

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

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik,
Kulturarbeit und Öko-Care

© FPI-Publikationen, Verlag: EAG-Verlagsabteilung, Hückeswagen. Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 04/2024

Green Meditation® als Alltagsbegleitung: Mit Besinnung innehalten und mutig weitergehen

Bettina Lelong, 50858 Köln *

* 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/> . EAG-Weiterbildung ‘Green Meditation® – LehrerIn für Meditatives Naturerleben’. Betreuerin / Gutachter: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. *Hilarion G. Petzold*.

Inhalt

1 Einleitung

2 Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung in der Integrativen Therapie

2.1 Theoretische Grundlagen der Integrativen Therapie

2.2 Wesentliche Konzepte der Integrativen Therapie

2.2.1 Leben als Weg: Das Gesundheit-Krankheits-Modell der Salutogenese und Pathogenese

2.2.2 Vier Wege der Heilung und Förderung

2.2.3 Das Leibkonzept

2.2.4 Neugierde und Poiesis als helfende Antriebe auf den Wegen der Heilung und Förderung

2.3 Green Meditation® als Methode auf den Wegen der Heilung und Förderung

3 Meditation als Weg der Bewusstseinsänderung und Gesundheitsförderung

3.1 Wie meditieren? Ebenen der Meditationspraxis

3.1.1 Ebene 1: Körperhaltung

3.1.2 Ebene 2: Atem

3.1.3 Ebene 3: Fühlen und Gefühle

3.1.4 Ebene 4: Denken

3.1.5 Ebene 5: Sein

4 „Die heilende Kraft der Natur“: Achtsame Naturzugänge und *Green Meditation*®

4.1 Natur tut gut: Warum Menschen Naturräume aufsuchen

4.2 Aktive und rezeptive Naturzugänge

4.3 Mit Green Meditation® auf den Vier Wegen der Heilung und Förderung

4.4 Ziele und Bausteine der Green Meditation®

4.4.1 Dreischritt der Meditation: Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit

4.4.2 Eigenleibliches Spüren

4.4.3 Resonanzarbeit

4.4.4 Poiesis anregen: Erinnerungen, biographisches Schreiben und intermediale Quergänge

5 Acht-Wochen-Testprogramm *Green Meditation*® im Alltag

5.1 Entwurf eines Acht-Wochen-Programms *Green Meditation*®

5.2 Ziele und Anleitung

5.3 Die Übungen und Erfahrungen der Proband*innen

5.3.1 Woche 1: Gehmeditation

5.3.2 Woche 2: Wolkenübung

5.3.3 Woche 3: Weite Achtsamkeit

5.3.4 Woche 4: Der Anfängergeist: Staunen-Übung in der Natur

5.3.5 Woche 5: Metta-Meditation in der Natur

5.3.6 Woche 6: Sound-Meditation/Übung

5.3.7 Woche 7: Kreativer Ausdruck

5.3.8 Woche 8: Grüne Biographie und Abschluss

6 *Green Meditation*® als Alltagsbegleitung: Mit Besinnung innehalten und ermutigt weitergehen

6.1 Für wen *Green Meditation*® in welchen Formaten? Resonanzen auf Natur und Meditation

6.2 Ein anderer Blick auf sich selbst und die Welt

6.3 Unterstützung im Alltag – ‚Medikamente‘ für ein selbstbestimmtes Leben

6.4 *Green Meditation*® als Empowerment

7 Zusammenfassung/Summary

8 Literatur

9 Bildnachweise

10. Anhang

1 Einleitung

Ziel meiner Arbeit ist es, zunächst die Grundsätze der ganzheitlich arbeitenden Integrativen Therapie und die wesentlichen Bausteine der Meditationspraxis zusammenzufassen, um dann die aus der Auseinandersetzung mit beiden Traditionen hervorgegangene *Green Meditation*® als heilungs-, gesundheits- und entwicklungsfördernde Methode vorzustellen. Ich beleuchte, welchen Beitrag Meditation und Natur, vor allem *Green Meditation*®, bei den von der Integrativen Therapie definierten Wegen der Heilung und Förderung leisten. Dabei gehe ich der Annahme nach, dass Meditation und Natur einerseits die Ruhe schaffen, um die eigene Umwelt überhaupt erst (wieder) wahrzunehmen und anschließend wird, so folgere ich, der Antrieb geweckt: beispielsweise über die Einzigartigkeit der Natur, des Menschseins und/oder anderer Phänomene. Dies lässt uns wie ein Kind staunen und eröffnet uns damit die Möglichkeit, neue Wege zu entdecken und zu gehen. Ich gehe davon aus, dass die Praxis der *Green Meditation*® es dem Menschen ermöglicht, über Besinnung zu sich zu kommen, betrachtend und neugierig das Da-Sein zu erleben und in der Vertiefung zu selbstheilenden oder persönlichkeitsentwickelnden Erkenntnissen zu kommen. Letztere Aspekte stehen im Fokus dieser Arbeit: Menschen sollen außerhalb des klassischen Settings von Therapeut*in und Patient*in Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstheilung erfahren können, indem sie mit der Natur auf meditative Weise in Interaktion treten. Aufgrund meines fachlichen Hintergrunds werden nicht klinische oder therapeutische Settings, sondern Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstheilung betrachtet.

Anschließend an die Theoriekapitel stelle ich ein Acht-Wochen-Testprogramm *Green Meditation*® als Unterstützung im Alltag vor. Anhand von acht Übungen, die von Proband*innen im großstädtischen Kontext vollzogen werden, wird untersucht, in wieweit *Green Meditation*® im urbanen Raum von Menschen als Unterstützung erfahren werden kann. Die Unterstützung kann als Stressreduktion, als Innehalten und Erfrischen oder Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung auftreten.

Ausgangsbasis ist, dass die Proband*innen in ihrem Alltagsleben der Naturerfahrung wenig Zeit eingeräumt haben und bisher nur geringe Meditationserfahrung in der Natur besitzen. Aus den Berichten der Proband*innen ergibt sich ein erstes Bild über die Umsetzbarkeit und Wirksamkeit kürzerer, niedrighschwelliger Übungen der *Green Meditation*® als Unterstützung im Alltag.

Warum Green Meditation®?

Green Meditation® – Meditation in und mit der Natur: Ein vielversprechendes Konzept, fand ich, als ich von der Weiterbildung in der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG) in Hückeswagen erfuhr. Als Architektin und Stadtplanerin und promovierte Geographin waren die Akademie und ihr Standort am Beversee Neuland für mich. Neuland, das mich sofort begeisterte – der See, die Natur, das alte Haus, Praxisübungen in und mit der Natur, Austausch mit anderen naturbegeisterten Menschen. Neuland, das mich aber auch herausforderte: es galt, als Fachfremde die Komplexität der Integrativen Therapie und ihre Begrifflichkeiten verstehen zu lernen.

Der freudvolle Aufenthalt und das Staunen in der Natur haben mich schon von Kindesbeinen an begleitet; als Jugendliche wanderte ich allein durch den Wald, um neben Schule und Elternhaus eine andere Welt aufzusuchen. Die Form eines Blatts, die Vielfalt der Grüntöne bereiten mir körperliches – oder besser: leibliches – Wohlbefinden. Dass die Natur aber gezielt als ‚Heilquelle‘ eingesetzt wird, war mir bisher nur vom in den letzten Jahren immer populärer werdenden Waldbaden bekannt. Auch der therapeutische und persönlichkeitsentwickelnde Ansatz der *Green Meditation®*, die in den Kontext der Integrativen Therapie eingebettet ist, sprach mich stark an. Und nicht zuletzt die methodische Verbindung von Meditation und Natur fiel bei mir auf fruchtbaren Boden. Ich hatte erst vor rund fünf Jahren die heilenden und erkenntnisfördernden Aspekte der Meditationspraxis kennengelernt. Zunächst bei einem MBSR-8-Wochen-Kurs nach *John Kabat-Zin* (MBSR – mindfulness based stress reduction) und dann bei mehrfachen Besuchen im EIAB – dem European Institute of Applied Buddhism, gegründet vom vietnamesischen Mönch, Schriftsteller und Lyriker *Thích Nhất Hạnh* in Waldbröl. Ich besuchte eine Meditationsgruppe in meiner Heimatstadt Köln und mehrere MSC-Kurse (Mindfulness based self compassion, nach *Kristin Neff* und *Christopher Germer*, z. B. *Neff, 2003b, 85 – 102; Neff, Germer, 2013, 28 – 44*). Die Suche und Neugier nach verschiedenen Mediationsansätzen speiste sich aus einem Leidensdruck, Krankheitssymptomen und der daraus resultierenden Sehnsucht nach persönlicher Entwicklung und einer grundsätzlichen Neugier und Offenheit. Meine eigenen Erfahrungen sind daher in den folgenden Text eingeflossen; die entsprechenden Textstellen sind kursiv und eingerückt in die hier vorliegende Arbeit integriert.

Zwischenergebnis dieses Wegs ist die nun vorliegende Arbeit. Denn, wie in der Integrativen Therapie betont wird, es ist hilfreich, das Leben als Weg anzusehen. Es ist in beständiger Veränderung, im Fluss. Wohin der Weg uns trägt, ist nicht immer einsehbar, aber gerade die kurvigen, zugewachsenen Wege sind voller Überraschungen und daher umso spannender. Geheimnisvolles erleben und entdecken sind auch Qualitäten, die Menschen unter anderen zum Aufenthalt in die Natur ziehen, wie *Huppertz* und *Schatanek* untersucht haben (*Huppertz, Schatanek 2015, 12*). Außerdem scheinen vor allem die holprigen und mühsamen Wegstrecken Menschen zu einer weitergehenden persönlichen Entwicklung zu führen. Dies zu erleben, kann anstrengend sein, meist herausfordernd, manchmal existentiell.

Herausfordernd an dieser Arbeit war für mich das Eintauchen in ein komplett neues Fachgebiet. Als studierte Architektin habe ich meine Dissertation in Wirtschaftsgeographie ebenfalls als Quereinsteigerin geschrieben, daher habe ich die Herausforderung guten Mutes angenommen. Wesentliche Motivationsquelle war mein Bedürfnis, einen Überblick über die Integrative Therapie und ihr Verständnis der *Green Meditation®* zu gewinnen, aber auch strukturierteres Wissen über die Wirkungsweise von Meditation zu erlangen. Schließlich wollte ich die Übungen der *Green Meditation®*, die ich unter anderem in Hückeswagen kennengelernt hatte, in den Alltagskontext der Großstadt Köln übertragen und anderen als Quelle von Heilungs-, Gesundheits- und Entwicklungsprozessen zur Verfügung stellen. Das Ergebnis ist diese Arbeit, welche die oben genannten Aspekte auch für Lesende außerhalb therapeutischer Fachdisziplinen zugänglich machen soll. Zugunsten einer Übersichtlichkeit der Arbeit musste ich notwendigerweise die Komplexität reduzieren. Mir ist bewusst, dass hierdurch relevante Elemente von Integrativer Therapie und Meditationsforschung ungenannt bleiben und dass Exkurse die Themen noch hätten vertiefen können.

2 Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung in der Integrativen Therapie

Green Meditation® ist eine Methode, die in das Mesoparadigma der Integrativen Therapie (Petzold 2011I, 320) eingebettet ist. Diese gibt damit den therapeutisch-philosophischen Theorierahmen vor. Meditation und Naturerfahrung sind unabhängig von der Integrativen Therapie Jahrhunderte alte Methoden und dienen neben ihrem Einsatz in der Integrativen Therapie weiteren, z. B. spirituellen Zielen, wie im Kapitel 3 gezeigt wird. Hier sollen jedoch die Möglichkeiten ausgelotet werden, die Meditation und Naturerfahrung als *Green Meditation*® im Kontext der Integrativen Therapie bieten.

2.1 Theoretische Grundlagen der Integrativen Therapie

Grundlegend für dieses Therapieverfahren ist die Integration verschiedener Konzepte aus mehreren Schulen oder Therapieansätzen zu einem umfassenden (integrativen) Verfahren mit einer Pluralität an Methoden (Leibtherapie, Kreativtherapien, Gestalttherapie, Verhaltenstherapie etc.) (Petzold 2017I). Die Vertreter*innen der Integrativen Therapie bezeichnen sie als eine breit gefasste „Humantherapie“, also nicht nur als „Psycho-Therapie“, sondern als einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Facetten des Menschen und seine Einbettung in Gesellschaft und Lebenswelt bzw. Umwelt umfasst. Neben der Heilkunst und der Gesundheitsförderung gehört demnach auch „Kulturarbeit“ zur Integrativen Therapie (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009, 5). Im Unterschied zu vielen psychotherapeutischen Verfahren fokussiert sie nicht nur auf die Psyche als Gegenstand der Therapie (**Psychotherapie**), sondern nutzt auf den Wegen zur Heilung des Menschen auch die **Somatherapie** mit ihren körperlichen Behandlungsverfahren sowie die **Soziotherapie**, das heißt die Arbeit mit dem sozialen Kontext und die Schaffung von Solidarität (Schweighofer 2017). Außerdem bearbeiten integrative Therapeut*innen mit ihren Klient*innen Fragen aus dem philosophischen Kontext wie Werte, Sinn, Leben und Sterben, Wahrheit und Liebe, das Schöne, Geistiges Leben, Gott usw. als **Noothérapie** (von griech. *nous*, Geist, Petzold 1983e, 57). Die **Ökotherapie** mit ihrer Berücksichtigung eines (natur)wissenschaftlichen Naturverstehens und der Natureinflüsse auf Gesundheit und Krankheit trägt ebenfalls wesentlich zur integrativen Sichtweise bei (Petzold, Orth 2017c/2019, 2) (Schweighofer 2017).

