation*) wiedergegeben. Christoph Horn (2004) fasst ihn wie folgt:

„Der Begriff steht in der Philosophie der Stoa für eine biologische, psychologische und moralphilosophische Konzeption, nach der die Tendenz zur Selbsterhaltung ... den primären natürlichen Impuls jedes Lebewesens bildet. Speziell beim Menschen schließt sich als zweite Stufe eine rationale Selbstaffirmation sowie eine vernünftige Akzeptanz aller anderen Menschen an. Der Ausdruck οἰκείωσις ist eine Ableitung aus οἰκέω (eigen) bzw. οἰκιοῦν (sich aneignen). Wörtlich bezeichnet er den Umstand, daß sich ein Lebewesen mit sich selbst prozeßförmig bekannt macht und sich selbst in Besitz nimmt. Ciceros Übersetzung der medialen Verbform οἰκιοῦσθαι lautet «sich mit sich selbst versöhnen und vertraut machen» («ipsum sibi conciliari et commendari»)“

In heutigem Verständnis ist **Oikeiosis** eine umfassende Form der **Selbst-erfahrung**, die immer zugleich auch die Erfahrung von Anderen, **Alteritäts-Erfahrungen** und Kontexterfahrungen, **Welt-erfahrung** umfasst. Man lernt dabei sein **Selbst** kennen – so die therapeutischen Selbsterfahrungskonzepte der verschiedenen Therapieschulen (Laieiter 1999). In der integrativtherapeutischen Erweiterung des Begriffsverständnisses und der Praxis von Selbsterfahrung (Petzold, Leitner, Orth, Sieper 2008) wird darauf abgezielt die **Welt** – die soziale und die ökologische – kennen zu lernen und beides, Selbst und Welt/Natur im prozessualen Zusammenspiel zunehmend besser zu verstehen⁵⁸. Dabei ist klar:

„*Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung*“ (Petzold 2018j). Und auf einer tiefen, leibphilosophischen Ebene gilt natürlich auch: „*Selbsterfahrung ist immer auch Naturerfahrung*“ (ders. 2019e). Wir sind als Leib-Subjekte Natur (Merleau-Ponty)⁵⁹. Das in wachsender Tiefe erlebbar und erfahrbar zu machen, ist eine der bedeutendsten Möglichkeiten der **Grünen Meditation**. Wenn wir die **Natur** und uns selbst in ihr, d.h. uns als Teil der **Natur** verstehen wollen, gilt es, bewusst in die Prozesse der **Oikeiosis** einer Natur- und Weltaneignung einzutreten. Das braucht mehr als ein harmonistisches Meditationskonzept. Der „Selbstgewinn“ – so die stoische Oikeiosiskonzeption – erfordert die Auseinandersetzung mit der eigenen Natur, einschließlich ihrer „dunklen Seiten“, die Zusammengefügt werden müssen in all ihrer Unterschiedlichkeit und Gegensätzlichkeit. Das ist die Arbeit, die in heraklitischer Sicht zu leisten ist: „*aus dem Zusammenkommenden und Auseinanderstrebenden, aus allem eines und aus einem alles zu machen*“ (Heraklit Fr 10), so dass „*die schönste Harmonie*“ entsteht. Günther (2001, 138) gibt ἀρμονία treffend als „Gefüge“ wieder. Es geht dem Epheser um „Zusammenfügung des Gegensätzlichen“ (*palintropos harmonia*) und diese Aufgabe, die oft so unlösbar erscheint, kann durch Meditationsarbeit – und hier ist durchaus auch schwere Arbeit zu leisten – angegangen werden. Es wären hier interessante Quergänge zur Praxis der „Koans“, der paradoxalen Sinnrätsel der Zen-Meditation zu machen, aber es muss hier bei dem Hinweis bleiben.⁶⁰

Vor diesem kurz umrissenen, komplexen Hintergrund und dem gleichfalls ultrakomplexen „Zeitgeist“ mit seinen immensen Wandlungen (Petzold 2016l) in unserer Lebenszeit in zwei Millennien sowie unserem Engagement für „Sinnfragen“ (Petzold, Orth 2005a) und eine übergreifende „Kulturarbeit“ in der Psychotherapie (Petzold, Orth, Sieper 2010a, 2014a), besonders aber auf dem Boden lebenslanger eigener Meditationsarbeit (Orth, Petzold 2015a/1993 1993) war uns klar, dass Meditation in einem *integrativen*, „ganzheitlich“ orientierten Therapieansatz einen zentralen Ort haben muss. Er darf dabei, eben weil er in der Therapie situiert ist sich nicht nur mit der Erschließung von Heilungschancen befassen, sondern Meditation ist auch ein *WEG* des Umgangs mit Leiden, Belastungen, Sterben, Tod –, den Themen der dunklen Seiten des Lebens und des Lebensendes soll der Meditierende nicht ausweichen. Genauso wie in der Integrativen Therapie diese Themen in Lehrtherapien und Behandlungspraxis immer wieder bearbeitet wurden (Lückel 1982; Petzold 1980a)⁶¹ In den buddhistischen Mediationstraditionen (Shaw 2006) sind diese Themen omnipräsent, geht es doch zentral darum, den Kreislauf der Wiedergeburten (*samsara*, *moksha*) zu durchbrechen und mit dem großen Erwachen (*bodhi*) Nirvana zu erlangen, insbesondere das zweite Nirvana mit dem Tod, auf den keine Wiedergeburt mehr folgt. In der Meditationspraxis der thailändischen Waldmönche (Tiyavanich 1997) wird eine auf *Buddhaghosa* (vgl. Heim 2018; Maës 2002), dem großen buddhistischen Denker und Lehrer des 5. Jh. und seinem „Weg zur Reinheit“ (Nyanatiloka 1952) zurückgehende Tradition gepflegt, die *Kammaṭṭhāna*. Das ist ein innerer Ort des Geistes zum Vollzug von Meditationsübungen, etwa zu den zehn unmittelbar erschaubaren Dingen wie z. B. Erde (1), Wasser (2), Feuer (3), Wind (4), Blau (5), Gelb (6), Rot (7), Weiß (8), Licht (9), begrenzter Raum (10). Dann aber auch zu zehn Objekten des „Ekels“ (*Asubha*): Leichen in verschiedenen Graden der Verwesung und Zerstörung. Es sind dies Themen des Grauens, des Schreckens, des Ekels, die uns befremden, abstrus erscheinen⁶². Es sind Realitäten, die es auf der Welt immer geben hat und geben wird, die jeden betreffen können, und denen sich der meditierende Mönch stellen muss um leer zu werden und von Wahrheit erfüllt zu werden. Eine integrative, naturorientierte Meditationspraxis wie die **Green Meditation** muss auch ganz bewusst ein Überdenken und Durchspüren, ein *meditari* von *VERWUNDETER NATUR* erarbeiten und praktizieren. Dafür gewinnt sie natürlich auch Kraft durch die Betrachtung der *Schönheiten* der Natur: der Anmut einer Blume etwa einer *Herbstzeitlose* (*colchicum autumnale*)⁶³ oder die Erhabenheit einer Landschaft (O'Donohue 2000, 2007). Das Nachsinnen über geopferte, zerstörte Landschaften (Etscheit 2016; Hegen 2018) und über vernichtetes Leben (Schrödl 2018) wird wichtig, damit auch „Meditationen über die Vernichter“ – über uns destruktive Menschen, über uns selbst, als eine Aufgabe wahrgenommen wird, der man sich stellen muss. Wir müssen auch unsere „dunklen Seiten“ meditieren. *Pittakos von Mytilene*, einer der „Sieben Weisen von Athen“, hat gewagt, es auszusprechen: „Schwer ist es, gut zu sein“ (bei Capelle 1968, S. 64f)⁶⁴. Wenn wir zur „**Grünen Meditation**“ auch abgestorbene Wälder, verschmutzte Bäche aufsuchen, auf vermüllten Ödflächen kontemplieren, geht es unter anderem darum, **Mitgefühl** mit der Natur zu spüren, eine „Kraft der Empörung“ (Hessel 2011) zu generieren für das Engagement „**pro natura**“ (Petzold 2018c) und eine „ökologische Intensivierung“ unseres Lebens zu gewinnen (ders. 2019e, n). Die Meditation des „Schönen der Natur“ bekräftigt die **Ökophilia**, die „Liebe zur Natur“ und die „Freude am Lebendigen“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013). Die meditative Auseinandersetzung mit der Naturzerstörung, konfrontiert uns mit den destruktiven Seiten der menschlichen Natur. Auch das gehört zum *WEG* der **Oikeiosis**, zur

Selbstaneignung, die sich von zerstörerischen Impulsen und devolutionären Dynamiken befreien muss – und das kostet Mühen.

Auf unserem Weg zur Entwicklung **GREEN MEDITATION** war neben der eigenen Naturverbundenheit ein Hintergrund unsere schon erwähnte, vielfältige – wir waren Suchende - und langjährige eigene Meditationspraxis mit unterschiedlichen Meditationswegen (Petzold 1983d) – u.a. aus dem Zen, dem Daoismus, aus Budo/Wushu⁶⁵, dem ostkirchlichen Hesychasmus⁶⁶, nicht zuletzt im Bezug auf die Stoiker (Hadot 1991⁶⁷), ihre geistlichen Übungen, ihre philosophische Therapeutik (Petzold 2001m). Sie kam und kommt in unserer Arbeit zum Tragen, wobei der Bezug auf die stoische Lehre der **Oikeiosis**⁶⁸ als ein *WEG* der Selbstaneignung, Selbstzueignung, Selbstentwicklung, wie sie bei Cicero, Epiktet, Seneca und Hierocles (Nickel 2008; Ramelli 2009) entwickelt wurde, seit einige Jahren bei uns neue Beachtung gefunden hat. Wir hatten sie stets im Blick. **Oikeiosis** (οἰκείωσις, von griech. οἰκείοῦν, sich aneignen, eigen machen) wird als ein *WEG*, als ein *Prozess* verstanden, „durch den ein Lebewesen schrittweise seiner selbst inne und dadurch mit sich selbst vertraut und einig wird“ (Forschner 1993, 51).

Der Begriff **Oikeiosis** wurzelt im Wort oikos (οἶκος), Haus, Haushalt (Richter 2011, 75), auch „Familie“. Der *Oikeiotes* ist ein Familienzugehöriger oder Nahestehender, ein Affiliierter, zur Gemeinschaft gehörender im Unterschied zum Fremden, Alienierten, Entfremdeten. Das Gegenteil von **Oikeiosis** (οἰκείωσις) ist Allotriosis (ἀλλοτριώσις), die Entfremdung, Absonderung, Zurückweisung (Diogenes Laertius VII, 85). In der Stoa wird diese *oikeiotische* Zugehörigkeit auf das Menschsein, auf die vergesellschaftete Menschheit ausgedehnt, so dass eine generalisierte *Konvivialität* entsteht, weil ein jeder Teil der Welt ist. Cicero konkludiert: „Daraus folgt gemäß der Natur (ex quo illud natura consequi), dass wir den Nutzen aller unserem eigenen Nutzen voranstellen sollen“ (Cicero, de fin. III,64, unsere kursive). Er sieht hier eine Grundlage sozialer Ethik, und wir ergänzen heute „ökologischer Ethik“. In dem bei Stobaios (Florilegium 4.671f.⁶⁹) überlieferten Fragment des Hierokles beschreibt dieser jeden Menschen als von vielen konzentrischen Kreisen umgeben, und er stellt dabei für seine Idee der **Oikeiosis** eine Verbindung zum gesamten Menschengeschlecht her als eine Bewegung der Selbstausweitung von „kindlicher Selbstzentriertheit hin zum gesamten Menschengeschlecht. Die Selbstausweitung macht eine Bewegung hin zum Kosmos deutlich.“⁷⁰ Das ist auch auf tierischen Lebewesen bzw. die nicht-humanen Tiere auszudehnen, die im „Haushalt der Welt“, in der „mundanen Ökologie“ leben. Ökologie wird in der Stoa noch nicht ganz im Sinne eines modernen Ökologieverständnisses gesehen, das auch die Pflanzen als schützenswert einbezieht. Diese werden in der Stoa nicht zu den Lebewesen ζῷα [zōa] gerechnet. Eine erweiterte, aktuelle Sicht der Ökologie ist aber mit der stoischen Basisformel „*secundum naturam vivere*“, eines Lebens gemäß der Natur, gut zu vereinbaren⁷¹. Die Idee der **Oikeiosis**, der „Selbstaneignung“, des „Selbstverstehens“, des „Selbstbesitzes“ ist in unserem Verständnis immer mit einem Beheimatet-Werden bzw. Beheimatet-Seins des **Selbst** in der und mit der „Welt als Mit-Welt“ verbunden. **Oikeiosis** entspringt dem Nachsinnen über diese **Konvivialität** und schafft zugleich weiteren Boden für ein soches *meditari*⁷² über die Natur/Welt und über sich selbst, über das **Selbst**, das in die Natur und dem zu ihr gehörenden Netz der Beziehungen der Menschentiere miteinander und und der nicht-menschlichen Tierbeziehungen **eingebettet** ist. Deswegen „ist niemand allein ... [vielmehr] verbindet uns die Vernunft (ὁ λόγος) sogar mit Fremden, mit denen wir keine Blutsbande haben und beschert uns eine Fülle von Verbundenen“ (Hierocles bei Stobaios

664.6-11, Hense 1958). So sind Menschen mit der Natur und der gesamten Menschheit **konvivial**, d.h. miteinander lebend, verbunden zu sehen. Sie alle sind **Konviven**, Gäste im gemeinsamen Haus der Welt. **Sie müssen das spüren**, müssen diese Verbundenheit **existentiell erfahren**, um sie auch in einem „ökophilen Caring“, einem „*caring for nature und caring for people*“ umzusetzen (Petzold 2015c, 2019e). Diese Erde befindet sich nämlich nicht mehr nur „am Rande einer ökologischen Katastrophe“, wie wir 1993 schrieben (Sieper, Petzold 1993c, 363), sie ist inzwischen in der Katastrophe angekommen. Australien und Brasilien brennen, wie nie zuvor⁷³. Der Klimawandel ist da, die Gletscher und Polkappen schmelzen rasant und das alles wird nur mit größten Kraftanstrengungen abzubremsen sein – von einem Aufhalten kann man noch gar nicht reden. Offenbar erfassen die Kinder und Jugendlichen, die laufenden Prozesse besser als die meisten Erwachsenen.

Die römischen Stoiker hatten zu ihrer Zeit tiefe Einsichten zum Wesen des Menschen und zum Verhältnis Mensch - Natur. Aber die Dynamiken des Niedergangs des römischen Reiches waren stärker. Wir kennen die Geschichte (Johnson 2012).. Die zentralen Probleme, die sie erfasst hatten, bergen nach wie vor eine Fülle von Weisheit (Reydams-Schils 2005), die aktualisiert weitergeführt werden sollte und natürlich weiterentwickelt werden muss. Die zentrale Sicht dieser Stoiker zeigt auf, dass die wahrhaftige **Oikeiosis** die Verschränkung von Mensch und Welt umfassen muss, denn das menschliche Selbst ist „*fundamentally embedded both in the structure of nature as a whole and in a web of relationships*“ (Reydams-Schils 2005, 83), und man muss hier erinnern, dass diese Autoren ihre Überlegungen in einer „globalisierten Welt“, dem *Imperium Romanum*, einem Weltreich schrieben (Schuller 2003; Sommer 2018). Das macht auch ihre weite Perspektive und damit ihre Aktualität für unsere Zeit aus. - - Das von uns im Integrativen Ansatz aktualisierte und modernisierte Konzept der **Oikeiosis** ist indes nicht identisch mit dem Konzept der römischen Stoa. Das ist überhaupt nicht möglich. **Selbsterfahrung** und **Selbstwissen** heute liegt ein modernes Verständnis des „**Selbst**“ als leibphilosophisch und neurobiologisch unterfangene Theorie eines verkörperten (*embodiment*) und in seine Lebenswelt eingebetteten (*embeddedness*) **Leib-Subjekts/Leib-Selbsts** (Petzold 2002j, 2009c) zugrunde, das zugleich als in **Sozialisation, Enkulturation** und **Ökologisation** entwicklungspsychobiologisch ausgebildete Größe einer modernen **Persönlichkeit** des 21sten Jahrhunderts gesehen werden muss, die im „lifespan development“ in permanenten Prozessen der „Identitätsarbeit“ steht (Petzold 2012q; Sieper 2007b). Die *soziale* und *ökologische* Einbettung der Menschen in eine globalisierte und weitgehend **ökonomisch** bestimmte Lebenswelt moderner Interkulturalität als globale Wissens- und Finanzgesellschaft in einer höchst gefährdeten mundanen Ökologie, hat Lebenszusammenhänge geschaffen, die mit denen der Antike und Spätantike nicht wirklich vergleichbar sind. Das „Haus der Welt“ (οἶκος, oikos) hat sich strukturell verändert, spürbar

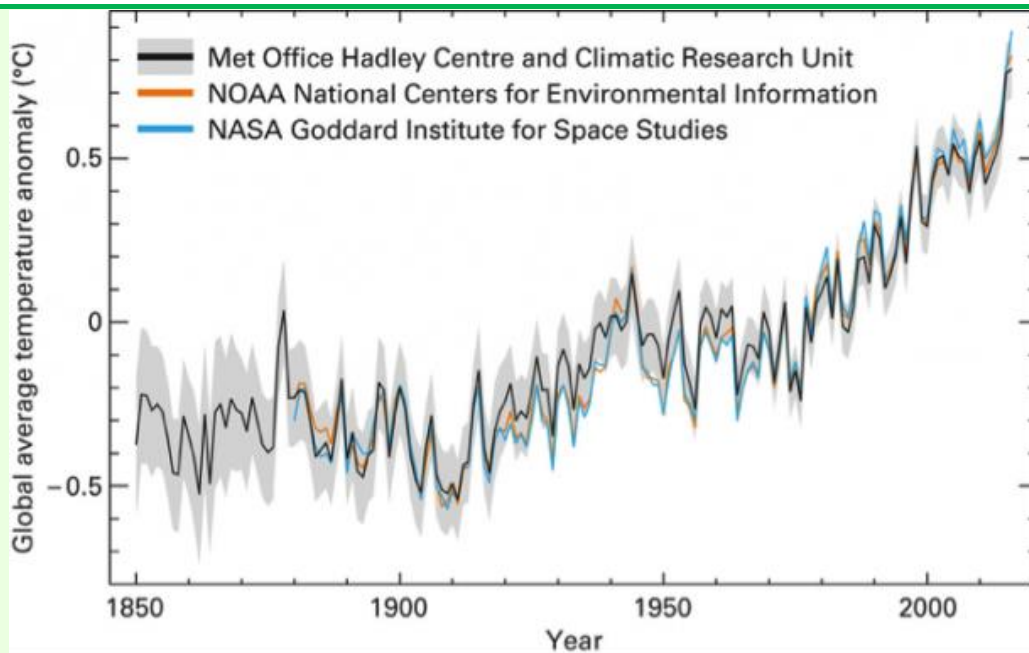


Abb. Weltweiter Land-Ozean Temperaturindex, Oberflächentemperaturen Land & See seit 1880⁷⁴ und rapide, wie die von uns miterlebte anthropogene Erderwärmung zeigt.

Selbstverstehen ist in unserer sich erlebbar global verändernden „**transversalen Moderne**“ – der Begriff löst den der „Postmoderne“ oder der „Spätmoderne“ ab – unabdingbar an ein modernes **ökologisches** und **ökonomisches** Weltverstehen gebunden, denn die Ökologie verändert sich ja im Anthropozän/Kapitalozän durch die Dynamik der Kapitalakkumulation und des Konsumverhaltens. Das zureichende „weltverstehende“ Erfassen der permanenten Transgressionen der „**Lebenswelt**“ mit dem Bewusstwerden, was das für das „**Selbst**“ bzw. das „Kollektiv menschlicher Selbst“ bedeutet und welche Gestaltungsaufgaben, ja Gestaltungszwänge damit verbunden sind, gehört zu einem modernen **Oikeiosis**-Verständnis (Petzold 2019d), das selbst noch in der Entwicklung kollektiver Forschungs- und Gedankenarbeit steht. Wir befinden uns in einer Zeit schwer überschaubarer, rapide beschleunigter „**Transgressionen**“. Deutlich wird das an der derzeitigen Situation, dass niemand weiss, was nach der Pandemie kommen wird. Das ist noch weitgehend offen. Sehr bedenklich indes ist, dass es noch keinen breiten, tragfähigen und umsetzungskonkreten Konsens darüber gibt wohin wir gehen müssen und dann auch *wollen müssen* – obwohl die wissenschaftlich als notwendig erkannte Richtung schon weitgehend klar ist: Wir müssen zu einer weltgerechten, ökologischen Lebensweise finden. „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ (Lesch, Kamphausen 2018). Harald Welzer (2008) visioniert – gut dokumentiert: "Der soziale Niedergang wird durch einen ökologischen Kollaps ausgelöst." Man darf, muss sogar, dunkle Visionen haben und man muss sie auch meditieren. Hoffnungsvolle Perspektiven mit positiven Veränderungspotentialen jedoch, darf man nicht nur erträumen, *man muss sie **machen***, ein jeder in seinem Bereich beginnend! Wir haben das mit unserem Engagement im biopsychosozialen, psycho- und soziotherapeutischen Feld gemacht (Petzold 1974b; Leitner, Petzold 2005) und im ökologischen bzw. naturtherapeutischen Bereich⁷⁵ mit unserer „Europäischen Akademie“ am Beversee⁷⁶. Man muss veränderungswirksam sein wollen. Aber um ein breites, kollektives Wollen (Petzold, Sieper 2008a) ist es auf der Welt noch nicht gut bestellt. Das indes gehört zu einem modernen Verständnis von **Oikeiosis**: Nicht nur wahrzunehmen, zu erkennen und zu verstehen wie sich das **Selbst** derzeit befindet und was die **Anderen**

beabsichtigen, was also die **Welt** mit ihren globalen Weltverhältnisse derzeit ausmacht, sondern man muss auch über Visionen und Pläne und Handlungsprojekte verfügen, wohin wir in der Welt und mit der Welt hin **wollen**, wohin wir die **Entwicklungen** voranbringen wollen. Moderne **Oikeiosis** ist in eminenter Weise **zukunftsgerichtet** zu denken, zu gestalten, zu leben.

Wir folgen den diesem „wissenschaftlichen Essay“ vorangestellten *transversalen* Gedanken des bedeutenden Astrophysikers *Carl Sagan* (1982, 1999)⁷⁷, der uns darauf hinwies: Wir Menschen sind Wesen, die aus kosmischem „Sternenstaub“ (Urpunkten) hervorgegangen sind, in denen der unendliche „Kosmos begonnen hat, über sich selbst nachzudenken“ (*Sagan* 1994):

„Wir Menschen haben die Atome gesehen, die das Gesamt der Natur ausmachen und die Kräfte, die dieses Werk geformt haben, und wir, die wir an unserem Ort die Augen und Ohren und die Gedanken und Gefühle des Kosmos verkörpert haben, haben begonnen, uns über unsere Ursprünge Gedanken zu machen ... Sternenstaub, der die Sterne kontempliert, welche sich in Abermilliarden von Stürmen organisiert haben, betrachtet [jetzt] die Evolution der Natur und verfolgt den langen Weg, auf dem er hier als Bewußtsein auf diesem Planeten Erde ankam“ (*Sagan* 1980).

Einen solchen Text sehen wir als die Frucht „**transversaler Meditation**“.

Schon *Herakleitos* von Ephesus (fr. 22 A 15) meinte: „Die Seele ist ein Funke von der Substanz der Gestirne“. *Sagans* Frau, die Mikrobiologin *Lynn Margulis* (1998a), Pionierin der Endosymbiontentheorie und – mit *James Lovelock* – auch der Gaia-Hypothese, nach der die Erde mit ihrer Biosphäre wie ein Lebewesen betrachtet werden könne, reformulierte *Sagans* Idee aus biologischer Sicht so: Wir sind evolutionär aus Urzellen, Archaeen, Eukaryoten hervorgegangen, in denen die „Evolution begonnen hat, über sich selbst nachzusinnen“. Wir haben dieses Denken mit Referenz zu diesen Pionieren aufgenommen und mit dem **Oikeiosis**-Begriff der Stoa zu einer Grundlage unserer anthropologischen und mundanologischen Sicht verbunden:

„Der **Mensch** [♀ ♂] hervorgegangen aus kosmischem 'Sternenstaub', aus der Symbiose/Endosymbiose von Urzellen, hat sich im evolutionären Zusammenleben bis hin zu den Säugetieren, dort den Primaten, den Menschentieren (hominini) entwickelt. Er entstand aus den permanenten 'Wechselbeziehungen des Lebendigen', ist 'Sein aus Mitsein' und 'Mensch als Mitmensch'. Er ist untrennbarer Teil einer Gemeinschaft wachsend selbst-bewußter, ko-reflexiver Menschenwesen in einer 'Welt des Lebendigen'. Durch die *transversale* geistige Arbeit solcher Menschen mit komplexer Bewusstheit hat die Evolution, ja der Kosmos begonnen, über sich selbst nachzudenken (*Sagan/Margulis*). Wir aber – als Leib-Subjekte Teil des Kosmos –, haben die Chance erhalten, ein wachsendes 'Selbst- und Weltverstehen' (**oikeiosis**) von dieser Teilhabe zu gewinnen, mit dem wir dem Leben auf dieser Welt als konvivaler *Mit-Welt* gerecht werden können“ (*Orth, Petzold, Sieper* 2000b).

Wir verbinden mit einer solcherart formulierten aktuellen **Position** das stoische Denken mit einem modernen naturwissenschaftlichen und naturphilosophischen Diskurs zu einer zeitgemäßen **Oikeiosis-Theorie**, die in praktisches Handeln **pro natura** führen muss. In der **GREEN MEDITATION (GM)** wird seit den 1970er Jahren (*Sieper, Petzold* 1975) ein **WEG** moderner, *säkularer*, naturorientierter „Meditation in Entwicklung“ erarbeitet und beschritten. Er ist ein kleiner Beitrag aus unserer Disziplin „Integrativer

Psychotherapie/Humantherapie und Kulturarbeit“ für die Aufgaben, die für die **Natur** und die **Menschen** in ihr in Angriff zu nehmen sind als ein „*Caring for Nature and Caring for People*“ – so unser „**Green Care Manifest**“ (Petzold 2015c, 2019d). Dabei beziehen wir die Erkenntnisse der modernen Naturwissenschaften über „unseren Kosmos“ (Sagan 1982; Lesch 2019), aber auch *ethische* und *ästhetische* Wissensstände in die Betrachtungen ein. Für die Praxis der **GM** wurde auf der Grundlage traditioneller Meditationswege, mit Zugriff auf aktuelle wissenschaftliche Meditationsforschung (Ott 2005, 2010; Kok, Singer 2017), weiterhin auf ökologische Psychologie und Erfahrungen meditativer Anwendungen in der Psychotherapie⁷⁸ Methoden erarbeitet, die das Ziel haben, Menschen eine *alltagstaugliche*, primär *nicht-religiös orientierte Meditationsmethode* an die Hand zu geben. Sie soll für eine **ökosophische** und **ökophile**, *welt- und naturgerechte* und *naturliebende* Lebenspraxis Hilfen bieten im Umgehen mit den heutigen komplexen und akzelerierten Weltverhältnissen (Rosa 2005, 2013) und den oft überschleunigten und überstressten Lebenssituationen. Sie haben z.T. durchaus hohe Burn-Out-Risiken für die Menschen, ja für die mundane Ökologie (Hömborg 2016). **GM** soll weiterhin Praktiken vermitteln, die verlangsamen, entschleunigen, entlasten, entstressen und zugleich Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung bieten. Sie eröffnet Wege besonnener, gesundheitsbewusster, ökologiegerechter, naturliebender Lebensführung. Sie bietet Anregung zu persönlicher Kreativierung und Innovationskraft, zu gestärkter „*Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität*“, dem Schöpfen von vielfältigem Sinn (Petzold 2001k). Sie will insgesamt zu vertieftem Sinnerleben, zu Glückserfahrungen (*vita beata*, Seneca 2005; Petzold 1999q⁷⁹) und zu „engagierter Gelassenheit“ führen, die allerdings zugleich auch kämpferisch werden muss:

„*Wir sagen, das höchste Gut sei, gemäß der Natur zu leben: die Natur hat uns zu beidem geschaffen, zur Betrachtung [contemplatio] der Welt und zum Handeln [actio]*“ – „*Solumus dicere summum bonum esse secundum naturam uiuere: natura nos ad utrumque genuit, et contemplationi rerum et actioni*“ (Seneca, De otio IV 2). Zu Senecas „*de tranquillitate animi*“, und seiner Aufforderung zur „*Kontemplation*“ kann man also durchaus die „*Aktion*“, das *couragierte Engagement* für die Mitmenschen und die Natur hinzustellen, wie es sich durchaus in seinen Schriften und Bereichen seiner Lebenspraxis findet (vgl. Reydam-Schills 2005, 171f.; Giebel 2001) und wie es sein Sterben eindrücklich zeigt (Tacitus 1986; Schönegg 2001; Sørensen 1984⁸⁰).

GM hat die Möglichkeit, als Teil einer ökologisch bewussten Psychotherapie oder Beratung *contemplatio* und *actio* zu verbinden. In der Meditation gewonnene Erkenntnisse können zur Anwendung kommen und Umsetzungen erfahren. In dieser Weise kann sie auch in Coaching, Erwachsenenbildung, Erlebnis- und Umweltpädagogik sowie in ökologischer Projektarbeit eingesetzt werden.

3. Zur Praxis der „GRÜNEN MEDITATION“: Komplexe Achtsamkeit, Selbsterforschung, Naturverstehen – „spontane Green Meditation-Effekte“, Ströme des Erlebens

Die Praxis von **GRÜNER MEDITATION/GREEN MEDITATION** ist darauf gerichtet, Menschen ein breiteres und tieferes **Selbstverstehen** und **Weltverstehen** zu vermitteln durch Erschließen von „**Grünerleben**“ und der „**Leibresonanzen**“ auf solches Erleben, wie es in Naturerfahrungen oft spontan aukommt als „**spontane Green-Meditation-Effekte**“ und durch Einüben in „**komplexe Achtsamkeit**“ vertieft wird⁸¹. **GM** eröffnet Möglichkeiten der

Selbsterforschung durch intensivierte „**Eigenleibliches Spüren**“ (Schmitz 1965, 1990), fokussiertes Wahrnehmen von „**Leibinseln**“⁸², des „**Auslotens**“ als eines **Lotens** in der eigenen „abskonditiven Tiefe“, in der eigenen Unergründlichkeit⁸³. **GM** erschließt „**Quellen der Kraft**“ für die eigene Lebensgestaltung, d.h. für die Entwicklung „**persönlicher Souveränität und Lebenskunst**“ (Petzold 1999q; Petzold, Orth 2014) „auf dem **WEG** durch das Leben“ (Petzold, Orth 2004b; hier 6). In der Gruppenarbeit hilft **GM** „komplexe Achtsamkeit“ und **Kraft im Eintreten für die Natur und gegen die Naturzerstörung** zu generieren. Sie vermag Beständigkeit im Engagement des „*caring for nature and caring for people*“ zu unterstützen.

Grüne Meditation nutzt die *multisensorischen* Erfahrungsmöglichkeiten in der Welt mit ihren unterschiedlichen Naturkontexten und fokussiert dabei die differentiellen Wirkungen der Farbe **GRÜN**. Sie ist Farbe des Lebens und der Liebe – „Ich bin dir grün“ – und ist auch Farbe des Chlorophylls – Grün als Schutzfarbe in den pflanzlichen Energiefabriken⁸⁴, den Zellen. Sie ist Farbe des sprießenden Frühlings und der lebensspendenden Oasen in den Wüsten. **GM** nutzt die **verschiedenen Grüntönungen** (Heller 2006) in der **NATUR** (Birken-, Tannen-, **Moosgrün** usw.), um einerseits die beruhigenden und entspannenden „**RUHE-QUALITÄTEN**“ von Grünvarianten zu nutzen und andererseits ihre anregenden, belebenden, dynamisierenden und vitalisierenden „**FRISCHE-QUALITÄTEN**“ zu erschließen. Beides vermag die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte, die schöpferischen Potentiale, die Intensivierung von Berührtheit und Liebe anzuregen und zu kräftigen – Natur-, Landschafts-, Heimat-, Partnerliebe. Durch **G r ü n** ist weiterhin die Vertiefung von Bedeutungsgehalten und Sinnerleben bei Menschen zu fördern und das Gefühl von **leibhaftiger Zugehörigkeit** und von **Eingebettetsein** in die **NATUR** erlebbar zu machen. Das lässt immer wieder auch die Verbundenheit mit dem Kosmos durch „ontologische Erfahrungen“ in der Meditation aufleuchten (Albert 1974) oder auch in „philosophischer Kontemplation“ durch Geistesblitze aufscheinen (Russel 1964).

Ausgangspunkt der Praxis sind die in fast allen Meditationssystemen vorfindlichen Meditationsebenen der „**Besinnung** und **Betrachtung**“ (*contemplatio*) sowie der „**Versunkenheit**“ (Albrecht 1990, 105f.), aber auch der „**Erhellung**“ (Petzold 1988m, 2003a, 256). In ihnen werden „feinspürige Leib Erfahrungen“ und „subtile Vernunft Erfahrungen“ verbunden. Es werden *body and mind*, Erspüren und Erkennen, Erfahrung und Wissenschaft vernetzt. Peng-Keller (2012, 25) hat in seinem gehaltvollen Kontemplationsbuch für die „religiöse Kontemplation“ eine ähnliche Differenzierung herausgestellt: „Die Genauigkeit des Wahrnehmens verbindet die religiöse Kontemplation mit dem naturwissenschaftlichen und dem philosophisch-phänomenologischen Blick“ (ebenda S. 25). Sie werden in der **GM** in *Out-Door*- und *In-Door*-Erfahrungen im meditativen Sitzen, aber auch im achtsamen, meditativen Schreiten, Gehen, Laufen „auf den **WEGEN** durch die Natur“ (vgl. 5.3) erlebbar gemacht oder im alltagspraktischen Handeln in „Haus und Garten“, spezifisch auch in Gestaltungsprozessen mit „kreativen Medien“ (Green Writing, Forest Art o.ä.)⁸⁵. Durch regelmäßige Übung in der (möglichst) täglichen Meditationspraxis wird das „Eintauchen“ des **Leibsubjektes** in die **Natur**, in das Erleben des Fließens (*flow*, Csíkszentmihályi 1975, 2010) und wichtiger noch als **Conflux**, als kokreatives Zusammenfließens (*conflux*, Iljine, Petzold, Sieper 1967) mit dem jeweiligen ökologischen *Kontext-Kontinuum* (*Welt*) intensiv erfahrbar.

Man kann in immer prägnanterem „Gewahrsein der extendierten Gegenwart“ (*durée*, Bergson 1922) und in einer immer breiteren und tieferen „**komplexen Achtsamkeit**“ Anschluss an „**drei Ströme des Erlebens**“, zu einem „**dreifachen Conflux**“ finden:

I. an den Strom „eigenleiblichen Spürens“ von *exterozeptiven* (Milz 2019) und *interozeptiven* (Craig 2015) Leibwahrnehmungen (Petzold, Orth 2017a);

II. an den Strom „mentalen Fließens“ von Gedanken, Erinnerungen, Szenen und Szenen-Geschichten,

III. an den Strom „kreativer Phantasien“ bildlicher, akustischer, olfaktorischer, synästhetischer usw. Art, deren Grundlage *multisensorische* Erfahrungen und *multimnestische* Erinnerungen sind. Sie ermöglichen *schöpferische mentale Gestaltungen*, ein Schaffen von Neuem über schon Vorhandenes hinaus (Pläne, Entwürfe, mentale Kreationen/Ko-Kreationen, Visionen aus antizipatorischer Kompetenz), wie sie für kreative Menschen, Künstler, Visionäre charakteristisch sind.