Diese breite Herangehensweise beruht auf dem der Integrativen Therapie zugrunde liegenden Menschenbild, das sich aus philosophischen Quellen und der

Praxiserfahrung ihrer Begründer*innen speist. Unter anderem hatte die Arbeit in einem Altenheim und mit Kindern und deren Eltern in den Banlieues von Paris in den Mittsechziger-Jahren des 20sten Jh.) gezeigt, wie körperliche, seelische und geistige Probleme und der sozial-ökologische Kontext sich auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden auswirkten. Daraus schlussfolgerten *Petzold* et al., dass das Leibliche genauso wie das Soziale (soziale Netzwerke, Partnerschaften) und das Leben in einer Mikroökologie (z. B. am Stadtrand, an einer befahrenen Ausfallstraße, in einem Altenheim) betrachtet werden müssen, der Mensch also als Ganzes in Kontext und Kontinuum betrachtet werden muss, um ihm bestmöglich und umfassend zu helfen.

Die Integrative Therapie ruht, ihrem namensgebenden Charakter folgend, auf einem komplexen Theoriegebäude. Sie beruft sich auf „phänomenologisch-hermeneutische [...] bzw. wissenschaftsphilosophische Ansätze und ethiktheoretische Konzepte“ sowie auf neurobiologische und entwicklungspsychobiologische Forschungen und lehnt die trennende Kontrastierung von Naturwissenschaften auf der einen Seite und Geistes- und Kulturwissenschaften auf der anderen Seite ab (*Hüther, Petzold 2012; Petzold, Sieper 2012a*). Die phänomenologisch-hermeneutischen Konzepte der Erkenntnisgewinnung liegen dem gemeinsamen Weg zugrunde, auf dem der/die Therapeut*in zusammen mit dem/der Patient*in seine/ihre Hintergründe und Prägungen aufschlüsselt. Das Deuten, das Interpretieren setzt zunächst bei den Phänomenen an – zum Beispiel bei der Verlassenheitsangst des/der Patient*in, dem Nicht-Allein-Sein-Können, den Minderwertigkeitsgefühlen, dem Familiensystem, traumatischen Erfahrungen oder gesamtgesellschaftlichen Kontexten (*Petzold 2017i*). Diese müssen gesammelt und verstanden werden, ihre Sinnhaftigkeit, die Zusammenhänge zwischen den Phänomenen ergründet werden. Das alles ergibt Sinn, Bedeutung. Wie das alles einen Menschen formt, das ist das Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, , Erklären -> Handeln („hermeneuo“) (*Petzold 1992a, Petzold 2017i*). *Petzold* bezieht dabei auch neurobiologische und neurozerebrale Grundlagen und Funktionsweisen in die komplexe Betrachtung ein (*Petzold 2016j, 2*). Das Wissen um die Wirkungsweise des menschlichen Gehirns und seine evolutionsbiologische Entwicklung gibt Aufschluss darüber, wie das Gehirn das menschliche Wohlergehen beeinflusst (*Petzold 2017i*). Die Integrative Therapie berücksichtigt damit auch den Wissensstand der neurobiologischen Forschung, u. a. Erkenntnisse aus der medizinischen Hirnforschung.

Aufgrund ihres sehr umfassenden Ansatzes beschreiben die Vertreter*innen der Integrativen Therapie sie als eine »*biopsychosozialökologische*« und »*methodenübergreifende Humantherapie*« (Petzold, Orth, Sieper, 2014a). Methodenübergreifend, weil neben der Leibtherapie und der Psychotherapie als Kernmethoden auch Methoden wie Bewegungs- und Sporttherapie, Kreativtherapie, Naturtherapien und Soziotherapie (Petzold, Sieper 2008b) zur Anwendung kommen (Petzold, Orth, Sieper 2014d, 2). Sie formulieren dabei ihren Anspruch noch weiter: Die Integrative Therapie soll nicht nur der Heilung des Einzelnen dienen, sondern im Rahmen eines säkular und humanistisch ausgerichteten Strebens auch zur Verbesserung der menschlichen Lebensverhältnisse allgemein, der menschlichen Beziehungen sowie der Nachhaltigkeit beitragen. Der integrative Ansatz sei daher nicht nur ein klinisches Heilverfahren, eine Methode der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch eine kritisch-hinterfragende und konstruktive Kulturarbeit (Orth, Petzold, Sieper 2014f). Dies bedeute, sich auch politisch in konkreten Projekten zu engagieren (Hartz, Petzold 2014; Petzold, Orth, Sieper 2014d, 3).

Unterstützung bei der Umsetzung dieses breiten Therapieverständnisses bietet die Haltung der „transversalen Vernunft“. Diese schließt nichts von vorneherein aus, sondern versucht, ausgetretene Denkmuster zu vermeiden und bis dato unbemerkte Vorannahmen aufzuspüren. Sie wendet sich bisher Ausgeschlossenem zu und sieht Veränderung als Chance. „Transversale Vernunft ist von ihren innersten Antrieben her auf Weite, Offenheit, Polyperspektivität, Umfassendheit gerichtet“ (Welsch 1996, 919). Die transversale Vernunft ist dabei ein in jedem Menschen vorhandenes Potenzial, das jedoch „entfaltet werden muss und in unterschiedlicher Fülle ausgebildet werden kann, von rudimentären Kümmerformen als Folge von Deprivation und mangelnder Förderung bis hin zu hochentwickelten, sublimen Formen“ (Petzold, Orth 1998/2014, 3).

Integrative Therapeut*innen unterstützen ihre Patient*innen oder Klient*innen beim Entwickeln ihrer inneren und äußeren Souveränität. Sie sollen verstehen lernen, dass es darum geht, „dass ein Mensch zu sich selbst kommt“ (Petzold, Orth 1998/2014, 13 – 14). Dafür müssen sich Menschen mit ihrer eigenen Innenwelt auseinandersetzen und sich selbst steuern lernen. Die äußere Souveränität umfasst dann die Freiräume, Spielräume, Handlungsräume gegenüber den Mitmenschen, die ausgehandelt werden müssen (Petzold, Orth 1998/2014, 3).

Die Analyse all dieser verschiedenen Aspekte im Leben des/der Patient*in erfordert ein Herangehen, das die meisten anderen therapeutischen Verfahren vernachlässigen, so *Petzold* (*Petzold* 2017I). In keiner der derzeit von den Krankenkassen anerkannten Therapieverfahren findet sich zum Beispiel derzeit der Leibansatz (Leibzentriertheit), so *Petzold*, dabei sei bei jeder schweren Störung die Leiblichkeit eine unverzichtbare Größe. Soziotherapie wiederum ist nur stationär in der Klinik oder im Bereich der Sucht ein von den Krankenkassen anerkanntes Verfahren, dabei wirkt sich der soziale Kontext extrem auf die Entwicklung des/der Patienten*in aus. Soziale Netzwerkarbeit kann ausschlaggebend für die Heilung sein (*Petzold* 2017I).

2.2 Wesentliche Konzepte der Integrativen Therapie

2.2.1 Leben als Weg: Das Gesundheit-Krankheits-Modell der Salutogenese und Pathogenese

Die Integrative Therapie betrachtet das menschliche Leben als einen Weg durch die Zeit und als einen Prozess, der sich in einer ständig wandelnden Welt vollzieht. Der Ausspruch „Alles fließt“ ist daher ein Grundprinzip der Integrativen Therapie („panta rhei“, Heraklit zugeschrieben, siehe *Schweighofer* 2017). Der Entwicklungsprozess des einzelnen Menschen ist seine wesentliche therapeutische Ausgangsbasis, ohne ihn ist er nicht zu verstehen. Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, Veränderungen menschlichen Erlebens und Verhaltens über die gesamte Lebensspanne werden betrachtet. Während der Psychotherapie wird der/die Klient*in wiederum bei einem Stück Lebensstrecke begleitet (*Petzold* 2017I).

Die Integrative Therapie umfasst dabei beides, eine konfliktzentrierte, pathogenetische, und eine salutogenetische Ausrichtung (*Antonovsky* 1979). Die Salutogenese ist eine auf Gesundheit ausgerichteter Prozess, der von Kreativität und spielerischen, erlebnisaktivierenden Bestandteilen geprägt ist, die eine Entfaltung des Menschen ermöglichen (*Petzold* 1974j, 311; *Petzold* 2012h, 11). Pathogenese und Salutogenese werden als miteinander verwoben betrachtet. Zum einen werden die gegebenen Probleme ermittelt und gewichtet, um eine Konflikte und Probleme lösende Arbeit zu ermöglichen und keinen Weg des Verdrängens, Verleugnens oder Vermeidens einzuschlagen (*Petzold* 2012h, 12). Die pathogenetisch ausgerichtete Exploration fragt dagegen nach den Defiziten, Störungen, Traumata und Konflikten und nach Bewältigungsstrategien, mit denen diese Belastungen kompensiert werden (*Petzold* 2012h, 12). Der Prozess der Salutogenese unterstützt gesundmachende Faktoren wie

das Stimulieren, das Explorieren, das Integrieren und schließlich das Erproben. Der/die Therapeut*in fragt nach den Ressourcen, Schutzfaktoren, Potenzialen, Überwindungserfahrungen und stärkt Selbstwirksamkeits- und Selbst-Fürsorgefunktionen (*Petzold* 2003a; *Petzold* 2012h, 12; *Mathes* 2019, 17).

Die Zusammenarbeit zwischen Patient*in und Therapeut*in in der Integrativen Therapie folgt keinem standardisierten Vorgehen. Ausgangspunkt ist das Krankheitsbild oder die Problemstellung, die der/die Patient*in mitbringt. Bei der Behandlung geht es darum, ein individuelles „Bündel von Maßnahmen zu schnüren“. Bei schweren oder chronifizierten Erkrankungen gehört auch eine angemessene Medikation dazu (in Zusammenarbeit mit einem Psychiater*in). In einem Setting in einer Klinik kann ein vielfältiges Maßnahmenbündel einfacher umgesetzt werden, wenn ein umfassendes Angebot von Bewegungstherapie, Naturtherapie, Kunsttherapie, Musiktherapie, Sporttherapie und Sozialdienst bereitgestellt wird. Aber auch für ambulante Therapeut*innen ist die ganzheitliche Herangehensweise umsetzbar, und für jede*n Patient*in ist sie nach dem Klinikaufenthalt eine vordringliche Aufgabe, sich eine umfassende Gesundheitsförderung zusammenzustellen. Eine sportliche Aktivierung kann über Angebote von Sportvereinen, z. B. Yogagruppe, Aikido-Gruppe (Bewegungsanreize), ergänzt werden. Erlebnisaktivierung über kreative Medien kann in Musikschulen oder Volkshochschulen erfolgen, auch wenn dies natürlich kein gleichwertiger Ersatz für eine Kunst- oder Musiktherapie ist. Im Integrativen Verfahren übernimmt der/die Therapeut*in auch Aufgaben, die weitergehen als in anderen Therapieformen üblich: Er/Sie gestaltet beispielsweise beim Einsatz von kreativen Medien mit, was es dem/der Patient*in leichter macht, selber kreativ zu werden. Oder er begleitet in den ersten Stunden die Patient*innen zum Sportprogramm, hilft Ängste zu überwinden. „Walk & Talk“ in der Natur (*Petzold* 2023c), im Wald, einem Park oder beim über die Felder gehen, während-- wie in der dyadischen Therapie in Räumen – gesprochen wird – nicht fortwährend, aber immer wieder etwa über das Erlebte in der Natur, über das „eigenleibliche Spüren“ und Vieles mehr. Leibtherapeutisch kann in der Integrativen Therapie von depressiven Patient*innen beispielsweise auch mit der Mimik, den Gesichtsmuskeln gearbeitet werden. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sind die Basis dafür, wie mit einer Freude-Mimik das Gehirn entsprechende Signale bekommt. Über die Freude-Mimik kommt auch ein Gefühl von Freude auf, Lächeln üben kann Bestandteil der Therapie sein. Wichtig ist, dass der/die Patient*in über alle Maßnahmen

aufgeklärt wird, die Sinnhaftigkeit der Maßnahmen versteht (Psychoedukation). Es ist nicht das Ziel, den/die Patient*in umzukonditionieren (*Petzold* 2017l).

Entsprechend zum Konzept des Lebens als Weg, der beständigem Wandel unterworfen ist, sind in der Integrativen Therapie auch die sie grundlegend strukturierenden vier Ansätze der Heilung und der Persönlichkeitsentwicklung als Wege konzipiert.

2.2.2 Vier Wege der Heilung und Förderung

Bezogen auf den Stand der persönlichen Entwicklung der Patient*innen werden bei einer integrativen Herangehensweise verschiedene Behandlungsstrategien praktiziert, die sich in die „vier Wege der Heilung und Förderung“ einteilen lassen (*Petzold* 1988n; 2012h; *Leitner, Höfer* 2020, 186). Sie wurden in den 1980er Jahren entwickelt und gelten heute als spezifische Praxeologie der Integrativen Therapie. Zu dieser Praxeologie gehören therapeutische Interventionen und Leitlinien einer heilsamen, gesundheits- und entwicklungsfördernden Lebensführung, die auch Defizite kompensieren kann (*Petzold* 2012h, 12). Die vier Wege der Heilung und Förderung sind als Entwicklungsstrategien gedacht, die dabei helfen, ein sinngelitetes, gesundes Leben zu führen (*Petzold, Orth* 2005a). Sie sollen Patient*innen auch nach der Therapie zur Verfügung stehen. Die Patient*innen können anhand der Leitlinien selbst von Zeit zu Zeit überprüfen, ob sie auf einem guten Weg sind oder ob sie eventuell Korrekturen am Weg vornehmen müssen. *Petzold* verweist in diesem Zusammenhang auf die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren der Integrativen Therapie (*Petzold, Orth, Sieper*, 2014d), die Menschen dann einsetzen können (*Petzold* 2012h, 13). Im Rahmen dieser Arbeit wird aus Gründen der Komplexitätsreduktion hauptsächlich auf die vier Wege der Heilung und Förderung eingegangen.

Erster Weg: Bildung von Bewusstsein und Einsicht (Sinnfinden im Leben und der Welt)

Der erste Weg der Heilung konzentriert sich auf den Sinn, den das Individuum seinem Leben und der Welt zuschreibt. Er umfasst die Bewusstseinsarbeit (*Petzold* 2003a, 589), mithilfe derer unbewusste Konflikte und Störungen aufgedeckt werden können und in der der Mensch lernt, sich immer besser zu verstehen. Er lernt sich über die Art seiner Beziehungen zu anderen Menschen bewusst zu werden, sowie das Leben generell zu durchgründen und Einsicht zu gewinnen über die Zusammenhänge, die alle Menschen beeinflussen (*Petzold* 2012h). *Petzold* und *Orth* greifen hierfür auf den Begriff der *Oikeiosis* zurück, ein Begriff aus der Stoa, der einen Prozess des „Selbst-

und Weltverstehens, achtsame Aneignung des Selbst und der Welt mit einem geschärften, komplexen Bewusstsein“ beschreibt (Petzold, Orth 2021a, 6). Es ist ein komplexes, leibhaftiges Lernen, ein nicht endender Prozess des Erkenntnisgewinns. Wörtlich heißt Oikeiosis: Der „Umstand, dass sich ein Lebewesen mit sich selbst prozessförmig bekannt macht und sich selbst in Besitz nimmt“ (Horn 2004, in Hegi, Orth, Petzold 2021, 3).

Ich hatte als junge Frau beispielsweise jahrelang den Eindruck, dass es wichtig sei, den einen Arbeitsplatz oder Beruf zu finden, bei dem ich dann viele Jahre bleiben sollte. Schließlich war dies der Weg gewesen, den die Generation vor mir vorgelebt hatte und mir in Gesprächen zu diesem Thema auch als „normal“ vermittelte. Meine jahrelange Suche und das Wechseln der Arbeitsstellen gaben mir das Gefühl, etwas nicht richtig zu machen. Tatsächlich entwickelte sich jedoch das Berufsleben meiner Generation ganz anders als das meiner Eltern und Onkel, aber ich hatte deren Perspektive zunächst ungefragt hingenommen. Später gab ich meiner Wandlungsfähigkeit und Begeisterung für verschiedene Berufe oder Fachdisziplinen einen anderen, für mich positiv konnotierten Sinn.

Um die Beschaffenheit und die Qualitäten des eigenen Lebens herauszufinden und ein gesundes, erfülltes und selbstständiges Leben führen zu können, benötigt jeder Mensch den eigenen Sinn. Ohne Sinn fehlt der Halt, die Orientierung, die Motivation, um sich anzustrengen, jeden Tag aufzustehen, zur Schule zu gehen, eine Ausbildung zu machen, zu arbeiten. Der Sinn gibt Sinn, erklärt uns Menschen, warum uns welche Begebenheiten passiert sind und warum uns diese vielleicht sogar weitergebracht haben, obwohl sie unangenehm waren. Mit Hilfe unseres eigenen Lebenssinns können wir Prioritäten festlegen und Entscheidungen treffen. Wir wissen, dass wir auf einem guten Weg sind. In früheren Generationen war der Sinn größtenteils vorgegeben, z. B. über Kirche und Familie, heutzutage kann er sich in Statusbestrebungen ausdrücken (Haus, Auto, Reisen, Modeartikel) oder in einer Nische wiederfinden und höchst individuell sein. Er ist die Basis der inneren und äußeren Souveränität, die einer erfolgreichen Bewältigung des Lebens zugrunde liegt. Dieser Lebens-Sinn kann sich in einem umfassenden Vertrauen ausdrücken. Auf Basis dieses Vertrauens interpretiert der Mensch, dass innere und äußere Ereignisse „strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind“ und dass er oder sie ausreichend Ressourcen besitzt, um die Anforderungen, die sich aus den Ereignissen ergeben, bewältigen zu können, und dass es sich lohnt, sich diesen Herausforderungen zu stellen und sich innerlich und äußerlich

zu engagieren (*Antonovsky* 1991, 127). Diese Grundorientierung, Ereignissen sinngebend, verstehend und handlungsfähig gegenüberzustehen, verleiht eine gute Basis, um von Krisen nicht übermäßig aus der Bahn geworfen zu werden. Eine zuversichtliche und souveräne Gestimmtheit vermittelt Sicherheit und ist auch leiblich-konkret abrufbar (*Petzold, Orth* 2005b, 30).

Die Integrative Therapie verfolgt das Ziel, die Kompetenz der Sinnwahrnehmung, Sinnerfassung, Sinnverarbeitung und Sinnschöpfung zu erweitern (*Petzold*, mündlich im Seminar *Green Meditation*®). Dabei kann sich Sinn immer wieder wandeln, u. a. ausgehend von äußeren Einflüssen und Veränderungen. Ein bewusster Lebensweg bietet „die Chance, dass wir selbst schöpferisch werden und Sinn aus all dem und mit all dem schaffen können, was uns 'unterwegs' begegnet“. (*Petzold* 2012h, 16). Der/die Therapeut*in oder Berater*in kommt ins Gespräch mit dem/der Patient*in über dessen Erzählungen, Erklärungen und persönliche Sinnvorstellungen und hilft dabei, Licht ins Dunkel zu bringen, einen Pfad durch den Dschungel zu bahnen oder den Nebel zu lichten. Ist ein Mensch vom Weg abgekommen (im Sinne einer Störung), vom Weg gestoßen worden (im Sinne eines Traumas) oder wurde ihm nie ein Weg bereitet (im Sinne eines Defizits), geht es darum, ihm zu helfen „seinen Weg zu finden, ihm Wege zu zeigen oder widersprüchliche Wege [Konflikt] zu klären und ihn solange zu begleiten, ihm Weggefährte zu sein, bis er alleine entscheiden kann, welchen Weg er denn gehen will und damit weiterschreiten kann, mit Menschen, die er sich als Weggenossen gewählt hat“ (*Petzold* 1988b, 217). Auch die Natur kann Wegbegleiterin, Ko-Therapeutin und Teil des Konvois sein. In der Vielfalt der Natur, dem sichtbaren Leben und Sterben, dem Wunder der Fortpflanzung von Tieren und Pflanzen liegt enormes Sinnschöpfungspotenzial. Die übergroße Fülle oder auch scheinbare Kargheit, die sich beobachten lässt, lässt Staunen und setzt Sinnfindung in Gang. Warum zieht uns Menschen das an? Warum beglückt die genaue Betrachtung eines Blattes? Warum werden wir plötzlich froh? Wir treten in Resonanz, werden bewegt, fangen an, zu reflektieren.

Zweiter Weg: Bildung von Grundvertrauen

Der zweite Weg der Heilung fokussiert vor allem auf die Beziehungen zu anderen Menschen. Hier kann zum Beispiel eine Nachsozialisation erfolgen, die Grundvertrauen aufbaut und stärkt, wenn dieses bisher unzureichend vorhanden ist (*Petzold* 2003a, 589). Menschen, die in ihrer Vergangenheit einen Mangel in ihrer Entwicklung erlebt

haben, sollen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert und in ihrer (Nach-)Reifung und in ihrem Wachstum unterstützt werden. Mit dem Erleben von alternativen emotionalen und kognitiven, multisensorischen Erfahrungen kann der/die Patient*in Elemente der Persönlichkeitsstruktur, die er/sie aufgrund von schlechten Erfahrungen entwickelt hat, und die ihn/ihr im heutigen Leben beeinträchtigen, ausgleichen, mildern oder neu ausrichten (Petzold 1988n; 2003a; Leitner, Höfner 2020, 187). Die Bildung und Stärkung von Grundvertrauen soll eine stabile Beziehungs- und Auseinandersetzungsfähigkeit zu und mit anderen Menschen schaffen (Leitner, Höfner 2020, 187). Das Ziel ist es, dass die Patient*en sich als zugehörig empfinden können, „Liebe spüren und geben“ und sich selbst zum Freund werden können (Petzold 2012h). Der zweite Weg bildet also ab, dass Menschen immer eingebettet sind in Beziehungen zu sich und zu anderen: der/die Einzelne braucht andere, um „ein vertieftes persönlichkeitskonstituierendes Wissen über sich selbst zu gewinnen“ (Petzold 2012h, 26). Ein intensives Gespräch mit einem Freund, einer Freundin, kann beispielsweise helfen, ein ungutes, dysfunktionales Verhaltensmuster zu erkennen, in das ein Mensch immer wieder fällt, das aber unzufrieden macht oder leiden lässt. Der Austausch mit anderen hilft zu erkennen (im Sinne der hermeneutischen Spirale des komplexen Lernens. Sieper, Petzold 2011, Petzold 2022g), eine Veränderung muss der Mensch jedoch selbst herbeiführen.

Zum Beispiel war ich viele Jahre überzeugt, ich könne einfach nicht gut allein mit mir sein. Ich fühlte mich ohne andere Menschen oft sehr unwohl. Es stellten sich Verlassenheitsgefühle und ein Gefühl von Getrenntsein von der Welt ein. Auch fühlten sich schöne Erlebnisse erst wertvoll an, wenn ich sie mit anderen teilen konnte. Verschiedene Praktiken, darunter Meditation und eine Vision Quest von vier Tagen und Nächten allein im Wald, ließen mich ganzheitlich, also leiblich fühlen und emotional annehmen, was ich mir kognitiv schon lange gesagt hatte: dass mir keine Gefahr droht, wenn ich alleine bin, dass ich prima mit mir zusammen sein und eine gute Zeit haben kann, dass ich wirklich existiere, wenn kein anderer da ist. Auch wenn diese ganzheitliche Erfahrung nicht immer stabil anwesend ist, so kann ich sie inzwischen sehr schnell herbeiführen.

Dritter Weg: Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung

Der dritte Weg der Heilung fördert die Erlebnisaktivierung und stimuliert in den Patient*innen oder Teilnehmenden neue Erfahrungsmöglichkeiten und bietet damit die

Chance zur Weiterentwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit (*Petzold* 2003a, 589). Über die Anregung zu Prozessen der Kreativität und Fantasie, zu Sensibilität und Flexibilität können Patient*innen oder Klient*innen alternative Handlungsmöglichkeiten erfahren, statt Handlungsmuster oder Ohnmachtsgefühle zu erleben, die sie bisher beeinträchtigten. Sie verinnerlichen die alternativen Handlungsmöglichkeiten über ihr aktives Tun. Es sind Erlebnisse, die ihre Ressourcen stärken und erweitern, und sie erfahren dabei persönliche Souveränität. Therapeut*innen oder Anleitende regen die kreative Erlebnisentdeckung an und können dabei auch den Alltag der Patient*innen für Experimente und Übungen nutzen (*Leitner, Höfner* 2020, 187). Über die Erlebnisaktivierung soll den Teilnehmenden die „Neugierde auf sich selbst“ und auf ihre Umwelt geweckt und immer wieder neu angefacht werden, sie sollen „sich selbst zum Projekt machen“ und „sich in Beziehungen entfalten“ (*Petzold* 2012h). Die persönliche Souveränität kann gestärkt und weiterentwickelt werden. Mittels therapeutischer Arbeit und Methoden wie Meditation, Naturerleben, Extremerfahrungen kann sie ausgeweitet werden – für jeden Menschen ist dies „eine lebenslange Aufgabe“ (*Petzold, Orth* 1998/2014, 12).



Vierter Weg: Solidarität und Engagement

Der vierte Weg der Heilung und Förderung konzentriert sich auf die Erfahrung von Solidarität (*Petzold* 2003a, 589). Gemeinsames Sinnerfassen ermächtigt die Menschen, Ursachen und Folgen zwischenmenschlicher Phänomene und ihrer Wirkungen auf den Einzelnen zu benennen. Der vierte Weg betont alltagspraktische Hilfen und fördert die Bildung psychosozialer Netzwerke. Ziel ist es, die Kraft zu entdecken, die im gemeinsamen Weitergehen steckt, das Gemeinsame aufzusuchen, füreinander einzustehen und gemeinsam Zukunft zu schaffen (*Petzold* 2012h). Es soll erlebt

werden, dass wir als Individuen nicht allein sind mit einer bestimmten Problemstellung, sondern dass schon viele vor uns und aktuell mit uns dieses Problem zu bewältigen haben. Mit dieser Bewusstheit entsteht ein Gefühl der Verbundenheit, mit dem Erleichterung und Stärkung einhergehen. In ihrer Definition der self-compassion führt Kristin Neff drei Komponenten des Selbstmitgefühls auf, darunter „Common humanity vs. Isolation“. Darunter versteht sie die Erkenntnis, dass Leiden und die eigene Unzulänglichkeit zutiefst menschliche Erfahrungen sind und daher etwas, durch das wir alle gehen müssen, und dass nicht nur einem Menschen allein widerfährt (Neff 2003, 85 – 101). Sich dieses bewusst zu machen, lässt das eigene Leiden leichter ertragen und stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstannahme, da die eigene Leidenserfahrung und Unzulänglichkeit relativiert wird.

Im vierten Weg geht es daher darum, den/die Patient*in zu befähigen, eine exzentrische Überschau einzunehmen. Er/sie soll sich von einer Ich-Zentriertheit lösen, eine individualisierende Perspektive verlassen und stattdessen die Mitmenschen sowie gemeinschaftliche und gesellschaftliche Zusammenhänge beobachten und aus diesen multiplen Perspektiven einen Eindruck der großen Zusammenhänge empfinden. Die „Einheit des Lebendigen und die Vielfalt seiner Formen“ sind insbesondere bei der Naturerfahrung wahrnehmbar, und diese Wahrnehmung lässt sich von den Klient*innen relativ nachvollziehbar auf die menschliche Vielfalt übertragen: Aufgabe der sozialen Lebenskunst ist das Erkennen und Umgehen mit der „Vielheit der Menschen und Kulturen“ (Hegi, Orth, Petzold 2021, 4). Daraus soll sich letztendlich eine solidarische Haltung entwickeln, aus der sich der Mensch für die Bewahrung der Würde aller Menschen einsetzt. Dies, so Petzold, helfe Beschädigung anderer zu verhindern und ist gleichzeitig heilsam für den, der sich einsetzt, denn „Menschenliebe heilt“ (Petzold 2012h, 17). Ziel einer solidarischen Haltung ist aber nicht nur die Würde aller Menschen, sondern auch die Bewahrung der Natur. Der Einsatz für die nicht-menschliche Umwelt soll gerade auch durch die *Green Meditation*® gefördert werden. Das eigene Erleben, ein Teil der Natur zu sein und ihre heilsame Wirkung zu spüren, sollte letztendlich dazu führen, dass ich mich auch für die Umwelt, für Klimaschutz und Biodiversität einsetze, um meine Lebensgrundlage und die der anderen Menschen zu bewahren.