Die „drei Ströme des Erlebens“ fließen oft auch zusammen, bilden Synergien. Dabei können bestimmte Bilder, Szenen, Atmosphären⁸⁶ von einem „grünen Ort“, einem grünen Geschehen – reale oder phantasiegeschaffene – aufkommen als „safe places“: „mein grüner Ort“, oder als „grünes Strömen“: „mein grüner Flow“ – zuweilen „green flames“, Visionen flammenden Grüns (Petzold 2018k). Über den Prozess der **Übung** werden Naturerfahrungen, Grünerleben so **interiorisiert**, dass sie auch in den verschiedensten „ungrünen“ Lebenssituationen abgerufen und aktualisiert werden können: Im überfüllten Wartesaal, in der stressigen Konferenz können dann **GM**-Erfahrungen aufgerufen werden, um zu entstressen, zu beruhigen, zu entspannen, aber auch um anzuregen und zu **aktivieren**.

4. Meditationspraxis als „interozeptive und exterozeptive Leiberfahrung“ – „Feeling Alive als Naturerfahrung von „vitaler Evidenz“

Grüne Meditation hat eine hohe Alltagstauglichkeit, weil die Übungspraxis beständig Prozesse „**komplexen Lernens**“ einleitet (Sieper, Petzold 2002) mit dem Ziel, immer wieder Erfahrungen von „**vitaler Evidenz**“ zu vermitteln, darunter verstehen wir folgendes:

»**Vitale Evidenz (VE)** ist die leibliche Konvergenz bzw. die Synergie von *körperlichem Erleben*, *emotionaler Erfahrung* und *kognitiver/metakognitiver Einsicht*⁸⁷ in einer *affiliären Bezogenheit* mit bedeutsamen Anderen und in substantiellem Naturkontakt, d.h. ein leiblich-zwischenleibliches Geschehen in Kontext und Kontinuum. **VE** ist ein zentraler Erkenntnismodus „transversaler Vernunft“ und trägt zur Steigerung der **Zentriertheit** und **Exzentrizität** des personalen Leib-Subjekts in der Lebenswelt bei. Sie ermöglicht „komplexes Lernen“, vertieftes und umfassenderes Selbst- und Weltverstehen (oikeiosis).« (Vgl. Petzold 2003a, 633, 695, 751; 2017f; Petzold, Sieper, Orth 2019)

Derartige komplexe Lernprozesse kommen bei allen menschlichen Aktivitäten, Wahrnehmungs- und Handlungsprozessen zum Tragen, und natürlich auch in der Grünen Meditation etwa auf den unterschiedlichen Ebenen des meditativen Geschehens mit verschiedenen Graden von kognitiver, emotionaler oder somato-sensumotorischer Intensität, abhängig von der Tiefe der Meditationserfahrung.

GM hat in ihren Prozessen zwei mögliche **Praxismodalitäten**:

1. aktiv selbstinduzierte Meditationspraxis. Bei ihr entscheidet der Meditierende sich aktiv in einen „**meditative state**“ zu begeben, indem er durch eine bestimmte Sitzposition oder Bewegungssequenz, durch Atemtechniken und Aufmerksamkeitsfokussierung o. ä. versucht, in einen meditativen körperlich-seelischen bzw. leiblichen Zustand zu gelangen.

2. rezeptiv kontextinduzierte Meditationspraxis. Bei ihr wird durch die ökologischen Kontexteinwirkungen ein „**mediative state**“ ausgelöst, ein lauschiger Platz unter einem Baum, an einem Quellgrund, auf einem Sitz am Gipfel, in einem Hain, vor einem Felsmassiv etc. – Landschaften und Orte, die „überwältigen“, „gefangen nehmen“, ins Staunen bringen oder Ehrfurcht aufkommen lassen. Solche „Orte der Kraft“ gibt es in allen Kulturkreisen. Es können aber auch besondere Dinge, faszinierende Objekte sein – eine Blüte, ein besonderer Stein, ein Kristall, ein Wurzelstock etc. –, die in den Bann schlagen, verzaubern. Solche Dinge und/oder Orte „ergreifen“ die Menschen emotional, ja ganzleiblich mit ihren „**Atmosphären**“, die *Hermann Schmitz* auf poetische Weise treffend als „ergreifende Gefühlsmächte, die randlos in der Raum ergossen sind“ bezeichnet hat (*Schmitz 1990, 2014*). Sie eröffnen an solchen verzaubernden Orten und mit solchen bezaubernden Gegenständen einen „natürlichen meditativen Raum“, der durch „multiple Stimulierung“ auf den Leib wirkt (*Petzold 1988f, 2003a, 1074ff.*) und Menschen sagen lässt: „Der Ort hat eine besondere Atmosphäre, der man sich nicht entziehen kann“. Wir definieren **Atmosphären** auch in einer naturwissenschaftlichen Weise:

*„**Atmosphären** entstehen aus einem Zusammenwirken von subliminalen und supraliminalen Sinneseindrücken, die das totale Sinnesorgan Leib aufnimmt und die durch [subliminale und supraliminale mnestiche] Resonanzen aus dem Leibgedächtnis angereichert werden“* (*Petzold 2003a, 864, 549f., 642ff.*).

Man kann jeweils mit einer **Modalität** arbeiten, sie können auch beide zusammenwirken, und mit solchen Synergien wird dann auch in der **Grünen Meditation** gearbeitet, indem man besondere Plätze in der Natur aufsucht.

In beiden **Modalitäten** sind nachstehende **Fokusbildungen** möglich, die auf unterschiedlichen Meditationsebenen wirksam werden und auf je spezifische Qualitäten gerichtet sind. Auch diese Fokusse können immer wieder verbunden werden:

[1.] Besinnung → Betrachtung → Versunkenheit (Blick nach innen in die **abskonditive TIEFE**, **Zentrizität** durch **Hinabsteigen/Loten**: Tiefenentspannung des Leibes, Seelenruhe/Seelenfrieden, Tiefe der Naturverbundenheit und des Selbsterlebens, Vertiefung des Sinnerlebens, Gelöstheit und Gelassenheit des Geistes.

Diesen ersten **Fokus** gilt es zunächst einmal vertiefend zu entwickeln durch ein immer neues, übendes Eintauchen in die meditative Erfahrung. Dann kommt oft ganz spontan die zweite Qualität als Fokus auf:

[2.] Besinnung → Betrachtung → Erhellung (Blick nach Außen in die Weite und **luzide HÖHE**, **Exzentrizität** durch **AUFSTEIGEN/Erklimmen**: Angeregtheit, Frische/Vitalisierung des Leibes, Intensivierung der Berührtheit, des Empfindens/Mitempfindens, Erhebung/Beglückung der Seele,

Kreativierung für mentale Höhenflüge und Erhellung des Sinnerlebens, Funkeln kreativen, sprühenden Geistes⁸⁸.

Auch dieser zweite **Fokus** kann durch übende Praxis meditativen Sitzens oder Gehens bzw. Bewegens oder alltäglichen Tuns entwickelt und solide gebahnt werden. In der **zweiten Modalität** der „**kontextinduzierten Meditationserfahrung**“ geschieht das Üben durch wiederholtes Aufsuchen des „ergreifenden Ortes“, so dass sich eine Verstetigung ergibt. Die Fokusbildungen stehen im Einklang mit der integrativen Theorie des „komplexen Bewusstseins“ bzw. dem Modell des „Bewusstseinspektrums“ (Petzold 1988m, 2003a, 256ff.; Grund et al. 2004), das Erfahrungen absconditiver **TIEFE** bis zum Erleben lichter **HÖHE** auszumessen versucht.

Im ersten Fokus beginnen wir in der **Green Meditation** mit dem „**eigenleiblichen Spüren**“ (meist im Sitzen, zuweilen im Gehen oder Bewegen), richten das phänomenale Spürbewusstsein (*awareness*) *achtsam* auf den Leib und warten, was an **Empfindungen** (das, was man in sich findet) und das, was an Gefühlen, Stimmungen, Gedanken als *Resonanz* aufkommt. Dieses leibphänomenologische Vorgehen ist der Ausgangspunkt der Arbeit von *Hermann Schmitz* (2011), der sich auf das „Feld der leiblichen Regungen“ zentriert, wenn er Hunger, Durst, Schmerz, Ekel, Lust als zusammenhängende Gruppe von „Befindlichkeiten im Fluss“ untersucht. Dieses Feld der **leiblichen Regungen** ist beständig präsent. Man ist nie ohne irgendwelche Empfindungen. Das sind auch die Befunde der modernen neurobiologischen Interozeptionsforschung (Craig 2002, 2010, 2015), die wir im Integrativen Ansatz mit leibphänomenologischen Konzepten verbinden (Petzold, Orth 2017a, b). Wir erleben dann, was *Bud Craig* (2015) als „interoceptiv Moment with Your Neurobiological Self“ genannt hat. In der Tat ist unser **Selbst** oder besser „**Leibselbst**“ (Petzold 1988n, 2009c)⁸⁹ ein „empfindendes Selbst“, ein „sentient Self“ (Craig 2010), das maßgeblich durch seine Interozeptionen und durch seine inneren Resonanzen auf seine Außenwahrnehmungen (Exterozeptionen) bestimmt ist. Diese höchst bedeutsame Erkenntnis für unseren Selbstbegriff in unserer Persönlichkeitstheorie (Petzold 2012q) macht deutlich: mit der leibbezogenen **Green Meditation** setzen wir im ersten **Fokus** bei der Kernzone unserer personalen Existenz, bei **unserer Natur** an.

Out-door beginnt man mit der Fokussierung eines grünen Elements der umgebenden Natur. „*Sitze in Ruhe, alle Sinne offen. Lasse Dich von der Natur berühren!*“ Nach einer Viertelstunde geben wir eine vertiefende Anregung als Bild-Wort-Meditation ein: „Schlagen Sie die Augen nieder und behalten Sie ihr Bewusstsein auf die Farbe Grün gerichtet Nehmen Sie dann die folgenden Worte in sich auf **Ich bin Natur** Überlassen Sie sich diesem Gedanken!“ Nach etwa 7 – 10 Minuten folgt die nächste Instruktion. „Vertiefen sie ihr Empfinden mit dem Mantra: **Natur-Sein!**“ (vgl. Petzold 2019e). Die Ich-Zentrierung („Ich bin Natur“) wird damit aufgehoben. Nach ca. weiteren 15 Minuten: „Ausklingen lassen, wieder zurückkommen!“ Das ist eine Einstiegsübung, über die man sich austauscht. (In-door, ohne Grünkontext holt man sich über die Vorstellung eine Wiese, ein Feld oder Waldlandschaft etc.)-

In weiterer, vertiefender Arbeit werden im Bezug **Leib** ↔ **Natur** „Resonanzen auf Natur“ als „Leibinseln“ (Schmitz 2011; Soentgen 2000), d.h. als spürbare Erregungszonen in den meditativen Fokus genommen. Dadurch wird eine „**vitale Evidenz**“ von „body ownership and

agency“ (Craig 2015, 189) vermittelt: Die Üben werden für einen eigenen, menschengespezifischen Sinn sensibilisiert, den die Forschungen von Craig auffinden konnten: ein „**feeling alive**“. „*I feel my living body. I feel that I am alive*“ (ebenda 195f. 294). Es ist dies auch als eine Praxis der **Oikeiosis** (Petzold 2019d) zu sehen, der fortschreitenden Selbst- und Weltaneignung.

Eine am „eigenleiblichen Spüren“ in „Ruhe und Bewegung“ (wu wei, ders. 2017p/2020; Fischer 1989) als *sentient* Explorationen orientierte Praxis **GRÜNER MEDITATION** mit ihren vielfältigen Übungen zur **Oikeiosis**, die wir entwickelt haben, kann zu einem „differenzieren Gewahrsein der Gegenwart“, zu einem **Lebensstil** „komplexer Achtsamkeit“ beitragen [siehe hier 6] – und das geht über die herkömmliche Mindfulness-Praxis hinaus –, zu einer „**Kultivierung transversaler Vernunft**“⁹⁰. Menschen mit solchen Erfahrungen vermögen in „engagierter Gelassenheit“ zu einer „ökologischen Intensivierung“ des Lebens, einer „ökologischen Weltkultur“ beitragen, die es anzustreben gilt (ders. 2019d, e, n). Derartige meditative Erfahrungen können in der Übung auch gezielt „emotional getönt“ werden, indem man sich für Tönungen disponiert mit Formeln wie „**Freude** an der Natur“, die „**Kraft** der Natur“ – sie vermittelt immer wieder erstaunliche Erfahrungen von eigenleiblich gespürter Kraft und Stärke – oder „**Demut** vor der Natur“ (dem Baum, der Landschaft, dem Strom, dem Gipfel etc.), „**Trauer** um beschädigte Natur“ (den abgestorbenen Wald, den verschmutzten Bach, den vermüllten Weizen etc.). Diese *emotionalen Tönungen* ruhig und gelassen machen, verlangen aber auch immer wieder, aus der Gelassenheit herauszutreten und sich zu **EMPÖREN** (Hessel 2011) und darüber hinaus Mut und Kraft zu schöpfen, sich konkret zu engagieren, wenn das erforderlich ist. Und es ist erforderlich - dringend⁹¹.

5. Settings meditativer Arbeit: Orte, Bewegung, Wanderungen, Wegerfahrung – Waldgänge

In der **Green Meditation** geht es nicht nur um ein „in Ruhe Sitzen“ an einem festen Ort (Sitzmeditation), sondern wir lehren, dass ein „*meditative state*“ in jeder Lage und Position und praktisch jeder Lebenssituation, also auch im Gehen und Wandern erreicht werden kann, ja übel angestrebt werden sollte, denn nur so kann Meditation auch eine Lebenshilfe in Notzeiten werden, in Zeiten großer Belastungen durch Verluste, Trennung, Unfall, schwere Erkrankung usw. Wir haben das im eigenen Leben verschiedentlich erfahren und unsere Meditationskompetenz zur „Überwindung“ von kritischen Lebenssituationen nutzen können (Petzold 2018k). Das stärkt das Vertrauen in die „Kraft von Meditation“ allgemein. Welcher Meditation von den vielen Formen, und welche Settings, kann man fragen? Vier pragmatische Antworten: 1. Wähle Form und Setting, die Dir entsprechen und gut tun – nach selbstkritischer Überprüfung, versteht sich, damit man nicht in eigene Abwehrfallen läuft; 2. Nimm einen Ansatz, für den solide Konzepte vorliegen, die Dich inhaltlich überzeugen und gedankliche Vertiefung ermöglichen; 3. Heute sollte man auch nach empirische Studien schauen. Die sind meist jedoch noch nicht breit genug vorhanden. Dann sollte man auf Untersuchungen zu verwandten Ansätzen zurückgreifen. 4. Schließlich wähle man eine Meditationsmethode, die man in erreichbarer Nähe seriös erlernen kann, weil sie dort gelehrt wird, weil Kurse angeboten werden und kompetente Begleitung vorhanden ist.

In den mystisch-asketischen Formen der großen Religionen findet man viele Meditationsrichtungen und unterschiedliche Wege. Zwei markante Ausprägungen seien kurz aufgegriffen, weil sie **Green Meditation** beeinflusst haben: Zum einen gibt es die **Ortsgebundenheit**, die *stabilitas loci*. Der Asket meditiert und betet als Anachoret, Eremit in seiner Einsiedelei in der Abgeschiedenheit einer Wüste (Bernard 2012), eines Waldes (Klausner) oder auf einer Säule stehend – dem Himmel nah, so die byzantinischen und russischen Styliten (Petzold 1972IIb). Sie folgen dabei ihrem eigenen Rhythmus (Ideorhythmie). Und auch der zönotische Mönch lebte sein Leben lang an **einem Ort** in seinem Kloster, wie die Regel des heiligen Benedikt es vorschreibt (c. 58, 17, 19-2, Steidle 1980). Heute in einer durchweg überschleunigten Moderne (Rosa 2005, 2013) nehmen sich Menschen selten größere Rückzugzeiten. Sie gehen allenfalls zu einem Meditations-Retreat oder für ein paar Tage zu einem persönlichen Rückzugsort. Manchmal wählen sie sich einen festen Platz zum Meditieren, wie in der spirituellen Bewegung der „Gebetsklausen“ (Poustinja, пустыня, vgl. Catherine Doherty 2000), ganz wie es der jeweilige Ideologische Hintergrund entfaltet. In Ganz ähnlich steht es in den meisten fernöstlichen, asiatischen Meditationsformen: Man sucht einen **Ort**, an dem man sich „leibhaftig“ in die Meditation begibt, sich der Meditation öffnet. Der Meditationsort ist der **Ort**, wo sich der Meditierende als Leib-Subjekt niederläßt. So bleibt ein Anklang an die asketische Form der *stabilitas loci*. In der **Grünen Meditation** kann man sich an jedem **Ort** niederlassen – auf Zeit – und die Gewissheit haben, Teil der Welt zu sein. Eigentlich ist das als Gedanke trivial, aber das wandelt sich in der meditativen Erfahrung zu einem unaussprechlichen Erleben: an der „Fülle des Kosmos Teil“ zu haben.

Die andere hier angesprochene asketische Form fokussiert nicht den **Ort**, sondern **WEG**, die **WEG**strecke, die durchmessen, durchwandert **wird. wurde und wird von den Wandermönchen praktiziert, die immer in via, auf dem Wege, auf der Pilgerfahrt, der peregrinatio waren zur himmlischen patria oder – im fernen Osten auf dem Wege zur** Erleuchtung. Im buddhistischen, daoistischen, hinduistischen (*sadhus*), christlichen Raum (*Gyrovagen*) gab es diese wandernden Sucher nach Gott (Kötting 1950, Camphausen 1930), nach Erlösung von Sünden oder karmischer Belastung (Hugo Petzold 1934), nach Wissen, Weisheit, Sinn – die Motive waren vielfältig. Oft war es auch ein Suchen nach Aufgaben der Hilfeleistung, wichtig war das Ziel der Mission. Berühmt waren die irisch-schottischen Wandermönche, die in ganz Europa missionierend und kulturschaffend wirkten (Angenendt 1982). Diese hier kurz angesprochenen, unterschiedlichen mystisch-asketischen Lebensformen haben auch in den von ihnen ausgeübten meditativen Praktiken Niederschlag gefunden: Meditation im Sitzen und Meditation in der Bewegung, im Gebets- bzw. Meditationsraum oder in der Alltagsarbeit der Klostersgemeinschaft. In einer säkularen Sicht könnte die „Ortsstabilität“ heute besagen: Wo immer ich auch meinen Ort habe, ich bin auf dieser Erde zuhause und trage Sorge für sie. Die „Wanderschaft“ kann besagen, ich bin in der Welt sehr mobil, an vielen Orten, immer auf Reisen. Die Wege, Flüge, Züge sind mein Zuhause. Wo immer ich aber gehe, trage ich Sorge für die Erde: Zwei Seiten eines Zieles – „Caring“, achtsames Sorgetragen für die Welt und ihre Lebensprozesse. Der aktive Buddhismus des vietnamesischen Mönchs und Buddhismuslehrer *Thích Nhất Hạnh*⁹² hat – um ein Beispiel aus unserer Zeit zu nennen – diese beiden Dimensionen in einem höchst **aktiven** für Frieden, Versöhnung und Natur engagierten und **meditativen** Leben zusammengeführt. Auch im christlichen Bereich gibt es Beispiele für das Verbinden von

aktivem Engagement und spiritueller Praxis. Es sei hier nur als sehr bekannt gewordener Protagonist der ehemalige Franziskanermönch und Befreiungstheologe, Menschenrechts- und Naturaktivist *Leonardo Boff* (2009, 2015; *Tamayo-Acosta* 1999) mit seinen engagierten, kämpferischen Schriften und seinen Projekten *geistlichen* Lebens und konkreter Hilfeleistung genannt.

Die Themen Natur/Ökologie, Menschlichkeit, Sinn, Meditation, Mystik, Glaube sind heute auch in den großen Religionsgemeinschaften aktuell und es zeigen sich vielfältige Suchbewegungen, es ergeben sich Schnittflächen zu säkularen Bemühungen, in dieser unübersichtlichen Zeit Orientierungen und – in aller Unterschiedlichkeit – einige gemeinsame Positionen zu finden (*Habermas* 2001, 2018), denn die Ökologie, die Natur, die globale Situation der Menschheit braucht neue Perspektiven und Lösungen. Die alten greifen nicht mehr.

Heute mischen sich beide Formen der Ortszentriertheit und der Bewegungsorientierung in den globalisierten Mobilitäten im Leben vieler meditierender, moderner Menschen in mannigfaltiger Weise – meist auch abhängig von den Lebensumständen. – *Claude AnShin Thomas* (2009), traumatisierter Vietnam-Veteran, dann über die Begegnung mit *Thích Nhất Hạnh* wandernder Zen-Mönche, sei noch genannt. Heute gibt es eine Fülle von Beispielen, wie traditionelle spirituelle Wege und für Sinnfragen sensibilisierte Naturwissenschaften sich begegnen und es findet sich eine wachsende Literatur, die man kritisch sichten muss (*Hilbrecht* 2010). Bekannt wurde *Matthieu Richard*, promovierter Molekularbiologe und buddhistischer Mönch⁹³, der als spiritueller Lehrer (*Richard* 2009) und erfahrener Praktiker der Meditation mit verschiedenen Zentren der Hirnforschung und mit Forschern wie *Wolf Singer* (*Mathieu, Singer* 2017) zusammenarbeitet, um Wege der Annäherung zu suchen. Das alles ist mit interessiertem Blick und wacher Offenheit zu betrachten, wenn man sich in die Bereiche der Meditation hinein begibt – praktisch und suchend, um annäherndes Verstehen bemüht und der Grenzen des Verstehens bewußt.

In der **Green Meditation** wird von uns natürlich kein monastischer oder religiös-spiritueller Meditationsweg vertreten. Aber wir haben uns mit solchen Wegen und Lebensformen auseinandergesetzt, um zu verstehen und zu lernen und immer wieder zu Positionen zu kommen. Eine ist: Wir entwickeln unseren Ansatz als eine Praxis der Lebensfürsorge, der Gesundheitspflege, der Entstressung, Lebenskunst (*Petzold* 1999q, *Schirach* 2014), der Persönlichkeitsentwicklung – jenseits von Perfektionismusstreben und dem Druck der Selbstoptimierung bis zur Zwangsstörung (*Bonelli* 2014; *Spitzer* 2016). Wir entwickeln ihn auch als Methode des Herunterregulierens, des Zur-Ruhe-Kommens und der Kreativierung, indem wir Zugänge zur Natur schaffen und Naturerfahrungen als natürliche, menschengemäße *WEGE* der Selbstregulation und des „Nature Carings“ als Beitrag zur Naturbewahrung und -pflege anbieten. Jeder muss dann mit ein wenig Unterstützung seine Form und seinen Weg zu finden. Die Meditation selbst ist hier der beste *WEG*, Orientierungen zu gewinnen. Der Austausch mit anderen Meditierenden ist eine gute Sache, sich wechselseitig zu begleiten – eine Art *exchange learning*, wie man es aus der Selbsthilfebewegung kennt (*Petzold, Schobert, Schulz* 1991). Und es ist wichtig, immer wieder mit erfahrenen Lehrenden ein Stück Wegs zu gehen, Begleitung zu suchen jenseits von Gefolgschaften. Das ist unsere Position.

5.1 Orte der Meditation, Ortgestaltung, kreative Naturerfahrung

Natürlich hat der Meditierende immer einen **Ort**, den Ort seines Leibes, und der ist stets eingebettet in einen Kontext, den **Ort**, an dem man sitzt oder steht, die Örtlichkeit, die man durchmisst oder in den Blick nimmt, die man in sich, in das Leibgedächtnis aufnimmt (**embodiment**, *Petzold, Orth 2017a*, ders. 2009c). Es ist ein Ort, den mein Leib im **Kosmos** hat. Diese „strukturelle embeddedness“ (*Petzold 2002j*) darf nicht ausgeblendet werden. Man geht zu einem **Ort** hin, um zu meditieren, und man geht von diesem **Ort** fort, an einen anderen. In der Regel verlässt man dann auch die Meditation, es sei denn, Menschen bleiben in einem „state of meditation“, einer meditativen Gemütslage. Das kann durchaus einmal für einige Stunden, Tage zuweilen geschehen. In bestimmten Formen der Askese oder des mystischen Lebens wurde es als Lebensform praktiziert und wird es zum Teil noch, etwa bei den „Wandermönchen“ (5.2). Es gibt also die „Hinreise“ (*Sölle 1997*), den Gang zu realen Lokalitäten der Meditation – oft sind das besondere Orte Tempel, Kapellen, Haine, Kultstätten. – Es können aber auch „innere Orte“ sein, die man sich aus der Erinnerung an einen real erlebten „heilsamen Ort“ hervorgeholt hat oder die man als einen vorgestellten und imaginativ gestalteten Raum *g e s c h a f f e n* hat. In der **Green Meditation** erarbeiten wir uns Erinnerungsorte als „safe places“, an denen man gute meditative Erfahrungen gemacht hat. Man „verankert“ sie, so dass man sie sich mental leicht herholen kann, wenn man z. B. in einem vollen Wartezimmer sitzt oder im Zug auf der Reise ist. Genauso effektiv wie der erinnerte Realort kann auch ein in der Phantasie erarbeiteter „Innerer Meditationsort“ sein, eine „innere Klausur“, ein Meditationsplatz im mentalen „inneren Garten“, den man sich in der Imagination ausgestaltet und entsprechend „verankert“ hat. In der „Integrativen Garten und Landschaftstherapie“ haben wir ja das Konzept des „**Inneren Gartens**“⁹⁴ entwickelt (*Petzold, Orth 1988b; Petzold 2011/Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018, 710, 722*) in dem Menschen ihren eigenen Garten mental planen und als Ausdruck der eigenen Kreativität und Gartenkunst entwickeln. Im „inneren Garten“ wird dann ein „**Meditationsort**“ angelegt, wie er nach unserem gartentherapeutischen Konzept auch in jedem realen Therapiegarten eingerichtet werden sollte (ebenda 691f). Diese Arbeit überschreitet sich dann in der **grünen Meditation**, wenn der innere Garten zu einem Projekt der Selbstkultivierung, der „**persönlicher Lebenskunst**“ (*Petzold 1999q*) wird nach unserer Maxime: „Mache dich selbst zum Projekt“⁹⁵.

Für uns in der **GM** sind Real- und Mentalorte der Meditation und ihre Anlage und Ausstattung wichtig. Das wird schon von der Geschichte der „heiligen Orte“, der „sacred places“ und ihrer sakralen Gegenstände oder der kultischen „enchanted objects“ nahegelegt (etwa in schamanistischen Kulturen). Menschen fühlen sich zu solchen besonderen Orten hingezogen, werden von ihren **Atmosphären** ergriffen, erfüllt. Sie versinken an solchen Plätzen in Andacht, fallen zuweilen spontan in Trance, werden entrückt, verzückt. Durch wiederholtes Aufsuchen solcher Orte (auch Kirchen, Moscheen, Tempel zählen dazu) hinterlassen diese „Eindrücke“, besonders, wenn diese „Hingänge“ schon in früher Kindheit miterlebt werden, und zusammen mit persönlich bedeutsamen Bezugspersonen erfolgen, die gleichfalls beeindruckt und ergriffen sind und die dann als Imitationsmodelle wirken etwa durch „emotionale Ansteckung“ (*Hatfield et al. 1993; Scheler 1923, 25ff.*) und „Spiegelneuroneneffekte“ (*Rizzolatti 2008*). Pilgerwege und Wallfahrtsorte erhalten u.a. durch solchen Wirkeffekte Bedeutung.

Zu allen Zeiten zog es Menschen zu solchen besonderen „heiligen“, heilenden, Heil bringenden Orten, zu Heiligtümern – nicht nur denen der gossen Religionen, Orten der

Götter und Religionsstifter (*Durham 2017; Mason 2014; Tate 2005*), zu denen sie pilgerten –, sondern es waren auch besondere Plätze in Landschaften und Nahraumregionen. Es waren Orte, die einen besonderen „Zauber“ ausübten, zu denen man sich begab, um den „*genius loci*“, den besonderen „Geist des Ortes“ zu erfahren. In vielen Kulturen ging man auch zu den „Orten der Kraft“, um zu den „Geistern der Orte“, den Genii, zu beten, mit ihnen in religiöser Meditation zu sprechen. In der Grünen Meditation heute suchen wir solche Plätze auf, um uns meditierend Tiefenerfahrungen der Natur, ontologischen Erfahrungen zu überlassen (*Alberts 1974, Orth, Petzold 2015a/1993*).

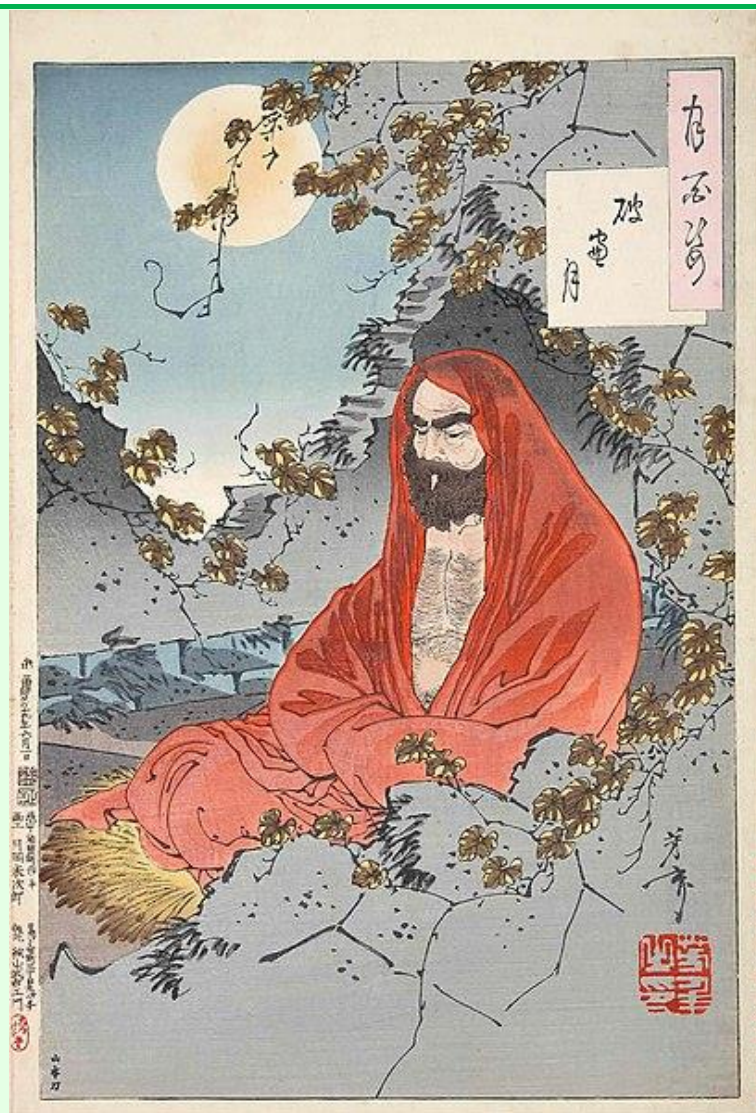
In der antiken römischen Kultur waren die Ortsgeister wichtig (*Dumézil, 1977, 262f*). „*Nullus enim locus sine Genio – kein Ort nämlich ist ohne seinen Geist*“, schrieb der spätantike Grammatiker *Servius* in seinem Kommentar zu Vergils *Aeneis* (lib. V, 85). Im japanischen Shinto sind es die „Kami“, ursprünglich Naturgötter (*Ono 2003*), die man als kleinen Figurinen an vielfältigen Orten findet, oft sehr unscheinbar, aber als schützende Kräfte präsent. So kann man Natur sehen: erfüllt von schützenden Kräften, Fabelwesen wie Elfen, Feen, die aber auch den bedrohlichen Kräften und Wesen der Natur entgegentreten müssen, denn auch die sind da. Natur hat auch Gefahren, die als Mythenwesen figuriert wurden: Schwarzalben, Trolle, Gnome, Hexen (*Petzoldt 2003; Ruland, Karacay 2003*). Licht und Dunkel, Spannungsverhältnisse in der Natur, können natürlich auch in der **Grünen Meditationen** aufkommen. Sie liegen ja auch in Menschen vor als seelischer Niederschlag belastender Erlebnisse, abgelagert in den „Archiven des Leibes“, in den Bereichen ihrer dunklen Erfahrungen und ihrer sinistren Seiten (*Petzold 1986h*), denn Menschen sind nicht nur vom Wesen her gut (*ders. 1996j*). Solche problematische Meditationserfahrungen – und die gibt es immer wieder, wie Forschung zeigt (*Lindahl et. 2017*) – müssen bearbeitet werden, wenn sie aufkommen. Es gibt böse, bedrohliche Orte in der Natur, trügerische Sümpfe, Treibsand, die Phlegräischen Felder, ein Supervulkan vor den Toren Neapels und brandgefährlich (*Albert et al. 2019; Forni et al. 2018; Watzel 2019*) usw. usw. Die dualen Kräfte in der Natur **um uns herum** und **in uns** wurden seit jeher von naturverbundenen Völkern und Kulturen gesehen. Und auch heute findet man noch in bestimmten Kreisen der spirituellen und esoterischen Naturbewegungen solches magisches, ja „mythotropes“, in Mythologisierungen verstricktes Denken (*Petzold, Orth, Sieper 2014a, 445*). Man kann das natürlich als Aberglaube abtun. Indes Aberglaube ist ein Kulturphänomen, ein problematisches, denn es führt zur Verkennung von Wirklichkeit, und das kann gefährlich werden. Die Mythomanien des Führerkultes im „Dritten Reich“ oder der „Herrenrasse-Untermenschen-Wahn“ und die „Blut und Boden-Ideologien“ usw. haben das grausam gezeigt. Darauf muss man hinweisen (*ebenda 449ff.; Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018, 21ff.*), dem muss man entgegentreten! Magisches Denken, besonders im therapeutischen Kontext mit psychisch belasteten oder labilen PatientInnen birgt immer ein Risiko, das durch die oft sehr beeindruckenden Kontextwirkungen von Meditationsorten in der Natur berücksichtigt werden muss. Als eine Faustregel für die Arbeit mit Menschen, die anfangen Meditation zu erlernen – insbesondere in der Natur – gilt, sanfte und beruhigende **Orte** für die einführende Arbeit in **GM** aufzusuchen und im Nachgespräch die Kontextqualität, die Umgebungswirkungen sorgfältig zu besprechen, um für diese Dimension zu sensibilisieren. Dabei kann auch dazu angeregt werden, das Erleben in der Meditation „in *Worte* zu fassen“, aufzuschreiben oder zu malen, in Bildgestaltungen umzusetzen. Besonders in der *Besinnung* und in der *Betrachtung* der Natur ist ein solches „**Grünes Schreiben**“ bzw. Schreiben über die

„Grünerfahrung“, ein „**Green Writing** und **Green Creating**“ nützlich. Wir, die Begründer des Integrativen Ansatzes (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; Petzold, Orth 1988b), haben das in der Integrativen Kunst-, Poesie- und Bibliothherapie für den Kontext der Naturerfahrung und die Vertiefung der Naturverbundenheit entwickelt (Petzold, Orth 1985a; Petzold, Leuser, Klempnauer 2018). Integratives „Grünes Schreiben“, als ein Verfassen von Texten, wie es in unserem Ansatz von Elisabeth Klempnauer (2018) besonders gepflegt wird, oder „Grünes Malen“ – ein Aquarellieren oder Zeichnen in der Natur von Natur oder die „Installationen in der Land Art bzw. Forest Art“. Solche Praxen in der Integrativen Naturtherapie (Kolb 2019; Schweiger 2018; Weidler 2019) können unter dem Eindruck der Landschaft, von Wald, Wiesen, Wasser, Wolken (Röttger 2019) selbst spontan zu einer kontemplativen Erfahrung werden (Böckmann 2018), ohne dass eine Meditation angestrebt wurde. In der Landschaftsdichtung oder der Landschaftsmalerei des „Plein air“ (Cabanne 1998; Malafronte 2009) finden sich viele Werke, die Ausdruck solcher „grünen Kontemplationen“ sind (Müllerschön, Maier 2002; Petzold 1969If). Es ist der Ausdruck von Menschen, die an „**Orten** der Besinnung und Betrachtung“ in innere meditative Dialoge/Polyloge mit der Landschaft und ihren Dingen eingetreten sind. Ihre Texte, Lieder, Bilder, Kompositionen sind leibseelische *Resonanzen* auf Berge, Wälder, Moore, Heiden, Bäche, auf Bäume, Blumen, Gräser, Moose usw. Man findet den Niederschlag solcher *Resonanzen* immer wieder in Gedichten, Erzählungen, Geschichten (von der *Droste*, bis *Hermann Löns*, *Waldemar Bonsels*, *Algernon Blackwood* usw.). Manche Menschen machen dann Phantasieereisen, erfinden Phantasiewelten, „erschaffen“ Naturgeister – Luft-, Erd-, Wasser-, Feuergeister. *Evelyn Schweizers* (2002) „Unsere guten Nachbarn. Elfen, Gnomen und andere Naturwesen in der Schweiz“ oder *Pattersons* (2005) „The Art of Conversation with the Genius Loci“ sind hierfür durchaus eindruckliche Beispiele, wie auch immer man zu diesem Genre stehen mag. Meditation, Naturmeditationen in Sonderheit, beflügelt die kreative Phantasie. *Tolkiens* Werke sind von Naturphantasien durchtränkt (McIlwaine 2019; Shippey 2002). Das künstlerisch-ästhetische Moment der Naturmeditation, wie wir sie mit der **Green Meditation** praktizieren, ist ein Charakteristikum unseres Ansatzes. Wir schauen auf ästhetische Phänomene, wir berücksichtigen kulturelle Traditionen. Landschaften und ihre Topographien, ihre Regionen und **Orte** sind ja nicht nur Ökotope/Biotope, geologische und biologische Realitäten, sondern auch soziokulturelle Räume, die Menschen verinnerlicht, eingeleibt haben, die ihnen „in Fleisch und Blut“ übergegangen sind (**embodiment**; Petzold, Orth 2017a) und die damit ihr Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Das geht auch in meditatives Üben ein, wenn *Resonanzen* aus den „Archiven des Leibgedächtnisses“ (ebenda) aufkommen, angeregt durch induzierende Kontexte. Beeindruckende Naturkontexte, **besondere Orte**, haben natürlich auch „ästhetische Qualitäten“, die „eindrucklich“ sind (Guillebaud 2000) und „Landschaften der Seele“ prägen (O'Donohue 2000), Sehnsüchte wecken oder zu schöpferischem Tun anregen. *Sie bringen etwas in Bewegung*. So hat das „Genius loci-Konzept“ ja auch in die Architektur Eingang gefunden etwa im Werk von *Christian Norberg-Schulz* (1982): „Genius Loci. Landschaft, Lebensraum, Baukunst“, das ein neues Nachdenken über die Qualität von Lebensräumen, den Geist von Orten angestoßen hat.