2.2.3 Das Leibkonzept

Den Begriff des Leibes nutzt die Integrative Therapie, um den Menschen als „Ensemble von Körper, Seele und Geist“ ganzheitlich und als von der Welt beeinflusst zu

beschreiben (Petzold, Orth 2017a, 4). Das „Leibselbst [ist] die Grundlage der Persönlichkeit“ (z. B. Petzold 1988n; 2003a). Petzold berichtet, wie sehr ihn der Leibbegriff prägte, den er von Gabriel Marcel und Maurice Merleau-Ponty übernommen hatte: „Ich erlebte Erfahrungen verleiblicht, bevor ich begann, sie zu durchdenken. Leibphänomene sprangen ins Auge.“ (Petzold, Orth 2017a, 2) Das Denken in Dualismen soll mit dem Leibbegriff überwunden und durch verbindende, integrative Konzepte ersetzt werden. Dies gilt für die Trennung von Körper und Geist/Seele, aber auch für die Trennung von Individuum und Gesellschaft sowie Mensch und Natur (z. B. Petzold, Orth 2017a, 3).

Im Verlauf der individuellen Entwicklungsprozesse eines Menschen, die von Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation beeinflusst werden, bilden sich das Ich und die Identität – das Leib-Subjekt – heraus, eingebettet in einen Kontext und ein zeitliches Kontinuum (Petzold 2012q). Im Leib bilden sich die Lebenserfahrungen eines Menschen ab, er wird über Embodiments zum „informierten Leib“ (Petzold, Orth 2017a, 5). Der Leib befindet sich außerdem immer in einem Kontext, ist also in die Welt eingebettet (Embeddedness). Der Mensch reagiert mit Embodiments und Mentalisierungen auf die Einflüsse der Welt (Petzold, Orth 2017a, 5). Daher fordert die Integrative Therapie, dass der Leib im Mittelpunkt von Diagnostik und Therapie stehen solle (Petzold, Orth 2017a, 3). Die Integration des Leibes in die Therapie hilft dabei, beeinträchtigende Lebenserfahrungen einer/s Klient*in zu bearbeiten, die sich ggf. vor vielen Jahren ereignet haben und für die es keinen sprachlichen Ausdruck oder eine abrufbare Erinnerung gibt. Das Nachspüren nach bestimmten Empfindungen oder Emotionen wie Angst oder Wut im Körper und ihre Verortung im Körper kann dabei helfen, die Ursachen für körperliche Signale zu finden und diese zu bearbeiten. Beispielsweise, wenn eine Klientin einen Druck im Bauchbereich verspürt, ohne zunächst zu wissen, wieso er aufgetreten ist. Aber sie fühlt sich unwohl. Sie kann sich erinnern und überlegen, was kurz vorher passiert ist. Welcher Gedanke ist unbewusst aufgetreten und hat z. B. Angst oder Sorge bereitet und dann diesen Druck nach sich gezogen? Oder war es ein bestimmtes Geräusch, das sie von früher kennt, oder ein Geruch? Hat die Klientin dies festgestellt, kann sie versuchen, diesen Gedanken, das Geräusch oder den Geruch kognitiv zu entkräften (z. B. „Ich bin jetzt erwachsen und kann selbst für mich sorgen. Ich brauche keine Angst zu haben.“) und mit der Atmung eine Beruhigung herbeiführen oder sich selbst beruhigend eine Hand auf den Bauch oder die Brust auflegen.

Es können auch durch bewusst eingenommene Mimiken, Gesten oder Haltungen emotionale Zustände hervorgerufen werden. Beispielsweise das Gesicht vor Freude verziehen, zu strahlen, kann tatsächlich ein Gefühl von Freude aufkommen lassen. Ein gerader Gang oder aufrechtes Sitzen am Tisch unterstützt ebenfalls wortwörtlich aufrichtende Emotionen, im Gegensatz zu einem vornübergebeugten Gang oder einer gekrümmten Haltung, die eher eine gedrückte Stimmung fördern (siehe auch Kapitel 3.1.1 Körperhaltung bei der Meditation). Die Wahrnehmung des Leibes, der Ganzheit von Geist/Seele und Körper ist ein wichtiger Anker, um sich auf die Gegenwart zu fokussieren und sich zu erden. Mit seinem Körper ist der Mensch ganz im Hier und Heute. Wer seinen Körperempfindungen nachspürt, schweift nicht so schnell ab. Der Mensch kann mit den Körperhaltungen das Wohlgefühl und die Stimmung, die Gedanken beeinflussen. Schließlich gibt es die Augenblicke, in denen Körper und Geist vereint sind, in denen sich Menschen als Leib besonders wohl fühlen. Das kann ein Sommertag sein, wenn leichter Wind die nackte Haut streichelt und das Rauschen der Bäume und das Summen der Insekten zu hören sind. Das kann auch beim Betrachten und Streicheln eines als niedlich empfundenen Tiers passieren, wenn sich das Entzücken über dieses Lebewesen in alle Bereiche des Leibes ausbreitet und den Mensch als Ganzheit umfasst.

Die Bedeutung des Leibes tritt auch bei der Wirkung von Räumen zu Tage. Menschen brauchen einen eigenen Raum (*personal space*, Petzold, Orth 1998/2014). Dieser ist der konkrete Raum um den Mensch herum. Verletzt wird er, wenn jemand zu nahe rückt und dies unwohle Gefühle hervorruft. Manche Menschen sichern ihn, indem sie sich möglichst immer mit dem Rücken zu Wand setzen. Ein Raum kann zu stickig und zu dunkel wirken, sodass die Luft weg bleibt. Dann wird es wichtig, in sich hineinspüren: Was gefällt mir nicht an dieser Situation? Liegt es am Raum, Licht etc.? Was kann ich ändern, um mich besser zu fühlen? Oder sollte ich daran ansetzen, das Unwohlsein zu hinterfragen und meine automatische Reaktion abzuschwächen?

*Ich beispielsweise fühle mich in zu dunklen Räumen schnell unwohl, ein Verlassenheitsgefühl macht sich breit, eine gedämpfte Stimmung, Antriebsschwäche. Ich mache, wenn möglich, Licht an oder fahre den Sonnenschutz nach oben. Meine Kolleg*innen dagegen stören diese Lichtverhältnisse nicht. Sie können den ganzen Tag im verdunkelten Büro arbeiten, und es fällt ihnen nicht auf, oder sie empfinden es als angenehm.*

Neben diesem *outer space* und einem Territorium (*social space*) benötigen Menschen außerdem einen Raum psychologischer Freiheit (Handlungsraum). Diese Freiheit, das Wahrnehmen von Souveränität, ist leiblich spürbar (*Petzold, Orth 1998/2014, 7*). Wortwörtlich nieder-drückende Gedanken können zu einer zusammengefallenen Körperhaltung führen, sodass der ganze Leib in einer passiven Stimmung des Unwohlseins gefangen sein kann. Dann kann eine Meditation des Begriffs *Freiheit* den Brustkorb automatisch entspannen, weiter werden lassen, und der Mensch kann wieder tiefer atmen, die Souveränität wieder spüren. Auch können Situationen, in denen sich der Mensch stark an einen anderen Menschen anpasst, zu einer Leibempfindung des Eingesperrtseins oder der Bedrängnis führen. Die Reflexion dieser Empfindung kann dazu führen, dass sich der Betroffene darüber bewusst wird, dass er sich zu sehr angepasst hat und sich wieder auf seine eigenen Bedürfnisse besinnt. Der Leib lässt uns unterschiedliche Seinszustände stark kontrastierend wahrnehmen. Es ist ein beständiges Wechselspiel von Signalen/Impulsen aus Leib und Geist/Seele (Gedanken).

Petzold und *Orth* arbeiten u. a. mit Körperbildern, um Klient*innen zum Nachspüren ihres leiblichen Selbstempfindens zu führen und dieses über das Medium des bildnerischen Gestaltens sichtbar zu machen: „Versuchen Sie, in sich hineinzuspüren, nachzuspüren, wo Sie Ihre Kraft, Ihre Sicherheit im leiblichen Selbstempfinden besonders klar spüren. Das kann im Brustraum sein, im Bauch, im Kopf, in den Händen, eigentlich an jedem Ort Ihres Körpers. Zuweilen handelt es sich auch um eine „Atmosphäre“ allgemeinen Wohlbefindens, die den ganzen Körper erfüllt ... Wenn Sie mit einem solchen konkreten Ort in Kontakt sind, legen Sie Ihre Hand auf diese Stelle ... Wenn Sie von einer Atmosphäre oder Stimmung erfüllt sind, so lassen Sie sich noch tiefer in sie hineinsinken ...“ „Wählen Sie eine Farbe aus, die Ihr Erleben des „inneren Ortes der Souveränität“ oder die Atmosphäre einer souveränen Lage besonders deutlich zum Ausdruck bringt, und fangen Sie an, mit Formen, Farben und Symbolen ein „Bild Ihrer Souveränität“ zu gestalten.“ (Anleitung in: *Petzold, Orth 1998/2014, 7*)

2.2.4 Neugierde und Poiesis als helfende Antriebe auf den Wegen der Heilung und Förderung

Wie können Menschen dazu befähigt werden, aus ihren sie belastenden Mustern auszubrechen, die Hürden und Widerstände zu überwinden, die sich dabei in den Weg stellen? Wie können sie die Kraft und Zuversicht mobilisieren, an einen anderen als den

bisher erlebten Weg zu glauben und trotz Rückschlägen weiter an sich zu arbeiten? Die Integrative Therapie geht davon aus, dass den Menschen zwei wesentliche Grundantriebe motivieren: der mit allen Sinnen untersuchende, explorative Neugierde-Antrieb und der gestaltende, schöpferische Poiesis-Antrieb (*Petzold 2008m*).

Der Mensch geht mit Neugier in die Welt hinein, „auf der Suche nach Nahrung, Schutz und Schätzen, Partner*innen und Freund*innen“ (*Petzold 2012h, 26*). Diese aktivierende, staunende, neugierige Grundeinstellung unterstützt auch die Versuche aus belastenden Mustern auszubrechen und das Leben in seiner ganzen Chancenhaftigkeit und Komplexität wahrzunehmen (*Petzold 1997p; Petzold, Sieper 2011a*). Bei diesen Versuchen und Experimenten kann es zu „alternativen Erfahrungen“ (*Petzold 2003a, 695f*) kommen, die zu heilen vermögen, ohne dass es unbedingt immer bewusste Prozesse der Aufarbeitung geben muss. Denn das Durchleben neuer Erfahrungen verändert die neuronalen Verbindungen im Nervensystem und öffnet damit Wege der Veränderung (neuronale Plastizität, *Petzold 2012h, 17*).

Neben dem Neugierde-Antrieb wohnt dem Menschen ein grundlegender „Willen zum Schöpferischen“ inne (*Petzold, Orth 2008*). Seit dem Paläolithikum finden sich Spuren kreativen Ausdrucks von Menschen in allen Kulturen. Das lässt sich auch in der Entwicklung eines jeden Menschen beobachten, der als Kleinkind mit Begeisterung und Wohlbefinden mit Sprache und Tönen experimentiert, singt, malt, tanzt und baut. Der gesunde Mensch ist „ein multisensorisch ausgerichtetes und multiexpressiv handelndes Wesen“ (*Orth, Petzold 2008, 106*). Dieses schöpferische Potenzial, das dem Menschen innewohnt, kann im Heilungsprozess genutzt werden, wenn es angeregt wird und der/die Patient*in sich schöpferisch auszudrücken beginnt (*Orth, Petzold 2008, 104*). Der/die Patient*in erlebt sich als Künstler*in und sich selbst auch als ein Kunstwerk, ein „Lebenskunstwerk“ (*Petzold 1999q*), das er/sie gestalten kann. Dadurch entkommt er/sie gegebenenfalls lähmenden Gefühlen von Hilflosigkeit und Wirkungslosigkeit. *Hegi, Orth* und *Petzold* schreiben, dass das Gestalten ein wichtiges Tun ist, das geübt werden sollte. Es gibt kein einheitlich vorgegebenes gutes Leben (mehr), dem sich alle unterordnen müssen. Das aktive Gestalten eines individuellen Lebens führt zu einem erfüllten Leben, nicht die Anpassung an eine Norm, so *Foucault* (*Foucault 1986* zitiert in: *Hegi, Orth, Petzold 2021, 13*).

2.3 Green Meditation® als Methode auf den Wegen der Heilung und Förderung

Welchen Beitrag kann *Green Meditation®*, können Meditation und Natur im Rahmen der vier Wege der Heilung und Förderung leisten? Wie stimulieren sie beispielsweise den Neugierde-Antrieb und den Poiesis-Antrieb? In dieser Arbeit wird der Annahme nachgegangen, dass Meditation und Natur einerseits die Ruhe schaffen, um die eigene Umwelt überhaupt erst (wieder) wahrzunehmen. Wir kommen erst zur Besinnung und dann zur Sinnfindung. In der Vielfalt der Natur, dem sichtbaren Leben und Sterben, dem Wunder der Fortpflanzung von Tieren und Pflanzen liegt enormes Sinnschöpfungspotenzial (siehe Kapitel 2.2.2 Erster Weg der Heilung und Förderung).

Die Natur bietet zudem eine heilsame Beziehung: sie urteilt nicht, bewertet nicht, läuft meist nicht weg und ist damit eine gute Partnerin, in deren Gegenwart ich mich entspannen kann. Ich kann fühlen, dass ich eingebettet bin in ein großes Ganzes. Über die Meditation verankere ich mich im Körper, achte auf meine Leibempfindungen, kann mich ganzheitlich wahrnehmen (siehe Kapitel 2.2.2 Zweiter Weg der Heilung und Förderung).

Die Einzigartigkeit der Natur weckt unseren Antrieb; wir schaffen es, wie ein Kind über andere Menschen oder andere Phänomene zu staunen, wie jemand, der oder die zum ersten Mal richtig hingesehen hat. Die Praxis der *Green Meditation®* ermöglicht es, sich über das neugierige Da-Sein in und mit der Natur Möglichkeitsräume zurückzuerobern, an Kraftquellen anzuschließen. Aus dieser Freude und dem Erfahren von Fülle heraus entsteht auch das Bedürfnis, schöpferisch tätig zu werden. Von besonderen Strukturen, die ins Auge fallen und eine Resonanz hervorrufen, wird beispielsweise ein Foto gemacht, oder eine Feder wird vom Boden aufgehoben und damit die Haut gestreichelt (siehe Kapitel 2.2.2 Dritter Weg der Heilung und Förderung). Bei der Naturerfahrung sind sowohl Einheit als auch Vielfalt besonders wahrnehmbar. Die Gemeinschaft der Lebewesen wird sichtbar: dass alle auf diesem Planeten verweilen und trotz aller Unterschiede doch wieder sehr ähnlich sind. Die Vielfalt der belebten und unbelebten Welt: beispielsweise gibt uns das Innenleben von Tieren oft Rätsel auf. Schon eine Katze hat als Säugetier so viel Ähnlichkeit mit dem Menschen, und gleichzeitig kann der Mensch kaum erahnen, was in ihr vorgeht. Diese Wahrnehmung lässt sich relativ nachvollziehbar auf die menschliche Vielfalt übertragen und auf die Aufgabe, dies zu erkennen und mit der „Vielheit der Menschen und Kulturen“ umgehen zu lernen (siehe Kapitel 2.2.2 Vierter Weg der Heilung und Förderung).

In den folgenden Kapiteln werden der Prozess der Meditation (Kapitel 3) sowie die Naturerfahrung (Kapitel 4) genauer beleuchtet. Welche Erfahrungen machen Meditierende genau? Welche Wahrnehmungen können auftreten? Wie hängen diese mit Bewusstseinsänderung und Gesundheitsförderung zusammen? Und welche Rolle spielt die Natur bei Heilung und Förderung?

3 Meditation als Weg der Bewusstseinsänderung und Gesundheitsförderung

Die große Chance der Meditationspraxis besteht laut *Ulrich Ott*, einem Neurowissenschaftler, Psychologen und Meditationsforscher, darin, das eigene Bewusstsein zu erforschen und zu verändern (*Ott 2019, 15*). Damit schließt Meditation als Methode besonders gut an die vier Wege der Heilung und Förderung an und ist eine Methode unter anderen, um die Entwicklung des Menschen auf diesen Wegen zu unterstützen.

Das Bewusstsein eines Menschen, so *Ott*, ist „das Ergebnis einer biologischen, kulturellen und individuellen Entwicklung“ (*Ott 2019, 15*). Zu Beginn unterliegt der Mensch Einflüssen, die er kaum bestimmen kann. Im Laufe seines Lebens kann er jedoch immer mehr über die Ausrichtung und Themen seines Bewusstseins entscheiden. Hier zeigt sich das Maß seiner „persönlichen Freiheit und Selbstbestimmtheit“. Je bewusster er ist, desto besser kann er sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen lösen. Die Erweiterung der Wahrnehmung betrifft dabei sowohl körperliche als auch geistige Prozesse. Dazu gehören das Verändern einer Körperhaltung oder die Veränderung von emotionalen Reaktionsmustern und des Denkens. Meditation unterstützt die Entwicklung des Bewusstseins, die Regulierbarkeit der eigenen Gedanken und Gefühle. Darüber hinaus können während der Meditationspraxis auch spontane Bewusstseinszustände geschehen, die dem Menschen grundsätzlich neue Einsichten über sich selbst (*Ott 2019, 16*) oder Zustände von essentieller Verbundenheit oder Dankbarkeit bescheren. Neben der Entwicklung des Bewusstseins kann Meditation natürlich auch einfach dem Stressabbau und der Entspannung dienen, welche ebenfalls die Heilung und Persönlichkeitsentwicklung fördern. Es ist dem Meditierenden überlassen, welche Form oder Tiefe er bei der Meditation erreichen möchte. *Piron (2003)* untersuchte in einer wissenschaftlichen Studie die Erfahrungen von Meditierenden und ordnete sie fünf Tiefendimensionen zu. 1. Die Erfahrung von Hindernissen bei der Meditation (Langeweile, Unruhe etc.)
2. Das Erfahren von Entspannung (Wohlbefinden, Ruhe, ruhige Atmung, Erdung).
3. Konzentrationserfahrungen (Achtsamkeit, Leichtigkeit, Frieden)
4. Die Erfahrung essentieller Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Liebe, Dankbarkeit und Selbstakzeptanz.
Als 5. und tiefste Dimension nennt er die Erfahrung von Nicht-Dualität wie das Eins-Sein mit allen nichtmenschlichen Lebewesen, eine Leerheit oder Grenzenlosigkeit (*Ott 2019, 16 – 17*).

Ziel der Meditation, egal welcher Tiefendimension, ist letztendlich, „sich selbst und seiner Umwelt gegenüber eine positive Haltung zu entwickeln, die gekennzeichnet ist durch liebevolle Güte und Mitgefühl“ (*Ott 2019: 22*). Sie ermöglicht ein geändertes Verhalten in Situationen, in denen der Meditierende bisher eher mit Selbstabwertung oder Frustration oder Ärger in Bezug auf andere reagiert hat. Sich im Rahmen der Meditationspraxis diese „automatischen negativen Reaktionsmuster“ bewusst zu machen, heißt die Freiheit gewinnen, anders zu handeln, zu denken und zu fühlen. Von den destruktiven Mustern auf Verhaltensweisen des Wohlwollens, des Humors und der

Kreativität zu wechseln, die andere Möglichkeiten eröffnen (Ott 2019, 22). Es geht darum, Möglichkeitsräume zu öffnen, handlungsfähig zu werden und auch zu bleiben. Meditation kann also zutiefst heilsam und befreiend sein. Sie erfordert allerdings Arbeit, Disziplin und Anstrengung, obwohl es das Ziel ist, einfach nur sich selbst zu sein (Kabat-Zinn 2013, 73). So einfach, so schwer. Für viele wird es ein ungewohnter Zustand sein, nur mit sich selbst zu sein. Noch viel schwerer ist es, die eigenen Gedanken bewusst zu steuern.

3.1 Wie meditieren? Ebenen der Meditationspraxis

Die Meditationspraxis umfasst einige Basisbestandteile, letztendlich kommt es aber darauf an, dass die Meditierenden die für sie passende Form finden, mit der sie regelmäßig praktizieren können. Wichtig ist hierbei auch, dass die Meditationspraxis gut in den Alltag integriert werden kann, um die Schwelle des regelmäßigen Übens gering zu halten. Es gibt keine Tageszeit oder keine Länge der Meditationssitzungen, die einzuhalten wären.

Grundsätzlich wird eine gewisse Wachheit und Zeitdauer benötigt, um von einem „Macher-Modus zu einem Modus der Anschauung und Bewusstwerdung“ zu kommen (Ott 2019, 76). Relevant ist auch, dass der Meditierende möglichst ohne Erwartungen meditiert, also nichts explizit erreichen will (Ott 2019, 86 – 87). Diese Bewusstheit zu erreichen ist nicht einfach, wenn man sich aus einer aktuellen Bedürfnislage heraus in die Meditation begibt, zum Beispiel, um seine Emotionen zu regulieren. Dann kann es durchaus sinnvoll sein, sich Sätze oder ein Mantra vorzusagen, die dazu beitragen, den gewünschten Zustand zu erreichen (wie „Ruhe“, „Liebe“, „Vertrauen“).

Die folgenden fünf Unterkapitel beschreiben einen idealtypischen Meditationsaufbau. Die vier Ebenen Körperhaltung, Atem, Fühlen und Denken können in der Praxis eine nach der anderen fokussiert werden und tragen jede für sich zum Schaffen eines meditativen Zustands bei. Fortgeschritten ist, wer die vier Ebenen gleichzeitig berücksichtigen kann. Dies unterstützt das Ankommen in der fünften Ebene, die Ebene des Seins, in der wie oben beschrieben mystische Erlebnisse und Erfahrungen eines allumfassenden Eins-Seins auftreten können.

3.1.1 Ebene 1: Körperhaltung

Zur Meditationspraxis gehört eine passende Körperhaltung. Ott (2019, 95) nennt dies die materielle Daseinsebene, hier wird der Leib als physikalisches Objekt fokussiert. Dabei geht es darum, eine Haltung zu wählen, die sowohl einigermaßen bequem ist, aber auch die Wachheit unterstützt (Ott 2019, 28). Also eher eine aufgerichtete Haltung,

die mit Würde und Wachsamkeit verbunden ist (Ott 2019, 51; vgl. Leibkonzept der IT: *Petzold, Orth 2017a*). Es kann im Sitzen meditiert werden, auf einem Sitzkissen, einem Stuhl, im Lotussitz, auf einem Meditationsbänkchen – ja nach persönlicher Präferenz und Trainingszustand. Aber auch im Liegen kann meditiert werden, wenn der Meditierende dabei trotzdem wach bleiben kann, eine vollständige Körperentspannung erreicht werden soll oder das Einschlafen eine gewünschte Wirkung sein soll (Ott 2019, 36). In der Natur kann der Meditierende auf dem Boden, einer Bank oder auf einem Baumstamm sitzen oder auf einer Wiese liegen und in die Baumwipfel schauen. Eine nach innen gerichtete Sitzmeditation unterstützt besonders die Achtsamkeit auf den Atem und das Erreichen eines tiefen Ruhemodus. Die Gehmeditation (in Innenräumen oder draußen) spricht vor allem Menschen an, die zu unruhig sind, körperlich eingeschränkt sind oder das Sitzen mit Langeweile verbinden und daher dieser Haltung abgeneigt sind. In der buddhistischen Tradition kombinieren Meditierende häufig Sitzmeditationen mit Gehmeditation. Das meditative Gehen erfolgt sehr langsam, um zur Ruhe zu kommen, ganz bewusst die Bewegungsabläufe spüren zu können, das Abrollen der Füße, das Abfedern von unebenem Untergrund, oft in Verbindung mit dem Atem (*Igelmund 2024* -noch nicht veröffentlicht; *Kabat-Zinn 2015*, 133-135; *Ott 2019*, 38; *Petzold, Berger 1974a*). Dadurch kommt der Meditierende relativ zügig in einen gleichmäßigen Fluss und der Geist wird ruhiger.

3.1.2 Ebene 2: Atem

Ott (2019, 95) bezeichnet die zweite Ebene des Atems als die vitale Ebene. Hier fokussiert der Praktizierende auf Atem-Achtsamkeit, die zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems und zur Stabilisierung der Aufmerksamkeit führt. Der Atem eignet sich gerade beim Einstieg gut als Meditationsobjekt. Er erleichtert das Ausrichten und Halten der Aufmerksamkeit, richtet die Wahrnehmung auf den Innenraum des Körpers und spielt eine herausragende Rolle bei der „Selbstregulation von vegetativer Erregung (Entspannung) und Emotionen“ (Ott 2019, 44). Eine gleichmäßige Atmung führt schnell zu Ruhe und Entspannung (Ott 2019, 48). Das Einatmen führt zu einem Aufrichten des Körpers, das Ausatmen zur Entspannung, wieder und wieder (Ott 2019, 50).

Das Einnehmen der richtigen Körperhaltung und die Konzentration auf den Atem sind Basisfertigkeiten, um in einen meditativen Zustand zu kommen und komplexere Meditationstechniken einzuleiten (Ott 2019, 61). In der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie wurde schon in ihren Anfängen in den Endsechziger Jahren des 20. Jh. der Atemarbeit große Aufmerksamkeit geschenkt und es wurde eine eigene Form „Integrativer Atemtherapie und Agogik“ von *Hilarion Petzold* und *Angelika Berger* entwickelt, in der Erkenntnisse verschiedener Formen der Atemarbeit (*Ehrenfried, Glaser, Middendorf, Schmidt, Schlaffhorst/Andersen*, aber auch Atemtechniken aus dem Budo (*Petzold, Berger 1974a; Petzold, Bloem, Moget 2004*) ausgewertet und berücksichtigt wurden. Wichtige Akzente der Integrativen Atemtherapie sind dabei die aktive Tonusregulation als Atemspannung, durch die in der Initialphase eines meditativen Prozesses Unruhe und Spannungen leicht herunterreguliert werden können und der Einstieg in die meditative *Besinnung* unterstützt wird. Atempraktiken in der freien Natur als „Green Breathing“, auch „Nature Breathing“ genannt, fördern bei Outdoor-Meditationen im Integrativen Ansatz durch das bewusste Aufnehmen der Aussenluft mit all ihren Düften und Gerüchen ein „Aufnehmen der WELT“ und das Erleben einer fundamentalen Verbundenheit mit der Welt, was Versunkenheitserfahrungen fördert (*Petzold, Berger 1974a; Igelmund 2024* noch in Überarbeitung). Hier liegen spezifische methodische Beiträge der integrativen Meditationspraxis mit der „Green Meditation®“, die Ansätze wie die von Ott ergänzen. (*Igelmund 2024, Gradarbeit* noch in Überarbeitung).

3.1.3 Ebene 3: Fühlen und Gefühle

Die dritte Ebene umfasst das Fühlen. Ott nennt sie die emotionale Ebene, in der Körperempfindungen und die damit verbundenen Gefühle wahrgenommen werden (Ott

2019, 96). Meditation soll dazu führen, beim Meditierenden die „Bewusstheit der gegenwärtigen Situation zu steigern, sich ganz in das Hier und Heute und in sich selbst hineinzusetzen“ (Ott 2019, 63). Damit ist die Wahrnehmung des Körpers ein wichtiger Anker, der den Meditierenden bei der Konzentration auf die Gegenwart unterstützt und eine ruheschaffende Erdung herbeiführt. Im Grunde ist dies eine ganzheitliche Wahrnehmung im Sinne des Leibverständnisses der Integrativen Therapie. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers, als Leib-Selbst, stärkt den/die Meditierende im Bewusstsein seiner selbst und seiner Fähigkeiten. Der Körper ist ganz im Hier und Heute, das Nachspüren der Körperempfindungen hilft dabei, gedanklich nicht in Vergangenes oder Zukünftiges abzuschweifen. Imaginationen wie „Sitzen wie ein Buddha“, oder „Sitzen wie ein Berg, mit dem Kopf in den Wolken“ helfen dabei, in eine solide Erdung und Zentriertheit zu kommen.