5.2 Meditari – in *Bewegung* kommen, „einfach gehen!“

Meditation heißt in der *Green Meditation* keineswegs nur „zur Ruhe kommen“. Von lateinisch *meditari* „nachdenken, nachsinnen, überlegen“ kommend – altgriechisch μέδομαι –, verstehen wir unter solchem Meditieren auch, die „*Bewegungen des Lebens*“ zu erspüren und zu überdenken, mit denen wir in Kontakt kommen: Bewegungen **in uns** (Herzschlag, Atem, *E-motionen*, Gedankenbewegungen, Phantasie Reisen, *Petzold* 1989h) und Bewegungen **um uns herum** (Naturbewegungen von Wind, Wasser, Feuer, Erde). Wir erfahren Bewegungen in all ihrer Vielfalt im Lebensvollzug, auf dem *LEBENSWEG*, auf dem wir Vieles auffinden können, wenn wir „zur Welt offen sind“. Wir können „*unterwegs*“ vieles zusammentragen, sammeln, betrachten/meditieren, untersuchen, auswerten, synthetisieren in *Alexander von Humboldtscher* Weise – so arbeitete er (*Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019b; *Wulf* 2018). Im Bewegen durch den Lebenslauf, im Durchmessen der Lebensstrecke „*in the lifespan*“ lassen sich in den Prozessen des Erkenntnisgewinns die drei Möglichkeiten „**Forschen, Meditieren** und **Gestalten**“ synoptisch/synergetisch verbinden. Sie ergänzen und bereichern sich dabei wechselseitig. In vielen Kulturen – blickt man in die Kulturgeschichte – lassen sich solche synergetischen Prozesse vielfältiger Erkenntniswege finden. Meditieren ermöglicht Erkenntnisprozesse der „anderen Art“, nicht der messenden und wägenden empirischen Detailuntersuchungen, so wichtig sie auch sind, sondern sie vermitteln Erkenntnisse ganzheitlichen Erfassens, die zu schöpferischen Impulsen des Gestaltens von mentaler und materieller Wirklichkeit führen können, etwa in Formen der Kunst. Das ist eine andere Orientierung im Verständnis von Meditation als eine vorwiegend auf Ruhe, Beruhigung, Entspannung, Gelassenheit, Innehalten, Sammlung, Integration gerichtete. In der **GM** fokussieren wir – zu diesen wichtigen Orientierung hinzukommend und darüber hinausgehend – im Integrativen Ansatz auch *Bewegung*, Anregung, Inspiration Kreativität/Ko-Kreativität, künstlerisches Gestalten, wie man es auch aus der daoistischen und der Zen-Tradition (*Chang, Chung-yuan* 1968) und ihren Kunstformen kennt (*Manrique* 2006; *Okamoto* 2006). Auf solche mobilisierenden, voran bewegendem, *Orte* und *Positionen* überschreitenden Seiten von Mediation in körperlich-*sensumotorischer*, seelisch-*emotionaler* und geistig-*kognitiver* Weise sei im Folgenden kurz eingegangen:

In allen Kulturen gibt es neben Formen der „Sitzmeditation“ auch Formen der „*Bewegungsmeditation*“ etwa im kultischen Tanz – es sei an schamanische Trancetänze, indische und balinesische Tempeltänze, die kreisenden Tänze der Derwische im Mevlevi-Orden (*sema*) erinnert (*Hengst* 2003; *Lewisohn* 1997). Im fernöstlichen, asiatischen und im slawischen, Raum finden wir weitere meditative Bewegungsformen, die oftmals ihren Ursprung in Budo- und Wushu-Künsten haben (*Kwon* 1976; *Lind* 2007), Wege des Kampfes, aber auch – zum Teil zugleich – Bewegungsmeditationen wie Kung-Fu-Stile, Tai Chi, slawischer Kolo usw. Diese Traditionslinie hat auch in die „*Green Meditation*“ hinein gewirkt. Da *Petzold* von Kinderzeiten an in den Kampfkünsten unterwiesen worden ist (*Petzold, Bloem, Moget* 2004; *Bloem et al.* 2004), sich mit ihnen in Theorie und Praxis ein Leben lang befasst hat, konnte er sie auch in der Psychotherapie und klinischen Bewegungstherapie einsetzen – *in-door* und *out-door* (*Petzold* 1974b, 1988n, 1993p, 2017p). Die chinesischen und japanischen Kampfkünste, zugleich auch meditative Bewegungsformen, wurden seit ältesten Zeiten in der Natur und in klösterlichen Kontexten praktiziert, und dabei wurde so manche Form den Bewegungsmustern von Tieren abgeschaut. Genannt seien die „Fünf Tierfäuste“ (Wuqinquan: Drache, Schlange, Tiger, Leopard, Kranich), Stile die dem legendären indischen Mönch *Bodhidharma* im Schaolin-Kloster zugeschrieben werden und dort weiter entwickelt und bis heute gepflegt werden (*Filipiak* 2001).



Bodhidharma in der Zen-Meditation; Blockdruck von Tsukioka Yoshitoshi (1839-1892); <https://en.wikipedia.org/wiki/File:BodhidharmaYoshitoshi1887.jpg>

Wohl am bekanntesten wurde der „Praying Manti-Style“, der Gottesanbeterinnen-Stil, der von dem Mönch Wang Lang dem Kampf einer Fangschrecke mit einer Grille abgeschaut wurde, so die Legende über den Ursprung des Tang Lang Quan-Stils (Eng 1984; Ting 1980). **Zentrierende und dynamisierende Bewegungsformen**⁹⁶ aus den Wushu-Kampfkünsten, werden immer wieder auch in der *Grünen Meditation* indoor und outdoor eingesetzt: Es geht dabei um das Erleben von fließenden Abläufen mit dem *wind* beim Gang über die Felder oder über Höhenzüge oder in tänzerischen Bewegungen mit wirbelnden Herbstblättern kreisend. Man kann am Rande eines Baches oder Fließchens mit dem *Wasser* in fließender Bewegung mitfließen (vgl. *Watts* 1975), mit den Wellen eines Stromes mitwiegen (vgl. 2, *Heraklit*), um sich mit der Natur zu verbinden, gleichsam mit ihr Eins zu werden. Das sind **GM**-Bewegungseinheiten, wie wir sie an dafür geeigneten Orten verwenden. Unsere Praxis der Integrativen Bewegungstherapie und der Budo-Künste (*Petzold* 1974j, 2017p/2020) bietet uns dazu ein reiches Übungsrepertoire. *Bewegung* kommt immer wieder zur **Ruhe**, findet dann wieder ins *Bewegen* und führt wiederum zum **Innehalten** im Stehen oder Sitzen. Beim Sitzen kann es zu einem noch tieferen Einsinken, zu noch profunderer, absconditiver Versunkenheiten kommen – abhängig von der Person des Meditierenden und von den

Kontexteinflüssen. **Ort** und **Bewegen**, Leib und Mitwelt/Naturkontext beeinflussen sich wechselseitig. Dieses Zusammenspiel als fundamentale Verbundenheit zu erleben, ist eine wichtige *oikeiotische* Erfahrung: Ich fühle mich mit der Welt verbunden, schwinge mit ihr *in eins!* (vgl. 2). Auch im **Schreiten, Gehen, Laufen, Traben** – Modalitäten bipedischer Fortbewegung, wie wir sie seit je in der Integrativen Bewegungstherapie verwenden (Petzold 1974k, 2.2.1 – 2.2.3; van de Mei, Petzold, Bosscher 1997) – sind Versunkenheiten möglich. „**Einfach gehen**“, so beschreibt der vietnamesische Zen-Lehrer *Thích Nhất Hạnh* (2016) diese Praxis anschaulich. „*Wenn ich gehe, gehe ich*“, so die traditionelle Zen-Weisheit. Man tut nichts anderes *als das, was man tut*. Dahinter mag das noch ältere daoistische Prinzip des *wu wei* 無為 aus dem *Daodejing* stehen (Fischer 1989; Watts 1975), diesem zwischen 200 bis 800 vor unserer Zeitrechnung entstandene (wohl um 400) Weisheitsbuch, das dem *Laotse* zugeschrieben wird (Laotse 1978; Klaus 2008; Kohn 1998). Es gilt als einer der bedeutendsten Weisheitstexte der Menschheit. Einige für die Bewegungsmeditation anregende Kernaussagen seien genannt:

Wenn man aus dem *Dao* handelt, bleibt „beim Nichtstun nichts ungetan. Die Welt gewinnt man nur, wenn man stets frei bleibt von Geschäftigkeit (48). Der Weise macht sein Herz für die Welt weit (49). Er lebe im Ewigen. (50-52). Der Edle tut alles ohne Absicht.“ (37)

Eine vertiefende Auseinandersetzung mit diesem Text oder den zitierten Ausschnitten würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Wir können nur empfehlen, jeden dieser Sätze zu *meditieren*, ob im Sitzen oder in der Bewegung. Wir haben uns dem *Daodejing* stets in dieser Weise angenähert.

Meditatives Schreiten oder Gehen, „Walking Meditation“ (chin. kinhin 經行, jap. Kyōgyō 教行) ist eine traditionelle Zen-Praxis der geruhsamen *Schreitbewegung* (Aitken 1999, 36f.; Maezumi, Glassman 2002, 48ff). Oft ist sie mit Atemtechniken verbunden, eine Arbeitsweise, die auch in der **Grünen Meditation** als sanftes Schreiten, Schlendern, *strolling* zuweilen auch als „*slow motion in nature*“ eingesetzt wird. Letzteres ist eine sehr starke Übungsform, die zu einer Intensivierung des Erlebens beitragen kann, aber – da sehr anstrengend – in rechtem Maß und mit sorgfältig beobachtender Begleitung verwendet werden sollte in nicht zu langen Sequenzen. Einen Kontrast dazu bildet das **Laufen** und **Traben** – in der Lauf- und Sporttherapie gängige Bewegungsmodalitäten (Mei, Petzold, Bosscher 1997; Schay et al. 2004). Diesen beschleunigten Bewegungsformen begegnet man in meditativer Ausprägung etwa in der Askese der Ajari, der japanischen „Laufmönche“ des Tendei Klosters (Ludvik 2006; Rhodes 1987)⁹⁷. Aber auch bei chinesischen und tibetischen Wander- und Laufmönchen findet man diesen Weg, sowie bei den *thailändischen* Waldmönchen in der Tradition des Theravada Buddhismus, deren Praxis auch im Westen zunehmend Anhänger gefunden hat (Lopez 2016; Tambiah 1987; Tiyanich 2003). Der Zen-Lehrer, Lama und Marathonläufer *Sakyong Rinpoche Mipham* (2013) hat in seinem Buch „*Running Buddha*“ beschrieben, wie er seine buddhistische *mindfulness* in die Praxis eines nicht-sportiven Langlaufens umsetzt, und das ist mehr, als eine Art Zen-Praxis auf das Laufen zu übertragen, wie es *Heidinger* (2008) in „*Zen Running. Sport als Lebensphilosophie*“ versucht hat.

5.3 Gedankenbewegungen und Sprache: Sammeln, Collagieren, TRANSVERSALE

MEDITATIONEN

Green Meditation hatte und hat nicht das Ziel und den Anspruch, ein Zen-WEG zu sein oder sich einer daoistischen, christlichen oder wie auch immer ausgerichteten *religiösen*

Meditationstradition zuzuordnen oder einer Form der Trivialisierung von Zen- oder anderer spiritueller Meditations-Praktiken das Wort zu reden. Wir suchen mit dem vorliegenden Text auch in unseren *Gedankenbewegungen* keine epistemologische Auseinandersetzung zu „*WEGEN* der Erkenntnis, der Qualität und der Werte“ etwa mit Bezug auf philosophische Positionen des Zen, wie es das höchst inspirierende Buch von *Robert Pirsig* (1974) unternommen hatte: „*Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry Into Values*“, das uns in den 1970er Jahren durchaus angeregt hatte, wie auch sein nachfolgendes, die Wertefrage vertiefendes Buch „*Lila*“ (2006). Man kann in der Tat auch in der erlebniszentrierten, „*experientiellen*“ Lehre und Praxis von **Mediation** – sei es mit einem klassischen Weg wie dem Dao, dem Zen oder mit einer Zen-Budo-Praxis (*Kwon* 1975; *Petzold* 2017p/2020) oder auch mit einer modernen Mindfulness-Variante (*Kabat-Zinn* 2007) in all diese *Diskurse* um **Werte, Ethik, Erkenntnis** eintreten – durchaus auch *meditierend*. Dieser weite Themenbereich kann hier nur gestreift werden, wir haben uns an anderer Stelle in der integrativen Theorie vielfach zu Wertefragen geäußert (vgl. grundlegend: *Petzold* 2010e; *Petzold, Orth, Sieper* 2010, 2014a), auch zu Wertefragen im Budo (ders. 2017p/2020). Den meditativen Zugang zu diesen Themen sehen wir in zweifacher Weise: einerseits als *erlebniszentrierte/experientielle Mediation* im Sinne eines Nach-spürens, Nach-fühlens, Nach-sinnens, des **Lotens** in den Versunkenheiten der eigenen **Tiefe**, und/oder andererseits als *erkenntnisorientierte MEDITATION*⁹⁸ im Sinne eines Nach-denkens, Reflektierens/Metareflektierens, Überdenkens, des **AUFSTEIFENS** über die bisherigen Horizonte hinaus in luziden Höhenflügen der Erkenntnis. Beides kann natürlich synergetisch zusammenspielen.

Meditation in dieser Weise betrachtet, zeigt hier noch eine andere Bedeutung, nämlich die, sich in vertiefender Weise mit einem Thema *gedanklich* und *schreibend* auseinander zu setzen. Berühmte Beispiele für diese Verwendung des **MEDITATIONSBEGRIFFES** (den wir durch die Schreibweise mit KAPITÄLCHEN kennzeichnen), sind *Mark Aurels* „Selbstbetrachtungen“ (2010; *Hadot* 1997). Große Passagen von *Michel Eyquem de Montaignes* „*Essays*“ kann man dazu zählen, dann die „*Meditationes de prima philosophia*“ [1641], die „**MEDITATION** über die Grundlagen der Philosophie“ von *Descartes* (2009), der darin verschiedentlich auf *Montaigne* Bezug nimmt (*Brunschvicg* 1942, 98). Natürlich gehören auch *Husserls* „**CARTESIANISCHE MEDITATIONEN**“ (1995) hierhin. Insgesamt kann man *Husserls* Art und Weise gleichsam *MEDITATIV schreibend* zu philosophieren, wie es die „*Forschungsmanuskripte*“ seines immensen Nachlasses – veröffentlicht in den „*Husserliana*“ – dokumentieren, als Beispiel für dieses zweite Konzept von **MEDITATION** sehen. Diese Manuskripte schrieb *Husserl* nur für sich selbst, um nachsinnend und überdenkend seine Erkenntnisbemühungen zu vertiefen, zu extendieren, zu übersteigen und die dabei auftauchenden gedanklichen Fragestellungen und Probleme zu lösen (*Mayer* 2008, 2009). Konzepte im Spätwerk wie „*Intersubjektivität*“ oder „*Lebenswelt*“ (*Zahavi* 1996, 2009) rufen geradezu nach meditativem „**Ausloten**“. Es gibt noch viele Beispiele für „*bewegtes meditierendes Denken*“ im Sinne der **MEDITATIONEN** als „*Denkbewegungen*“, wie z. B. *Ilse Somavilla* (1997) die von ihr herausgegebenen Tagebücher [1930 ff.] von *Ludwig Wittgenstein* titelte. *Wittgenstein* (1998) hinterließ ca. 20 000 Seiten nicht edierter Texte und hatte besonders in seinem Spätwerk eine „*therapeutische*“ Art des Philosophierens entwickelt (*Backer* 2004), der es um das Erkennen von Problemen, ihrer Bedeutung, Herkunft und ihrem Eingebettetsein in Kontexte, in „*Lebensformen*“ mit ihren „*Sprachspielen*“ geht (*Gálvez, Gaffal* 2011; *Wiggershaus* 1975).

„Sprachspiele“ sind nämlich prinzipiell nur in einem sozialen Kontext (und wir fügen hinzu, in einem ökologischen) denkbar, d.h. sie sind in kontextualisierter, zwischenmenschlicher, sozialer Praxis als *Tun* in Kontexten beheimatet. Wittgenstein nennt „das Ganze der Sprache und der Tätigkeiten, mit denen sie verwoben ist, das »Sprachspiel«“ (Philosophische Untersuchungen 2001, § 7).

5.3.1 Synästhetische und cross-modale Erfahrungen, meditatives Sprechen und Erzählen

Der Zusammenhang von *Sprechen* und *Tun*, das „Sprachspiel“ im Vollzug zu erleben und zu gestalten, bedeutet auch, sich der *Übung* eines „meditativen Sprechens“ hinzugeben. In solchem *Üben* werden die Worte, Begriffe in ihrem *sinnlichen Gehalt*, ihrer kognitiven Bedeutung, ihrer deklamatorischen Performanz und ihrer lebensweltlichen Einbettung erlebt und erfahren: „Wenn Du vom **Grün** der Wiesen und Auen sprichst, *leuchtet deine Sprache, nicht nur Dein Blick.*“ – „Wenn er von den Wildwassern erzählt, *durchklingt ihr RAUSCHEN seine Worte, funkelnder Wasserstaub erfüllt den Raum*“. Solche Aussagen oder solche Texte finden sich oft als **Resonanz** auf die meditativen Erfahrungen in der **Green Meditation**. Man ist geneigt, an synästhetische Phänomene zu denken (Duffy 2003; Emrich et al. 2003; Simner, Hubbard 2003). Aber das muss jeweils im Einzelfall genauer angeschaut werden. Synästhesien sind sehr vielfältig (Novich, Cheng, Eagleman 2011) und deshalb ist es schwer, sie zu definieren (Simner 2012). Gemein ist ihnen, dass zwei oder mehr Wahrnehmungsmodalitäten miteinander verbunden werden, eine Verflechtung von Sinnesmodalitäten erfolgt z. B. Farbe und Temperatur, Wort-Farbverbindungen usw. (Cytowic, Eagleman 2009). In ihrer Nähe, aber durchaus unterscheidbar liegen die „cross-modalen“ Phänomene, bei denen Zuordnungen von unterschiedlichen Modalitäten stattfinden, Helligkeit/Dunkelheit zu Eckigkeit oder Rundheit von Formen. Es gibt haptisch/akkustische Transfers, Raumhöhe/Tonhöhe-Korrespondenzen etc. Da solche Phänomene häufig nach **Green Meditation**-Sitzungen in verbalen Berichten oder in poesietherapeutische Resonanzen auf sie auftauchen, sehen wir das als Ausdruck von „cross-modalen Korrespondenzen“, Phänomene der Wahrnehmungs- und Empfindungsverknüpfungen, die sich bei vielen Menschen finden (Simner et al. 2006; Spence, Deroy 2013). Wir sind ihnen in der Säuglings- und Kleinkindarbeit (Petzold, Beek, Hoek 1994) immer wieder begegnet, denn bei ihnen finden sich diese Phänomene häufig (Lewcowicz, Turkewitz 1980; Rose, Ruff 1987). **GM** und integrative Therapie mit „Kreativen Medien“ triggert und fördert offenbar Cross-Modalität und schwache synästhetische Phänomene. Wir haben das immer wieder beobachtet, beschrieben und in unserer Intermedialen Arbeit interventiv durch Übungsanleitungen umgesetzt (Petzold 1999q, 17)⁹⁹. Unsere unsere „Anthropologie des schöpferischen Menschen“ (Orth, Petzold 1993c) und die „Psychologie multimodaler Wahrnehmung“ (Bertelson, de Gelder 2004) begründen dieses Konzept der „Intermedialität“ in solider Weise (Petzold, Brühlmann et al. 2008). Cross-modale und synästhetische Phänomene finden sich in vielen kreativen Bereichen: in der Literatur (Duffy 2003), der Kunst und der Musik (van Campen 2007; Jewanski, Sidler 2006) – nicht nicht nur bei starken oder schwachen Synästhesisten (Cytowic 2002) oder synästhetischen KünstlerInnen (Steen 2001). Es haben mehr Menschen synästhetische Fähigkeiten als man früher annahm (Simner 2012), ca. 4%, in künstlerisch und kreativ orientierten Populationen bis über 20% (vgl. Domino 1989). Vielleicht werden ja von Meditationsveranstaltungen vermehrt Menschen mit diesen Fähigkeiten angezogen, oder

aber **grüne Meditation** vermag offenbar solche Fähigkeiten zu erschließen, wieder hervorzuholen, denn wir entdecken immer wieder in „Quergängen“ (Orth, Petzold 1990c) von den Erfahrungen in der **Green Meditation** zu den Phasen des narrativen Berichtens in der Nachbesprechung, dass in vielen Menschen großartige Erzählerinnen stecken, die multimodales Sprechen, reiche Metaphorik und klangvolle Intonation verwenden: Die meisten wissen um ihre Talente (noch) nicht. Sie entdecken sie erst in solchen Situationen. Meditatives Sprechen und Erzählen kann diese Qualitäten erschließen. In den Nachbesprechungen von Meditations-Erfahrungen in Meditationsgruppen, im „Sharing“ des Erlebten¹⁰⁰ oder im Vortragen von poetischen Texten, die nach einer Meditationseinheit in „Resonanz“ auf sie geschrieben wurden, kann solches meditatives Sprechen geschehen oder geübt werden. Die Zuhörenden werden mit solcher **Narrativität** in den meditativen Raum des Vortragenden einbezogen und von ihm berührt. Sie werden im Erleben ihrer **eigenleiblichen Resonanz** auf das Erlebte in ihrer „komplexen Empathiefähigkeit“ (Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a) geschult als leiblichem Mitschwingen und Miterleben des eigenen und des anderen Leibes, ein Thema, mit dem sich Husserl schon in leibphilosophischer Weise befasst hat¹⁰¹. Dieses Erleben kann und sollte versprachlicht werden, damit es *mit-geteilt, geteilt* werden kann und eine wechselseitige mitfühlende **Verbundenheit** zu entstehen vermag. Sie heilt Entfremdung.

Für eine moderne Meditationstheorie bedeutet das: Auch wenn ein Meditierender für sich allein meditiert, kann er der Sprache – und das heißt auch seiner Kultur und Ökologie – nicht entkommen, die er *eingeleibt, embodied* hat. Sie wohnt in ihm, durchdringt den Leib multisensorisch und multimedial und unterfängt wahrscheinlich als derart *verleiblichte* Sprache und Rede auch in tiefer gegenstandsloser und wortloser Versunkenheit das Meditationsgeschehen. Taucht der Meditierende aus der Versunkenheit auf, kommt auch die Sprache wieder aus den absconditiven Gründen des Leibgedächtnisses hervor und strömt *im Fluss* sprachlichen und bildlichen Denkens in *Gedankenbewegungen* fort und fort. Empfindungsgesättigte und gefühlsgeladene Sprache fließt dann in die Räume des Miteinanders, wo sie durch Verstehen und empathisches *Verständnis* (kognitive Empathie) und durch *Mitgefühl* (emotionale Empathie) sowie durch leibliches *Mitschwingen* (somatosensumotorische Empathie) Verbundenheit und Zugehörigkeit stiftet und damit Entfremdung und Verdinglichung reduziert (vgl. Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a). Bei aller Bedeutung, die **Nonverbalität** (*Präverbales, Periverbales, Transverbales*¹⁰²) im Integrativen Ansatz hat (Lamacz-Koetz, Petzold 2009), und die besonders in seiner Meditationspraxis wichtig ist – etwa im Gebrauch des Schweigens und der Stille – so sehen wir dennoch die Notwendigkeiten und den schöpferischen Wert der **Sprache** und der **Versprachlichung** – auch und gerade für die meditative Erfahrung und das meditative Sprechen und Erzählen. Sinnhafte Sprache und gefühlsreiches Sprechen und auch bildhaftes, lebendiges Schreiben gehören in integraler Weise zum Wesen des vollsinnigen Menschen und damit zu unserer therapeutischen und meditativen Arbeit. Das unterscheidet unsere Praxis von vielen anderen Meditationsansätzen, die fernöstliche Traditionen hier im Westen adaptiert haben, was oft verbunden ist mit einer Skepsis gegenüber dem Sprechen, der Sprache, der intellektuellen Durchdringung. Man spricht dann von Verwortung, Rationalisierungen, Gerede. Damit blendet man aber die gedankenreiche Literatur der chinesischen, indischen und japanischen Meditationsmeister und *geistlichen* Lehrer, ihre Erzählunge oder auch Poesie aus. – Und dahinter stehen ja ihre Reden und Lehrgespräche,

eine differenzierte Kultur der Narrativität und Oralität, der mündlichen Überlieferung (vgl. *Calvet* 1997 und die grundlegenden Arbeiten von *Marcel Jousse* 2008). Wir teilen deshalb solche Skepsis der Sprache und dem Sprechen gegenüber nur bedingt. Auch wir wollen kein Zerreden, keine einseitiges Intellektualisieren oder Rationalisieren, aber wir wollen auch die Schätze der Literatur, der Poesie, der Poetologie, die Möglichkeiten der gestalteten Rede und der Narrativität nicht ausgrenzen. Genauso wenig wollen wir die Erkenntnisse der Literaturwissenschaften, der sprachphilosophischen, linguistischen, neurobiologischen und neurosemantischen Wissensstände, über die wir heute verfügen und die für uns vollauf meditationsrelevant sind. Deshalb haben wir ja stets Green Meditation und **Green Writing** verbunden (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972; *Klempnauer* 2018). Das schafft gedankliche und emotionale *Bewegung*, greift aus in die Räume der Welt, der Natur, der Sprache, in Erkenntnisräume. Unsere Position: „Sprachlose Räume“ unterfangen die sprachlichen Räume, und „sprachliche Räume“ wiederum durchziehen die sprachlosen (*Petzold* 2010f; *Plessner* 1968). **Natur** und **Kultur** sind in beständiger wechselseitiger Bewegung.

5.4 Transversale MEDITATION und Überschreitungen – Aufgaben von meditationsgestützter „Kulturarbeit“, Blicke zur Meditationsforschung

Wir sind bei dieser Thematik etwas verweilt, weil uns die Fragen zu „**Leib und Sprache**“ bzw. zu dem „**bewegten Leib in bewegter Welt und Sprache**“ am Herzen liegen (*Orth, Petzold* 2008; *Petzold, Orth* 2017b; *Petzold* 2010f). Um diese *oikeiotischen* Themen geht es ja in der Green Meditation, um das Verstehen unseres „Selbst in der Welt“, all der Bewegungen, die zusammenspielen und die wir in ihrem Strömen und ihren Ruhezuständen, ihrer „bewegten Ruhe und ruhigen Bewegtheit“ (*wu wei*) immer besser begreifen müssen. Das ist eine Aufgabe „**integrativer Kulturarbeit**“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2013a, 2014a).

Auch unsere hier, in diesem Text vorgetragene *reflexiven Betrachtungen* gehören für uns zum Motto „in Bewegung kommen“, denn das kennzeichnet Kulturarbeit, sie bleibt nicht im Verharren. Unsere Reflexionen und Metareflexionen sind – streng genommen – keine „**MEDITATIONEN**“ im Sinne der voranstehend erwähnten *méditations* bei *Descartes* oder *Husserl*, die in philosophischer Kontemplation zentrierten. Aber es sind dennoch **Betrachtungen/contemplationes** mit einem gewissen *reflexiv-meditativen* Charakter und insofern sind sie diesen **MEDITATIONEN** zumindest verwandt. Wir haben unsere **Betrachtungen** im Durchqueren vielfältiger Wissensfelder und an vielen Orten angestellt – haben Erkenntnisse **konnektiviert, vernetzt**, in „**collagierender Hermeneutik**“ ausgewertet (*Petzold* 2002b, 2019d) und haben daraus „**SINN**“ geschöpft, wieder und wieder (ders. 2001k; *Petzold, Orth* 2004b). **SINN**-Collagen sind leichter, lockerer als Lehrsätze, Lehrgebäude gar, machen Integrationen weniger schwerfällig. Sie sind dafür oft auch noch skizzenhafter, aber an „den Rändern“ offener. Sie eignen sich nicht für starre Dogmatiken. Sie machen vielmehr „**POLYLOGE mit Vielen über Vieles nach vielen Seiten**“ möglich und immer wieder auch notwendig (ders. 2005ü). Sie gewährleisten eine hohe Anschlussfähigkeit und eröffnen auch anderen Anschlussmöglichkeiten. Solches *Konnektivieren* und *Collagieren* kennzeichnet unsere Denkbewegungen und unseren differenzierenden und integrierenden Arbeitsstil (*Petzold* 1994a, 1998f, 2002h, p; *Sieper* 2006). Wir haben in unserem sehr viele Wissensgebiete durchstreifendem **Bewegen** und **Verweilen**¹⁰³ (*Orth, Petzold* 2008) vielfältige Materialien zusammengetragen, gesammelt und betrachtet, haben sie, **meditiert** in der **Faszination** und **RUHE** „**transversaler MEDITATION**“. – So nennen wir unsere

überschreitende, integrative *Gedankenarbeit* und *Empathiearbeit* immer weiter fortschreitender Vertiefung/Zentrierung und Überschreitung/Exzentrizität. **Transversale MEDITATIONEN** sind „MEDITATIONEN DER ÜBERSCHREITUNG“ der persönlichen „Positionen“ (Derrida 1986; Petzold, Sieper, Orth 2019¹⁰⁴) und immer wieder auch kollektiver Positionen in gemeinschaftlicher Kulturarbeit, die oft auch mit politischer Arbeit verbunden ist (Politiker sollten Meditationsarbeit zu einer Lebensroutine machen! Transversale Meditationen stehen auf dem Boden unserer „transversalen Metahermeneutik“ (ders.2017f) und tragen zugleich zu ihr bei: dem Reflektieren und Contemplieren der Reflexionen und Metareflexionen auf ihre Unter- und Hintergründe und auf ihre Folgen und Fernwirkungen hin und weiterhin dem intuitiven Durchspüren und den Versuchen eines empathischen Erfassens, was das jeweilige Geschehen alles für unsere *persönliche* und *gemeinschaftliche* Existenz und Zukunft bedeutet (ebenda). In der **Transversalität** und in einer „**transversalen Moderne**“ zumal, kann man nicht mehr isolationistisch nur von sich ausgehend versuchen, „verstehend“ zu denken oder sich auf ein „Hier-und-Jetzt“ zurückzuziehen, ohne an Zukunftsvisionen und Gestaltungen zu arbeiten – der Unsinn therapeutischer und esoterischer Hier-und-Jetzt-Ideologien wird durch die derzeitige Pandemie (wieder einmal) offenkundig. In der grundsätzlich gesellschaftlichen Verfasstheit des Menschen liegt eine Aporie *Stirners* (1845; Laska 1996), denn **Denken gründet im Kollektiven** – mit Blick auf die zerebrale Evolution der *hominini*: das menschliche Gehirn hat sich aus dem Leben im Kollektiv entwickelte genauso wie die Sprache (Petzold 2010f). Wir können also dem Geformtsein durch Kollektives, durch die **Kultur** und ihre Normen und Gebote, dem, was *Stirner* (1972, 77ff.) das durch Erziehung verinnerlichte „Heilige“¹⁰⁵ nannte, das „Jenseits in Uns“ nie vollends entkommen (*Freud* sprach dann vom „Über-Ich“). *Stirners* Befreiungsversuch durch die rigorose Gedankenarbeit einer Analyse des „Heiligen“, der interiorisierten Normsysteme, und dann im Befreiungsschlag durch eine „Empörung“ (Emporhebung, vgl. *Hesse*¹⁰⁶), um aus den kulturellen Zurichtungen zu entkommen¹⁰⁷, gelingt nie ganz. Sie ist aber durch die wachsende „Exzentrizität“ der Menschen in der gegenwärtigen „transversalen Moderne“ ständiger Überschreitungen (Petzold, Orth, Sieper 2014a, IIIf., XIII) zu einem Breitenphänomen geworden. *Stirner* war ein Kündler solcher Entwicklungen einer „modernen Individualität“, wie sie heute zunehmend sichtbar werden – so *Stulpe* (2010) in seinem monumentalen *Stirner*-Werk. Das ist oft mit einer Orientierungslosigkeit verbunden. Die alten „Metaerzählungen“ (*Lyotard* 1994) haben in der Tat in weiten Bereichen der globalisierten Moderne ihre Gültigkeit und Kraft verloren – keineswegs in allen. Das zeigen die globalen ideologischen Auseinandersetzungen (*Huntington* 1994). Sie bergen aber auch die Chance, im *Miteinander* und in wechselseitiger *Anerkennung* und Wertschätzung der Andersheit (*Todorow* 2008), zu neuen Konzepten zu finden – ko-respondierend, durch Konsens-Dissens-Prozesse hindurch (Petzold 1978c/1991e). Neue, zukunftsfähige Konzepte aber brauchen wir, da derzeit kaum noch tragfähige, übergreifende **Leitideen** vorhanden sind. Sie stehen dringend zur Ausarbeitung in einer grundsätzlichen, überschreitenden Qualität an, denn für viele ist eine nicht unproblematische, „normative Vakuumssituation“ entstanden. Schlimmer noch ist, dass sie in breiten Kreisen noch nicht einmal gespürt wird. Für den Einzelnen und seine Bezugsgemeinschaften (alleine geht es nicht, man braucht die anderen, ihre Vielfalt! *Todorow* 1982, 2009) ist eine wichtige Arbeitsaufgabe entstanden, die eine *reflexiv-nachdenkliche* und *selbstempathisch-nachspürende, nachfühlende, nachsinnende* Auseinandersetzung mit der „Geschichte des eigenen Denkens und Fühlens“

erfordert. In der Psychotherapie ist sie nur sehr selektiv erfolgt, meist nur mit dem Blick auf die Emotionsbezüge zu Eltern und Geschwistern usw. Mehr wurde und wird eher selten bearbeitet, etwa woher das Denken und Fühlen dieser „*significant others*“ kommt, was übergeordnete Werte, Traditionen des Denkens, Haltungen, Ideologien etc. anbelangt. Diese Einflüsse aber prägen Denken und Fühlen des Einzelnen, seine Interiorisierungen und Embodiments bis in die Neurophysiologie (vgl. *Petzold* 2016q). Das wird wenig behandelt. Die „**intellektuelle Biographie**“ – heute würden wir, noch weiter auf emotionale Resonanzen ausgreifend sagen „**mentale Biographie**“ – zu erfassen, wird wichtig. Man muss sich der biographischen Auf- und Einprägungen bewusst werden und sie autobiographisch bearbeiten, um zu einem weiten *oikeiotischen* Selbst- und Weltverstehen zu kommen – gemeinsam, der einsame Denker gewinnt keinen *impact*. Dabei sind immer wieder meditative Sequenzen des Besinnens, Betrachtens, Überdenkens, der Selbstversunkenheit in der Auseinandersetzung mit Lebensereignissen, Selbstereignissen in *Kontext und Kontinuum* wesentlich – die situativen, ökologischen, sozialen, zeitgeistlichen Zusammenhänge (ders. 2016l) sollten nie ausgeblendet werden. Und damit kommen immer wieder die Anderen ins Spiel. „Unter welchen Umständen und Einflüssen bin ich wie, wer geworden?“ – „Unter welchen Umständen entwickle ich mich wie, wohin weiter?“ – „Wie **will** ich mich, in welcher Art und in welche Richtung will ich mich, mein ‘Lebenskunstwerk’ gestalten?“ (*Petzold* 1999q). Das sind zentrale Fragen, die der selbsterfahrenden Auseinandersetzung, der kognitiven, wie auch der emotionalen und leibdurchspürenden bedarf. Geanken sind mit Empfindungen und leiblichen Resonanzen verbunden, die sich im meditativen Ausloten nach und nach erschließen. Unsere eigenen Arbeiten an dieser Aufgabe liefen über unsee Biographie hin – unsystematisch, wie bei vielen Menschen. Um die Millenniumswende begann ich (*H. Petzold*), begleitet von *Ilse Orth* und *Johanna Sieper*, wieder einmal etwas systematischer an zwei Versionen einer „intellektuellen Biographie“ zu arbeiten (*Petzold* 2002h, p). Sie waren – der Titel sagt es schon – überwiegend auf die *gedanklichen Resonanzen* gerichtet. „Was hat mir die Lektüres dieses oder jenes Denkers/jener Denkerin, dieser oder jener Dichterin gebracht, wie hat das mein Denken und Handeln bestimmt?“ Aber es gab natürlich *emotionale Resonanzen, Widerklänge auf der Leibebene*. Die wurden zwar auch wahrgenommen, aber eher am Rande notiert. Sie waren/sind mir auch zu „privat“. Inzwischen sind diese „*oikeiotischen*“ – so nennen wir das heute – Selbst- und Weltexplorationen im Nachsinnen, in Polylogen des Austausch, in Meditationen und Ko-Meditationen weiter gegangen, weiter vorangetrieben worden in Prozessen der Ergänzung, Erweiterung, Überschreitung (*extension*). Sie haben in der „**dritten Welle**“ der Integrativen Therapie (*Sieper* 2000; *Petzold, Sieper, Orth* 2019) und unseren dort erarbeiteten Praxisprojekten Umsetzungen erfahren und in Publikationen Niederschlag gefunden (*Petzold* 2015b, c, *Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2019; *Petzold, Leiser, Klempnauer* 2018)¹⁰⁸. Die meditativen Resonanzen und Arbeitsnotizen hierzu haben noch keine prägnante Form angenommen (vgl. bislang ders. 2019d), aber die Lebenserzählung von Menschen und die Arbeitsberichte von ihrem Tun muss man als „Ensemble“ sehen. Ihre Werke in der Praxis gehören zu ihrer Sprache, ihrem persönlichen „Sprachspiel“ (sensu *Wittgenstein*), ihrer persönlichen „Narration“ (*Petzold* 2016f), in der sich Lebensleistungen und Versagen, Stagnationen und konkrete Innovationen ablesen lassen (ders. 2007h; *Sieper, Schmiedel* 1993). Mit einem solchen Blick aus „exzentrischer und zugleich berührter Distanz“ – und den

ermöglicht meditative Kontemplation – sollte man auch an die eigenen Selbstbetrachtungen gehen, wie uns das *Marc Aurel* (2010) zeigt .

Derartiges, zu sich selbst und „zum Anderen durch die Anderen“ in neuer Weise zu finden – und das geht weit über *Stirner* hinaus – führt immer zu der Aufgabe, zu **NEUEN FORMEN** der Lebenspraxis und der Vergesellschaftung zu finden und an ihnen mit anderen zu arbeiten¹⁰⁹, denn man kann nicht völlig autark leben. Man braucht die anderen. Auch die meditative Selbsterfahrung als Arbeit an der Selbstfindung und Selbstgestaltung müssen heute, mehr denn je zuvor, immer eine Wendung ins Kollektive, in die *soziale* und *ökologische* Mundanität finden. Es müssen menschen- und natur- bzw. ökologiegerechte Lebensformen sein. Die *anthropogen* bestimmte Weltsituation macht nichts anderes möglich, denn die bisherigen kollektiven Lebenskonzepte – die gegenwärtige Pandemie und die globalen Ökologieprobleme zeigen das – sind unzureichend geworden. Mit bald acht Milliarden Menschen kann man keinen solipsitischen und anachistischen Träumen mehr nachhängen. Transversale **MEDITATIONEN** stehen in vielfältigen *transversale Gedankenbewegungen*. Wir sind stets durch viele Wissensfelder gegangen und wollten *Gedankenbewegungen* anregen – für uns und für andere, unsere PolylogpartnerInnen. Genauso wie wir durch tiefgründige, **transversale**, d. h. Gedankenwelten durchquerende Denker in Ost und West angeregt worden sind, Menschen, die um die Möglichkeiten und Grenzen intellektueller Arbeit wussten und sie genau deshalb meditativ zu *extendieren* suchten. Es geht um solche **Überschreitungen**. Wir sind zum Fortschreiten verurteilt, selbst wenn wir innehalten, denn wir halten die Entwicklungen entlang der Zeitfeile nicht auf (in einem naiven Fortschrittsglauben, sondern in besonnenen, naturgerechten Weiterentwicklungen. Wir bringen das heute durchaus mit dem neurokognitiven Konzept der „*extension*“, des „*exteded mind*“ in Verbindung (*Clark* 2016, *Clark, Chalmers* 1998), der **Überschreitung** vorhandener Reflexions- und Handlungsrahmen (*Petzold, Orth, Sieper* 2019a).

Auf dem Hintergrund dieses breiten Erkenntnisinteresses haben wir uns gründlich mit vielen Meditationstraditionen über Jahrzehnte befasst, mit ihren Gedankengebäuden, Theorien, mit ihren Praktiken und Übungsformen. Es ist durchaus von Gewinn, in die Breite zu schauen (*Goleman* 1988; *Petzold* 1983d; *Shear* 2006; *Travis, Shear* 2010). Es haben inzwischen ja auch viele klinische Adaptierung meditationstechnischer Elemente stattgefunden, wie in den unterschiedlichen Formen der „Achtsamkeits-Praxis“ (*Heidenreich, Michalak* 2004) bzw. des „mindfulness Trainings“ (*Zarbock et al.* 2012; *Williams et al.* 2009; *Zindel et al.* 2008), ausgehend von der Pionierarbeit zur „mindfulness“ von *Jon Kabat-Zinn* (1982, 2007), aber auch durch den Gebrauch von Meditation zur Behandlung klinischer Zustandsbilder (*Gainey et al.* 2016; *Prakhinkit et al.* 2014, 2016). Beide Vorgehensweisen, die extrahierten Techniken oder die originären Meditationsweisen sind in der Anwendung offenbar gleichermaßen praktikabel und zeigen beeindruckende Wirkungen (*de Castro* 2016)¹¹⁰. Sie bleiben im Prinzip individualisierend mit wenig Impulsen in eine Gesellschaftsarbeit. Uns ging es und geht es darum, über den Bereich der individuellen klinischen Behandlung und Entwicklungsförderung hinaus im Bereich der Bildungs- und Gesundheitsarbeit eine **säkulare** Meditationspraxis zu entwickeln und zu lehren, die in aus einem breiten Wissen um die verschiedenen Traditionen religiöser Meditationswege (Kenntnis ihrer religiösen Vorstellungen asketischen Anwendungen) konzeptualisiert, ihre Methoden ausgewertet und

auf Nützliches durchgesehen hat und zugleich als Beitrag zur Bildungs- und Kulturarbeit zur Verfügung stellen will.

5.4.1 Ein Blick zur Meditationsforschung

aber das Wissen moderner Mediationsforschung nutzt

Lindahl JR, Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, Britton WB (2017) The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. PLoS ONE 12(5): e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>

The vast majority (88%) of participants reported that challenging or difficult meditation experiences bled over into daily life or had an impact on their life beyond a meditation retreat or beyond a formal practice session.

6. WEGE in die Praxis, Praxis der WEGE – bewegtes Leben

Im Lauf oder Gang durch die Natur, auf vielfältigen Wegen und Pfaden kommt der Mönch/der Mensch, kommen Frauen, Männer. Kinder mit dem *Lebendigen* in unmittelbaren Kontakt. *‘Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung’* (Petzold 1989h). In der meditativen Bewegung auf dem WEG (dō) durch die Welt (ders. 2006u) ist der Sich-Bewegende vollauf *Leben* und Teil des universellen *Lebensstromes*. **Bewegtes Leben**, das ist eine Erfahrung, die hinter der *Ontologie* der Integrativen Bewegungstherapie steht und die durch ihre meditativen WEGE wie die **Grüne Meditation** vermittelt werden soll. In ihr sind meditative Wanderungen durchaus eine Alternative zum „Wochenendwandern im Grünen“ – nichts gegen dieses. Aber das **oikeiotische Eintauchen** in eine Landschaft als ein „Erfahren seiner selbst und der Natur“, als Ankommen in einem „ich bin Natur“ (Petzold 2019e, „Natur-Sein“) eröffnet neue Qualitäten, etwa die „ontologischer Erfahrungen“ (Albert 1972; Orth, Petzold 2015/1993).

Jede Form der Bewegung ist für die Meditation geeignet. Das zeigt sich in den Meditationstraditionen aller Kulturkreise (Coleman, Eade 1995, 2005) besonders bei Pilgerschaften und Wallfahrten. In Japan kennt man „Junrei, junpai“ (Kentarō 2007) zu Tempeln und anderen heiligen Stätten. Beim Islam denkt man sofort an die Pilgerfahrt nach Mekka, den Haddsch (Nigosian 2004; Porter 2012). Für das Christentum hat Bernhardt Kötting (1950) in seinem klassischen Werk Wallfahrt und Pilgerschaft, die *perigrinatio religiosa*, dargestellt, die heute in einer neuen Welle auflebt (Lienau 2015) etwa mit den Jakobs-Weg-Erfahrungen (Heiser, Kurrat 2012; Kurrat 2015; Lanzi, Lanzi 2012). Die alte Kirche und die Ostkirchen haben Traditionen der Wandermönche (Campenhausen die hesychastischen Wegtradition (Vlachos 2004, 2007) lebenslanger Pilgerschaft mit der Praxis des Herzensgebets/Jesusgebets als „unaufhörlichem Gebet“ *auf dem WEGE*. Es hat in den „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“¹¹¹ eine große Bekanntheit gefunden (Jungclaussen 2000; Laloy 1978/2005; Savin, Hopko 2001). Das Herz ist in der hesychastischen Mystik, Meditationspraxis und orthodoxen Seelsorge von großer Bedeutung (Petzold 1969III; Vlachos 1993) und ist der phänomenologischen Leib erfahrung ja sehr wohl zugänglich (das schwere, freudige, traurige, wehe, lachende, gebrochene Herz, Petzold, Sieper 2012). Von der Psychologie und Psychotherapie ist das Thema des Herzens und der Herzenerfahrung weitgehend vernachlässigt worden (vgl. aber Petzold 2005r) – zumindest in Randbereichen der Psychosomatik Berücksichtigung gefunden mit dem „Broken Heart Syndrome“ (Takotsubo cardiomyopathy vgl. Akashi et al. 2015, Pilgrim, Wyss 2008). Dieses Takotsubo-Syndrom kann bei schweren psychischen Belastungen, Verlusten, Kränkungen,

Liebeskummer mit ähnlichen Symptomen wie bei einem Herzinfarkt auftreten und ist gar nicht so selten.
, in Indien

Die Oikeiosis-Fragen

Neben den Bewegungsmeditationen werden „meditative Waldgänge“ genutzt, oder meditative Wald- und Gartenarbeit, alltägliches Tun, wie es der Zen als Lebenspraxis entwickelt hat mit der alten Belehrung der Zenmeister: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich schlafe, dann schlafe ich“ (Hendriksson 2014). Dann wird „der Alltag als Übung“ lebbar, wie Graf Dürckheim (1987) eines seiner Zen-Bücher getitelt hat. Wir fügen da ein „immer wieder“ an, denn das ist für uns Alltagsmenschen umsetzbar: Im Tages- und Jahresverlauf immer wieder eine Meditationszeit von Stunden oder Tagen einzuplanen und umzusetzen, die man als „Intensivzeiten“ eines angestrebten meditativen Lebensstil zu leben versucht. Für viele Menschen bietet sich da Gartenarbeit an

Aus der Anfangssituation eines Kurses zur „Green Meditations“ wird die kurze Sequenz eines „meditativen Waldgangs“ auf dem Hintergrund unserer „Philosophie des Weges“ (Petzold 2006u, siehe Anhang II) mit kurzen **Zentrierungen** (so unser Begriff des Sitzen ggf. auch Stehens in der Stille) berichtet¹¹².

Mit einer GM-Gruppe beginnen wir einen kurzen, fünfzehnminütigen geruhsamen „**multisensorischen Spaziergang**“ von der Akademie (EAG) über Feldwege zum Wald am Beversee –schweigend, sich sammelnd. Die Instruktion: Mit *allen Sinnen*, offen für *alle Eindrücke* „auf dem Wege“ gehen, *aufgerichtet*, ein *Schreiten* im „aufrechten Gang“ (Petzold, Orth 2004b). Es ist ein Weitergehen mit allen Menschen, die schon durch die Evolutionsgeschichte gegangen sind¹¹³. Auf der Strecke zweimaliges **Inne-halten** für „eigenleibliches Spüren“: Wie nehme ich mich wahr, meine Füße, Beine, Hände, Arme [Propriozeptionen], meine Atmung, meinen Puls, meinen Herzschlag [Interozeptionen/Kardiozeptionen] – und was strömt von außen zu mir hin, dringt mir ans Ohr, fällt mir ins Auge, kommt mir ins Gespür? [Exterozeptionen im *rezeptiven* Wahrnehmungsmodus]. [Hinweis: Im rezeptiven Modus verbleiben]. Am Waldrand, vor dem Eintreten in den Wald wiederum innehalten, den Blick zurückwenden: Woher komme ich, was trage ich mit mir, was will ich am Waldrand zurücklassen? Sich niederlassen [mitgebrachte Sitzunterlage] für eine erste „**Zentrierung**“ [10-15 Minuten]. Kurzinstruktion: Mit allen Sinnen den Ort wahrnehmen, dann, die Augen niedergeschlagen, um das Erleben zu fokussieren, sich auf den Ort einlassen – zur Ruhe kommen: **Besinnung**. Die Empfindungen, Gefühle, Gedanken frei fließen lassen, ganz wie sie kommen, nichts zensieren, nichts abzuschalten versuchen! ... Festhalten, Bewusst-Werden: „Ich bin **da**, hier an diesem Ort ... im Fluss der Zeit ... ich *g e b e* mir Zeit, schenke sie mir, das ist mehr, als mir Zeit *nehmen* ... Ich zentriere das Hören, *bin ganz Ohr*, offen für das, was kommt. ... **Ich höre Natur** ... , spüre die Luft auf meiner Haut, **bin ganz Haut** Ich achte auf meine *innere, leibliche Resonanz*, mein *Empfinden* ... [5 Minuten]. Ich denke jetzt „freundlich“ an den Wald, bitte in Gedanken um Einlass ... [5 Minuten]. ... Wir treten jetzt in den Wald ein, ICH trete ein, sanft, achtsam, mit dem Versprechen, nicht zu stören ... komme mehr und mehr **zu mir**, indem ich im Wald voranschreite [etwa 10 Minuten; dann an einer *L i c h t u n g* eine zweite „**Zentrierung**“. Hier lassen wir uns nieder, einen bequemen Sitz einnehmen. Wir werden

hier eine Viertelstunde oder etwas mehr ver-weilen ... mit Weile **da** sein. Der Wald ist an dieser Stelle *l i c h t* – Moss, Gräser, Büsche sind da, das Blätterdach gut sichtbar. Jetzt **rezeptiv** die Augen schweifen lassen über die vielen Grüntöne, um dann bei einer Stelle, die mich anspricht, zu *fokussieren.*, in den **aktiven** Wahrnehmungsmodus wechseln: Ich schaue auf → *diesen* Zweig, bleibe im Anschauen, nur im Anschauen ... sich dem **Grün überlassen** **Grün** einströmen lassen, achtsam bleiben für das, was geschieht ... achtsam auch bleiben für die *Resonanzen* auf der Ebene der Gedanken, Emotionen und Empfindungen. Die Augen niederschlagen, nur noch auf den Nachhall des Grüns achten: ... Wir werden jetzt weitergehen. Bitte behalten Sie ihr Grün ...

Beim Heraustreten aus dem Wald noch einmal eine „**Zentrierung**“ [5 – 10 Minuten] im Sitzen oder auch Stehen, an einen Baum gelehnt. „Was habe ich erfahren? Was kann ich, will ich mitnehmen?“

Auf dem Rückweg in die Akademie meditatives Gehen im Schweigen, dreimaliges Innehalten [ca. 3 Minuten] um „**mein Grün**“ festzuhalten und zu verankern. Zurückgekommen schweigend Tee trinken, um dann im Seminarraum in der Gruppe die Erfahrungen auszutauschen, begleitet, kommentiert und ggf. erlebnisaktivierend oder durch weitere Hilfen zur „Auslotungen“ oder „Überschreitung“ von Seiten der MeditationslehrerIn bzw. der LehrtherapeutIn bearbeitet. Dann wird über den Alltagstransfer gesprochen zur Weiterführung der Seminarerfahrung und über konkrete Schritte, wie man sich regional und überregional für die Natur engagieren kann.

Grundlage solcher Aufarbeitungen in der Einführung oder in der Ausbildung in GM ist ein *phänomenologisches* Herausarbeiten „persönlich bedeutsamer Erfahrungen“, das *hermeneutische* Durchdringen des Materials u.a. auf meditationswissenschaftlichem, integrativtherapeutischem und meditationspraxeologischen Hintergrund. Stets wird der Transfer in die Übungspraxis „zu Hause, im Alltag“ thematisiert, denn „der Alltag als Übung“ (Dürckheim 1969, 1987), die Übung grüner Meditation im Alltag, ist unerlässlich um ihr Potential auszuschöpfen, so dass **Green Meditation** auch in Belastungssituationen wirksam werden kann (Petzold 2018k). Über die Zeit werden mehrere „Orte der **Zentrierung**“ und mehrere „**mein Grün-Erfahrungen**“ erarbeitet und verankert, die dann auch differentiell aufgerufen und eingesetzt werden können.

Der lebendige „**Körper/Leib in Kontext/Kontinuum**“ mit seinem *neuroplastischen* Gehirn ist Basis des „**Leib-Subjektes**“ und seiner **geistigen** Vermögen, ggf. seiner „**transversalen Vernunft**“. Über seine gesamte „Lebensspanne“ hin konstituiert das in seine Lebenswelt eingebettete Leib-Subjekt durch fortwährende, emergente Mentalisierungen in seiner Identitätsarbeit „leibhaftige Personalität“ (Petzold 2003a, 2012q, 2017f; Sieper 2007b). Es verkörpert und gestaltet permanent die **Welt (embodiment)** und ist damit Grundlage und Ausgangspunkt jedes Handelns und Tuns, auch jeder meditativen Arbeit (**enacting**), ko-kreative Prozesse in der Welt, durch die es sich selbst immer wieder zu Überschreiten vermag (**extending**). Festzuhalten und in Weiterbildung und Lehre von **GM** und **IT** als Grundlagentheorie zu vermitteln sind vier Perspektiven/4E-Perspectives (Petzold, Orth, Sieper 2019a):

Das **Leib-Subjekt (embodied)** ist immer in Situationen eingebettet (**embeddedness, situatedness**, Newen et al. 2018), in denen es handelt (**enacting**, vgl. Gallagher 2017) und sich überschreiten kann (**extending**) nicht zuletzt durch **Green Meditation**. Dabei wird

dieser „**Leib in Situation**“ zum „**Ort der Übung**“, ein Üben, bei dem sich **Zentrität/Vertiefungen** und **Exzentrität/Überschreitungen** ereignen können. Üben findet möglichst an „Grünen Orten der Natur“ statt, täglich 35 - 45 Minuten – durchaus auch länger, auch Stunden, wenn Versunkenheiten aufkommen; es können aber auch zwischenzeitliche kurze Zentrierungen von wenigen Minuten eingestreut werden. Gutes Einüben erfordert dreimal wöchentlich 40 Minuten, dann aber jeden Tag zwei-, dreimal mal 10 Minuten auf der ersten Meditationsebene der „**Besinnung**“ (1) und der zweiten der „**Betrachtung**“ (2), die mit einer leichten „meditativen Trance“ verbunden sind. Das ist ein guter Einstieg für eine Habitualisierung, die etwa vier bis sechs Monate braucht, wie jede starke Bahnung im neuronalen Lernen (Sieper, Petzold 2002). Diese Übungszeit muss eingesetzt werden, um die ersten beiden Ebenen schnell – und auch in unruhigen Kontexten – zu erreichen. Die dritte Ebene (3) der **Versunkenheit** und/oder **Erhellung** stellt sich zuweilen spontan ein, oder muss spezifisch erarbeitet werden. Unterstützend erweisen sich im Prozess Kontrollfragen: „Wo sind Hindernisse, Probleme, Blockierungen, Barrieren – wo ist Weiterkommen im „**Loten**“, im „**AUFSTEIGEN**“, was gelingt gut etc.?“ Diese Fragen müssen ggf. vom Meditationslehrer oder Lehrtherapeutin oder in einer Art Co-Counselling von Mit-Meditierenden, Co-Meditators beraten werden.

Für „**Naturliebe**“, „**Freude am Lebendigen**“, für „**ökologische Kreativität und Innovation**“ kann die Praxis von **GREEN MEDITATION** zu einer starken Quelle werden, wie wir in unserem vielfältigen Werkleben immer wieder erfahren haben und erfahren, und die wir weiterzugeben bemüht sind. Für eine globale „**ökologische Kultur**“, die wir so dringend brauchen, hoffen wir mit unserem Ansatz der Naturmeditation einen kleinen Beitrag zu leisten von den vielen, die notwendig sind und sein werde.



Green Flames

Green Flames

Green Flames

Green Fla

Anhang I: Nature Walk – WEGerfahrten – Meditative WEGE - Waldgänge

»Nature Walks, WEGerfahrten, Meditative WEGE, Waldgänge

Gänge durch die Landschaft und Natur, durch Feld, **Wald**, Auen, durch Moor und Heid, Wildnis und Parks sind für naturtherapeutische und naturagogische Naturinterventionen und die „Grüne Meditation“ eine wichtige Arbeitsform. Denn Menschen sind seit den Anfängen der Hominisation im „aufrechten Gang“ auf dem **WEGE**¹⁴ (Petzold, Orth 2004b; Leaky, Harris 1987). Das gilt es erfahrbar und bewusst zu machen, für WEGwahl und

WEGgestaltung zu sensibilisieren, wobei man „ambulatorische Therapie“ im Outdoorkontext - Psychoanalyse beim Spaziergehen (*Freud mit Jung*), Analyse beim Ausreiten (*Ferenczi*¹¹⁵) oder als exposition in vivo (in der Verhaltenstherapie) oder eben als „Gang durch die Natur/Nature Walk/WEGerfahrung“ (*Petzold, Orth 2004b*) in der Integrativen Therapie durchführen kann. In der IT wird das begründet durch die **Entwicklungspsychobiologie** der „Lebensspanne“ (*Petzold 1992e, Sieper 2007b*) und die Philosophie dies **WEGES** (*Petzold 2006u*). Der Mensch ist immer auf dem **WEGE** durch die Evolution und auf dem **WEGE** durch seine Lebensspanne. Praxeologisch wird das umgesetzt

- in der Green Meditation im meditativen Gehen, Wandeln, Schreiten bzw. Wandern,
- als Naturtherapie-Technik im „multisensorischen Spaziergang“, in dem Erfahrungen mit allen Sinnen vermittelt werden,
- als Sensibilisierung für die **LEBENSWEG**thematik in der Psychotherapie, Beratung etc.
- als Bewusstmachen der Raum-Zeit-Dimension (Kontext/Kontinuum *Petzold 1990o, Chronotopos Bachtin 2008*) allen sozialen und ökologischen Lebensgeschehens.

Der aufrechte Gang und die Praxis des Gehens/Wandelns/Wanderns in **nature walks** ist therapeutisch wichtig, weil er Situationskontrolle durch Übersicht vermittelt, Exzentrizität bestärkt, Lebenszeitperspektive erschließt im Blick voraus und Blick zurück (wir geben dazu als Lesetherapie oft Seneca¹¹⁶, de brevitate vitae) und dadurch „persönliche Souveränität“ unterstützt und zu entwickeln hilft.«

Anhang II: „Komplexe Achtsamkeit“ Nature Walk – WEGerfahrungen –

»**Komplexe Achtsamkeit** (*Petzold, Moser, Orth 2012*) muss ... auf die „Lebenswelt/Natur“ und auf die eigene „Leiblichkeit“ in ihrer Verletzlichkeit und in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/Welt. Die **Sicherheit** des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die **Integrität** der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. **Integrität** ist ein Phänomen vielfältiger, „wechselseitiger Resonanzen“ (*Petzold 2017f*). **Komplexe Achtsamkeit** ist eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte „spätmoderne“, menschliche Qualität „**transversaler Vernunft**“ (*Petzold, Orth, Sieper 2014a, 2019a*), die einerseits aus der leibhaftigen Wahrnehmungserfahrung der Lebenswelt gespeist wird (*Merleau-Ponty 1945, 1964, 1995; Bischlager 2016*), andererseits aus der „exzentrischen Positionalität“ (*Plessner 1928*) und der „Beobachtung der Moderne“ (*Luhmann 1992*) sowie der diskursanalytischen Untersuchung und metahermeneutischen *Mehrebenenreflexion* des Beobachteten (*Petzold 2005p*). Nicht zuletzt aber schöpft transversale Vernunft aus der naturmeditativen Praxis (*idem 2015b*) und philosophischen Kontemplation und den Polylogen des Leibes mit der Natur in all ihrer absconditiven Fülle. **Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum** als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von **Zugehörigkeit**, der in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden muss, um ihre Förderung und Entwicklung aus der **Liebe zum Lebendigen**.« (*Petzold 2019d*)

Zusammenfassung: GREEN MEDIATION – ein Weg zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug und Beitrag zu einer „achtsamen Lebenspraxis“ und „ökologischen Kultur“ (Petzold, Orth 2017c)

Der Beitrag gibt eine kompakte Einführung in die „Grüne Meditation/Green Meditation“, ein moderner *säkularer* Weg der Naturmeditation, der sich den beruhigenden und erhellenden Effekt der Farbe „Grün“ und die erfrischende Wirkung der Natur zu Nutze macht. Neben den klassischen Schritten in der Meditation: *Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit* mit Ruhe, Entstressung und Entspannung als Ziel wird auch ein weiterer Weg angeboten: *Besinnung, Betrachtung, Erhellung*, der Anregung, Frische und Kreativität fördert. Green Meditation liegt ein „Caring for Nature and Caring for People“ am Herzen. Man arbeitet Out-Door und In-Door, mit Einzelpersonen und Gruppen zur Persönlichkeitsbildung, Selbstentwicklung und Anwendung im Rahmen von Therapien und in der Gesundheitsvorsorge und Umweltbildung. Der integrative Begriff „komplexer Achtsamkeit“ überschreitet die personenzentrierten Achtsamkeitskonzeptionen, indem er die Sicht auf die Natur und das Engagement für die Ökologie, für eine „ökologische Kultur“ zu einem Schwerpunkt macht.

Das Manuskript ist noch in Arbeit. Die Pandemie und viele aktuelle Aufgaben, verhindern derzeit seine Fertigstellung. Da aber Green Meditation® gerade dieser Zeit mannigfaltige Hilfen bietet, haben wir uns entschlossen, diese Arbeitsversion zur Verfügung zu stellen, die wir im Laufe dieses Jahres fertig stellen werden.

Schlüsselwörter: Green Meditation/Grüne Meditation, Naturmeditation, komplexe Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Integrative Therapie

Summary: GREEN MEDIATION - a path to ecological self-understanding and nature orientation and as contribution to a "mindful life practice" and "ecological culture" (Petzold, Orth 2017c)

The paper gives a compact introduction to the "Green Meditation/Grüne Meditation", a modern *secular* path of nature meditation, which takes advantage of the calming and enlightening effect of the color "green" and the refreshing effects of nature. In addition to the classic steps in meditation: *Reflection, contemplation, immersion*, conveying rest, exhaustion and relaxation as a goal, another way is offered: *reflection, contemplation, enlightenment*, stimulating freshness and creativity. Green Meditation is about Caring for Nature and Caring for People. Out-door and in-door work is done with individuals and groups for personality development, self-development, and use in the context of therapies and health care. The integrative term "Complex Mindfulness" transcends person-centered mindfulness concepts by focusing on the view of nature and commitment to ecology.

The manuscript is still in progress. The pandemic and many current tasks are currently preventing its completion. But since Green Meditation © offers a variety of help at this particular time, we have decided to make this working version available, which we will finish in the course of this year.