Die Verankerung des Bewusstseins im Körper schafft ein Gegengewicht zur Fokussierung auf den Verstand und unterbricht Gedankenkarusselle, die Emotionen wie beispielsweise Ängste hervorrufen (z. B. beruflich, familiär, in der Partnerschaft, siehe das folgende Kapitel 3.1.4 zum Denken). Die Emotionsregulation ist ein wesentliches Anliegen der Meditationspraxis. Hervorzuheben ist, dass die emotionalen Reaktionsmuster auch im Erwachsenenalter verändert werden können, d. h. dass belastende Muster umgewandelt werden können (Neuroplastizität der Schaltkreise, Ott 2019, 70). Hierfür müssen automatische Reaktionen gehemmt werden wie Körperempfindungen, denen automatisch eine bestimmte Wertigkeit zugeschrieben wird. In vielen Formen der Meditation unterbleiben Bewertungen, die körperlichen Empfindungen werden als solche beobachtet und benannt und gleichmütig akzeptiert. U. a. im Zentrum des Ansatzes der Mindfulness Self Compassion (MSC) nach *Kristin Neff* und *Christopher Germer* steht die Übung, schwierige Gefühle akzeptierend und neutral zu benennen und sie nicht zu verdrängen (Neff, Germer 2013).

Zum Beispiel sage ich mir in belastenden Momenten: „Ja, ich spüre gerade Verlassenheitsangst. Das ist nicht schön, aber das ist okay.“ Über die Bewusstwerdung und die Benennung dieses Gefühls verliert es an Bedrohung. Ich fühle mich wieder Herrin meiner selbst, d. h. nicht mehr kindlich, sondern erwachsen, und nicht mehr dieser unbestimmten Angst ausgeliefert. Ich befähige mich, wieder zu denken und nachzuspüren, dass ich handlungsfähig bin.

Erst die Akzeptanz führt paradoxerweise zu der Möglichkeit einer Veränderung. Dadurch werden schwierige Gefühle nicht unterdrückt, aber auch nicht verstärkt, und können nach einer Weile abklingen (Ott 2019, 71). Ott (2019, 76) vergleicht dies mit der passiven „Haltung eines Zuhörers, der mit großem Interesse einem Konzert lauscht“. Empfindungen und Gefühle treten auf die Bühne und gehen wieder ab. Nicht nur ein veränderter Umgang mit belastenden Gefühlen wie Angst, Trauer und Ärger kann ein Ergebnis der Meditationspraxis sein, sondern auch die Evozierung unterstützender Gefühle wie Mitgefühl (compassion) und liebevolle Güte (loving kindness). Das kann sich auf den Meditierenden selbst oder auf andere Menschen oder (alle) Lebewesen beziehen. Der Meditierende profitiert von der Meditation der liebevollen Güte anderen gegenüber auch selbst, denn „eine innere Haltung der Wertschätzung und Güte anderen gegenüber fördert die soziale Verbundenheit und reduziert Gefühle der Isolation“ (Ott 2019, 74) oder der Abneigung und des Misstrauens. Dies ist damit auch eine wirkmächtige Unterstützung auf dem Vierten Weg der Heilung und Förderung der Integrativen Therapie, der Förderung von Solidarität und Engagement (Petzold 2003a).

3.1.4 Ebene 4: Denken

Die vierte Ebene befasst sich mit der mentalen oder gedanklichen Dimension. Gedanken sind im Vergleich zu Emotionen, Gefühlen und Stimmungen wesentlich flüchtiger, das macht ihre Beobachtung schwieriger. Außerdem neigen Menschen dazu, sich „mit den eigenen Gedanken zu identifizieren“ (Ott 2019, 96). Sprich: den eigenen Gedanken wird meist unhinterfragt geglaubt. Sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren ohne abzuschweifen, fällt dagegen enorm schwer. Das liegt im Default-Modus begründet (Raichle et al. 2001). Er beschreibt „jene Art der Hirntätigkeit“, „die auftritt, wenn keine konkrete Aufgabe zu lösen ist. Immer dann, wenn [...] geistige Ressourcen zur Verfügung stehen, nutzen wir diese zum Erinnern, Nachdenken, Planen“ (Ott 2019, 98/99). In der Evolution des Menschen hat sich bewährt, dass er sich im Default-Modus mit dem Durchspielen verschiedener Szenarien auseinandersetzen konnte, dass er Vergangenes auswerten und verschiedene Handlungsalternativen durchdenken konnte. Außerdem konnte er sich in die an der betrachteten Situation Beteiligten hineinversetzen und ihre Reaktionen durchspielen. Dieses an sich vorteilhafte *mind wandering* (Ott 2019, 99) wird dann zum Problem, wenn Gedanken sich verselbstständigen und nicht abgeschaltet werden können. Während der Meditation soll der Default-Modus gehemmt werden, sodass das

bewusste Wahrnehmen des Augenblicks ermöglicht und die wandernden Gedanken und damit der ganze Organismus zur Ruhe kommen können. Gedanken sollten lediglich als mentale Ereignisse wahrgenommen werden, d. h. der Meditierende sollte sich idealerweise distanziert selbst beim Denken zuschauen oder zuhören. „Wichtig dabei ist eine akzeptierende Grundhaltung“ (Ott 2019, 103). Das Unterdrücken oder der Ärger über die Gedanken vervielfältigen sie nur.

Ziel ist aber auch die Fähigkeit, ständig wiederkehrende Gedanken zu verlassen, die zu belastenden Gefühlen führen. Mit der Aussage ‚Ich bin nicht mein Gedanke. Ich bin nicht mein Gefühl‘ kann aus dem einengenden Gedankenkarussell ausgestiegen werden. Eine Konzentration auf das Hier und Heute hilft dabei, sich von Vergangenen zu lösen (weniger erinnern) und sich nicht Spekulationen hinzugeben, sondern die Zukunft als offenen Möglichkeitsraum zu sehen (weniger planen).

3.1.5 Ebene 5: Sein

In der fünften Ebene werden alle vorangegangenen Ebenen zusammen praktiziert. Die schrittweise Integration eines aufrechten und entspannten Körperbewusstseins, eines ruhigen und gleichmäßigen Atems, von wohlwollenden und gelassenen Gefühlen und eines klaren, regulierten Denkens ermöglicht es, einem ganzheitlichen Seinsgefühl näher zu kommen (Ott 2019, 131 – 132). Es treten daher häufiger mystische Erfahrungen und Erfahrung eines allumfassenden Eins-Seins auf (Ott 2019, 119). Denn das nicht-wertende, reine Beobachten und das ruhige Sitzen setzen die Reize herab. Es stellt sich „ein Zustand großer Wachheit, Aufmerksamkeit, Klarheit und Stille ein“ (Ott 2019, 124). Wenn der Meditierende alle Erwartungen aufgibt, kann ein „fundamentaler Wechsel der Wahrnehmung“ auftreten, „der mit einer tiefen Selbsterkenntnis einhergeht“ (Ott 2019, 126). Die veränderte Perspektive kann alternative Wege aufzeigen. Die Wahrheiten, die man bisher glaubte, verlieren ihre Absolutheit, sondern werden nur noch eine von mehreren möglichen Wahrheiten (Ott 2019, 126). Die Konzentration auf das Hier und Heute, die Offenheit gegenüber der Umwelt und den Mitmenschen führt auch zu einer Steigerung der eigenen Spontaneität und Kreativität, wirken gegen Abstumpfung und Gewöhnung und eine mögliche Tristesse des Alltags (Ott 2019, 128 – 129).

Das Entstehen von mystischen Erfahrungen ist auch Gegenstand wissenschaftlicher Forschung, die zwischen Psychologie, Religionswissenschaft und Philosophie

anzusiedeln ist (Ott 2019, 112). In empirischen Studien wird häufig als mystische Qualität die „ozeanische Selbstentgrenzung“ genannt, angelehnt an den Begriff des ozeanischen Gefühls von *Sigmund Freud* (Ott 2019, 116). Meditierende verspüren „tiefen Frieden, grenzenlose Freude, allumfassende Liebe“ (Ott 2019, 116). Neurowissenschaftliche Erklärungsansätze vermuten, dass beispielsweise selbstinduzierte epileptische Erregungen (*Persinger* 1983) die Ursache für die besonderen Wahrnehmungserfahrungen sein können. Dieser Effekt wurde in einer Studie mit tibetanischen Mönchen und Franziskaner-Nonnen beobachtet (*Newberg et al.* 2001 und 2003).

Schon einzelne Ebenen der Meditationspraxis können eine heilende oder persönlichkeitsentwickelnde Unterstützung für die Praktizierenden bedeuten. Vermutlich wird es jahrelange Übung und Praxis voraussetzen, um alle fünf Ebenen bewusst herbeizuführen und in einer längeren Meditationssitzung zu praktizieren. Weniger Geübten passiert dies eher spontan. Die oben aufgezeigten Ebenen zeigen jedoch eine wesentliche Struktur und eine Bandbreite auf, in der Meditation praktiziert werden kann. Sie illustrieren die Mechanismen, die Menschen als unterstützend und stimulierend auf ihrem weiteren Lebensweg erfahren können. Für die Praxis der *Green Meditation*® reicht gegebenenfalls der Versuch, einzelne Dimensionen umzusetzen bzw. sie sich immer wieder zu vergegenwärtigen und die eigene Meditationspraxis weiterzuentwickeln.

Sehr hilfreich für die Meditationspraxis sind außerdem die „Säulen der inneren Einstellung“ der Achtsamkeit(smeditation), wie sie *John Kabat-Zinn* (2013) zusammengefasst hat. Sie sind konkrete und handlungsorientierte Hinweise, die den fünf Meditationsebenen zugeordnet werden können.

3.2 Säulen der inneren Einstellung bei der Achtsamkeitsmeditation

Die Achtsamkeitsmeditation ist in der buddhistischen Lehre verankert. Die Praxis der Achtsamkeit beschränkt sich dabei nicht nur auf die oben beschriebene formale Meditationspraxis, sondern kann auch jederzeit im Alltag angewendet werden. *Kabat-Zinn* (2013) formuliert für die Achtsamkeitspraxis die „sieben Säulen der inneren Einstellung“, die während der Meditation bewusst entwickelt werden sollen. Er definiert Achtsamkeit als „die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt“ (*Kabat-Zinn* 2013: 23). Die Definition des Begriffs ist jedoch nicht eindeutig, der jeweilige Kontext der Verwendung

sollte dabei beachtet werden (*Schmidt* 2014). Einige Autor:innen vertreten die Ansicht, dass der Begriff „Gewahrsein“ das Phänomen auf Deutsch präziser beschreibe. Ich schließe mich dieser Meinung an, da sich aber der Begriff Achtsamkeit in Wissenschaft und Praxis inzwischen etabliert hat, verwende ich diesen in dieser Arbeit. *Kabat-Zinn* setzt den Begriff Achtsamkeit (mindfulness) mit Gewahrsein (awareness) gleich. Für ihn ist es wichtig hervorzuheben, dass es dabei nicht nur um eine Geisteshaltung geht, sondern auch um eine Herzenshaltung (heartfulness). Ohne diese werde man, so *Kabat-Zinn*, das Ganzheitliche dieser Form des Seins nicht erreichen (2013, 23). Man muss über diese Begriffe immer wieder nachsinnen, sie „meditieren“, um sie „auszuloten“ und sie in ihrer jeweiligen Sinnhaftigkeit zu erfassen, denn sie sind in ihrem Gehalt wandelbar und verändern sich in unterschiedlichen Situationen, Aufgabestellungen, Lebensverhältnissen. Im integrativen Meditationsansatz der Green Mediotation® wird ein Konzept „komplexer Achtsamkeit“ vertreten (*Petzold, Orth* 20). Im Folgenden werden die Säulen der inneren Einstellung nach *Kabat-Zinn* (2013) zusammengefasst und um Erklärungen von *Huppertz* und *Schatanek* (2015) ergänzt. Zusammen ergeben sie praktikable Handlungsanweisungen für die fünf oben beschriebenen Meditationsebenen. Sie konkretisieren die von *Ott* genannten Ebenen Körperhaltung, Atem, Fühlen und Denken um anschauliche Werkzeuge für die Meditationspraxis. Sie sind alltagsnah und daher gut geeignet, sie in der Arbeit mit Patient*innen oder in der Meditationsschulung anzuwenden; sie können auch außerhalb des formalen Meditationskontexts angewendet werden. Sie bilden eine Art Kompass, den der Praktizierende bei sich tragen und sich immer wieder vergegenwärtigen kann. Dabei sind alle Bausteine Teilbereiche der achtsamen Haltung, überlappen einander und stehen miteinander in Verbindung, sodass sie sich gegenseitig stärken können (*Kabat-Zinn* 2013, 68).

1. **Wachheit** ist eine wichtige innere Einstellung, denn bei Achtsamkeit (und Meditation) soll keine abwesende Trance oder ein schläfriger Zustand erreicht werden (abgesehen von Ausnahmen). Im Gegenteil, der Meditierende ist wach, voller Energie, im Kontakt mit der Umwelt, ganz da (*Huppertz, Schatanek* 2015, 31). Beim achtsamen Dasein ist man „empfangsbereit, öffnet sich für das, was gerade geschieht“ (*Huppertz, Schatanek* 2015, 31). Dies entspricht der Ebene 1 von *Ott*, der Körperhaltung. Aber auch bei den Gefühlen (Ebene 3) und dem Denken (Ebene 4) sollte ein empfangsbereiter, offener Zustand angestrebt werden.
2. **Gegenwärtigkeit**: Die Konzentration auf die Gegenwart ist ein hilfreicher Anker bei beunruhigenden Gedanken, da die Gegenwart fast nie existentiell bedrohlich ist. Sie lässt sich nicht an einer konkreten Zeitspanne von einer Anzahl Minuten festmachen, denn wir erleben Zeit höchst individuell und abhängig vom Kontext (*Huppertz, Schatanek* 2015, 36). Die Ebenen 1

(Körperhaltung), 2 (Atem) und 3 (Fühlen) unterstützen die Konzentration auf die Gegenwart. Der Körper ist der Anker, der genau zu dieser Zeit an diesem Ort ist, nicht irgendwo anders.