Keywords: Green Meditation / Grüne Meditation, Nature Meditation, Complex Mindfulness, Personality Development, Integrative Therapy

Literatur:

Achenbach, G. B. (1984): Philosophische Praxis. Köln: Verlag für Philosophie

- Achenbach, G. B. (2010): Zur Einführung der Philosophischen Praxis: Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte. Eine Dokumentation. Köln: Dinter
- Arendt, H. (2002): Vita activa oder Vom tätigen Leben. München: Piper.
- Aitken, R. (1999): Taking the Path of Zen. New York: North Point Press.
- Akashi, YJ; Nef, HM; Lyon, AR (2015): Epidemiology and pathophysiology of Takotsubo syndrome. *Nature Reviews Cardiology*. 7, 387–97.
[https://spiral.imperial.ac.uk:8443/bitstream/10044/1/25730/2/Nature Review Cardiology Takotsubo%20review.pdf](https://spiral.imperial.ac.uk:8443/bitstream/10044/1/25730/2/Nature%20Review%20Cardiology%20Takotsubo%20review.pdf)
- Albert, P.G. (2019): Evidence for a large-magnitude eruption from Campi Flegrei caldera (Italy) at 29 ka. *Geology* 7, 595–599.
- Albert, K. (1974): Die ontologische Erfahrung. Ratingen: Henn; Neuaufl. (1986): Baden Baden: Academia Verlag.
- Albrecht, C. (1990): Psychologie des mystischen Bewußtseins. Mainz: Grünewald.
- Angenendt, A. (1982): Die irische Peregrinatio und ihre Auswirkungen auf dem Kontinent vor dem Jahre 800. In: Heinz Löwe (Hrsg.): Die Iren und Europa im früheren Mittelalter Band 1. Klett-Cotta, Stuttgart, S. 52–79.
- AnShin Thomas, C. (2008): Am Tor zur Hölle – Der Weg eines Soldaten zum Zen Mönch. Berlin: Theseus Verlag.
- Arendt, H. (2005): Vita activa oder vom tätigen Leben. 3. Aufl. München: Piper.
- Arvay, C. G. (2015): Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. Wien (edition a).
- Aurel, Marc (2010): Marc Aurel: Selbstbetrachtungen. Marku Antōninu Autokratoros ta eis eauton. Übers. u. Hrsg. von Rainer Nickel. Griechisch und Deutsch. 2. Aufl. Mannheim: De Gruyter, Sammlung Tusculum; ders. (1995): Selbstbetrachtungen. Übers. Albert Wittstock. Stuttgart: Reclam;
- Bachtin, M. M. (2008): Chronotopos. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.
- Baer, R.A. (2003): Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2, 125–143
- Baker, G. P. (2004): Wittgenstein's method. Neglected aspects, essays on Wittgenstein, Oxford: Blackwell.
- Ball, P. (2001): H2O – Biographie des Wassers. München: Piper.
- Bartsch, S., Schiesaro, A. (2015): The Cambridge Companion to Seneca. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baudez-Scao, C., Cornu, F. (2011): Vues Panoramiques Des Vignobles De La Champagne. Mercuriol-Veunes, Paris: François Baudez – Yvelinédition.
- Beek Y. van, Hoek A.-M. van der, Petzold H.G. (1993): Early Parent-Infant Communication. Ein Forschungsvideo. Fakultät der Bewegungswissenschaften. VU Amsterdam. Projekt frühe Eltern-Kind-Kommunikation.
<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/01-2016-beek-y-van-hoek-a-m-van-der-petzold-h-g-1993-early-parent-infant-communication-ein-forschungsvideo-fakultaet-der-bewegungswissenschaften-vu-amsterdam-projekt-fruehe-eltern-kind-kom/>
- Beckermann, A. (2011): Analytische Einführung in die Philosophie des Geistes. 2. Aufl. Berlin: De Gruyter.
- Bergmann, M., Schramm, E. (2008): Transdisziplinäre Forschung. Integrative Forschungsprozesse verstehen und bewerten. Frankfurt am Main: Campus.
- Bergson, H. (1922): Durée et simultanéité. A propos de la théorie d'Einstein. Paris: Alcan,

- Bernard, J.-B. (2012): Les Pères du désert d'Égypte: utopie et silence, *Recherches & Travaux*, 81, 121-135.
- Bisclager, H. (2016): Die Öffnung der blockierten Wahrnehmung, Merleau-Pontys radikale Reflexion, Bielefeld: Aisthesis.
- Blackwood, A. (1934): *The Willows and other Queer Tales*. London: Collins Clear Type Press; dtsh. (2007): *Die Weiden. Eine Kanufahrt auf der Donau*. Frankfurt a.M.: Heinrich & Hahn.
- Bloem, J., Moget, P., Petzold, H.G. (2004): Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? – Forschungsergebnisse - Modelle - psychologische und neurobiologische Konzepte. *Integrative Therapie* 1-2, 101-149. – <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/bloem-moget-petzold-2004-budo-forschungsergebnisse-psychologische-neurobiologische-konzepte-modelle.pdf>
- Böckmann, B. (2018): Green Meditation® und Land Art – zur Unterstützung auf dem Weg der Lebenskunst auf der Basis des Integrativen Verfahrens. *Grüne Texte* 16/2018, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/16-2018-boeckmann-b-green-meditation-land-art-unterstuetzung-auf-dem-weg-der-lebenskunst/>
- Bodhi, Bhikkhu (2016): *The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Portland: Wisdom Publications.
- Boff, L. (1999): *Die Logik des Herzens. Wege zu neuer Achtsamkeit*. Düsseldorf: Patmos.
- Boff, L. (2006): *Ecología: grito de la tierra, grito de los pobres*. Madrid: Editorial Trotta.
- Boff, L. (2015): *Befreit die Erde! Eine Theologie für die Schöpfung*. Stuttgart: kbw
- Bohm, D. (1980): *Wholeness and the Implicate Order*, London: Routledge; dtsh. (1987): *Die implizite Ordnung. Grundlagen eines dynamischen Holismus*, München: Goldmann
- Bohm, D. (1996): *On Dialogue*. London; Routledge.
- Bohm, D., Peat, F. D. (1996): *Das neue Weltbild. Naturwissenschaft, Ordnung und Kreativität*, München: Goldmann.
- Böhme, G. (2013): *Atmosphäre. Essays zur neuen Ästhetik*. 7. Aufl. Frankfurt: Suhrkamp.
- Bonelli, R. M. (2014): *Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird*. München: Pattloch-Verlag.
- Bonsels, W. (1912): *Die Biene Maja und ihre Abenteuer*. Berlin: Schuster & Loeffler.
- Brenner, A. (2008): *UmweltEthik: ein Lehr- und Lesebuch*. Friborg: Academic Press.
- Brightman, M., Grotti, V.E., Ulturgasheva, O. (2014): *Animism in rainforest and tundra: personhood, animals, plants and things in contemporary Amazonia and Siberia*, Oxford: Berghahn.
- Brühlmann-Jecklin, E, Petzold, H.G. (2004): Die Konzepte ‚social network‘ und ‚social world‘ und ihre Bedeutung für Theorie und Praxis der Supervision im Integrativen Modell. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 5/2005 und in *Gestalt* 51(Schweiz) 37-49 und SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 5/2004; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-05-2005-bruehlmann-jecklin-e-petzold-h-g.html>.
- Brunschvicg, L. (1942): *Descartes et Pascal lecteurs de Montaigne*. Neuchatel: Éditions de la baconnière.
- Buckard, C. (2004): *Arthur Koestler. Ein extremes Leben. 1905–1983*. München: Beck. Cicero, M. T. (2008): *Vom höchsten Gut und vom größten Übel*. Köln: Anaconda Verlag. Lateinischer Text de finibus bonorum et malorum, <http://www.thelatinlibrary.com/cicero/fin.shtml> .
- Cabanne, P. (1998). *Les Peintres de plein air, du romantisme à l'impressionnisme*. Paris: Les Éditions de l'Amateur
- Calvet, L.-J. (1997): *La Tradition orale (« Que sais-je ? », 2122)*, Paris: PUF.

- Campen, C. van (2007): *The Hidden Sense. Synesthesia in Art and Science*, Cambridge: MIT Press, 2007.
- Campenhausen, H. von (1930): *Die asketische Heimatlosigkeit im altkirchlichen und frühmittelalterlichen Mönchtum*. Tübingen: Mohr.
- Capelle, W. (1968): *Die Vorsokratiker*. 10. Auflage, Berlin: Kröner.
- Castro, de J. M. (2016): *WALKING MEDITATION*. *Contemplative Studies*. <http://contemplative-studies.org/wp/index.php/category/contemplative-practice/walking-meditation/>
- Chadelat, C., Baudouin, B. (2017): *Thich Nhat Hanh – Ein Leben in Achtsamkeit: Die Biografie*. München; Lotos Verlag.
- Chang, C. (1968): *Creativity and Taoism, A Study of Chinese Philosophy, Art, and Poetry*. New York: Harper Torchbooks.
- Chase, M., Clark, S.R.L., McGhee, M. (2013). *Philosophy as a way of life: ancients and moderns. Essays in honor of Pierre Hadot*. New York: Wiley-Blackwell.
- Clapham A.R., Tutin T.G., Warburg E.F. (1962): *Flora of the British Isles*, 2. Aufl., Cambridge: Cambridge University Press.
- Clark, A. (2016): *Surfing uncertainty: Prediction, action, and the embodied mind*. New York: Oxford University Press.
- Clark, A., Chalmers, D. (1998): "The Extended Mind." *Analysis* 1, 10-23.
- Clausen, M. (2012): *Prinzessinnengärten. Anders gärtner in der Stadt*. Köln: DuMont.
- Coleman, S., Elsner, J. (1995): *Pilgrimage: Past and Present in the World Religions*. Cambridge: Harvard University Press.
- Coleman, S., Eade, J. (2005): *Reframing Pilgrimage. Cultures in Motion*. London: Routledge.
- Cosacchi, S. (1965): *Makabertanz. Der Totentanz in Kunst, Poesie und Brauchtum des Mittelalters*. Meisenheim/Glan: Anton Hain
- Coveney, P., Highfield, R. (1990): *The Arrow of Time: A voyage through science to solve time's greatest mystery*, London: W. H. Allen.
- Craig, A. D. (2002): How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nat. Rev. Neurosci.* 3, 655-666.
- Craig, A. D. (2003): Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Curr.Opin. Neurobiol.* 13, 500-505.
- Craig, A. D. (2010): The sentient self. *Brain Struct. Funct.* 214, 563-577.
- Craig, A. D. (2011): Significance of the insula for the evolution of human awareness of feelings from the body. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1225, 72-82.
- Craig, A.D. (2015): *How do you feel?: an interoceptive moment with your neurobiological self*. Princeton: Princeton University Press.
- Crutzen, P. J. (2002): Geology of mankind. *Nature*, 415, 23.
- Csikszentmihályi, (1975): *Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers; dtsch. (2000): *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihályi, M. (2010): *Flow – der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie*. Freiburg: Herder.

- Cytowic, R. C. (2002): *Synesthesia: A Union of the Senses*. 2. Auf. Cambridge, MA: MIT Press.
- Cytowic, R.E., Eagleman, D.M. (2009): *Wednesday is Indigo Blue: Discovering the Brain of Synesthesia*. Cambridge: MIT Press
- Dauk, E. (1989): *Denken als Ethos und Methode. Foucault lesen*. Berlin: Reimer.
- Davidson, A. I., Worms, F. (2010): *Pierre Hadot, l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, Paris: Éditions ENS.
- Davy, M.-M. (1974): *L'Homme intérieur et ses métamorphoses*, Paris: éditions de l'Épi.
- Davy, M.-M. (1977): *Un itinéraire: à la découverte de l'intériorité*, Paris: éditions de l'Épi.
- Davy, M.-M. (1983): *Le Désert intérieur*, Paris: Albin Michel.
- Derrida, J. (1986): *Positionen*. Böhlau, Graz.
- Derrida, J. (2000): *Politik der Freundschaft*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt.
- Descamps, M. A. (1998): *La vie de Marie-Magdeleine Davy*. <http://www.europsy.org/pmmdavy/davymm.html>
- Descartes, R. (2009): *Meditationen. Mit sämtlichen Einwänden und Er widerungen, vollständig neu übersetzt, mit einer Einleitung herausgegeben von Christian Wohlers*. Hamburg: Meiner.
- Deutsch, D. (1997): *The fabric of reality*. New York: Viking Adult.
- Deutsch, D. (2000): *Die Physik der Welterkenntnis*. München: dtv
- Diogenes Laertius (1990): *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*, Apelt O. (Übers.), Reich, K. (Hg.), Hamburg: Felix Meiner.
- D'Odorico P., Bhattachan, A. et al. (2013): *Global desertification: Drivers and feedbacks*, *Adv. Water Research* 51, 326–344.
- Derosière, M. (2012): *Kung-fu: au cœur du style Mansuria*, Le Crotoy: Lulu.
- Doherty, C. (2000): „Poustina. Encountering God in Silence, Solitude and Prayer“. Combermere, ON: Madonna House Publ.
- Domino, G. (1989): *Synesthesia and Creativity in Fine Arts Students: An Empirical Look*. *Creativity Research Journal*. 1–2, 17–29.
- Droste-Hülshoff, A. v. (1844): *Gedichte*. Stuttgart: Cotta.
- Duffy, P. (2003): *Jeder blaue Buchstabe duftet nach Zimt – Wie Synästhetiker die Welt erleben*. München: Goldmann.
- Dumézil, G. (1977): *La religione romana arcaica*. Milano: Rizzoli, 1977, pp. 262-263.
- Dürckheim, K. Graf (1969): *Der richtige Umgang mit den Dingen als Möglichkeit der Übung auf dem Weg; Vortrag von Karlfried Graf Dürckheim vom 6. Dezember 1969*, Agarone: ISIOM, 1993,
- Durrell, L. (1969): *Spirits of Place*. Boston: Da Capo Press.
- Dürckheim, K. Graf (1987): *Der Alltag als Übung: vom Weg zur Verwandlung*. Bern: Huber.
- Durham, T.(2017): *10 Most Sacred Places in the World*. Scribble: New Dehli.
- Ebke, T. (2004): *Homo absconditus. Das Motiv der unergründlichen Person in den Schriften von Friedrich Heinrich Jacobi, Emmanuel Lévinas und Helmuth Plessner*, München: GRIN Verlag; <https://www.grin.com/document/108509>
- Ellis, E. C. (2018): *Anthropocene: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Emrich, H.M., Schneider, U., Zedler, M. (2002): Welche Farbe hat der Montag? Synästhesie: Das Leben mit verknüpften Sinnen. Stuttgart: Hirzel.

Eng, P. (1984): Sunnyvale, CA; Carroll Street Press, 1984.

Erber, E. (2011): Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh. Berlin: Lit Verlag.

Esser, P. (2009): Niederrhein. Gedanken und Geschichten. Köln: Greven

Etscheid, G. (2016): Geopferte Landschaften. München: Heyne Verlag.

Ferenczi, S., vgl. Petzold 2006w, Ries 2006

Filipiak, K. (2001): Die chinesische Kampfkunst. Spiegel und Element traditioneller chinesischer Kultur. Leipzig: Leipziger Universitätsverlag.

Fischer, T. (1989): Wu Wei. Die Lebenskunst des Tao. Göllesheim: Silberschnur.

Fleischer, M. (2001): Anfänge europäischen Philosophierens. Heraklit – Parmenides – Platons Timaios, Würzburg: Königsmeier und Neumann.

Forni, F. et al. (2018): Long-term magmatic evolution reveals the beginning of a new caldera cycle at Campi Flegrei. *Science Advances*. 4, S.eaat9401.

Forschner, M. (1993): Über das Glück des Menschen, Darmstadt: WBG.

Forschner, M. (2008): Oikeiosis. Die stoische Theorie der Selbstaneignung. In B. Neumeyr et al.: Stoizismus in der europäischen Philosophie, Literatur, Kunst und Politik. Berlin-New York: De Gruyter, Bd. 1, S. 169–192.

Foucault, M. (1996): Diskurs und Wahrheit. Berlin: Merve.

Francesetti, G., Griffero, T. (2019): Psychopathology and Atmospheres. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.

Franke, W. (2014): A Philosophy of the Unsayable., Notre Dame: University of Notre Dame Press

Franks, F. (2007): Water: a matrix of life. (2nd ed.). London: Royal Society of Chemistry.

Fuhrmann, M. (1997): Seneca und Kaiser Nero. Eine Biographie. Berlin: Fest.

Gainey, A., Himathongkam, T., Tanaka, H., Suksom, D. (2016): Effects of Buddhist walking meditation on glycemic control and vascular function in patients with type 2 diabetes. *Complement Ther. Med.* 26, 92-7.

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-Jet, Gallacher, J. (2014): "Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 6, 1101–1114.

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

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

Gálvez, .P., Gaffal, M. (2011): Forms of Life and Language Games. Berlin: De Gruyter

Geist, H. 2005. (2005): The Causes and Progression of Desertification. Ashgate: Abingdon.

Gerten, D. (2018): Wasser. Knappheit, Klimawandel, Welternährung. München: C. H. Beck.

Giebel, M. (2001): Seneca, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Glaubrecht, M. (2019): Das Ende der Evolution. Der Mensch und die Vernichtung der Arten. Güthersloh: Bertelsmann.

Goethe, J. W-v. (1827): Goethes Werke. Vollständige Ausgabe letzter Hand, Bd. 1-4: Gedichte, Stuttgart und Tübingen: Cotta.

- Goleman, D. (1988): *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: Tarcher.
- Gorres, A. (2018): *Geistliche Begleitung als mystagogische Seelsorge: Ein integrativer pastoralpsychologischer Entwurf aus evangelischer Perspektive*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Gotter, U. (2011): *Der Tyrann mit dem Rücken zur Wand. Neros künstlerische Selbstexpansion*. In: Koschorke, A. (Hrsg.): *Despoten dichten. Sprachkunst und Gewalt*, Konstanz: KUP, S. 27–64.
- Greene, B. (2004): *Der Stoff, aus dem der Kosmos ist. Raum, Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit*. München: Siedler.
- Grund, O., Richter, K., Schwedland-Schulte, G., Petzold, H.G. (2004): *Das Modell „komplexen Bewusstseins“ der Integrativen Therapie Beispiele der Anwendung in verschiedenen Tätigkeitsfeldern*. Bei: [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 14/2004 und in *Integrative Therapie* 3, 327-341. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-14-2004-grund-o-richter-k-schwedland-schulte-g-petzold-h-g.html>
- Günther, H. C. (2001): *Grundfragen des griechischen Denkens: Heraklit, Parmenides und der Anfang der Philosophie in Griechenland*. Würzburg: Königshausen und Neumann.
- Guillebaud, J.-C. (2000): *L'esprit du lieu*, Paris: Arléa.
- Habermas, J. (1985): *Die neue Unübersichtlichkeit. Kleine Politische Schriften V*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Habermas, J. (2001): *Glauben und Wissen. Rede zum Friedenspreis des Deutschen Buchhandels*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Habermas, J. (2019): *Auch eine Geschichte der Philosophie. Band 1: Die okzidentale Konstellation von Glauben und Wissen; Band 2: Vernünftige Freiheit. Spuren des Diskurses über Glauben und Wissen*. Berlin: Suhrkamp.
- Hadot, O. (1981): *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris: Études augustiniennes. Neuaufl. (2002) Paris: Albin Michel.
- Hadot, P. (1991): *La Philosophie comme manière de vivre*. Paris: Albin Michel; dtsh.(2001): *Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen der Antike*. Berlin: Gatzka.
- Hadot, P. (1997): *Die innere Burg. Anleitung zu einer Lektüre Marc Aurels*. Frankfurt: Eichborn.
- Hadot, P. (1999): *Wege zur Weisheit oder Was lehrt uns die antike Philosophie?* Frankfurt a. M.: Eichborn Verlag.
- Hadot, P. (2004): *Le Voile d'Isis. Essai sur l'histoire de l'idée de nature*. Paris: Gallimard.
- Hadot, P. (2019): *La philosophie comme éducation des adultes*. Paris: Vrin.
- Haessig, H., Petzold, H.G. (2004b): *Hannah Arendt - ein Referenztheoretikerin der Integrativen Therapie*. Bei: [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 1/2004. Im Anhang von: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und-reverenzen.pdf> S. 209-224.
- Harari, Y. N. (2017): *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*. New York: Harper.
- Harvey, P. (2012): *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., Rapson, R. L. (1993): "Emotional contagion". *Current Directions in Psychological Science*. 3, 96–99.
- Hausherr, I. (1980): *Solitude et vie contemplative d'après l'hésychasme*, Bégrolles: Editions de Bellefontaine.

- Havighurst, R.J. (1948): *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hawking, S. (1996): *The Illustrated A Brief History of Time: Updated and Expanded Edition*. New York: Bantam.
- Hawking, S. (2003): *Das Universum in der Nussschale*. München Dtv, 2003.
- Hegen, T. (2018): *Habitat*. Bielefeld: Kerber.
- Heidegger, M. (1957): *Sein und Zeit*. 8. Auf. Tübingen: Max Niemeyer.
- Heidenreich, T., Michalak, J. (2004): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Heidinger G. (2008): *Zen Running . Sport als Lebensphilosophie .* Wien: Kneipp 2008
- Heine, S., Wright, S. D. (2000): *"The Koan. Texts and Contexts in Zen Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Heiser, P., Kurrat, C. (2012): *Pilgern gestern und heute. Soziologische Beiträge zur religiösen Praxis auf dem Jakobsweg*. Münster: Lit-Verlag.
- Held, K. (1980): *Heraklit, Parmenides und der Anfang von Philosophie und Wissenschaft*, Berlin: de Gruyter.
- Heller, E. (2006): *Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, Kreative Farbgestaltung*. 3. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Hellpach, W. (1911): *Geopsychische Erscheinungen*: Leipzig: Wilhelm Engelmann; 6., verbesserte Auflage 1950, 8. Unveränderte Auflage (1977): *Geopsychie. Die Menschenseele unter dem Einfluss von Wetter und Klima, Boden und Landschaft*, Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Hendriksson, J. (2014): *Das geheime Buch des ZEN: Hintergründe, Praxis und Anleitungen*. Norderstedt: Print on Demand.
- Hengst, D. P. (2003): *Tanz, Trance und Ekstase. Die rituellen Wurzeln der Kreativität*. Bad Honnef: Horlemann.
- Hense, O. (1958): *Ioannis Stobaei anthologii libri duo posteriores*. 2 Bde. 1894–1909, Nachdruck: Berlin: Weidmann 1958.
- Hessel, F. S. (2010): *Indignez-vous!* Montpellier: Indigène éditions, collection «Ceux qui marchent contre le vent»; dtsh.: 2011: *Empört Euch!* Berlin: Ullstein.
- Hilbrecht, H. (2010): *Meditation und Gehirn*. Stuttgart: Schattauer
- Hirschberger, P (2012): *Wälder in Flammen – Ursachen und Folgen der weltweiten Waldbrände*. Berlin: WWF Deutschland.
- Holiday, R., Hanselman, S. (2016): *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. London: Profile Books. Dtsch. (2017): *Der tägliche Stoiker – Das Tagebuch: 366 Tage schreiben und das eigene Leben reflektieren*. München: FinanzBuch Verlag.
- Hömbert, H. (2016): *Naturinterventionen und Supervision als ökopyschosomatische Burnout-Prophylaxe. Supervision 8/2016*. <https://www.fpi-publikation.de/supervision/08-2016-hoemberg-ralf-naturinterventionen-und-supervision-als-oekopsychosomatische-burnout/>
- Hoppál, M. (2007): "Is Shamanism a Folk Religion?". *Shamans and Traditions (Vol. 13)*. Bibliotheca Shamanistica. Budapest: Akadémiai Kiadó. S. 11–16.
- Horn, C. (2004): *Zueignung (Oikeiosis)*. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*: Basel: Schwabe Verlag 12, Sp. 1403–1408.
- Huber, M. (2005): *Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung*. Paderborn: Junfermann.

- Hübner, L., Petzold, H. G. (2001/2012): Leibrepräsentationen durch Körperbilder bei der Behandlung von Traumapatienten in der Psychosomatik mit Integrativer Leib- und Bewegungstherapie, Neueinstellung *POLYLOGE* 23/2018. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/23-2018-huebner-l-petzold-h-g-2001-2017--integrative-bewegungs-therapie-und-koerperbilder.html>
- Hug, H. (1989): Kropotkin zur Einführung. Hamburg: Rowohlt.
- Huntington, S.P. (1996): Kampf der Kulturen. Die Neugestaltung der Weltpolitik im 21. Jahrhundert. München: Europa.
- Husserl, E. (1950ff.): Husserliana: Edmund Husserl – Gesammelte Werke (Kritische Edition). Auf Grund des Nachlasses veröffentlicht vom Husserl-Archiv Leuven. Den Haag, bzw. Dordrecht / Boston / Lancaster: Nijhoff 1950 ff., jetzt: Springer, Berlin 2008: 42 Bände.
- Husserl, E. (1980): Hua XXIII: Phantasie, Bildbewusstsein, Erinnerung. Zur Phänomenologie der anschaulichen Vergegenwärtigungen. Texte aus dem Nachlass (1898–1925). Hrsg. von Eduard Marbach.
- Husserl, E. (1995): Cartesianische Meditationen. Hrsg. von Elisabeth Ströker, 3. Aufl. Hamburg: Meiner.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E.M., Gross, J.J. (2008): Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*. 5, 720–724.
- Iljine, V.N., Petzold, H.G., Sieper, J. (1967/2012): Kokreation – die leibliche Dimension des Schöpferischen, Arbeitspapiere. Seminar Prof. Dr. Iljine, Institut St. Denis, Paris. Auswahl in: Sieper, J., Weiterbildungsmaterialien der Volkskochschule Dormagen, Dormagen 1972 und in: Petzold, H.G., Orth, I. (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Junfermann, Paderborn. 3. Aufl. Bielefeld: Aisthesis. 2007; (1990a), Bd. I, 203-212. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/iljine-petzold-sieper-1967-orpha-2-kokreationdie-leibliche-dimension-des-schoepferischen.pdf>
- Jaspers, K. (1997): Die Unabhängigkeit des philosophierenden Menschen, München: DTV.
- Jewanski, J., Sidler, N. (2006): Farbe - Licht - Musik. Synaesthesie und Farblichtmusik. Bern: Peter Lang.
- Johnson, C. D. L. (2010): The Globalization of Hesychasm and the Jesus Prayer. Contesting Contemplation. London/New York: Continuum.
- Johnson, D. P., Penn, D., Fredrickson, B.L. (2009): Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia. *Journal of Clinical Psychology*. 5, 499–509, doi:10.1002/jclp.20591.
- Johnson, D. P., Penn, D. L. et al. (2011): A pilot study of loving-kindness meditation for the negative symptoms of schizophrenia. *Schizophrenia Research*. 2-3, 137–140.
- Johnson, S. F. (2012): The Oxford Handbook of Late Antiquity. Oxford: Oxford University Press.
- Jungclaussen, E. (2000): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Freiburg i.Br.: Herder.
- Jousse, M. (2008): L'Anthropologie du Geste, Paris: Gallimard.
- Kabat-Zinn, J. (1982): An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 1, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (2007): Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. 7. Aufl. Freiburg: Herder.
- Kallis, G., Kostakis, V., Lange, S., Muraca, B., Paulson, S., Schmelzer, M. (2018): "Research On Degrowth". *Annual Review of Environment and Resources*. 1, 291–316.
- Kanto-Sperber, M. (2014): Пример критического анализа источников: об источниках одного "известного" фрагмента Гераклита [Ein Beispiel für eine kritische Analyse von Quellen: über die Quellen eines "berühmten"

Fragments von Heraklit]. In: Симпозиј Συμπόσιον. сайт об античной литературе, античной истории и людях античности. <http://simposium.ru/ru/node/11972>. (bei Aufruf ggf. Übersetzungsfunktion verwenden).

Kehoe, A. B. (2000): Shamans and religion : an anthropological exploration in critical thinking. Prospect Heights, Ill.: Waveland Press.

Ken'ei, M. (2014): Leere Hand – Vom Wesen des Budō-Karate. 3. Auflage. Palisander Verlag, 2014

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, 2011. 1041–1056 [doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006).

Kentarō, S. (2007): „Junrei, junpai“. *Encyclopedia of Shinto*. <http://eos.kokugakuin.ac.jp/modules/xwords/entry.php?entryID=1157>

Keyes, C.L. (2002): The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior* 43, 207–222. doi: 10.2307/3090197.

Klaus, H. (2008): Das Tao der Weisheit. Laozi – Daodejing. Aachen: Hochschulverlag.

Klempnauer, E. (2017): Green Writing – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen – Ein Integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens. In: *Grüne Texte*. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

Koestler, A. (1966): Der göttliche Funke. Der schöpferische Akt in Kunst und Wissenschaft. München: Scherz.

Koestler, A. (1978): Der Mensch: Irrläufer der Evolution. Die Kluft zwischen Denken und Handeln. München: Scherz.

Kohn, L. et al. (1998): Editors' Introduction", Lao-tzu and the Tao-te-ching, Albany: State University of New York Press, S. 1–22.

Kolb, M. (2019): Die Farben des Waldes – das schönste Kleid der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte. *Grüne Texte* 06/2019, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/06-2019-kolb-m-die-farben-des-waldes-das-schoenste-kleid-der-erde-eine-unendliche-liebes/>

Kötting, B. (1950): Peregrinatio religiosa. Wallfahrten in der Antike und das Pilgerwesen in der alten Kirche. In: *Forschungen zur Volkskunde*. 33/34/35. Münster: Regensberg.

Kok, B.E., Singer T. (2017): Effects of contemplative dyads on engagement and perceived social connectedness over 9 months of mental training: a randomised clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 2, 126-134. [doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.3360](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3360).

Kozlov, M., Crespel-Houlon, C. (2013): Récit d'un pèlerin à la recherche de la prière, Paris: Cerf.

Kropotkin, P. (1902/2011) Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt. Grafenau: Trotzdem Verlag.

Krüger, H.-P. (2019): Homo absconditus. Helmuth Plessners Philosophische Anthropologie im Vergleich. Berlin: De Gruyter.

Kühn, R., Petzold, H.G. (1991): Psychotherapie und Philosophie, Paderborn: Junfermann.

Kurrat, C. (2015): Renaissance des Pilgertums. Zur biographischen Bedeutung des Pilgerns auf dem Jakobsweg. Berlin/Münster: Lit Verlag.

Kwon, J.H. (1976): Zen-Kunst der Selbstverteidigung. München: O.W. Barth.

Laireiter, A.-R. (1999), Selbsterfahrung in Psychotherapie und Verhaltenstherapie - Empirische Befunde. Tübingen: dgvt-verlag.

Laloy, J. (1978/2005): Récits d'un pèlerin russe, Neuaufl. 2005. Paris: Poche, coll. "Sagesse".

Lamacz-Koetz, I., Petzold, H. G. (2009): Nonverbale Kommunikation in der Supervision und ihre leibtheoretische Grundlage. Wenn Sprache nicht ausreicht - Eine explorative Studie. In: *SUPER ISION: Theorie – Praxis –*

Forschung Ausgabe 03/2009 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-03-2009-lamacz-koetz-petzold.html>

Lanzi, G., Lanzi, N. (2012): *Der Jakobsweg. Geschichte und Kultur*. Darmstadt: Primus Verlag.

Laotse, (1978): *Tao te king*. Aus dem Chinesischen übersetzt und mit einem Kommentar versehen von *Richard Wilhelm*, München: Bastei Lübbe Taschenbücher, Lizenzausgabe des Eugen Diederichs Verlag.

Laska, B. A. (1991): Die Negation des irrationalen Über-Ichs bei Max Stirner. In: *Anarchismus und Pädagogik. Studien zu einer vergessenen Tradition*, hg. v. Ulrich Klemm. Frankfurt/M.: dipa-Verlag 1991, S. 33–44.

Laska, B. A. (1996): *Ein dauerhafter Dissident. Wirkungsgeschichte des „Einzigens“*. Nürnberg: LSR-Verlag.

Le Ru, V. (2014): *Pierre Hadot, Apprendre à lire et à vivre*, Reims: Presses universitaires de Reims.

Leakey, M. D., Harris, J. M. (1987): *Laetoli: a Pliocene site in Northern Tanzania*. Oxford: Clarendon Press.

Leitner, E., Petzold, H.G. (2005/2010): Dazwischengehen – wo Unrecht geschieht, Integrität gefährdet ist, Würde verletzt wird. Ein Interview mit Hilarion Petzold zum Thema „Engagement und Psychotherapie“ und Integrativen Positionen. Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. Erw. in Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J. (2010a): *Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie*. Wien: Krammer, S. 279 – 366 und *Polyloge*, Ausgabe 10/2010, http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/leitneri-petzold_dazwischengehen_polyloge_10_2010a.pdf

Leppin, V. (2005): *Deus absconditus und Deus revelatus. Transformationen mittelalterlicher Theologie in der Gotteslehre von „De servo arbitrio“*, Berliner Theologische Zeitschrift 22, 55–69

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

Lesch, H. (2019): *Was hat das Universum mir zutun? Nachrichten vom Rande der erkennbaren Welt*. München: Bertelsmann.

Lesch, H., Kamphausen, K. (2018). *Wenn nicht jetzt, wann dann?* München: Penguin.

Levit, G. (2001): *Biogeochemistry - Biosphere - Noosphere. The growth of the theoretical system of Vladimir Ivanovich Vernadsky*. In: *Studien zur Theorie der Biologie*. Band 4. Berlin: VWB, Verlag für Wissenschaft und Bildung.

Lewkowicz, D.J., Turkewitz, G. (1980): Cross-modal equivalence in early infancy: Audio-visual intensity matching, *Developmental Psychology* 16, 597-607.

Lewisohn, L. (1997): *The Sacred Meditation of Islam: Sama' in the Persian Sufi Tradition*. *British Journal of Ethnomeditation* 6, 1-33.

Lienau, D. (2015): *Religion auf Reisen. Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern*. Freiburg: Herder.

Lind, W. (2007): *. Der geistige Weg der Kampfkünste.*, Hamburg: Nikol.

Lieven, O. Maasen, S. (2017): *Transdisziplinäre Forschung. Vorbote eines „New Deal“ zwischen Wissenschaft und Gesellschaft?* In: *GAIA* 1, 35–40.

Lind, W. (2007): *. Der geistige Weg der Kampfkünste.*, Hamburg: Nikol.

Löns, H. (1920): *Aus Wald und Heide. Geschichten und Schilderungen*. Hannover, Adolf Sponholz Verlag.

Loori, J. D. (2005): *Sitting with Koans: Essential Writings on the Zen Practice of Koan Study*. Sommerville, MA: Wisdom Publications.

Lopez, A. R. (2016): *Buddhist Revivalist Movements: Comparing Zen Buddhism and the Thai Forest Movement*, New York: Palgrave Macmillan.

Lossky, V. (1961): *Die mystische Theologie der morgenländischen Kirche*, Graz: Styria.

Lossky, V. (1962): *Vision de Dieu*, Genf: Delachaux & Niestlé; dtsh. (1964): *Schau Gottes*, Zürich: EVZ-Verlag.

Lotman, J.M. (1990a): „Über die Semiosphäre“. *Zeitschrift für Semiotik* 4, 287-305. http://www.semiotik.tu-berlin.de/menue/zeitschrift_fuer_semiotik/zs-hefte/bd_12_hft_4/#185498

Lotman, Y. M. (1990b): *Universe of the mind: a semiotic theory of culture*. London: I. B. Tauris & Co Ltd.

Lovelock, J. (2005): *Gaia: Medicine for an Ailing Planet*. New York: Oxford University Press.

Lückel, K. (1981): *Begegnung mit Sterbenden*, München: Kaiser.

Luhmann, N. (1992): *Beobachtungen der Moderne*. Opladen. Westdeutscher Verlag.

Ludvik, C. (2006): "In the Service of the Kaihōgyō Practitioners of Mt. Hiei: The Stopping-Obstacles Confraternity (Sokushō kō) of Kyoto", *Japanese Journal of Religious Studies*. 1, 115–142.

Lyotard, J.-F. (1994): *Das postmoderne Wissen. Ein Bericht*. [1978] Wien: Passagen Verlag.

Maezumi, H. T., Glassman, B. (2002): *On Zen Practice: Body, Breath, Mind*. Portland: Wisdom Publications.

Malafronte, A. (2009): The History of Plein Air Movement. *American Artist* Oct. 2009 vol 73, 802, 6-11. <https://de.scribd.com/doc/26628470/Plein-Air-Past-From-Europe-to-America>

Manrique, M. E. (2006): *Pintura Zen. Método y arte del sumi-e*. Barcelona: Editorial Kairós.

Mansfeld, J. (1987): *Die Vorsokratiker. Griech./Deutsch*. Stuttgart: Reclam.

Margulis, L. (1998a): *Symbiotic Planet: A New Look at Evolution*. New York: Basic Books; dtsh. (2018): *Der symbiotische Planet*. Frankfurt: Westend Verlag.

Margulis, L. (1998b): Vorwort in: *The Biosphere: Complete Annotated Edition*: Vladimir I. Vernadsky, L. Margulis, M. Ceruti et al., New York: Springer.

Masao, F.T. et al. (2016): New footprints from Laetoli (Tanzania) provide evidence for marked body size variation in early hominins. *eLife*. 5: e19568. doi:10.7554/eLife.19568.

Mason, A. (2014): *Spiritual Places: The World's Most Sacred*. London: Quercus.

Matthieu, R. (2009): *Meditation*. München: Nymphenburger.

Matthieu, R (2006): *Tibet. Mit den Augen der Liebe. (Bildband)*München: Frederking und Thaler

Matthieu, R., Singer, W. (2017): *Jenseits des Selbst: Dialoge zwischen einem Hirnforscher und einem buddhistischen Mönch*, Berlin: Suhrkamp.

Mayer, V. (2008): *Edmund Husserl: Logische Untersuchungen*. Berlin: Akademie Verlag.

Mayer, V. : *Edmund Husserl*. München: C.H. Beck.

McLintic, A. (2019): The motivations behind science denial. *The New Zealand Medical Journal*. 1504, 88–9

McIlwaine, C. (2019): *Tolkien – Schöpfer von Mittelerde*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Mei, S. van der, Petzold, H.G., Bosscher, R. (1997): Runningtherapie, Streß, Depression - ein übungszentrierter Ansatz in der Integrativen leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie. *Integrative Therapie* 3, 374-428. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/mei-petzold-bosscher-1997-runningtherapie-integrative-leib-und-bewegungsorientierte-psychotherapiepdf.pdf>

Menga, F.(1918): *Ausdruck, Mitwelt, Ordnung. Zur Ursprünglichkeit einer Dimension des Politischen im Anschluss an die Philosophie des frühen Heidegger*. München: Fink.