3. Das **Nicht-Urteilen** unterstützt den Meditierenden beim Einnehmen einer möglichst neutralen Beobachterposition gegenüber sich selbst, seinen Gedanken, Gefühlen und Leibempfindungen (siehe Ebenen 3 und 4 bei *Ott*, Fühlen und Denken). Es geht darum sich bewusst zu machen, wie oft, fast kontinuierlich, wir bewerten und Mustern nachfolgen, die sich irgendwann in der Vergangenheit herausgebildet haben, heute aber für eine Weiterentwicklung hinderlich sind oder immer wieder Leid hervorrufen (*Kabat-Zinn* 2013, 69). Manchmal können sie allerdings auch hilfreich sein.
4. Den **Anfängergeist bewahren** geht noch einen Schritt weiter. Diese Einstellung soll von verfestigten Meinungen und Denkmustern befreien und unterstützt dabei, das „Außergewöhnliche im Alltäglichen“ wahrzunehmen. Mit dem Geist des Anfängers betrachten wir alles so, als würden wir es das erste Mal sehen oder erleben (*Kabat-Zinn* 2013, 71). Dieser neugierige, staunende Zustand lässt sich u. a. über ein bewusstes Einnehmen der entsprechenden Mimik evozieren (z. B. die Augen bewusst aufreißen wie in der Wolkenübung in Kapitel 5) oder über die innerliche Haltung eines neugierigen Kindes. Diese Haltung öffnet das Denken (Ebene 4) und kann relativ schnell zu Erfahrungen auf der Seins-Ebene führen (Ebene 5).
5. **Vertrauen** ist ein wichtiger Koordinationsmechanismus zwischen Menschen (vgl. *Luhmann* 2000, 27). In der Meditationspraxis soll zudem auch das „Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Gefühle entwickelt werden“ (*Kabat-Zinn* 2013, 72). Das Vertrauen in das eigene Selbstsein sowie das Vertrauen in die Meditationspraxis, die mir guttut, sind der Kompass. Es ist sowohl Gefühl als auch Überzeugung (Gedanke) und kann daher auf Ebene 3 (Gefühle) evoziert und bewusst eingesetzt oder auf Ebene 4 (Denken) als bewusste Haltung eingenommen werden. Ebenso kann es im Verlauf der Meditation auftreten.
6. Die Haltung des **Nicht-Erzwingens** ermöglicht es, so absichtslos wie möglich in eine Meditation hineinzugehen und sich überraschen zu lassen von dem, was passiert. **Absichtslosigkeit** bedeutet, dass ich beim Praktizieren nichts erreichen möchte, auch keine Entspannung oder eine bessere Stimmung, keine Selbsterkenntnis oder spirituelle Erfahrung. Paradoxaerweise können diese Seins-Zustände dann besonders häufig auftreten. Die Absichtslosigkeit kann auf Ebene 4 (Denken) verankert werden, aber auch in Ebene 3 (Gefühle) als eine grundsätzlich neutrale Haltung dem gegenüber, was während der Meditation passieren wird.
7. **„Akzeptanz** bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist“ (*Kabat-Zinn* 2013, 74). Es ist befreiend, nicht mehr über die unliebsame Realität im Heute zu hadern oder sich nach einem anderen Zielzustand zu sehnen. Der Mensch kann das, was gerade da ist, geschehen lassen, versucht nicht dagegen anzukämpfen oder es festzuhalten. Das heißt aber nicht automatisch, dass er/sie alles gutheißt (*Huppertz, Schataneck* 2015, 31). Der Mensch kann in dieser akzeptierenden Haltung gelassener werden, Freiheit gewinnen und wieder Handlungsspielräume sehen (Ebene 3).
8. Ergänzend dazu wirkt **Geduld**, die *Kabat-Zinn* „als eine Form von Weisheit“ definiert, aufgrund derer „wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen“ (*Kabat-Zinn* 2013, 70).

Die „sieben Säulen der inneren Einstellung“ bieten im Gegensatz zu *Ott* keine strukturierte Beschreibung des Meditationsaufbaus, an dem man sich Ebene für Ebene entlang bewegen kann. Insgesamt sind sieben verschiedene Bausteine auch zu

umfangreich, um sie sich als Anfänger*in beim Praktizieren gleichzeitig bewusst zu machen. Es sind jedoch essentielle Haltungen, von denen einige bei jeder Meditationspraxis auftreten (sollten), wie Wachheit, Gegenwärtigkeit und Nicht-Urteilen. Zu der Säule 3 des Nicht-Urteilens sei aus **integrativer Sicht** noch ein Problem benannt. Die neueren neurobiologischen Forschungen haben gezeigt, dass das Urteilen bzw. Werten in unseren Gehirnen strukturell verankert ist. Das Gehirn ist ein Beurteilungsorgan, denn das Beurteilen von Situationen ist für Menschen wichtig, manchmal lebens- und überlebenswichtig. Mit dem Anspruch des Nicht-Urteilens handeln wir gegen unsere neurozerebrale Natur. Wertungen und Urteile, sollten deshalb nicht „verboten“ oder „unterdrückt“ werden. Sie können dann nämlich unbewusst zur Wirkung kommen. Um das zu vermeiden, leiten wir in der Meditationspraxis des Integrativen Ansatzes dazu an, sich aller kognitiven Einschätzungen (*appraisal*) und allen emotionalen Bewertungen (*valuation*) bewusst zu machen, um sich von ihnen dann – wo gewünscht und sinnvoll – zu distanzieren, eine bewusste Abständigkeit zu gewinnen.

Die Säulen der inneren Einstellung werden durch die Ebenenbeschreibungen *Otts* mit konkreten Hinweisen unterfüttert, wie sie erreicht werden können (Wachheit, Gegenwärtigkeit), aber auch anders herum: Die Säulen der inneren Einstellung sind konkrete Hinweise darauf, wie Praktizierende die gewünschten Zustände in den Ebenen *Otts* erreichen können (Nicht-Urteilen, Anfängergeist, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz).

Zusammen liefern *Otts* Ebenen und *Kabat-Zinns* Säulen der inneren Einstellung eine umfangreiche Basis für eine Meditationspraxis, die Neugierde und Poesis stimulieren und fruchtbare Erkenntnisse und Erlebnisse auf den vier Wegen der Heilung und Förderung generieren kann. Die Meditationspraxis wirkt auf mehreren Ebenen.

- Sie hilft bei der Bildung von Bewusstsein und Einsicht (Erster Weg), da sie darauf ausgerichtet ist, aus eingefahrenen Mustern auszubrechen, sich von außen zu betrachten und wahrzunehmen, was ist, ohne zu bewerten. Dies eröffnet dem Praktizierenden die Möglichkeit für grundlegende Erkenntnisse, Wahrnehmung von Zusammenhängen, die so bisher nicht gesehen wurden.
- Damit stärkt die Meditationspraxis auch das Grundvertrauen in das Selbst und die Welt (Zweiter Weg). Das Ausbrechen aus lange gepflegten Bewertungsmustern führt zu einer gelasseneren, vertrauensvolleren und liebevolleren Einstellung auch gegenüber den Mitmenschen. Diese Kompetenz lässt sich ganz besonders gut mit der Metta-Meditation üben. Außerdem wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert, sodass sich der Meditierende besser in sich und der Gegenwart verankern kann. Das führt nach längerer Praxis zu mehr Selbstvertrauen und einem sichereren Dasein in der Welt.

- Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung (Dritter Weg) können dann stimuliert werden, wenn die Meditationspraxis in einem Umfeld stattfindet, in dem der Praktizierende niedrighschwellig den Anfängergeist ausüben kann. Das Staunen über Phänomene, die man schon hundertmal gesehen hat, und die plötzlich in neuem Licht erscheinen, lässt kreative Gedanken entstehen. Wenn die Meditation weniger formal ist, wie beim Gehen durch einen Wald, dann können die Materialien, Farben und Formen inspirierende Wirkung entfalten. Insgesamt bietet sich für den dritten Weg besonders gut die Meditation in der Natur an – *Green Meditation*® . Dazu im nächsten Kapitel mehr.
- Der Weg der Solidarität und des Engagements (Vierter Weg) wird auf verschiedene Weisen gefördert. Das kann direkt über die Metta-Meditation erfolgen, deren Ziel es ist, auch fremden Menschen und allen Lebewesen Gutes zu wünschen. In der von *Thich Nhat Hanh* gegründeten Tradition des engagierten Buddhismus wird die Umwelt nicht ausgeblendet. Alles steht in einem Zusammenhang, und damit kümmern sich die Praktizierenden nicht nur um sich selbst, sondern auch um Nachhaltigkeit und Gewaltlosigkeit (z. B. *Thich Nhat Hanh* 2014). Die Meditation mit Lebewesen, zunächst Tieren, kann dazu führen, sehr intensiv das Wunder der Natur, ihre Vielfalt, ihre Perfektion etc. wahrzunehmen und davon erfüllt zu sein. Auch die Meditation über Bäume, Berge, das Meer, erfüllt eventuell mit Staunen und Ehrfurcht. Die Ich-Zentriertheit wird dann verlassen, das Gefühl ein Teil eines großen Ganzen zu sein, entsteht. Dies kann zum einen zu Erleichterung und Verbindung bei den Meditierenden führen, aber auch zum Bedürfnis, sich für andere Menschen und die Natur zu engagieren. Der Schritt vom Ergriffen-Sein zum Handeln, oft unbequem, muss dann allerdings noch gegangen werden.

Vorangehende Kapitel zeigten, wie Meditation als Methode umfassend die Vier Wege der Heilung und Förderung, wie sie in der Integrativen Therapie beschrieben werden, unterstützen kann. Die Wirksamkeit verschiedener Meditationsmethoden ist inzwischen für die Psychotherapie belegt (z. B. *Keng et al.* 2001; *Ospina et al.* 2008; zitiert in *Petzold* 2015b, 8). *Jon Kabat-Zinn* (1982) sowie *Neff* (2003b) und *Germer* (2009) entwickelten aus der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation spezifische gesundheitsfördernde Programme (*Petzold* 2015b, 8): das MBSR-Programm (mindfulness based stress reduction, *Kabat-Zin*) und das MSC-Programm (Mindfulness Self-Compassion, *Neff* und *Germer*). Auf diese beiden Programme komme ich in Kapitel 5 zurück. Sie inspirieren die Entwicklung meines Testprogramms *Green Meditation*®, indem die Säulen der inneren Einstellung und *Otts* fünf Meditationsebenen aufgegriffen werden.

4 „Die heilende Kraft der Natur“: Achtsame Naturzugänge und *Green Meditation*®

Green Meditation® kann als Resonanz auf grüne Phänomene in allen möglichen Formen erfolgen. Gegenstand oder Umgebung der Meditation muss keine ursprüngliche Natur oder ein möglichst naturnaher Landschaftsraum sein. Grün ist in dieser Arbeit alles, was gewachsene Vegetation ist, die gesamte belebte Natur, d. h. die Tier- und Pflanzenwelt, aber auch anorganische (unbelebte) Natur wie Steine, Wolken, Flüssigkeiten, Sterne (*Mathes* 2019, 3).

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt wird ein im Urzustand, d. h. von Menschenhand unberührt gebliebenes Naturphänomen in Deutschland kaum zu finden sein, auch in den wenigsten anderen Teilen der Welt. Gerade in den Städten, in denen die meisten Menschen leben, kann von einer ursprünglichen Natur nicht die Rede sein. Dennoch können Parks, Grünanlagen, Straßenbäume und andere grüne Phänomene eine sehr heilsame Wirkung entfalten. Denn es geht bei *Green Meditation*® um die Phänomene, die keinem menschlichen Zweck unterworfen sind und in Erstaunen versetzen (z. B. die Vielfalt und Schönheit der Natur) oder die größer und überdauernder sind als das menschliche Dasein (z. B. Wolken, Berge etc.) (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a). Die ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten folgende Natur grenzt sich in dieser Arbeit ab von den Phänomenen, die offensichtlich nach menschlicher Konstruktion entstanden sind, wie die gebaute Umwelt, d. h. Gebäude, Straßen, Tunnels, Brücken, Hochspannungsleitungen oder bewegliche Elemente der technischen Infrastruktur (Autos, Straßenbahnen etc.). Das soll nicht bedeuten, dass sich diese Objekte grundsätzlich nicht zur Meditation eignen, es kann sogar bei fortgeschrittener Praxis eine heilsame Aufgabe sein, sich Orten und Objekten mit belastender Ausstrahlung auf neutrale und meditative Weise zu nähern, wie zum Beispiel eine laute Hauptverkehrsstraße in der Stadt. Wer Kraft aus der Meditation über ein Auto schöpft, kann diese Kraftquelle selbstverständlich auch nutzen, dies ist ganz wertfrei zu verstehen. Da sich diese Arbeit jedoch mit der Wirkung von *Green Meditation*® auseinandersetzt, werden diese menschlichen Artefakte nicht weiter behandelt.