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

- Merleau-Ponty, M. (1964): *Le visible et l'invisible*. Paris: Gallimard; deutsch: (1986): *Das Sichtbare und das Unsichtbare*. München: Fink)
- Merleau-Ponty, M. (1995): *La Nature. Notes de Cours de Collège de France*. Hrsg. D. Seglard. Paris: Edition du Seuil (Dtsch.: *Die Natur*. München: Fink 2000).
- Mersini-Houghton, L., Vaas, R. (2012): *The Arrows of Time. A Debate in Cosmology*. New York: Springer.
- Meyer-Abich, K. M. (1984): *Wege zum Frieden mit der Natur. Praktische Naturphilosophie für die Umweltpolitik*. München: Hanser:
- Meyer-Abich, K. M. (1990): *Aufstand für die Natur. Von der Umwelt zur Mitwelt*. München: Hanser.
- Meyer-Abich, K. M. (1997): *Vom Baum der Erkenntnis zum Baum des Lebens: ganzheitliches Denken der Natur in Wissenschaft und Wirtschaft*. München: C.H. Beck.
- Michel, J. G. (2011): *Der qualitative Charakter bewusster Erlebnisse: Physikalismus und phänomenale Eigenschaften in der analytischen Philosophie des Geistes*. Paderborn: mentis.
- Middleton, H. (2016): *Flourishing and Posttraumatic Growth*. *Health Care Anal.* 24, 133–147; doi: [10.1007/s10728-016-0318-2](https://doi.org/10.1007/s10728-016-0318-2)
- Milz, H. (2019): *Der EIGEN-SINNIGE Mensch. Körper, Leib und Seele im Wandel*. Aarau/München: Edition Zeitblende, AT Verlag.
- Montaigne, M. E. de (1998): *Essais. Erste moderne Gesamtübersetzung von Hans Stilett*. Frankfurt am Main: Eichborn Verlag.
- Moreno, J. L. (1946): *Psychodrama, vol I*. Beacon: Beacon House.
- Moscovici, S. (2001): *Social Representations. Explorations in Social Psychology*. New York: New York University Press.
- Neuenschwander, B. (2007): *Säkulare Mystik*, in: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit*. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis VerlagS. 342-284.
- Müller (2011): *Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt*. München: oekom
- Müllerschön, B., Maier, T. (2002): *Die Maler der Schule von Barbizon, Wegbereiter des Impressionismus: Kurzbiografien und Werkbeschreibungen von 70 Künstlern, Sammler, Händler, Auktionen* Stuttgart: Thombe.
- 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
- Neuenschwander, B., Sieper, J., Petzold, H. G. (2018): *Gerechtigkeit in der Integrativen Therapie - Gerechtigkeit für das Lebendige*. POLYLOGE 25/2018. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/25-2018-neuenschwander-b-sieper-j-petzold-h-g-gerechtigkeit-in-der-integrativen-therapie.html>
- Newen, A. et al. (2018). *The Oxford Handbook of 4E Cognition*. Oxford: Oxford University Press.
- Newman, J. (2011): *Green Ethics and Philosophy: An A-to-Z Guide*. Thousand Oaks: SAGE Publications
- Nickel, R. (2008): *Stoa und die Stoiker, Bd. I / II, Griechisch – lateinisch – deutsch. Auswahl der Fragmente und Zeugnisse*, Düsseldorf: Artemis u. Winkler.
- Nicolescu, B. (1996): *La transdisciplinarité, manifeste*, Paris: Éditions du Rocher.
- Nigosian, S. A. (2004): *Islam: Its History, Teaching, and Practices*. Indiana: Indiana University Press.
- Nietzsche, F. (1954): *Werke in drei Bänden*. München: Carl Hanser.
- Nitschke, G. (2007): *Le jardin japonais. Angle droit et forme naturelle*. Köln/London, Taschen Verlag.

- Nitzschke, B. (1991): Die Liebe als Duell, Reinbek: Rowohlt.
- Norberg-Schulz; C. (1982): Genius Loci. Landschaft, Lebensraum, Baukunst. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Novich, S.D., Cheng, S., Eagleman, D.M. (2011): Is synesthesia one condition or many? A large-scale analysis reveals subgroups. *Journal of Neuropsychology*. 2, 353–371.
- O'Donohue, J. (2000): Landschaft der Seele. München: dtv.
- O'Donohue, J. (2007): Vom Reichtum des Lebens: Die Schönheit erwecken. München: dtv.
- Okamoto, N. (1996): Japanese Ink Painting: The Art of Sumi-e. New York: Sterling.
- Oldstone-Moore, J. (2003): Understanding Taoism. London: Duncan Baird.
- Ono, Sokyō (2003): Shinto: The Kami Way. Tokyo: Tuttle Publishing.
- Orlinsky, D. (1999): Learning from many masters. In: Petzold, H.G., Märtens, M. (1999a) (Hrsg.): Wege zu effektiven Psychotherapien. Psychotherapieforschung und Praxis. Band 1: Modelle, Konzepte, Settings. Opladen: Leske + Budrich. S.31-43.
- Orsenna, E. (2009): Die Zukunft des Wassers: eine Reise um unsere Welt. München: Beck
- Orth, I. (2005): Integration und Sinnfindung als persönliche Lebensaufgabe – Perspektiven klinischer Philosophie. In: Petzold, H. G., Orth, I. (Hrsg) (2005). Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn, Bd.1. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius im Aisthesis Verlag. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2015-orth-i-petzold-h-g-zum-thema-integration-persoeliche-lebensaufgabe-grenzen.html>
- Orth, I., Petzold, H.G.(1990c/2015): Metamorphosen - Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G., Orth, I., 1990a. Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Paderborn: Junfermann; 3. Aufl. 2002: Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag S. 721 - 773.* <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2015-orth-i-petzold-h-1990c-metamorphosen-prozesse-der-wandlung-in-der-intermedialen.html>
- Orth, I., Petzold, H.G. (1993c/2015): Zur "Anthropologie des schöpferischen Menschen". In: Petzold, H.G., Sieper, J.(1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 93-116. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2015-orth-i-petzold-h-g-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen.html>
- Orth, I., Petzold, H.G. (2000): Integrative Therapie: Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie. *Integrative Therapie* 2/3, 131-144, und in *Petzold, H.G. (2001a): Integrative Therapie – Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie und Kulturarbeit. Ein „lifespan developmental approach“.* Paderborn: Junfermann. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/08-2000-orth-i-petzold-h-g-2000-integrative-therapie-das-biopsychosoziale-modell.html>
- Orth I., Petzold H.G. (2008): Leib und Sprache. Über die Poesis integrativer und kreativer Psychotherapie - Zur Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. *Integrative Therapie* 1, 99-132. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/orth-i-petzold-h-g-2008-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-und-kreativen.html>
- Orth, I., Petzold, H. G. (2015a/1993): "Zum Thema Integration" - Integration als persönliche Lebensaufgabe (Ilse Orth) - Leben als Integrationsprozeß und die Grenzen des Integrierens (H.G. Petzold) *POLYLOGE* 10/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2015-orth-i-petzold-h-g-zum-thema-integration-persoeliche-lebensaufgabe-grenzen.html>
- Orth, I., Petzold, H.G., Sieper, J. (2000b): **Transgressionen II** – Natur, Subjektivität, Wertschätzung und Freiheit. Materialien. Düsseldorf, Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. (Teilweise in Petzold, Sieper, Orth 2002)
- Ott, K. (2014): Umweltethik zur Einführung, 2. Aufl., Hamburg: Junius 2014

- Ott, U. (2005): Meditative Versenkung: Veranlagung, Training, physiologische Mechanismen. In: W. Belschner, H. Piron, H. Walach (Hrsg.): *Bewusstseins-Transformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel. Ansätze in Meditation, Psychotherapie und empirischer Forschung* Münster :LIT Verlag, S. 53–72.
- Ott, U. (2010): *Meditation für Skeptiker*. München: O. W. Barth.
- Patterson, B. (2005): *The Art of Conversation with the Genius Loci*. Milverton, Somerset: Cappall Bann Books.
- Pema Chödrön (2001): *Tonglen*. Freiamt: Arbor Verlag.
- Peng-Keller, S. (2012): *Kontemplation: Einübung in ein achtsames Leben*. Freiburg: Kreuz Verlag.
- Pentkovsky, A. (1999): *The Pilgrim's Tale*, Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Petzold, H.G. (1961IIa): *Gräser im Schatten des Sambucus racemosa*. Landwirtschaftsschule Neuss. November 1961 mimeogr.
- Petzold, Hilarion G. (1965): *Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse*. Publications de L'Institut St. Denis 1, 1-19; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-lducation-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf;
- dtsch. (1972i): *Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studientag Marie Juchacz“*, 2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: Petzold, H.G., 1985a. *Mit alten Menschen arbeiten*. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>.
- Petzold, H.G. (1967IIe): *Antinomie und Synthese in Kirche und Kosmos*. Kyrios 3/4, 229-251.
- Petzold, H.G. (1969IIa): *Die altdeutsche Predigt als geschriebenes und gesprochenes Wort*. *Theologie und Philosophie* 2, 196-232.
- Petzold, H.G. (1969II f): *Ein „Mörike des Pinsels“*. *Leben und Werk von Otto Marx (1887-1963)*. Gedanken zum „Plein-air“ am Niederrhein. *Das Tor* 10, Düsseldorf, 203-213. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/15-2017-petzold-h-g-1969iif-2017-ein-moerike-des-pinsels-leben-und-werk-von-otto-marx.html>.
- Petzold, H.G. (1969II l): *Die Bedeutung des Herzens und der Herzenerkenntnis für die Seelsorge aus der Sicht ostkirchlicher Anthropologie und Pastoraltheologie*, in: Petzold, H.G., Zenkovsky, B. (1969): *Das Bild des Menschen im Lichte der orthodoxen Anthropologie*, Marburg: Verlag R.F. Edel, S. 77-139.
- Petzold, H.G. (1972c): *Psychodrama als Instrument der Pastoraltherapie, der religiösen Selbsterfahrung und der Seelsorge*. *Wege zum Menschen* 2/3, 41-56. Erweiterte Fassung in: *Petzold, H.G., 1972a, 265-283: Angewandtes Psychodrama in Therapie, Pädagogik, Theater und Wirtschaft*, Junfermann, Paderborn.
- Petzold, H.G. (1972IIa): *Die eschatologische Dimension der Liturgie in Schöpfung, Inkarnation und Mysterium pascale*. Kyrios 1/2, 67-95; Textarchiv 1972. - <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1972iia-2017-eschatologische-dimension-der-liturgie-in-schoepfung-inkarnation-kommentar-2017.pdf>
- Petzold, H.G. (1972IIb): *Zum Frömmigkeitsbild der heiligen Säulensteher*. *Kleronomia* 2, Thessaloniki 1972, 251-266.
- Petzold, H.G. (1974b): *Drogentherapie - Methoden, Modelle, Erfahrungen*, Paderborn: Junfermann/Hoheneck.
- Petzold, H. G. (1974j/1994): *Psychotherapie und Körperdynamik*, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. G.(1974k/1994): *Integrative Bewegungstherapie*. In: Petzold, H.G. (1974j/1994) 285-404; 1988n, 59-172.; revid. In Petzold, H.G. (1996a): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie*. *Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und Bd I, 2, 3. revidierte und überarbeitete Auflage von 1988n*. Paderborn: Junfermann. Jetzt als e-book in Polyloge. <https://www.fpi-publikation.de/e->

[books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/](#)

Petzold, H.G.(1977n): Die neuen Körpertherapien, Paderborn: Junfermann; gekürzte 2. Auf. dtv, München 1992s, 3. Aufl. 1993.

Petzold, H.G.(1978c/1991e): Das Ko-respondenzmodell in der Integrativen Agogik. *Integrative Therapie* 1, 21-58; revid. und erw. als 1991e in: *Integrative Therapie* Bd. I (1991a) 19- 90, Neuauf. 2003a, 93-140 Paderborn: Junfermann und Supervision, Jg. 2017, <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/07-2017-petzold-h-g-1978c-1991e-2017-das-ko-respondenzmodell-als-grundlage-integrativer.html>

Petzold, H. G. (1980a): Integrative Arbeit mit einem Sterbenden mit Gestalttherapie, Ton, Poesietherapie und kreativen Medien. *Integrative Therapie* 2/3, 181-193; engl.: *Gestalt Therapy with the dying patient. Death Education* 6 (1982) 246-264. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-1980a-integrative-arbeit-mit-einem-sterbenden-mit-gestalttherapie-ton.html>

Petzold, H.G. (1982): *Methodenintegration in der Psychotherapie*, Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G., (1983d): *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*, Paderborn: Junfermann..

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

Petzold, H.G. (1986h/2016): Zur Psychodynamik der Devolution. *Gestalt-Bulletin* 1, 75-101; *Polyloge* 1/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-1986h-2016-zur-psychodynamik-der-devolution-polyloge-01-2017.pdf

Petzold, H.G.(1987b/2017): Gong-Singen, Gong-Bilder und Resonanzbewegung als "Sound Healing". *Intermediale Prozesse in der Integrativen Therapie. Integrative Therapie* 2/3, 194-234; auch in: *Die Heilkraft der Sprache* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-1987b-2017-gong-singen-gong-bilder-resonanzbewegung-sound-healing-heilkraft-sprache-29-2017.pdf>

Petzold, H.G.(1987d/2017). *Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt*. Vortrag beim Studientag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987, Hückeswagen. *POLYLOGE* Jg. 2016; gekürzte in: Richter, K. (Hrsg.), *Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur*, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: Matthies, K., *Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie*, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf>

Petzold, H.G.(1988f): "Multiple Stimulierung" und "Erlebnisaktivierung". In: Petzold, H.G., Stöckler, M., 1988 (Hrsg.). *Aktivierung und Lebenshilfen für alte Menschen. Aufgaben und Möglichkeiten des Helfers. Integrative Therapie Beiheft* 13, Junfermann, Paderborn 1988, S. 65-86. In: *Grüne Texte* 17/2018, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/17-2018-petzold-h-g-1988f-multiple-stimulierung-erlebnisaktivierung-alte-menschen.html>

Petzold, H.G. (1988m): Das Bewußtseinsspektrum und das Konzept "komplexen Bewußtseins". *Integrative Therapie* 4, 362-364; Auszug aus (1975h); auch in *Integrative Therapie* Bd. I, 1 (1996a [S.278-281]) und Neuauf. (2003a) Bd. I, 256. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (1988n/1996a): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke* Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann , 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>

Petzold, H.G. (1988s/1972): Curriculum zur Ausbildung in Integrativer Bewegungstherapie (aus *Petzold, Sieper* 1972b). In: Bd. I, 1 (1988n/1996a [S.601-638]). In: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g->

1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie-band-12/

Petzold, H.G. (1989h): "Leben ist Bewegung" - Überlegungen zum "komplexen Bewegungsbegriff" und zum Konzept der "Kommutilität" in der Integrativen Bewegungstherapie, Vortrag auf der Studientagung "Klinische Bewegungstherapie", 6. Juni 1989, Freie Universität Amsterdam, 1989h; repr. als: "Leben ist Bewegung" - Überlegungen zu einem integrativen Bewegungsbegriff und zur Kommutilität, in: Bd. II, 3 (1993a) S. 1337-1348 und (2003a) S. 977-1050. In: Integrative Bewegungstherapie 1/1991, <https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/01-1991-petzold-h-g-1989h-leben-ist-bewegung-ueberlegungen-zum-komplexen-bewegungsbegriff>

Petzold, H.G. (1990o): Konzept und Praxis von Mehrperspektivität in der Integrativen Supervision, dargestellt an Fallbeispielen für Einzel- und Teambegleitung. Gestalt und Integration 2, 7-37; erw. Bd. II, 3, (1993a) 1291-1336 und (2003a) S. 947-976. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-14-2016-hilarion-g-petzold.html>

Petzold, H.G., 1991a. Integrative Therapie. Ausgewählte Werke Bd. II, 1: Klinische Philosophie, Paderborn: Junfermann. Überarb. Neuauflage 2003a.

Petzold, H.G. (1992e): Integrative Therapie in der Lebensspanne, erw. von (1990e); repr. Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, Bd. II, 2 (1992a) S. 649-788; (2003a) S. 515 – 606

Petzold, H.G. (1994a): Mehrperspektivität - ein Metakonzepth für die Modellpluralität, konnektivierende Theorienbildung für sozialinterventives Handeln in der Integrativen Supervision, Gestalt und Integration 2, 225-297 und in: Petzold, H.G. (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann. S. 97-174; 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a, S. 88 -147. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-1994a-2018-mehrperspektivitaet-ein-metakonzept-fuer-modellpluralitaet-supervision-13-2018.pdf

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

Petzold, H.G. (1996f/2013): Krankheitsursachen im Erwachsenenleben - Perspektiven für Diagnostik, Therapie und Lebenshilfe aus integrativtherapeutischer Sicht. Integrative Therapie 2/3, 288-318 und POLYLOGE 10/2013. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2013-petzold-h-g-1996f-krankheitsursachen-im-erwachsenenleben-perspektiven-fuer.html>

Petzold, H.G. (1996j): Identitätsvernichtung, Identitätsarbeit, "Kulturarbeit" - Werkstattbericht mit persönlichen und prinzipiellen Überlegungen aus Anlaß der Tagebücher von Victor Klemperer, dem hundertsten Geburtstag von Wilhelm Reich und anderer Anstöße. Integrative Therapie 4, 371-450. Textarchiv 1997: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-1996j-identitaetsvernichtung-identitaetsarbeit-kulturarbeit.html>

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

Petzold, H.G. (1998f/2016): Konnektivierung, Integration, Pluralität - Auswirkungen der Moderne auch im psychotherapeutischen Feld. *Gestalt* (Schweiz) 33 (1998) 26-64. In: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016-1998f-konnektivierung-integration-pluralitaet-auswirkungen-moderne-polylog-25-2016.pdf>

Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: Kunst & Therapie 1-2/1999, 105-145,

Integrative Therapie 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit - 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2001-1999g-petzold-h-g-das-selbst-als-kuenstler-und-als-kunstwerk.html>

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

Petzold, H.G. (2001m): Trauma und “Überwindung” – Menschenrechte, Integrative Traumatherapie und „philosophische Therapeutik“. Integrative Therapie, 4, 344-412; auch in Petzold, Wolf et al. (2002): Das Trauma überwinden; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2015-petzold-h-g-2001m-neueinst-2015-trauma-und-ueberwindung-menschenrechte.html>

Petzold, H.G. (2002b/2006/2011e): Zentrale Modelle und KERNKONZEPTE der „INTEGRATIVEN THERAPIE“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 02/2002. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Kernkonzepte-Polyloge-02-2002.pdf>. Überarbeitete Version, Kernkonzepte II, 2011e <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-01-2011-petzold-h-g-upd-2011e.html>. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-2002b-update-2006-02-2002-petzold-h-g.html>; Übersetzung ins Polnische: Polilogi; Wielopłaszczynowe, Krzyzujace sie dociekiania Naukowe, Warschau: Blekitny Krzyż.

Petzold, H.G. (2002h/2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie -Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 05/2002. Revid. In: (2006e). Endfassung in: Textarchiv 2011: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>

Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> und in Petzold (2003a): Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. Bd. III, 1051-1092.

Petzold, H.G. (2002p/2011j): Lust auf Erkenntnis. ReferenztheoretikerInnen der Integrativen Therapie, Polyloge und Reverenzen - Collagierte Materialien (II) zu meiner intellektuellen Biographie zu 40 Jahren „transversaler Suche und kokreativer Konnektivierung“ (updating von 2002p Endfassung Textarchiv 2011j. Updating 2006e. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 3/2002; aktualisierte Endfassung 2011j <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-et-al-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und.html>

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

Petzold, H.G. (2003d/2006i): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde - der „Polylog“ klinischer Philosophie zu vernachlässigten Themen in der Psychotherapie. Integrative Therapie 1 (2003) 27 – 64. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm). POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 2006i <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2006-petzold-h-g-2003b-updating-2006i-unrecht-und-gerechtigkeit.html>

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

Petzold, H.G. (2005b): Unterwegs zu einem „erweiterten Seelsorgekonzept“ für eine „transversale Moderne“, In K. Henke, Marzink-Boness, A. (Hg.): Aus dem etwas machen, wozu ich gemacht worden bin“ – Gestaltseelsorge und Integrative Pastoralarbeit. Stuttgart: Kohlhammer. 213-237.

Petzold, H.G. (2005d/1997): Psychotherapeutische Begleitung und „Trostarbeit“ bei Sterbenden – ein integratives Konzept für die Thanatotherapie. In: *Petzold (2005a)* 295-346 und bei: [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 05/2004 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-05-2004-1998-update-2004-pezold-h-g.html>

Petzold, H.G. (2005p): „Vernetzendes Denken“ Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie und ihre transversale Hermeneutik. In memoriam Paul Ricœur 27. 2. 1913 - 20. 5. 2005 - Integrative Therapie 4 (2005) 398-412, in: Psychotherapie Forum 14 (2006) 108-111 und erw. in: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. S. 273-295. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-10-2013-hilarion-g-petzold-2005p.html>.

Petzold, H.G. (2005r/2010): Entwicklungen in der Integrativen Therapie als „biopsychosoziales“ Modell und „Arbeit am Menschlichen“. Überlegungen zu Hintergründen und proaktiven Perspektiven. Integrative Therapie 40 Jahre in „transversaler Suche“ **auf dem Wege**. Krems, Zentrum für psychosoziale Medizin. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Hier als Update 2010. [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 04/2010. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2010-petzold-h-g-2005r.html>

Petzold, H.G. (2005ü): POLYLOGE II: die Dialogzentrierung in der Psychotherapie überschreiten – eine Sicht Integrativer Therapie und klinischer Philosophie. Hommage an Mikhail M. Bakhtin. (Updating von 2002c) . [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 8/2006 - <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-08-2006-petzold-h-g-upd-von-2002c.html>

Petzold, H.G. (2006m/2019): „Mit einer unsicheren Zukunft leben lernen“. Vortrag Hospitalhof. Tonträger 230905. Stuttgart: Evangelisches Bildungswerk. Jetzt Einstellung in POLYLOGE Jg. 2019. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/15-2019-petzold-h-g-2006m-2019-mit-einer-unsicheren-zukunft-leben-lernen-vortrag/>

Petzold, H.G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 16/2006 und Integrative Therapie 1 (2006) 62-99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>

Petzold, H.G. (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien: Thema Pro Senectute 1 (2006) 40-57. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf>

Petzold, H.G. (2006w): Sándor Ferenczi – ein Pionier moderner und integrativer Psychotherapie und Traumabehandlung. Integrative Therapie 3-4 (2006) 227-272. Textarchiv 2006: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006w-sandor-ferenczi-pionier-moderner-integrativer-psychotherapie-klinisches-tagebuch.pdf>.

Petzold, H.G. (2007h/2018): "Randgänge der Psychotherapie – polyzentrisch vernetzt" Einführung zur Gesamtbibliographie updating 2007. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien](http://www.fpi-publikation.de/materialien).<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2007h-randgaenge-der-psychotherapie-polyzentrisch-ernetzt.html> und *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* - 1/2009

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

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

Petzold, H. G. (2010e): **Gewissensarbeit**, in: Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J. (2010): *Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben als Themen moderner Psychotherapie*. Wien: Krammer, S. 115-188. Erw. von 2009f. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-23-2009-petzold-h-g-2009f.html>

Petzold, H. G. (2010f): „Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“. Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. Bei [www.FPI-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 7/2010. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-07-2010-petzold-h-g-2010f.html>

Petzold, H. G. (2011g): Going Green: Die heilende Kraft der Landschaft. *Integrative Naturtherapie, Integrative Therapie* 3, 301-352. Wien: Krammer. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/integrative-therapie/2011-3-going-green-die-heilende-kraft-der-landschaft-integrative-naturtherapie.html>

Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS Verlag.

Petzold, H. G. (2012b): „Natürliche Resilienz“ – Wieder aufstehen nach Schicksalsschlägen. In: *Bonanno, G.*, Die andere Seite der Trauer. Bielefeld: Edition Sirius; Aistheis. S. 219-272. Bei: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-2012b-natuerliche-resilienz-und-bonannos-trauerforschung.html>

Petzold, H. G. (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affiliaer „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“, *Integrative Therapie* 1, 73-94. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2012c-psychotherapie-arbeitsbuendnis-oder-sprache-der-zaertlichkeit-und.html>

Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer. 2. Auf. Bielefeld: Aistheis 2015.

Petzold, H.G. (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In *Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven* Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/>

Petzold, H. G. (2014a): Wissenschaftliche Gesamtbibliographie Hilarion G. Petzold 1958 - 2013. POLYLOGE 1/2014. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/01-2014-petzold-h-g-2014-wissenschaftliche-gesamtbibliographie-1958-2014.html>

Petzold, H. G. (2013): Kontextualisierende Biographik – Perspektiven und Spuren von Max Stirner bei F. S. Perls und der Dissens der Integrativen Therapie . In: *Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2013b): TRANSVERSALE VERNUNFT. Fritz Perls, Salomo Friedlaender und die Gestalttherapie – einige therapiegeschichtliche Überlegungen zu Quellen, Bezügen, Legendenbildungen und Weiterführungen als Beitrag zu einer „allgemeinen Theorie der Psychotherapie“ (Erweiterte Fassung von Petzold 2013c) in: *POLYLOGE*, Ausgabe 16/ <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/16-2013-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2013b-transversale-vernunft-fritz-perls-salomo.html>

Petzold, H.G. (2013b): Infernalisches Schreien von „Rechts“ - Mythotropie und mythopathische Dimensionen des „National Socialist Black Metal“, des „Black Metal“ and „Death Metal“. Forschungspaper, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Als 2014v in: Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis S.619-670. In Textarchiv 2014: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2014v-infernalisches-schreien-rechtsextreme-musikszene-mythotroph-mythopathisch-death-metal.pdf>

Petzold, H. G. (2014h): Depression ist grau! – die Behandlung grün: Die “neuen Naturtherapien”. Green Exercises & Green Meditation in der integrativen Depressionsbehandlung. Green Care 4/2014 Textarchiv 2014. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2014h-depression-ist-grau-therapie-gruen-neue-naturtherapien-in-der-depressionsbehandlung.pdf>

Petzold, H. G. (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf>

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

Petzold, H. G. (2015c): Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit. Manifest für „GREEN CARE Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit Z. Psychologische Medizin 2, 2015, 56-68. Und Grüne Texte 5/2015; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2015c-green-care-oekologisch-fundierte-gesundheit-transdisziplinaer-gruene-texte-05-2015.pdf

Petzold, H. G. (2015l): Wie gefährlich sind Religionen und wie riskant sind ihre Fundamentalismuspotentiale? POLYLOGE 21/2015, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015l-wie-gefaehrlich-religionen-wie-riskant-fundamentalismuspotentiale-polyloge-21-2015.pdf>

Petzold, H. G. (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/>

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: Niels Altner (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>.

Petzold, H. G., (2016l): Zeitgeist und kollektive Beunruhigung als Krankheitsursache – therapeutische Arbeit mit Atmosphären und Zeitgeisteinflüssen, *POLYLOGE* 30/2016, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016l-1989f-zeitgeist-kollektive-beunruhigung-krankheitsursachen-sozialisationsklima-polyl-30-2016.pdf>

Petzold, H. G. (2016q): Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation *POLYLOGE* 21/2016, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/21-2016-petzold-h-g-2016q-kulturtheoretische-und-neuropsychologische-ueberlegungen-zu.html>

Petzold, H. G. (2017b): Waldtherapie: eine ökopyschosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“ – Perspektiven Integrativer Therapie. Hückeswagen: EAG. In. *Grüne Texte* 12/2018; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/12-2018-petzold-h-g-2017d-waldtherapie-eine-oekopsychosomatische-und-humanoeekologische.html>.

Petzold, H. G. (2017p/2020): Budō-Therapie und „fundamentale Budō-Erfahrung“ – Metakritische Reflexionen zu Oikeiosis, Kampf- und Friedenswegen aus Sicht „Integrativer Therapie und Kulturarbeit“ Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Ersch. *Polyloge* Jg. 2020.

Petzold H. G. (2017f/2018): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html> und in Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E. (2018): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aistheis. S. 131-184. Petzold, H. G. (2017m): Was hat „religiöse Spiritualität“ in professioneller Beratungsarbeit und Therapie zu suchen? *Psychotherapeutische Medizin* 1, 30-58 und *Polyloge* 19/2018; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-19-2018-petzold-h-g.html>

Petzold, H. G. (2017p/2020): Budō-Therapie und „fundamentale Budō-Erfahrung“ – Metakritische Reflexionen zu Oikeiosis, Kampf- und Friedenswegen aus Sicht „Integrativer Therapie und Kulturarbeit“ Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Ersch. *Polyloge* Jg. 2020.

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

Petzold, H. G. (2018j): Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung“. In: *Psychologie Heute Compact* 54, 66-71.

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: Aistheis. S. 897-940. In *Grüne Texte* <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/21-2019-petzold-h-g-2018k-episkript-in-a-flow-of-green-green-meditation-als-hilfe-in-belastenden-lebenssituationen-und-bei-schwierigen-wegerfahrungen/>

Petzold, H. G. (2019d): Notizen zur „Oikeiosis“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie. *Grüne Texte* 14/2019. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

Petzold, H.G. (2019e). Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision. Grüne Texte 9/2019 <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

Petzold, H. G. (2019n): Zur „ökologischen Intensivierung“ des Lebens - ein Bildungsziel mundanen Weltverstehens und geistigen Lebens. In: Mittlinger, K. et al. (Hrsg.) Bildungshaus – Verpflichtung und Chance, Graz: Verlag GUPE und in: Grüne Texte, 18/2019, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/18-2019-petzold-h-g-2019n-zur-oekologischen-intensivierung-des-lebens-ein-bildungsziel-mundanen-weltverstehens-und-geistigen-lebens/>

Petzold, H. G. (2019p): Öko-Care und Naturempathie: Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopyschosomatische Gesundheit. Paper für die Tagung Schutzgemeinschaft Deutscher Wald 24. - 25. September 2019. Bielefeld, https://www.sdw.de/cms/upload/Projekte/Kongress_WaldGesund/Petzold.pdf

Petzold, H. G. (2019q): WALDTHERAPIE IN DEN „NEUEN NATURTHERAPIEN“ – Beiträge zu Naturverbundenheit, ökopyschosomatischer Gesundheit und ökologischem Bewusstsein als “Caring for Nature and Caring for People” *Grüne Texte* Jg. 2019. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

Petzold, H. G. (2020b/2017p): Budō-Therapie und „fundamentale Budō-Erfahrung“ – Metakritische Reflexionen zu Oikeiosis, Kampf- und Friedenswegen aus Sicht „Integrativer Therapie und Kulturarbeit“. Forschungsbericht als schriftlicher Hintergrund für den am 29.09.2017 gehaltenen Vortrag Petzold (2017o): „Fundamentale Budō-Erfahrung – ein Weg zu Heilung, Gesundheit und persönlicher Mitte“ auf der Fachtagung „**Budō-Therapie – Wuwei – Mühelose Mühe – Kampfkunst in Therapie, Beratung, Pädagogik und Sozialarbeit**“ 29.09. – 1.10. 2017. Ersch. bearbeit *POLYLOGE* Jg. 2020, Sigle 2020b, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>

Petzold, H. G. (2020d): Natur sein, verlangt verträgliches Miteinander im globalen Ökosystem – Naturmeditation lehrt, dies als Notwendigkeit zu begreifen und „spontane Green Meditation-Effekte“ zu fördern. In: Sommer, U. (2020): *Grüne Texte* Jg. 2020; <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

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

Petzold, H.G., Bloem, J., Moget, P. (2004): Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. *Integrative Therapie* 1-2, 24-100. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-bloem-j-moget-p-c-m-2004-budokuenste-als-weg-und-therapeutisches.html>

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

Petzold, H.G., Goffin, J.J.M., Oudhof, J. (1993): Protektive Faktoren und Prozesse - die "positive" Perspektive in der longitudinalen, "klinischen Entwicklungspsychologie" und ihre Umsetzung in die Praxis der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G., 1993c. Frühe Schäden, späte Folgen? Psychotherapie und Babyforschung, Bd. I, Paderborn: Junfermann und in : Petzold, H.G., Sieper, J.(1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, , 2. Auflage 1996,S. 173-266. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-goffin-oudhof-1993-protective-faktoren-entwicklungspsychologie-praxis-polyloge-08-2013.pdf>

Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis.

Petzold, H.G., Leitner, A., Sieper, J., Orth, I. (2008). Materialien und Konzepte zu Lehrtherapien und Selbsterfahrung in der Psychotherapie – Perspektiven der Integrativen Therapie Bei: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 24/2008. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-24-2008-petzold-leitner-sieper-orth.html>

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, M. (2019a): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ – Grundlage konstruktiv-melioristischer Lebenspraxis und Therapie, Beratung, Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen (Ersch. POLYLOGE Jg. 2019 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>).

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019b): „Natur muss gefühlt werden“ – Alexander von Humboldt, Vordenker einer ökologischen Weltsicht und Protagonist „transversaler Vernunft“. *Grüne Texte* 17/2019. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/17-2019-petzold-h-g-mathias-wiedemann-u-natur-muss-gefuehlt-werden-alexander-v-humboldt/> und in *Green Care* 4, Dezember S. 13-15.

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., Müller, L. (2004c): Integrative Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie – Protektive Faktoren und Resilienzen in der diagnostischen und therapeutischen Praxis. *Psychotherapie Forum* 4, 185-196. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-mueller-2004c-integrative-kinder-und-jugendlichenpsychotherapie-protective-faktoren.pdf>

Petzold, H.G., Müller, L. (2004d): Resilienz und protektive Faktoren im Alter und ihre Bedeutung für den Social Support und die Psychotherapie bei älteren Menschen. In: *Petzold, H.G. (2004a): Mit alten Menschen arbeiten. Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe von 1985a in zwei Bänden. Bd. I: Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. München: Pfeiffer, Klett-Cotta. 108-154. – <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Mueller-Petzold-Resilienz-Polyloge-08-2003.pdf>*

Petzold, H.G., Orth, I.(1985a/2005): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten, Paderborn: Junfermann. Neuausgabe: Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag 2005.

Petzold, H.G., Orth, I.(1988b): „Grünkraft und Licht“: Wald, Wiesen, Wasser, Luft und Wolken als Heilfaktoren einer „Ökopsychosomatik“. Vortrag auf dem Arbeitstreffen „Die Landschaft am Beversee als heilsame Erfahrung“, 28. 5. 1988. Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen.

Petzold, H.G., Orth, I. (1993g/2015): La thérapie intégrative du corps et du mouvement. In: *Meyer, R., Liénard, G., Les somatothérapies. Historique - Classification - Présentation. Paris: Simep, 89-129. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2017-petzold-h-g-orth-i-1992-2017-la-therapie-integrative-du-corps-et-du-mouvement.html>*

Petzold, H.G., Orth, I. (1997a): Integrative body and movement therapy: A multimodal approach to the „bodysubject“. In: Vermeer, A., Bosscher, R.J., Broadhead, G.D. (1997) (Hrsg.): *Movement Therapy across the Life-Span. Amsterdam: VU University Press. S. 163-190. <http://psychomotorischetherapie.info/wp-content/uploads/2011/06/Integrative-body-and-Movement-therapy.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, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen 2004b, mimeogr. ergänzt in: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition*

Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2009-orth-i-petzold-h-g-2004b-unterwegs-zum-selbst-und-zur-weltbuergergesellschaft.html>

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

Petzold, H.G., Orth, I. (2008): Der „Schiefe Turm“ fällt nicht – Salutogenetische Arbeit mit Neuromentalisierungen und kreativen Medien in der Integrativen Therapie. in: Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S. 593-653. - <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-orth-i-2008a-der-schiefe-turm-faellt-nicht--weil-ich-das-w-i-l-l.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – Jg. 2014. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenerlicher-souveraenitaet.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.

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

Petzold, H. G., Orth, I. (2017c): Einige Gedanken zur Übung und zu Mantren in der „Green Mediation“® der Integrativen Therapie. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung.

Petzold, H. G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 4 – 48, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/27-2016-petzold-h-g-orth-i-orth-petzold-s-2009-integrative-leib-und-bewegungstherapie.html>

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

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010a): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. 2.Aufl. Bielefeld: Aisthesis.

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

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013b): TRANSVERSALE VERNUNFT. Fritz Perls, Salomo Friedlaender und die Gestalttherapie – einige therapiegeschichtliche Überlegungen zu Quellen, Bezügen, Legendenbildungen und Weiterführungen als Beitrag zu einer „allgemeinen Theorie der Psychotherapie“ (Erweiterte Fassung von

Petzold 2013c) in: *POLYLOGE*, Ausgabe 16/ <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/16-2013-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2013b-transversale-vernunft-fritz-perls-salomo.html>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019a): Zwischen Embodiment, Embeddedness und Mentalisierung, innovative Impulse für das Feld integrativer Psychotherapie und Humantherapie –die 4E-Perspektiven. Geleitwort zu: Stefan, R. (2019): Zukunftsentwürfe des Leibes. Grundlagen, Theorien und Begriffe der Integrativen Therapie und deren Bezugspunkte zu den Grundlagenwissenschaften. Wiesbaden: Springer.

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *Polyloge* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>

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

Petzold, H.G., Schobert, R., 1991. Selbsthilfe und Psychosomatik, Paderborn: Junfermann. S. 17-28 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-schobert-r-schulz-a-1991-anleitung-zu-wechselseitiger-hilfe-die.html>

Petzold, H.G., Sieper, J.(1988b): Die FPI-Spirale - Symbol des "heraklitischen Weges". *Gestalttherapie & Integration, Gestalt-Bulletin* 2, 5-33, auch in idem Integrative Therapie, Bd.I, 2003a, 351-374. Paderborn: Junfermann. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-24-2017-petzold-h-g-sieper-j.html>

Petzold, H.G., Sieper, J.(1993a/2019): Integration und Kreation, 2 Bde., Paderborn - Der Integrative Ansatz in der Weiterbildung von Angehörigen helfender und psychosozialer Berufe. Festschrift 20 Jahre Bildungsarbeit an FPI und EAG. In: *Petzold, Sieper* (1993a) 11-14.rn: Junfermann, 2. Auflage 1996; 2019 als e-buch <https://www.fpi-publikation.de/>.

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

Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a): "Leiblichkeit" als "Informierter Leib"embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. In: *Petzold, H.G.* (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, **243-321**. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf>

Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG. *Gestalt und Integration* 73, 23 – 43. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/28-2012-petzold-h-sieper-j-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrung.html>

Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I. (2006): Erkenntnistheoretische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“. In: *Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W.* (2006): Integrative Suchtarbeit. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 627-713, und e-version in *POLYLOGE* 2/2005, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-02-2005-petzold-h-g.html>

Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019c): TRANSVERSALE VERNUNFT. Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und Kulturarbeit. Forschungsbericht aus der Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Updating von 2014e, ersch. auch *Polyloge* Jg. 2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>).

Petzold, H.G., Steffan, A. (1999a): Selbsterfahrung in der Ausbildung von PsychotherapeutInnen - empirische Perspektiven aus der Sicht der Integrativen Therapie. In: *Laireiter, A.-R.* (1999), Selbsterfahrung in Psychotherapie und Verhaltenstherapie - Empirische Befunde. Tübingen: dgvt-verlag. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2017-petzold-h-g-steffan-a-1999a-2017-selbsterfahrung-ausbildung-psychotherapeutinnen.html>

Petzold H.G., Steffan A. (1999b): Ausbildung, Selbsterfahrung und Selbstmodelle in der Integrativen Therapie - Hintergründe, Konzepte und Forschungsergebnisse zu einer „transversalen“ Weiterbildungskultur POF *
Erschienen in: *Gestalt (Schweiz)* 37 (Februar 2000), 25-65. *POLYLOGE* 15/2017; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2017-petzold-h-g-steffan-a-1999b-2017-ausbildung-selbstmodelle-forschungsergebnisse.html>

Petzold, H. G., Trummer, A. (2017): „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, *POLYLOGE* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>

Petzold, H.G., Wolff, U., Landgrebe, B., Josić, Z., Steffan, A. (2000): Integrative Traumatherapie – Modelle und Konzepte für die Behandlung von Patienten mit „posttraumatischer Belastungsstörung“. In: van der Kolk, B., McFarlane, A., Weisaeth, L.: *Traumatic Stress*. Erweiterte deutsche Ausgabe von M. Märzens und H.Petzold. Paderborn: Junfermann. S. 445-579.

Petzold, Hugo (1934/1960): "Erlösung durch Christus oder durch das Zwillingsgesetz Ursache und Wirkung und Wiederverkörperung". Bad Pymont. Verlag D. Rabbethge. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-hugo-1934-erloesung-durch-christus-oder-durch-das-zwillingsgesetz-ursache/>

Petzoldt, Leander (2003): *Kleines Lexikon der Dämonen und Elementargeister*. 3. Aufl. München: C.H. Beck.

Pilgrim, T.M., Wyss, T.R. (2008): Takotsubo cardiomyopathy or transient left ventricular apical ballooning syndrome: A systematic review. *Int J Cardiol.* 3, 283-92.

Pinzler, P. (2020): Und was ist mit dem Klima? Die Corona-Krise hat die Ökologie vorerst verdrängt. Aber das muss nicht so bleiben. *Die Zeit* 15. April 2020, <https://www.zeit.de/2020/17/klimaschutz-corona-krise-oekologie-wirtschaftswachstum>

Pirsig, R. M. (1976): *Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten*. Ein Versuch über Werte. Frankfurt.

Plessner, H. (1928/1975): *Die Stufen des Organischen und der Mensch*. Berlin/ New York: de Gruyter.

Plessner, H.G. (1968): Sprachlose Räume, *Neue Rundschau* 29, 64-75.

Plessner, H. (1969): Homo absconditus. *Merkur* 259, 989-998.

Poltrum, M. (2010): *Klinische Philosophie. Logos Ästhetikus und Philosophische Therapeutik*. Berlin: Parodos.

Porter, V. (2012): *Hajj. Journey to the heart of Islam*. London: The British Museum.

Prakhinkit, S., Suppavitiporn, S., Tanaka, H., Suksom, D. (2014): Effects of buddhism walking meditation on depression, functional fitness, and endothelium-dependent vasodilation in depressed elderly. *J Alternative and Complementary Med.* 5, 411–416.

Prakhinkit, S. (2016): Effects of Buddhist Walking Meditation on glycemic control and vascular functions in patients with Type-2 Diabetes." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*
doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.009

Prigogine, I. (1992): *Vom Sein zum Werden*. München: Piper.

Prigogine, I., Stengers, I. (1993a): *Dialog mit der Natur*. München: Piper.

Prigogine, I., Stengers, I. (1993b): *Das Paradox der Zeit*. München/ Zürich: Piper.

- Pirsig, R. (1974): *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry Into Values*. New York: William Morrow and Company.
- Pirsig, R. (1991): *Lila: An Inquiry into Morals*. Revised edition 2006. New York: Bantam Books.
- Puttfarcken, L. (2020): Die Szene der "Klimaleugner". SWR2 Wissen Sendung: Dienstag, 10. März 2020, <https://www.swr.de/swr2/wissen/swr2-wissen-2020-03-10-100.html> und <file:///C:/Users/HP/Downloads/Die%20Szene%20der%20Klimaleugner-SWR2%20Wissen-2020-03-10.pdf>
- Queen, C., King, S. (1996): *Engaged Buddhism: Buddhist Liberation Movements in Asia*. New York: Albany State University Press.
- Ramelli, I. (2009): *Hierocles the Stoic: Elements of Ethics, Fragments, and Excerpts*. Leiden: Brill.
- Rapp, C. (1997): *Vorsokratiker*, München: S. Beck.
- Rée, J. (2011): Review. Can Roger Scruton save the environment? *The Guardian* 28.12.2011; <https://www.theguardian.com/books/2011/dec/28/green-philosophy-roger-scruton-review>
- Renger, A.-B., Wulf, C. (2013): Meditation als Lebens- und Erfahrungsform. In: dies. (Hgg.): *Meditation in Religion, Therapie, Ästhetik, Bildung*. Paragrana. Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie 2, 13–25.
- Reischmann, H. (2019): Den Bauerngarten erleben in der Arbeit mit Jugendlichen. *Grüne Texte* 32/2019. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/32-2019-reischmann-hanna-den-bauerngarten-erleben-in-der-arbeit-mit-jugendlichen/>
- Reydams-Schils, G. (2005): *The Roman Stoics. Self, responsibility, and affection*. Chicago und London: Univ. of Chicago Press.
- Rhodes, R. F. (1987): "The Kaihogyo Practice of Mt. Hiei". *Japanese Journal of Religious Studies*. 2–3,; 185–202.
- Ricard, M., Singer T., Karius K. (2019): *Die Macht der Fürsorge: Für eine gemeinsame Zukunft. Wissenschaft und Buddhismus im Dialog mit dem Dalai Lama*. München: KNAUR.
- Richter, D. S. (2011): *Cosmopolis: Imagining Community in Late Classical Athens and the Early Roman Empire*, Oxford: Oxford Univ. Press.
- Richters, O. (2018): Analyse: Konfliktlinien und politische Ziele im wachstumskritischen Diskurs. In: *Forschungsjournal Soziale Bewegungen*. 4, 80–84.
- Ries, G. (2006): *SANDOR FERENCZI und sein Einfluß auf die Integrative Therapie*. Hückeswagen: EAG.
- Rinpoche Patrul (2001): *Die Worte meines vollendeten Lehrers*. Freiamt: Arbor Verlag.
- Rizzolatti, G. (2008). *Empathie und Spiegelneurone : die biologische Basis des Mitgefühls*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Robinet, I. (2002): *Méditation Taoïste*. Paris: Albin Michel.
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne.*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2013): *Beschleunigung und Entfremdung – Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. Berlin: Suhrkamp.
- Rose, S.A., Ruff, H.A. (1987): Cross-modal abilities in human infants. In: *Osofsky, J.D., Handbook of infant development*. New York: Wiley, 318-362.
- Roth, H. J. (1989): *Der Westerwald. Vom Siebengebirge zum Hessischen Hinterland. Kultur und Landschaft zwischen Rhein, Lahn und Sieg*. 4. Aufl. age. Köln: Du Mont.

Röttger, P. (2011) Wind – Wasser – Wolken – Weite: Meererfahrungen, die heilsam sind. Die heilende Kraft der Landschaft. Grüne Texte 27/2019, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/27-2019-roettger-patricia-2011-wind-wasser-wolken-weite-meererfahrungen-die-heilsam-sind-die-heilende-kraft-der-landschaft/>

Ruland, J., Karacay, M. (2003): Elfen, Feen, Gnome. Das große Buch der Naturgeister. Bonn: Schirner.

Russel, B. (1964): Probleme der Philosophie. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Sagan, C. (1980): Who Speaks for Earth? A transcript from the final program in the Cosmos television series first shown during 1980 on the Public Broadcasting System in the United States. http://www.cooperative-individualism.org/sagan-carl_who-speaks-for-earth-1980.htm

Sagan, C. (1982): Unser Kosmos – Eine Reise durch das Weltall. München: Droemer Knaur.

Sagan, C. (1994): Pale Blue Dot: A Vision of the Human Future in Space. New York: Random House; dtsh. (1999): Blauer Punkt im All. Unsere Heimat Universum. Augsburg: Bechtermünz.

Sagan, C. (2008): "We Speak for Earth". 26.02.2008 https://www.youtube.com/watch?v=oXQ_7QUyb20.

Savin, O., Hopko, T (2001): The Way of a Pilgrim and A Pilgrim Continues on His Way. Boulder: Shambhala

Scammell, M. (2010): Koestler: the indispensable intellectual. London: Faber & Faber.

Schay, P. Petzold, H.G., Jakob-Krieger, C. Wagner, M. (2004): Laufen streichelt die Seele.Lauftherapie mit Drogenabhängigen – eine übungs- und erlebniszentrierte Behandlungsmethode der Integrativen Therapie. Integrative Therapie 1-2, 150-175. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/schay-p-petzold-h-jakob-krieger-c-wagner-m-2004-laufen-streichelt-die-seele/>

Scheler, M. (1923): Wesen und Formen der Sympathie. Der „Phänomenologie d. Sympathiegefühle“. 2. Auflage. Bonn: F. Cohen.

Scherer, B. (2020): LEBEN IM ANTHROPOZÄN:Die Pandemie ist kein Überfall von Außerirdischen 03.05.2020, FAZ. <https://www.faz.net/aktuell/wissen/geist-soziales/die-corona-pandemie-ist-kein-ueberfall-von-ausserirdischen-16744840.html>

Schirach, A. von (2014): Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Tropen-Verlag.

Schleiermacher, F. (1807): Herakleitos der dunkle von Ephesos: dargestellt aus den Trümmern seines Werkes und den Zeugnissen der Alten. Berlin: Realschulbuchhandlung.

Schmelzer, M. (2016): The Hegemony of Growth. Cambridge NY: Cambridge University Press.

Schmelzer, M., Vetter, A. (2019): Degrowth/Postwachstum zur Einführung. Hamburg: Junius.

Schmitz, H. (1965): System der Philosophie, Bd. II, 1. Teil: Der Leib. Bonn: Bouvier.

Schmitz, H. (1990): Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie. Bonn: Bouvier.

Schmitz, H. (1992): Leib und Gefühl. Paderborn.

Schumann, M.: Konfuzius: Der Mann und die Welt, die er schuf. München: Kösel.

Schumann, M. (2020): Superpower Interrupted: The Chinese History of the World. New York: PublicAffairs.

Schmitz, H. (2011): Der Leib, Berlin: De Gruyter.

Schmitz, H. (2014): Atmosphären. Freiburg/Br.: Karl Alber.

Schönegg, B. (2001): Der Tod des Seneca, Stuttgart: Reclam.

Schrödl, M. (2018): Unsere Natur stirbt. München: KompletMedia.

Schuller, W. (2003): Das Römische Weltreich. 2. Aufl. Stuttgart: Theiss.

Schumann, M. (2020):

Schweiger, M. (2018): Nature & Arts – die eigenen Gestaltungskräfte wecken in der Green Meditation® und durch Integrative Naturtherapie. Grüne Texte 04/2018, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/04-2018-schweiger-m-natureart-die-eigenen-gestaltungskraefte-wecken-in-der-green-meditation/>

Schweizers, E. (2002) „Unsere guten Nachbarn. Elfen, Gnomen und andere Naturwesen in der Schweiz“. Bern: Zytglogge.

Seiderer, U. (1999): Panta rhei. Der Fluß und seine Bilder. Ein kulturgeschichtliches Lesebuch. Leipzig: Reclam.

Selbmann, S. (1995): Mythos Wasser, Symbolik und Kulturgeschichte. Karlsruhe: Badenia.

Seneca, L. A. (2002): De tranquillitate animi. Über die Ausgeglichenheit der Seele. Lateinisch/Deutsch. Übers. und hrsg. von Heinz Gunermann, Stuttgart: Reclam

Seneca, L. A. (2003): Seneca - De Otio, De Brevitate Vitae. Hrsg. u. Trad. G. D. Williams Cambridge Greek and Latin Classics. Cambridge: Cambridge University Press.

Seneca, L. A. (2005): De vita beata. Vom glücklichen Leben Lateinisch/Deutsch. Übers. und hrsg. von Fritz-Heiner Mutschler, Stuttgart: Reclam.

Seneca, L. A. (2008): De brevitae vitae: Lateinisch/Deutsch, Von der Kürze des Lebens. Übersetzt und herausgegeben von Marion Giebel. Stuttgart: Reclam; De brevitae vitae, <https://epdf.pub/die-krze-des-lebens-de-brevitate-vitae.html>.

Servius Maurus Honoratus (1881-1902): Servii Grammatici qui feruntur In Vergilii carmina commentarii. 3 Bde. Hrsg. Georg Christian Thilo, Hermann Hagen. Leipzig: Teubner, 1881–1902., 3 Bde. Nachdruck: Olms, Hildesheim 1961 u. 1986. Online: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.02.0053:book=5:commline=85&highlight=oci%2Clocus%2Cnullus%2Clocum>

Shippey, T. A. (2002): J.R.R. Tolkien. Autor des Jahrhunderts Stuttgart: Klett-Cotta.

Sieper, J. (2000): Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE - Transgressionen III. Polyloge 03/2000. <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. (2006): „Transversale Integration“: Ein Kernkonzept der Integrativen Therapie - Einladung zu korrespondierendem Diskurs. Integrative Therapie, 3-4, 393-467 und erg. in: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag, S. 393-467. -. In: POLYLOGE 14/2010. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2010-sieper-johanna-transversale-integration-ein-kernkonzept-der-integrativen-therapie.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, Gestalt & Integration, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: . www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>

Sieper, J. (2019): INTEGRATIVE THERAPIE als „Life Span Developmental Therapy“, in: Waibel, M. J. (2019), Waibel Martin J.: In Bewegung. Integrative Humantherapie „auf dem Wege“ - liber amicorum -. Festgabe für Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold zum 75. Geburtstag. Ein bewegtes Leben in die Tiefen des „homo absconditus“. **Integrative Bewegungstherapie** 1/2019 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=waibel-festgabe-fuer-univ-prof-dr-mult-hilarion-g-petzold-75-geburtstag-homo-absconditus-IBT-01-2019-1.pdf>

Sieper, J., Orth, I., Petzold, H.G. (2009): Zweifel an der „psychoanalytischen Wahrheit“ - Psychoanalyse zwischen Wissenschaft, Ideologie und Mythologie, in: *Leitner, A., Petzold, H.G. (2009): Sigmund Freud heute. Der Vater der Psychoanalyse im Blick der Wissenschaft und der psychotherapeutischen Schulen.* Wien: Edition Donau-Universität - Krammer Verlag Wien. S. 573-635. Textarchiv 2009: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/sieper-orth-petzold-2009-nachgedanken-zweifel-psychoanalytische-wahrheit-wissenschaft-ideologie.pdf>

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

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

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

Sieper, J., Petzold, H.G. (2000): Spiritualität, engagierte Hilfe, ontologische Erfahrung – über kategoriale Differenzierungen und Kategorienfehler. *Integrative Therapie* 4, 493-496.

Sieper, J., Petzold, H.G. (2001c): „Eingreifende Wissenschaft“ für „Menschenarbeiter“. *Integrative Therapie* 1, 208-209.

Sieper, J., Petzold, H.G. (2002/2011): Der Begriff des „Komplexen Lernens“ und seine neurowissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen – Dimensionen eines „behavioralen Paradigmas“ in der Integrativen Therapie. Lernen und Performanzorientierung, Behaviourdrama, Imaginationstechniken und Transfertraining. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 10/2002 und <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2011-sieper-j-petzold-h-g-komplexes-lernen-in-der-integrativen-therapie-und-supervision.html>. Gekürzt in Leitner, A. (2003): *Entwicklungsdynamiken der Psychotherapie.* Wien: Kramer, Edition Donau-Universität. S. 183-251.

Sieper, J., Schmiedel, I. (1993): Innovatorische Aktivitäten von Hilarion G. Petzold im Bereich der Psychotherapie, psychosozialer Arbeit und Agogik – ein Überblick. In: *Petzold, H.G., Sieper, J. (1993a): Integration und Kreation.* Band 1. Paderborn: Junfermann. 421-437; Textarchiv 1993; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/sieper-schmiedel-1993-innovatorische-aktivitaeten-petzold-in-psychotherapie-psychosoziale-arbeit-agogik.pdf>

Simner J (2012): Defining synaesthesia. *British Journal of Psychology* 6, 1–15.

Simner, J., Hubbard, E. M. (2003): *The Oxford Handbook of Synesthesia*, Oxford: Oxford University Press.

Simner, J., Mulvanna, C., Sagiv, N., Tsakanikos, E., Witherby, S. A., Fraser, C., Scott, K., Ward, J. (2006).

Sommer, U. (2020) Green Meditation® als Wegbegleitung bei Menschen mit Demenz – eine Hinführung zu spontanen Green Meditation-Effekten. In: *Grüne Texte* Jg. 2020.

Spiegel-Rösing, I., Petzold, H.G.(1984): *Die Begleitung Sterbender - Theorie und Praxis der Thanatotherapie.* Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann; 2. Aufl 1996.

Synaesthesia: The prevalence of atypical cross-modal experiences. *Perception*, 8, 1024–1033.

Simmel, G. (2013): Philosophie der Landschaft. In: *Die Guldenkammer*. 11, 1, 635–644. <http://socio.ch/sim/verschiedenes/1913/landschaft.htm>

- Singer, T., Bolz, M. (2013): Mitgefühl in Alltag und Forschung. Max-Planck-Gesellschaft. E-Book unter compassion-training.org
- Sloterdijk, P. (2009): „Du musst dein Leben ändern“. Über Anthropotechnik. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Smith, A. (2018): Walking Meditation: Being Present and Being Pilgrim on the Camino De Santiago. *Religions*, 3, 82, <https://www.mdpi.com/2077-1444/9/3/82>.
- Smolitsch, I. (2004): Leben und Lehre der Starzen. Die spirituellen Meister der russisch-orthodoxen Kirche. Freiburg i.Br.: Herder.
- Snell, B. (2007): Heraklit: Fragmente. 14. Auflage. Düsseldorf: Artemis & Winkler.
- Sölle, D. (1997): Die Hinreise. Zur religiösen Erfahrung. Texte und Überlegungen. Stuttgart: Kreuz Verlag.
- Soentgen, J. (2000): Phänomenologie auf neuen Wegen – Das Werk des Hermann Schmitz. https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/1575/file/Soentgen_Hermann_Schmitz.pdf
- Somavilla, I. (1997): Denkbewegungen. Tagebücher 1930–1932/1936–1937. (Teil 1: Normalisierte Fassung; Teil 2: Diplomatische Fassung). Innsbruck: Haymon.
- Sommer, M. (2018): Das römische Kaiserreich. Aufstieg und Fall einer Weltmacht. Stuttgart: Kohlhammer.
- Sommer, U. (2020): Green Meditation® als Wegbegleitung bei Menschen mit Demenz – eine Hinführung zu spontanen Green Meditation-Effekten Grüne Texte Jg. 2020 <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>
- Sørensen, V. (1984): Seneca. Ein Humanist an Neros Hof. München: Beck.
- Spence, C., Deroy, O. (2013): How automatic are crossmodal correspondences? *Consciousness and cognition* 1, 245–260.
- Spitzer, N. (2016): Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung. Berlin: Springer.
- Scruton, R. (2012): Green Philosophy. London: Atlantic Books; dtsh (2013): Grüne Philosophie. Ein konservativer Denkansatz: München: Diederichs.
- Steen, C. (2001): Visions Shared: A Firsthand Look into Synesthesia and Art, *Leonardo* 3, 203-208.
- Steidle, B. (1980): Die Benediktus-Regel. Lateinisch – deutsch. 4. Aufl. Beuron: Beuroner Kunstverlag.
- Stirner, M. (1845): Der Einzige und sein Eigentum, Leipzig :Wigand; hier (1972), Stuttgart: Reclam; kommentierte Ausgabe: Bernd Kast (2009): Max Stirner: Der Einzige und sein Eigentum. Ausführlich kommentierte Studienausgabe. Freiburg: Karl Alber.
- Stulpe, A. (2010): Gesichter des Einzigen. Max Stirner und die Anatomie moderner Individualität. Berlin: Duncker & Humblot.
- Suzuki, D.T. (1985): Karuna. München: O.W. Barth Verlag.
- Tacitus, Cornelius (1986): Ab excessu divi Augusti lib. XI-XVI, Hrsg. Kenneth Wellesley, Leipzig: Teubner.
- Tagsold, C. (2017): Spaces in Translation. Japanese Gardens and the West. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Tamayo-Acosta, J.J. (1999): Leonardo Boff: Ecología, Mística y Liberación, Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Tambiah, S.J. (1987): *The Buddhist Saints of the Forest and the Cult of Amulets*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tate, K. (2005): *Sacred Places of Goddess*. San Francisco: CCC Publishing:
- Taylor, S. (2020): *Die Pandemie als psychologische Herausforderung Ansätze für ein psychosoziales Krisenmanagement*. Gießen: Psychosozial.
- Taylor, T. (1822): *Political fragments of Archytas and other ancient Pythagoreans*. Chiswick, UK: Charles Whittingham.
- Tedeschi, Calhoun, L. G. (1995): *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Newbury Park Sage Publications.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004): *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence*. Philadelphia, PA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thích Nhất Hạnh (2008): *History of Engaged Buddhism: A Dharma Talk by Thich Nhat Hanh, Hanoi, Vietnam, May 6-7, 2008*. In: *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*. 3, 29-36; <https://scholarworks.umb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1250&context=humanarchitecture>
- Thích Nhất Hạnh (2016): *Einfach gehen*. München: O.W. Barth.
- Ting, L. (1999): *Seven-Star Praying Mantis Kung Fu*. Hong Kong: Leung Ting Co.
- Tiyavanich, T. (2003): *Buddha in the Jungle*. Chiang Mai: Silkworm Books.
- Travis, F., Shear, J. (2010): "Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions". *Consciousness and Cognition* 4, 1110–8.
- Todorow, T. (1982): *La Conquête de l'Amérique : la question de l'autre*, Paris: Le Seuil.
- Todorow, T. (2008): *La Peur des barbares, Au-delà du choc des civilisations*. Paris: Robert Laffont; deutsch (2010): *Die Angst vor den Barbaren. Kulturelle Vielfalt versus Kampf der Kulturen*. Hamburg: Hamburger Edition.
- Todorow, T. (2009): *La Signature humaine: essais 1983-2008*, Paris: Le Seuil.
- Tom, T. (2005): *Essays on Cities and Landscapes*. The Gardenvisit.com website. https://web.archive.org/web/20071012033503/http://gardenvisit.com/landscape/architecture/city-landscape-essay_list.htm
- Tomasello, M. (2010): *Warum wir kooperieren*. Frankfurt: Edition Unsel, Suhrkamp.
- Tomasello, M. (2019): *Becoming Human. A Theory of Ontogeny*. Cambridge, MA: Belknap Press, Harvard Univ. Press.
- Treter, U. (1994): *Boreale Waldländer*. Braunschweig: Westermann.
- Turner, B., Clark, W. C., Kates, R. W., Richards, J. F., Mathews, J. T., Meyer, W. B. (1990): *The Earth as Transformed by Human Action*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tyner, J. A. (2016): *The Killing of Cambodia: Geography, Genocide and the Unmaking of Space*. Abingdon: Routledge.
- Uexküll, J. J. (1909): *Umwelt und Innenwelt der Tiere*. Berlin: J. Springer.
- Varevics, P., Petzold, H.G. (2005): *Leben und Tod, Altern und Sterben, Leid, Trost, Sinn - Hilfen für therapeutische, beraterische und supervisorische Suchbewegungen in der Lebensspanne*. *Integrative Therapie* 1-2, 129-161 und in: Petzold, Müller, L. (2005); <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2018-varevics-p-petzold-h-g-2005-leben-und-tod-altern-und-sterben-leid-trost-sinn.html>

- Vernadski, V.I. (2012): Биосфера и ноосфера [Biosphäre und Noosphäre] Orig. 1926 unter dem Titel Биосфера. Moskau: Iris Press; dtsh. (1997): Der Mensch in der Biosphäre. Zur Naturgeschichte der Vernunft. (Hrsg.: Wolfgang Hofkirchner. Frankfurt am Main: Lang; engl. (1998): The Biosphere. The Biosphere: Complete Annotated Edition, Vorwort: L. Margulis. New York: Springer.
- Vitebsky, P.G. (2005): Reindeer People: Living with Animals and Spirits in Siberia. New York: Harper & Collins.
- Vlachos, Hierotheos, Metropolit von Nafpaktos (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 Leviahia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery. Vlachos, Hierotheos, (2004): Orthodoxe Spiritualität. Eine kurze Einführung. <http://www.orthlit.de/45.html>
- Vlachos, H. (2007): Hesychia and Theology: The Context for Man's Healing in the Orthodox Church. Leviaia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery.
- Waibel, M. J. (2019): In Bewegung. Integrative Humantherapie „auf dem Wege“ - liber amicorum - . Festgabe für Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold zum 75. Geburtstag. Ein bewegtes Leben in die Tiefen des „homo absconditus“. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=waibel-festgabe-fuer-univ-prof-dr-mult-hilarion-g-petzold-75-geburtstag-homo-absconditus-IBT-01-2019-1.pdf>
- Waldenfels, H. (2013): Absolutes Nichts. Zur Grundlegung des Dialogs zwischen Buddhismus und Christentum. Mit einem Vorwort von Nishitani Keiji. 4. Aufl. Paderborn: Bonifatius.
- Wallace-Wells, D. (2019a): Die unbewohnbare Erde. Regensburg: Ludwig-Verlag.
- Wallace-Wells, D. (2019b): Es ist schlimmer, viel schlimmer als Sie denken Gespräch mit Hannes Gasseger, *Das Magazin*, 35, 31. Aug. 2019. 30-31.
- Walther, B A. (2016): A review of recent ecological changes in the Sahel, with particular reference to land-use change, plants, bird and mammals. *African Journal of Ecology* 3, 268-280.
- Watts, A. (1975): Der Lauf des Wassers. Die Lebensweisheit des Taoismus. Frankfurt am Main: Insel Verlag.
- Watzel, L. (2019): Campi Flegrei bei Neapel. Supervulkan in Europa aktiver als gedacht. *MDR Wissen* 29. April 2019 <https://www.mdr.de/wissen/umwelt/supervulkan-in-europa-aktiver-als-gedacht-100.html>
- Weidler, J. (2019): „Wieder in Fluss kommen“. Natürliche Wege aus der Depression Intermediale Kunsttherapie und Naturerfahrungen als Gruppenangebot auf einer Depressionsstation. *Grüne Texte* 07/2019, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/07-2019-weidler-j-wieder-in-fluss-kommen-natuerliche-wege-aus-der-depression-kunsttherapie/>
- Weinert, F. (2005): The Scientist as Philosopher: Philosophical Consequences of Great Scientific Discoveries. Berlin/Heidelberg/New York: Springer.
- Welsch, W. (1996): Vernunft. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Welsch, W. (2012): Menschen und Welt. Eine evolutionäre Perspektive der Philosophie. München: Beck
- Welsch, W. (2015): Homo Mundanus. Jenseits der anthropischen Denkform der Moderne. 2. Aufl. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Welzer, H. (2008): Klimakriege. Wofür im 21. Jahrhundert getötet wird, Frankfurt: S. Fischer.
- Wiggershaus, R. (1975): Sprachanalyse und Soziologie. Die sozialwissenschaftliche Relevanz von Wittgensteins Sprachphilosophie. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Williams, M. G., Teasdale, J.D., Zindel V., Segal, J., Kabat-Zinn, J. (2009): Der achtsame Weg durch die Depression, Freiamt : Arbor.
- Wittgenstein, L. (2001): Philosophische Untersuchungen. Kritisch-genetische Edition. Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- Wittgenstein, L. (1998): Wittgenstein's Nachlass. The Bergen Electronic Edition. 6 CD-ROMs, 1998.
- Wulf, A.(2018). Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur. München: Bertelsmann.
- Zahavi, D. (1996): Husserl und die transzendente Intersubjektivität. Alphen: Kluwer 1996.
- Zahavi, D. (2009): Husserls Phänomenologie. Stuttgart: UTB.
- Zarbock, G., Ammann, A., Ringer, S. (2012): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim: Beltz.
- Zeivots, S. (2016): Emotional highs in adult experiential learning. *Australian Journal of Adult Learning*, 3, 353–373.
- Zeivots, S. (2018): Triggers of emotional highs in experiential learning. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 3, 275-288.
- Zeivots, S. (2019): Escaping to nature to learn: emotional highs in adult learners. *Journal of Outdoor and Environmental Education*. 3, 199- 216. <https://doi.org/10.1007/s42322-019-00041-7>
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R. et al. (2015): The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review". *Frontiers in Psychology*. 6: 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4630307/>
- Zindel, V., Segal, J., Williams, M. G., Teasdale, J. D. (2008): Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen: dgvt-Verlag.

Endnoten:

¹ Wir verwenden – wie auch sonst zuweilen in unseren Texten angeregt von *Johanna Sieper* – die Möglichkeiten unterschiedlicher *Typographie* zu Symbolisierungen, zur Verdeutlichung, zum Ansprechen, Anregung zum Reflektieren usw. usw. Soll etwa *Bewegung*, *Fluss* unterstrichen werden, nehmen wir *Kursive*, Bedeutungsvoll-Gewichtiges wird **fett** gesetzt. **Lichtes Grün** steht für erhellende, inspirierende Qualitäten, **dunkles Grün** für beruhigende, festigende usw. Die immer **wechselnden Grüntönungen** stehen für die Variabilität, Vielfalt und Fülle der **Grünerfahrungen**. Die Texte werden, wenn man sich auf diese Form der Präsentation (d.h. Gegenwärtigmachung, Gewärtigmachung) einlässt, *verlangsamt* – man kann dann vertiefen, wenn man möchte, oder ausblenden und weitergehen, im eigenen Fluss. Die *Typographie kondensiert* oder *w e i t e t* nicht willkürlich. Sie ist überdacht, will zum experimentierenden Nachsinnen und Weitersinnen, Mitdenken, Gegendenken, Weiterdenken anregen. Der Text ist nicht zum *S c h n e l l e s e n* ...Er ist experienciell/erlebnisorientiert und experimentell, lädt zu Geankenexperimenten ein.

² Wir differenzieren mit *Pierre Hadot* (1991) zwischen **geistigen** (kognitiven, metakognitiven, philosophischen) Qualitäten – in diesem Beitrag **recte fett** gesetzt – und **geistlichen** (spirtuellen, religiösen, mystischen) Qualitäten – in **Kursive fett** gesetzt.

³ Wir haben da einige Modelle erarbeitet: Die „5 Säulen der Identität“ (2012p), die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ als Strategien fürs Alltagsleben“ (2012p, *Petzold, Sieper, Orth* 2006), die „Vierzehn plus 3 Heilfaktoren“ (2012h)

⁴ Vgl. *Petzold, Orth* 2008, 2017b; *Orth, Petzold* 1990c; *Sieper, Orth, Schuch* 2007; *Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2019; *Petzold, Leeser, Klempnauer* 2018.

⁵ Karuna und Mettā, Mitgefühl und loving kindness sind Kernkonzepte buddhistischer Lehre und Meditationspraxis, auf die wir

⁶ Hier steht die neurowissenschaftlich unterfangene „komplexe Bewusstseinstheorie“ der IT mit ihrem „Bewusstseinspektrum“ im Hintergrund (Petzold 1988m, 262; 2003a, 256; Grund et al. 2004), das **Unbewusstes** (UBW, areflexiv), **Vorbewusstes** (VBW, präreflexiv), **Mitbewusstes** (MBW, ko-reflexiv), **Wachbewusstes/Awareness** (WBW, koreflexiv/reflexiv), **Ich-Bewusstes/Consciousness** (IBW, reflexiv), **Klarbewusstes/Luzidität** (KBW, hyperreflexiv) und **Nichtsbewusstes** (NBW, transreflexiv, in abskonditiver, tiefer Versunkenheit der Meditation) Petzold 1988m, 262f.

⁷ Wir schreiben deshalb immer wieder den Begriff: Natur/Welt oder Welt/Natur, wobei Welt diesen Planeten bezeichnet, der wiederum Teil des Kosmos, des Universums, des Weltalls ist. Dieses wird nach dem Stand der gegenwärtigen Kosmologie als die Gesamtheit von Raum, Zeit und aller Materie und Energie gesehen. (Deutsch 2000; Green 2004; Hawking 2003).

⁸ Unter Qualia versteht man das **phänomenale Bewusstsein**, die subjektiven Erlebnisgehalte eines jeweils gegebenen mentalen Zustandes, die – so die Philosophie des Geistes – neurobiologisch nicht erfasst werden können (Beckermann 2001; Michel 2011)

⁹ Damals war Sils Maria noch kein „Nietzsche-Pilgerort“

¹⁰ Aus einem Gespräch von Ilse Orth mit Hilarion Petzold im Mai 2020 im Kontext dieses Essays. Betonte Aussagen in *Kursive*.

¹¹ Wir sprechen in der Integrativen Zeittheorie von „Kairos-Erfahrungen“ und „perichoretischer Zeit“, wo Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft „in Eins“ fallen, ein Phänomen, das immer wieder in der Meditation auftritt, eintritt.

¹² Man wird natürlich an Goethes Gedicht „Gefunden“ vom 26.8.1813 erinnert: „Ich ging im Walde So für mich hin, Und nichts zu suchen, Das war mein Sinn“. (Ausgabe aus letzter Hand 1827).

¹³ Westerwald Region Altenkirchen und Hamm (Roth 1989) ; Montagne de Reims, Rilly-La-Montagne (Baudez-Scao, Cornu 2011), Niederrhein Neuss, Kleve. Xanten (Esser 2009).

¹⁴ Der Begriff **Mitwelt** – etwa bei Goethe und Schiller (Wallenstein, Prolog v. 44) – hatte die *soziale Mitwelt, die Gesamtheit* relevanter Mitmenschen im Blick. Anders in der IT, da wird der Begriff auf alle Mitbewohner der Welt, auch der nicht-menschlichen, ausgedehnt (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009). „Umwelt“, wie sie als Konzept durch Baron Jakob Johann von Uexküll (2009) eingeführt wurde, ist ein System, das aus den Beziehungen zwischen Subjekt und Umwelt gebildet wird. Willy Hellach (2011) hat das mit seiner Dreiweltenlehre erweitert. Beide Perspektiven bleiben subtil anthropozentrisch, die Perspektive geht vom Menschen aus. In der IT wird die „Umwelt in die Mitwelt“ einbezogen. Heidegger (1957) fasst in „Sein und Zeit“ die Verhältnisse so: „Das »Mit« ist ein Daseinsmäßiges ... Auf dem Grunde dieses mithaften Inder- Welt-seins ist die Welt je schon immer die, die ich mit den Anderen teile. Die Welt des Daseins ist Mitwelt. Das In-Sein ist Mitsein mit Anderen. Das innerweltliche Ansichsein dieser ist Mitdasein“ (ders. 1957, 118; vgl. jetzt Menga 2018). -- Wir sehen in der IT jedes Lebewesen als Teil seiner Mit-Welt und zwar als mitgestaltendes Wesen. Es ist kein „Objekt“ in der Mitwelt, damit würde diese zur bloßen Umwelt. Der Mitweltbegriff von Klaus Michael Meyer-Abich (1984, 1990, 1997) entspricht in vieler Hinsicht unserer Position. Er entwickelte ein Konzept vom „Frieden mit der Natur“, wo er den anthropozentrischen Begriff „Umwelt“ durch den der „Mitwelt“ ersetzte (vgl. Brenner 2008)

¹⁵ Die Eltern waren aktive Vegetarier aus „Ehrfurcht vor dem Leben“ und aus „Liebe zum Lebendigen“, hatten persönliche Bezüge zu Albert Schweizer und eine Freundschaft mit steyrischen „rebellischen Priester“, Pazifisten, Lebensreformer, Vegetarier Prof. Dr. mult. Johannes Ude, den wir als Kinder noch mit den Eltern besuchten und kennen lernen durften (https://de.wikipedia.org/wiki/Johannes_Ude; vgl. Petzold 2008b).

¹⁶ Johanna Sieper (2019, 13) schreibt aus dieser Zeit: „Im Kind und Jugendlichen, so sagt man, zeigt sich schon der Erwachsene. Das ist wohl wahr – zumindest immer wieder einmal. Schneeglöckchen, Narzissen, Tulpen, Pfingstrosen, Flieder, Rittersporn, Gladiolen, Schwertlilien wuchsen in den Gärten unserer Kindheit. Und in ihnen standen auch Hilarions Bienenstöcke, um die er sich immer sorgsam kümmerte, begleitet von seinem Hund, der respektvoll Abstand hielt, während der sonst äußerst lebhaft Hilarion ganz ruhig und besonnen an den Beuten arbeitete, meist ohne Imkeranzug, behutsam, geradezu meditativ. Vielleicht liegt auch hier eine Wurzel der „Green Meditation“, die er später entwickelte.“

¹⁷ Bild aus: https://de.wikipedia.org/wiki/Roter_Holunder#/media/Datei:Sambucus_racemosa_20090629.jpg. So etwa sahen die Holdersträucher aus, in deren Schatten ich lag und deren umgebende Pflanzensoziologie ich untersuchen sollte.

¹⁸ Siehe <http://www.floraweb.de/pflanzenarten/artenhome.xsql?suchnr=5228&>

¹⁹ Als Fußnote im Originaltext zu Phytozöon: „Pflanzengesellschaft; *Josias Braun-Blanquet* (1928) und *Josef Schmithüsen* (1961) waren meine damalige Lektüre; vgl. später auch *Reinhold Tüxen* (1970), vgl. jetzt *Jean-Michel Gobat et al.* (2004)“.

²⁰ Wir sehen Phänomene wie Naturverbundenheit und **Naturliebe** als Herzenregungen, Herzensgefühle (*Petzold, Sieper* 2012c) und heben diese so wichtige Qualität typographisch in einem **Rotton** hervor.

²¹ Foto *Eric Steinert* 2004.

²² Sie brennt aufgrund der Erderwärmung jedes Jahr (*Hirschberger* 2012) und im wachsenden Umfang. 2019 sind drei Millionen Hektar Wald abgebrannt. Die wirtschaftlichen Schäden der sibirischen Waldbrände werden auf mehr als 30 Millionen Euro geschätzt. 100 Jahre soll es dauern, bis der Wald sich erholt. Vgl. *Tagespiegel* 3. August 2019, <https://www.tagesspiegel.de/politik/sibiriens-taiga-brennt-warum-das-loeschen-viel-zu-spaet-begann/24880056.html>.

²³ Vgl. zu ihm *Chase, Clark, McGhee* 2013; *Davidson, Worms* 2010; *Le Rue* 2014)

²⁴ Eine Übersicht über *Petzolds* theologische, kanonistische, philosophische Arbeiten in Gesamtbibliographie (2014a): https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2014-wissenschaftliche-gesamtbibliographie-1958-2014-polyloge-01-2014-pdf.pdf

²⁵ Informationen zu Degrowth-Konzepten und Aktivitäten: <https://www.degrowth.info/en/what-is-degrowth/>. Zu dem komplexen Thema siehe *Kallis et al.* 2018; *Richters* (2018); *Schmelzer* (2015).

²⁶ „In the practice of mutual aid, which we can retrace to the earliest beginnings of evolution, we thus find the positive and undoubted origin of our ethical conceptions; and we can affirm that in the ethical progress of man, mutual support not mutual struggle – has had the leading part. In its wide extension, even at the present time, we also see the best guarantee of a still loftier evolution of our race.“ *Kropotkin* 1902: „Mutual Aid: A Factor of Evolution“ <http://www.gutenberg.org/cache/epub/4341/pg4341-images.html>

²⁷ IT-Grundformel: „Der Mensch – als Mann und Frau – ist eine Körper-Seele-Gesit-Wesen in einem sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum“. Siehe ihre Entwicklung seit 1965 bei *Petzold* (2003e)

²⁸ Vgl. *Petzold* 1974k, 291; 1983e, 2019d.

²⁹ Was das auch für die Meditation heißt, kann beispielhaft deutlich werden, wenn man die Enkulturationen disparater mentaler Welten betrachtet: traditioneller Islam, bis in die Leiblichkeit geprägt (*Petzold* 2016q) und europäische Tradition der Aufklärung oder konfuzianisches und europäisch-amerikanisches Weltbild – beides Hochkulturen – wie unlängst der Soziologe und Sinologe *Michael Schumann* (2005, 2020) aufzeigte.

³⁰ Vgl. *Le Ru* 2014); *Davidson, Worms* 2020.

³¹ *Rainer Maria Rilke: Archaischer Torso Apollos*. In: Sämtliche Werke. Erster Band, Frankfurt: Insel Verlag, 1955, S. 557.

³² "Sir Roger Scruton, conservative philosopher, dies at 75". *The Guardian*. 12 January 2020.

<https://www.theguardian.com/culture/2020/jan/12/sir-roger-scruton-conservative-philosopher-dies-aged-75>;

"Roger Scruton, a Provocative Public Intellectual, Dies at 75". *The New York Times*. 16 January 2020;

<https://www.nytimes.com/2020/01/16/books/roger-scruton-dead.html>

³³ Vgl. *Müller* (2011), *Clausen* (2012), *Petzold, Orth-Petzold, Orth* (2012).

³⁴ Plants might be conscious, but that's not what matters, <http://greenphilosopher.com/plants-might-be-conscious-but-thats-not-what-matters/>; Can we ever replace nature? <http://greenphilosopher.com/can-we-ever-replace-nature/>

³⁵ *Lynn Margulis* (1998b), Zellbiologin und Miturheberin der Gaia-Hypothese schrieb: „What Charles Darwin did for all life through time, Vernadsky did for all life through space“ und führt aus, dass Darwin dokumentierte, dass alles Leben von entfernten Urahnen abstammt und Vernadsky zeigte, daß alles Leben einen stofflich einheitlichen Raum einnimmt, die Biosphäre. „We are tied through Vernadskian space to Darwinian time“ (ebenda S.17f.)

³⁶ Vgl. *Petzold* 1988n, 188; 2014h; *Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972.

³⁷ Wir beschreiben hier **Ökotherapie** schwerpunktmäßig für den Bereich der Heilkunde, wo wir sie anwenden neben den Bereichen der Gesundheitsförderung, Prävention, Green Care-Projekten, Umwelt- und Erwachsenenbildung. Für den Heilkundebereich legen wir auf empirisch überprüfbare Konzeptbildung Wert.

³⁸ *Freud, S.* (1933): Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. In: Sigmund FREUD. Studienausgabe, Bd. 1. Frankfurt a.M. 2000, S. 516.

³⁹ Mit *Derrida* haben wir in der IT einen spezifischen Begriff der **Position** entwickelt als durch Konsens-Dissens-Klärungen hindurchführende Ko-respondezprozesse (*Petzold* 1978c/1991) zeitlich umgrenzte Festlegungen:

»Positionen sind „Szenen, Akte, Figuren der Verbreitung [*dissémination*]“ (Derrida 1986, 184), „Standpunkte auf Zeit, bei Fragen, mit denen man noch zugange ist“ (Petzold 2003a, 30). Sie ermöglichen spezifische Unterschiedlichkeiten [*différance*], weil sie eine temporäre Prägnanz schaffen bei gleichzeitiger Offenheit und struktureller Unfertigkeit nach innen, zum eigenen System hin, und nach außen zu umliegenden Systemen hin. Damit einher geht eine Verzögerung abschließender Wertungen, so dass durch diesen Aufschub (Derrida 1986, 154) verbindende Kontakte [Konnektivierungen] möglich werden und fruchtbare *POLYLOGE* stattfinden können, durch die Innovationen emergieren können – ein herakliteisches, transversales Geschehen« (vgl. Petzold 2003a, 30f; Petzold, Sieper, Orth 2019).

⁴⁰ Zur Unterscheidung der Begriffe **Meditation** als kontemplative Methode und **MEDITATION** als philosophische Tiefenreflexion wird letztere in **KAPITÄLCHEN** gesetzt, vgl. weiteres 5.3)

⁴¹ Zur *Mono-* und *Multiziplinarität* haben wir neu hinzukommend die *Interdisziplinarität* als wechselseitig informierte Zusammenarbeit zwischen Experten gestellt. Die ermöglicht immer wieder die Emergenz von *TRANSDISZIPLINARITÄT* durch die neue, disziplinübergreifende Erkenntnisse entstehen (Petzold 1998a, 26f; vgl. Nicolescu 1996; Bergmann, Schramm 2008).

⁴² Vgl. Oldstone-Moore 2003; Robinet 2002; Watts 1975.

⁴³ Siehe Alice Kehoe (2000), Mihály Hoppál (2007), Piers Vitebsky (2007)

⁴⁴ Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; Sieper, Petzold 1975; Petzold, Orth 1988b.

⁴⁵ Vgl. die Wikipediaartikel: https://en.wikipedia.org/wiki/Engaged_Buddhism; https://de.wikipedia.org/wiki/Engagierter_Buddhismus

⁴⁶ Der Text der Metta-Sutra online: http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html.

⁴⁷ Vgl. Galante et al. 2014; Hutcherson et al. 2008; Johnson et al. 2009, 2011;

⁴⁸ Die Richtziele lauten: „1. Förderung der Personalen Kompetenz, 2. Förderung der Sozialen Kompetenz und Performanz, 3. Förderung der Professionellen Kompetenz und Performanz, 4. Förderung des sozialen [und ökologischen] Engagements.“ (Petzold 1988n/1972a, 602ff)

⁴⁹ Es ist dies das 4. Richtziel von 1972/1988s, nur 2015 leicht auf die Naturtherapien zugespart.

⁵⁰ Decety 2012; Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a; Petzold 2019p.

⁵¹ Vgl. Petzold 2019d, e; Petzold, Sieper, Orth 2019c.

⁵² Das Desaster des weitestgehend gescheiterten Weltklimagipfels in Madrid zeigt, wie notwendig das ist: [Klimakonferenz: Das Desaster von Madrid](https://www.spiegel.de/thema/klimakonferenz/), <https://www.spiegel.de/thema/klimakonferenz/>

⁵³ Merkur 8.01.2020 <https://www.merkur.de/welt/australien-waldbraende-koalas-sydney-tiere-kaenguru-schaeden-politik-klima-canberra-feuer-tot-zr-13416829.html>

⁵⁴ Der Hinweis zur wissenschaftlichen Konzeptbildung in der vorausgehenden Fußnote muss auch für die **Nootherapie** und *nootherapeutische* Theorienbildung – besonders für den heilkundlichen Bereich – gelten und damit auch für die Green Meditation bzw. Naturmeditation, wenn sie als Technik psychotherapeutischer Nootherapie zur Anwendung kommt. Die Forschungsorientierung ist auch in der modernen Meditationswissenschaft Standard geworden (Kok, Singer 2017; Ott 2010; Singer, Bolz 2013). Das schließt nicht aus, in dialogischen/polylogische Austausch zum Verstehen von Phänomenen an Berührungspunkten von Wissenschaft, Religion, Spiritualität einzutreten (vgl. Ricard, Singer, Karius 2019) oder Ideen zu einer „säkularen Mystik“ zu entwickeln (Petzold 1983e; Neuenschwander 2007, 2011) oder Kritik zu Problemen mythisierende oder fundamentalistischen Spiritualitätsmodellen zu üben (Petzold 2015l, 2016q, 2017m).

⁵⁵ In der klassischen Übersetzung von Wilhelm Capelle (1961) oder in den zweisprachigen Ausgaben von Jaap Mansfeld (1987) oder Bruno Snell 2007.

⁵⁶ Cicero, *De finibus bonorum et malorum* 2,15

⁵⁷ Man muss sich immer bewusst halten, dass *Heraklit* (* um 520 v. Chr.; † um 460 v. Chr.) in der griechischen Antike lebte und für uns sein Denken nur *näherungsweise* nachvollziehbar ist und dass wir keinen Originaltext von ihm haben, sondern nur Fragmente, die zudem meist in den Schriften anderer Denker überliefert sind, die *Heraklit* oft selektiv im Rahmen ihrer Gedankengänge zitieren. Vgl. hierzu die aufschlussreiche Diskussion der Quellenlage zum Fragment 12 („Wer in dieselben Flüsse hinabsteigt ...“) bei Kanto-Sperber (2014) „Ein Beispiel für eine kritische Quellenanalyse: Über die Quellen eines ‘berühmten’ Fragments von Heraklit.“ Die Vielzahl moderner *Heraklit*-Lesarten bzw. Interpretation etwa von Heidegger, Gadamer, Held usw. zeigt die Heterogenität der Sichtweisen. Bei aller Wichtigkeit von Bemühungen um ein historisch stimmiges Verstehen solcher Texte, müssen und können wir davon ausgehen, dass wir ihren Sinn als *unseren* Sinn aus *unseren* „kollektiven mentalen Repräsentationen“ (Moscovici 2001) und den „Semiosphären“ (Lotman 1990a, b) unseres Kulturraumes schöpfen. Wir zentrieren deshalb in der meditations-agogischen bzw. meditations-therapeutischen Arbeit auf die *subjektiven Sinngebungen* der Meditierenden und versuchen mit ihnen ihre Hintergründe auszuloten.

- ⁵⁸ Vgl. *Petzold, Sieper, Orth* 2006; *Petzold, Steffan* 1999a, b.
- ⁵⁹ *Merleau-Ponty* 1966, 1995; *Bischlager* 2016)
- ⁶⁰ *Heine, Wright* 2000; *Loori* 2005; *Suzuki* 1996; *Yamada* 1989.
- ⁶¹ Vgl. *Petzold* 1997/2005d; *Spiegel-Rösing, Petzold* 1984.
- ⁶² Was soll das in der Meditation? So mögen Europäer oder Amerikaner heute fragen, Menschen in halbwegs geordneten Prosperitätsgesellschaften. Aber im 20. Jahrhundert die Kriegsgräuelm Gulags, Massenflucht und Vertreibung ... Und die Zeiten des Mittelalters, Hungersnöte, Pest, der Dreißigjährige Krieg ...die mittelalterliche Malerei, die Darstellungen der Totentänze (*Cosacchi* 1965) zeugen von der Allgegenwärtigkeit toter Körper. Die Schlachten/das Schlachten bei Verdun, an der Somme, Stalingrad, die „killing Fields“ der Roten Khmer (*Tyner* 2016), der Krieg und die Massaker in Syrien, im Irak, das alles ist ja noch im Gegenwartsraum. Der meditative Blick darf keinen Bereich der Wirklichkeit ausschließen, wenn er sich mit dem Menschen in der Welt befassen will, um Klarheit zu erlangen.
- ⁶³ *Colchicum autumnale*, franz. colchique d'automne, safran bâtard, safran des pays, russ. Безвременник осенний, engl. autumn crocus, meadow saffron, naked ladies (*Clapham et al.* 1962, 982)
- ⁶⁴ *Demokrit* schreibt unmissverständlich, dass Menschen in ihrem Innersten „eine reiche Vorratskammer von bösen Trieben verschiedenster Art und viele schlimme Leidenschaften finden“ (fr. 149: *Mansfeld* 1987, 463) - „Wer das Gute sucht, der findet es nur mit Mühe“ (fr. 108: *Mansfeld* 1987.).
- ⁶⁵ *Petzold* 1994, 2017p; *Ken'ei* 2014; *Kwon* 1976.
- ⁶⁶ *Petzold* 1968 Ili, *Hausherr* 1980; *Johnson* 2010.
- ⁶⁷ Vgl. *Petzold* (2001m). Zur stoischen Meditations- und Weisheitspraxis vgl. *Pierre Hadot* (1991, 1999) und *Holiday, R., Hanselman, S.* (2016).
- ⁶⁸ Vgl. *Forschner* 1993, 2008; *Petzold* 2019d; *Reydams-Schils* 2005.
- ⁶⁹ *Hierocles, Ethical fragments of Hierocles preserved by Stobaeus*. Übers. *Taylor, T.* (1822) 75ff.
<https://archive.org/stream/politicalfragme00taylgoog#page/n94/mode/2up/search/Hierocles>
- ⁷⁰ Vgl. Schlagwort Stoa in: <https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/stoa/ch/55877e3095d3bc552c13d2af7357b693/>
- ⁷¹ Siehe z.B. *Seneca*, de vita beata 8, 2; de otio IV, 2; *Cicero*, de fin. 5, 24-26.
- ⁷² Lat. nachsinnen, nachdenken, überdenken, griech. μέδομαι sinnen, nachdenken, vgl. *Renger, Wulf* (2013).
- ⁷³ *Trippel, K.* aus Adelaide, *Tagesanzeiger* 19.12. 2019, Seite 11: Ein Land in Rauch gehüllt ... „Etwa 30 000 Quadratkilometer verbrannter Erde, eine Fläche fast so gross wie die Schweiz ... mit einer durchschnittlichen Landestemperatur von 40, 9 Grad der heisseste Tag seit Beginn der Wetteraufzeichnungen ...“. Ein Weihnachtsgruß aus Australien.
- ⁷⁴ Differenz zum Mittelwert der Jahre 1951 bis 1980; aus:
https://de.wikipedia.org/wiki/Globale_Erw%C3%A4rmung.
- ⁷⁵ *Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972; *Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2019.
- ⁷⁶ *Petzold, Sieper* 1993a; *Sieper, Orth, Schuch* 2007.
- ⁷⁷ Siehe *Carl Sagan* (2008): "We Speak for Earth". 26.02.2008.
https://www.youtube.com/watch?v=oXQ_7QUyb20.
- ⁷⁸ Vgl. *Baer* 2003; *Keng, et al.* 2011; *Petzold* 1983d.
- ⁷⁹ Mit Referenz zu *Demokrit*, Περὶ εὐθυμίας; Peri euthymíēs, über die Heiterkeit der Seele. Vgl. *Petzold, Moser Orth* 2012.
- ⁸⁰ *Seneca*, Lehrer *Neros* und Mitglied des Senats, Mentor des Kaisers bewegte sich in einem sehr komplexen und schwierigen Milieu (*Fuhrmann* 1997; *Giebel* 201), wo er seinen philosophischen Ansprüchen nicht immer gerecht werden konnte. Dafür ist er immer wieder auch kritisiert worden (*Gotter* 2011, 60). Vieles spricht dafür, dass er versuchte, auf *Neros* wachsende Entgleisungen mäßigenden Einfluss zu nehmen (*Sørensen* 1994). Trotz seines Rückzugs aus dem aktiven politischen Leben blieb er mit seinen gemeinwohlorientierten und weltbürgerlichen Positionen und seinem Eintreten für die Tugenden öffentlich prägnant und zeigte in seinem Sterben die Konsequenz seiner ethischen und stoischen Haltung, indem er die von Nero verfügte Selbsttötung in Würde und lehrend vollzog (*Tacitus* XV, 60ff). Ohne einer *Seneca*-Hagiographie das Wort zu reden, hat *Schönegg* (2001) mit seiner historisch-literarischen Gestaltung „Der Tod des *Seneca*“ ein Bild des Philosophen und seines Kontextes gezeichnet, der *Seneca* gerecht wird. Vgl. insgesamt *Bartsch, Schiesaro* 2015.
- ⁸¹ Siehe *Petzold, Moser, Orth* 2012, hier Anhang 6.
- ⁸² *Schmitz* 1992, 2011; *Soentgen* 2000.
- ⁸³ *Plessner* 1928, 1969; vgl. *Ebke* 2004; *Krüger* 2019.
- ⁸⁴ Vgl. <http://scienceline.ucsb.edu/getkey.php?key=500>. Grün schützt die Zellen vor übermäßiger Sonneneinstrahlung. „All plants on Earth, even the single-celled plants that grow in the ocean, contain

chlorophyll-a as their main light-absorbing pigment. Plants have other pigments for absorbing light as well, including chlorophyll-b, chlorophyll-c and pigments known as *carotenoids*, but **chlorophyll-a remains the main light-absorbing pigment**. ... Grünpigmente dienen dabei als „a form of **protection**. Chlorophyll-a and other pigments are easily destroyed by too much energy, and when the pigments break down and stop absorbing light entering the plant, that energy can cause damage to other plant tissues as well, including the plants' DNA. Think of it as a sort of **plant sunburn**“ (ebenda).

⁸⁵ Vgl. *Klempnauer 2017; Kolb 2019; Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972*.

⁸⁶ Zu dem naturtherapeutische so wichtigen Atmosphärenbegriff vgl. *Hermann Schmitz 2014; G. Böhme 2013; Francesetti, G., Griffiero, T. (2019)*, aber auch *G. Simmel (2013)*.

⁸⁷ Zur Erinnerung: Jeder Mensch wird in der integrativen Anthropologie (*Petzold 2003e*) als personales „**Leib-Subjekt**“ gesehen, d.h. als ein Synergem, als ein Ensemble/Gesamt, von „Körper-Seele/Geist-Welt“ – subject embodied and embedded (*Petzold. Orth 2017a, b*). – Das heißt „**L e i b**“ (im Sinne von *Merleau-Ponty*): eine Verschränkung von **materieller**, organischer und **transmaterieller**, emergenter seelisch/geistiger Wirklichkeit als „Leib-Subjekt in Kontext/Kontinuum“ (*Petzold 2002j, 2009c, Petzold, Sieper 2012a*). Seele/Geist werden mit / slash geschrieben, weil beides Emergenzphänomene aus der materiellen Basis des lebendigen Körpers/Organismus sind. Emotionales/Kognitives, d.h. Mentales sind in diesem Modell des emergenten Monismus körpergegründet. Ähnlich: Leib ist der „beseelte/geisterfüllte Körper“, ein *Resonanzgeschehen* auf die „Welt innen/Körper, Organe“ und die „Um- und Mitwelt außen/Lebewesen, Gegenstände“.

⁸⁸ Hier kann man durchaus an *Arthur Koestler (1966, Der göttliche Funke)* und an sein erneut aktuelles Werk „Der Mensch Irrläufer der Evolution“ (1978) erinnern – das Kontroverse dieses Mannes, dieses „*indispensabel intellectual*“ (*Scammell 2010*) lässt Gedanken sprühen (*Buckard 2004*).

⁸⁹ Vgl. auch *Hübner, Petzold 2001/2012; Petzold, Orth 1993g, 1997a, 2017a; Petzold, Sieper 2012a*

⁹⁰ *Petzold, Moser, Orth 2012; Petzold, Sieper, Orth 2019c*

⁹¹ „Wut und Enttäuschung über ‘Bremsen-Staaten’ beim Klimagipfel“ Madrid, Stand: 16.12.2019; <https://www.tagesschau.de/ausland/un-klimakonferenz-137.html>

⁹² Vgl. *Chadelat, Baudouin (2017); Erber (2011)*.

⁹³ Siehe *Matthieu Ricard*, vom Wissenschaftler zum buddhistischen Mönch 16.07.2015, Sternstunde Philosophie | SRF Kultur, <https://www.youtube.com/watch?v=CGIHR9hcb5A>

⁹⁴ *Michaela Huber (2005)* hat ein Buch mit dem Titel „Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung“ verfasst, wo sie die Metapher des Gartens mit Imaginationsübungen zu Ressourcenarbeit und persönlichen Stabilisierung verwendet, allerdings ohne Naturtherapeutische und ökologische Bezüge.

⁹⁵ Es wird hier auf die vier IT-Aufgaben der Arbeit an sich selbst verwiesen: 1. „Mache Dich selbst zum Projekt“, 2. Nutze Gelegenheiten als Chance“, 3. „Frage nach Hilfe, wenn Du sie brauchst und gebe sie, wenn man Dich darum bittet“, 4. „Vertraue Deinem Gehirn und Deiner Vernunft!“ (*Petzold, Trummer 2017*)

⁹⁶ Vgl. unseren Hinweis in Endnote 1 zur symbolisierenden Typographie.

⁹⁷ Vgl. die Dokumentationen <https://www.youtube.com/watch?v=tRWUSA6nzQk>; <https://www.youtube.com/watch?v=dUyMEgvjJw>.

⁹⁸ Hier absichtsvoll in Kapitälchen geschrieben **MEDITATION**, gedanklich-nachsinnende Auseinandersetzung mit einem Thema im Unterschied zu **Meditation** als Praxis bewusstseins- und erlebensvertiefender Übung.

⁹⁹ Vom „totalen Sinnesorgan des Leibes“ ausgehend ist Wahrnehmungsgeschehen „polyästhetisch“, so schrieb *Petzold (2010f, 42)* und führt aus: Das wurde mir „besonders durch meine psycho- und neuromotorische Therapie- und Forschungsarbeit mit Säuglingen und Kleinkindern deutlich, die die Welt, ihre InteraktionspartnerInnen, mit allen Sinnen ganzheitlich und differentiell wahrnehmen und aufnehmen und mnestisch speichern und zwar in modalspezifischem Gedächtnis (z. B. Hören, Sehen, Schmecken, Bewegen), aber auch als Gesamteindruck. Dieser wird in holographischen Gedächtnisabspeicherungen festgehalten. – Das, was ich ‘atmosphärisches Gedächtnis’ (2003a, 556f) genannt habe, ist eine solche ‘holographische’ Abspeicherung (ibid. 551f) ... Vielmehr zeigt die Säulingsgedächtnisforschung, dass Säuglinge, situationsverortete, ‘differenzierte Gesamtheiten’ wahrnehmen und abspeichern ... Wahrnehmungs- und Gedächtnisentwicklung ist deshalb *polylästhetisch* bestimmt und daran gebunden, ist Sprachsozialisation und Sprachentwicklung ‘multisensorisch unterfangen’ zu denken (vgl. Abschn. 3.1). Über die gesamte Lebensspanne operieren Sinneswahrnehmungen nicht allein ‘monoästhetisch’ sondern in Synergien ...“ (*Petzold 2010f, 42*, Lit-Angaben im Text, wurden hier nicht mitaufgeführt).

¹⁰⁰ Sharing durchaus sensu *Moreno (1946)* als Mitteilen emotionaler Berührtheit, vgl. *Petzold 1974k, 1.5.3.2*.

¹⁰¹ „Hätte ich keinen Leib, wäre mir nicht mein Leib, mein empirisches Ich [...] **gegeben**, so könnte ich also keinen anderen Leib, keinen anderen Menschen ‚sehen‘ [...] Fremden Leib kann ich nur erfassen in der

Interpretation eines dem meinen ähnlichen Leibkörpers als Leibes und damit als Trägers eines Ich (eines dem meinen ähnlichen)“ Hua XIII, 226; vgl. Cartesianische Meditationen (1995) § 51.

¹⁰² Unsere Unterscheidung (Petzold 1974j, 2.10, 385): *Präverbal*, vor der Sprache liegend, etwa in Säuglings-Mimik/Gestik, im Ansatz vor dem Aussprechen sichtbar werdendes Ausdrucksverhalten; *periverbal*, was die Verbalsprache an Mimik, Gestik, Prosodik umgibt; *transverbal*, was die Worte übersteigt und in Mimik, Gestik, Bewegung, leiblichem Gesamtausdruck erfassbar wird (namenloses Glück, unaussprechliches Leid, namenloses Grauen etc.).

¹⁰³ In der Typographie verweist *kursiv* auf *Dynamik, Bewegtes, Exzentrizität, Überschreitung* und *recte* auf Ruhe, Verweilen, Zentrizität/Zentrierung, Vertiefung. Das sind zwei Möglichkeiten, von denen jede für sich wichtige Qualitäten bietet, die aber in einer Dritten zu einem Zusammenspiel von beidem gelangen können: *dynamische Ruhe, ruhige Dynamik* (das daoistische *wu wie*, *Heraklits* Harmonie des Widerstrebenden). Green Meditation umschließt alle drei Möglichkeiten.

¹⁰⁴ Siehe das integrative Verständnis des Positionskonzeptes Endnote 39.

¹⁰⁵ „Dagegen ist's in der Ehrfurcht ganz anders [als bei der Furcht, sc.]. Hier wird nicht bloß gefürchtet, sondern auch geehrt: das Gefürchtete ist zu einer innerlichen Macht geworden, der Ich Mich nicht mehr entziehen kann... Ich bin vollständig in seiner Gewalt und versuche die Befreiung nicht einmal mehr... Ich und das Gefürchtete sind Eins.“ (Stirner 1972, 78). *Stirner*, so musste ich (Petzold 2013) feststellen, ist als einer der ersten Theoretiker der „Interiorisierung“, der verkörperten Aufnahme von Sozialisationseinflüssen (Petzold, Orth 2017a) zu sehen, gefolgt von *Nietzsche*, der vielleicht von *Stirner* beeinflusst wurde (Stulpe 2010).

¹⁰⁶ Man wird hier an die Streitschrift von *Stéphane Hessel* (2010) „*Indignez-vous!*“ (dtsch. 2011): „*Empört Euch!*“ erinnert, Empörung eine höchst wichtige Emfindung, die allerdings zu verändernden Handlungen führen und sich in einem besonnenen Veränderungswillen und in konsequent veränderndem Tun verstetigen muss. Dabei kann Meditation zur Bekräftigung der Motivation und des Willens unterstützen.

¹⁰⁷ *Stirner* gehe da einen ähnlichen Weg wie moderne Psychoanalyse, meint *Nitzschke* (1991, 18) und übersieht, dass dabei die Psychoanalyse ein ähnliches „Heiliges“ wird, wie schon *Foucault* gezeigt hat (Dauk 1989; Petzold, Orth-Petzold 2009).

¹⁰⁸ Man sieht, liest und denkt und fühlt die Dinge anders im Lebensverlauf. Die Lektüre von *Kropotkine*, *Nietzsche* und *Seneca* mit 16 und heute mit 75 Jahren hat sich verändert, und auch das Gespräch darüber. Das Erleben der Landschaft um Reims (Rilly-la-Montagne), des Westerwalds (Altenkirchen, Hamm), des Niederrheins (Neuss, Hommersum, Kleve) mit 5, 15, 25 Jahren und über das Erwachsenenalter hin hat sich in höchst interessanter Weise gewandelt, und auch das Erzählen davon – alles ist in jeder Hinsicht umfassender geworden

¹⁰⁹ *Stirner* denkt das am Rande auch mit seiner vagen Idee eines „Vereins“ der „Eigner“, die in einem ethischen Egoismus verbunden sind (vgl. *Laska* 1991).

¹¹⁰ Das „Laboratory for Mindfulness and Contemplative Studies Contemplative Studies“ von *John de Casto* informiert seit 2015 über die neusten empirischen Studien zur Wirkung meditativer bzw. kontemplativer Verfahren in medizinischen bzw. therapeutischen Anwendungen.

¹¹¹ Russ. Text (2015): Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Moskau: Сретенский ставропигиальный мужской монастырь. Библиотека духовной прозы. Siehe zur Geschichte *Kozlov, Crespel-Houlon* (2013); *Pentkovsky* (1999).

¹¹² Für eine einfühlsame Hinführung zum Sitzen vgl. *Peng-Keller* 2012, 36 f.

¹¹³ Die 3.6 Millionen Jahre alten Laetoli-Spuren in Tansania dokumentieren eindrücklich das aufrechte Schreiten (*Leakey, Harris* 1997; *Masao et al.* 2016).

¹¹⁴ Diese **WEG**-Orientierung im „aufrechten Gang“, den die Laetolispuren in Tansania von Frühmenschen vor über drei Millionen Jahren dokumentieren (*Masao et al.* 2016), wird im Integrativen Schrifttum gekennzeichnet durch die Schreibung **Weg**, d.h. *kursiv* und *fett* oder auch **WEG** mit **VERSALIEN**.

¹¹⁵ *Ferenczi* (1949, S. 246 f, vgl. *Petzold* 2006w; *Ries* 2006)

¹¹⁶ *Seneca*, De brevitate vitae, <https://epdf.pub/die-krze-des-lebens-de-brevitate-vitae.html>.