4.1 Natur tut gut: Warum Menschen Naturräume aufsuchen

Viele Menschen suchen in ihrer Freizeit die Natur auf. Sie erleben, dass sie ihnen gut tut. *Huppertz* und *Schatanek* haben in einer Umfrage Teilnehmenden die Frage gestellt,

was es ihnen bedeutet, in der Natur zu sein (*Huppertz, Schataneck 2015, 12*). Sie haben aus den Antworten 17 Kategorien abgeleitet:

1. Abstand vom Alltag gewinnen
2. Sorglosigkeit erfahren
3. Nicht-Responsivität (frei vom Zwang auf andere reagieren zu müssen)
4. Ruhe und Erholung, Regeneration und Entspannung
5. Erfahren von Weite
6. Sinnlichkeit erfahren, Vielfalt erleben
7. Nicht denken müssen
8. Gut denken können
9. Kraft schöpfen, Kraft tanken
10. Schönheit erfahren
11. Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit spüren
12. Geheimnisvolles erleben und entdecken
13. Ursprünglichkeit, Wirklichkeit, Dasein erfahren
14. Verbundenheit spüren
15. Trost erhalten
16. Vergänglichkeit erleben und Vertrauen in die Zukunft gewinnen
17. Freiheit erleben

Diese eindrückliche Liste von positiv erlebten Erfahrungen beim Aufenthalt in der Natur zeigt schon die Bedeutsamkeit, die viele Menschen der Natur und ihrer heilsamen und regenerierenden Wirkung zusprechen. Es kann angenommen werden, dass Menschen seit Jahrtausenden auf das Grüne ansprechen, denn Grün bedeutet Leben (siehe *Arte-Dokumentation*). Der Natur wurde bereits in der griechisch-römischen Antike eine heilende Wirkung zugeschrieben. Der Mensch wurde als Teil der Natur angesehen, und ein Leben, das sich an der Natur orientierte, sollte Gesundheit und ein langes Leben nach sich ziehen, äußerte u. a. der stoische Philosoph *Musonius* (*Petzold 2011I, 313*). Auch *Cicero* und *Sokrates* preisen den Aufenthalt in der Natur (*Petzold 2011I, 314*). *Hildegard von Bingen* beschrieb die *viriditas*, die „Grünkraft“, deren Heilwirkung sich auf Erfahrungswissen stützte. In Literatur und Malerei wurden über Jahrhunderte bis heute die heilsame Wirkung der Natur, ihre Fülle und Lebendigkeit dargestellt (*Petzold 2011I, 315*). Sie war und ist Bestandteil philosophischer Diskurse, und Anfang des 20. Jahrhunderts fand die therapeutische Bedeutung von Natur und Landschaft Eingang in die Psychologie (*Petzold 2011I, 314 – 315*).

Die Wirkung der Natur auf den Menschen wird inzwischen in zahlreichen Forschungsstudien wissenschaftlich untersucht (z. B. *Mathes 2019, 8*; *Mieras 2020*). Japanische Wissenschaftler*innen der Forest Medicine beispielsweise belegen in ihren experimentellen und epidemiologischen Studien positive und gesundheitsfördernde Effekte. „Shinrin-Yoku“, Waldbaden, wird in Japan als Behandlungsform bei unterschiedlichen Krankheitsdiagnosen eingesetzt (z. B. Burn-out, Depressionen, Schlaf-, Zwangs- und Angststörungen sowie Bluthochdruck)

(Mathes 2019, 8). Im Wald wirken „heilende bioaktive Substanzen, besonders die Stoffgruppe der Terpene“, die „zusammen mit sekundären Pflanzenstoffe und ätherische Ölen“ die Abwehrkräfte stärken (Li 2013; Lee et al. 2011; in Mathes 2019, 8 – 9). In Nadelwäldern werden antibiotisch wirkende Duftstoffe freigesetzt, sodass die Luft dort fast keimfrei sein kann. Das Wohlfühl des Menschen unter Bäumen liegt auch an der hohen Luftfeuchtigkeit und den flüchtigen Substanzen in der Waldluft. Diese hat eine andere Ladung als Stadtluft und enthält deutlich mehr Sauerstoff (siehe *Arte-Dokumentation*). „Es zeigen sich Verbesserungen im Bereich der Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration und emotionalen Stabilität sowie auf das Herzkreislauf- und Immunsystem und andere medizinisch-relevante Indikationen. [...] ein Bündel von Maßnahmen (Petzold, Sieper 2008c) wie Waldlauf, Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, wie sie in der *Green Meditation®* praktiziert werden, aktivieren den Gesundheitsprozess nachweislich.“ (Mathes 2019, 9)

4.2 Aktive und rezeptive Naturzugänge

Natur kann auf aktive und rezeptive Art und Weise erfahren werden (Petzold 2015c). Beide Zugänge können Gesundheit, ein Wohlfühl und Energie fördern (Petzold 2015c). Aktives Naturerleben geschieht z. B. beim Wandern in einer Gruppe, beim Radfahren oder Joggen. Auch dabei entfalten sich die heilsamen Aspekte der ‚Grünkraft‘, es stellen sich die Erfahrungen ein, die Huppertz und Schataneck (2015) in ihren 17 Kategorien zusammengestellt haben. Der intensive, tiefere Kontakt mit der Natur stellt sich jedoch erst beim rezeptiven Naturerleben ein, beispielsweise bei Naturbetrachtung und *Green Meditation®*. Bei der aktiven Naturerfahrung ist die Natur oft nur Hintergrund, die Menschen sind mit Gedanken und Gesprächen beschäftigt und nehmen die Natur nicht bewusst wahr (Huppertz, Schataneck 2015, 11). Diese Arbeit betrachtet nicht die aktiven, sportlichen, erlebnisorientierten, erholungsorientierten oder wissensgenerierenden Naturzugänge, sondern fokussiert die achtsamen, meditativen Naturzugänge, die im Folgenden beschrieben werden. Die achtsamen Naturzugänge, bei denen direkte Interaktion und Beziehung mit der Natur entsteht, sind vielfältig und lassen sich in mehrere Formen gliedern. Huppertz und Schataneck unterscheiden sechs Zugänge (2015, 43): Rezeptivität, Erkundung, Empathie, Spiel, Gestaltung und Kontemplation.

- **Beim rezeptiven Naturzugang** konzentriert sich der Praktizierende auf das Wahrnehmen und Spüren der vielfältigen sinnlichen Erfahrungen im Kontakt mit der Natur: Formen und Farben,

Wechselspiel von Licht und Schatten, Gerüche und Geräusche. Dieser Naturzugang entspricht der offenen, empfangsbereiten Grundhaltung der Meditation, das wahrzunehmen, was ist, die durch eine weite Achtsamkeit verstärkt werden kann (siehe Kap. 5.3.3).

- Beim **erkundenden Naturzugang** besteht der Fokus darauf, den Naturphänomenen genauer nachzugehen. Der Praktizierende erforscht, wie das Wasser eines Bachs die Uferböschung ausgehöhlt hat oder lässt einen morschen Ast unter den Fingern zerbröseln. Das Erforschen ist dabei leicht und bewahrt eine achtsame, absichtslose Haltung (*Huppertz, Schataneck* 2015, 47).
- Der **spielerische Naturzugang** ist ähnlich ausgerichtet; es wird (motorisch) experimentiert, und es werden spielerisch Widerstände überwunden (*Huppertz, Schataneck* 2015, 49 – 50). Die Erkundung und das Spielerische können intensiviert werden durch den Anfängergeist der Achtsamkeitsmeditation (*Kabat-Zinn* 2013), die Haltung eines neugierigen Kindes.
- Beim **empathischen Naturzugang** wird die Einfühlung in das Erleben eines nichtmenschlichen Subjekts fokussiert (*Huppertz, Schataneck* 2015, 48). Das gelingt Menschen am einfachsten bei Haustieren, deren Gefühlsleben ansatzweise wahrnehmbar ist, und die auch auf den Stimmungszustand von Menschen reagieren können. Nach *Huppertz* und *Schataneck* kommen Pflanzen nicht in Frage, da diese vermutlich kein dem Menschen ähnliches Erleben kennen (2015, 48). Meiner Meinung nach eignet sich der empathische Zugang in abgewandelter Form jedoch auch für die Begegnung mit Pflanzen. Im Sinne einer Perspektivenübernahme kann das Hineinversetzen in Pflanzen, zum Beispiel Bäume, zu einem tieferen Verständnis der Lebenssituation von Bäumen führen. Hilfreich ist dabei natürlich ein Grundwissen zum Leben von Bäumen, also wie sie ihre Nährstoffe beziehen, wie sie das Wasser transportieren und dass sie Photosynthese betreiben. Der Anfängergeist unterstützt den empathischen Zugang, aber auch das Nicht-Urteilen, um aus der Ich-Zentriertheit auszutreten und zu erkennen, dass menschliche Wesen nur ein Teil der Natur sind und andere Lebewesen ebenso kunstvoll ausgebildet sind.
- Beim **gestalterischen, achtsamen Naturzugang** ist der Prozess relevant, nicht das Ergebnis (*Huppertz, Schataneck* 2015, 51). Um Blockaden und Leistungsdruck zu vermeiden, ist es sinnvoll darauf zu achten, dass keine ästhetischen Kriterien handlungsleitend sind, die dem Gestaltenden eine eindeutige Zielorientierung vorgeben (*Huppertz, Schataneck* 2015, 52). Während des Tuns können dennoch sehr ästhetische Objekte entstehen, etwa wenn mehrere Praktizierende zusammen im Schweigen ein Mandala aus den Materialien legen, die sie in einem Wald vorfinden.
- Der letzte Naturzugang, den *Huppertz* und *Schataneck* unterscheiden, ist der **kontemplative Naturzugang**. Hier widmet sich die/der Betrachtende einem Thema, das er oder sie im Zusammenhang mit einem Naturphänomen ergründen will oder das plötzlich auftaucht. Es ist kein zielgerichteter Vorgang mit einem bestimmten Ergebnis, sondern es können alle Arten von Erinnerungen, Gefühle, Ideen und Gedanken auftauchen (*Huppertz, Schataneck* 2015, 54). In der *Green Meditation*[®] wird dies zielgerichtet eingesetzt, in dem die/der Anleiter*in die Meditierenden zur Vertiefung aufruft. Der/die Betrachtende geht in Resonanz zur beobachteten Natur und lotet das aus, was entsteht. Dies wird im Kapitel 4.3.1 beschrieben. Öffnung und absichtsloses Vorgehen können dagegen erstaunliche Erlebnisse zeitigen, die willentlich so nicht herbeigeführt werden können (vgl. *Ott* 2019). Es können plötzlich Lösungen für ein Problem auftauchen, an dem man sich festgebissen hat, der Horizont kann sich weiten, und es können „neue Assoziationen, Bilder, Ideen, Gefühle zu

individuellen, existenziellen oder spirituellen Themen auftauchen“ (Huppertz, Schataneck 2015, 54).

Die Wirkungen, die bei achtsamen Naturzugängen entstehen, können denen der *Green Meditation*® ähneln. Die oben genannten achtsamen Naturzugänge sind Bestandteile der *Green Meditation*® – Kontemplation, Vertiefen, Ausloten und Resonanz sind ihre zentralen Elemente.

4.3 Mit Green Meditation® auf den Vier Wegen der Heilung und Förderung

Es liegt nahe, zwei so heilsame Methoden wie Meditation und Naturerfahrung zugunsten der Vier Wege der Heilung und Förderung im Kontext der Integrativen Therapie zusammenzubringen (Siehe Kapitel 2). Wenn Meditation das Ziel verfolgt, zur Ruhe zu kommen, in der Gegenwart zu bleiben, ohne Bewertung das zu beobachten, was ist, und sogar Erfahrungen des Eins-Seins oder wegweisende Erkenntnisse zu gewinnen, dann unterstützt das Sein in der Natur diese Ziele. Die den Meditierenden umgebende Natur, seien es Blumen, Bäume, ein See, hilft dabei, in einen zweckfreien Zustand zu kommen, denn diese Pflanzen, dieses Gewässer, auch wenn ursprünglich durch Menschen künstlich angelegt, strahlen eben diese Zweckfreiheit aus. Ihre Vielfalt und Schönheit regen die Sinne an, in der Gegenwart zu verbleiben, zu genießen, zu kontemplieren. Das Grün, die Unveränderlichkeit und die Reizarmut der Natur unterstützen das Zur-Ruhe-Kommen. Gleichzeitig sind die Phänomene der Natur so vielschichtig, dass der Geist inspiriert wird und nicht abstumpft (Van den Berg et. al. 2016).

Der meditierende Mensch kann sich in den Moment fallen lassen, was ihn gegebenenfalls auch zu neuen Einsichten bringt. Beispielsweise kann das Sitzen am See und das Spüren des Windes ein Gefühl von Weite aufkommen lassen und diese Weite mit Großzügigkeit und Angstfreiheit verbunden werden – als ein Entwicklungsziel, das der meditierende Mensch erreichen möchte. Zusätzlich kann diese Erfahrung auch abgespeichert werden und zu einem anderen Zeitpunkt hervorgeholt werden – zum Beispiel im Büro, bei der Arbeit, in einem Augenblick, in dem die Erinnerung an diese Erfahrung und das damit verbundene Entwicklungsziel dabei hilft, beispielsweise Gefühle/Emotionen zu regulieren und sich auf das wirklich Wichtige zu besinnen.

Green Meditation® kann auch eingesetzt werden, um bei Menschen, die noch keinen Zugang zur Natur gefunden haben oder bei denen ein intensiver Kontakt mit der Natur lange her ist, Naturverbundenheit (wieder) wachsen zu lassen.

Im Sinne des **Ersten Weges** der Heilung und Förderung können das Sein und Wahrnehmen in der wertfreien Natur, die basalen Wahrnehmungsmöglichkeiten u. a. von Werden, Wachsen und Vergehen sowie die Schönheit der Natur und die Verbundenheit mit allem Lebendigen dazu beitragen, dass Menschen die Entfremdung von ihren eigenen Werten hinterfragen (*Mathes 2019, 2*) und auf Sinnfindung gehen. In und mit der Natur ist es möglich, Abstand zu nehmen und das Funktionieren, in dem sich viele Menschen wie in einem Hamsterrad befinden (Arbeit, Familien, Beziehung etc.), zu überwinden. Die Weite, die Farben und Strukturen, die Allgegenwärtigkeit, die Zeitlosigkeit haben schon lange Menschen in die Natur gezogen, um sich zu erholen und ‚abzuschalten‘. Für Patient*innen in akuten Krankheitssituationen kann Naturerfahrung einen Ansatz bilden, sich wieder in anderen, heilsameren Umgebungen zu erfahren oder Wirkmächtigkeit zu verspüren. Über das meditative Naturerleben wird ein Zugang eröffnet zur „Weisheit der Natur“, und damit kann die „persönliche Weisheit und Lebenskunst“ weiterentwickelt werden (*Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a*).

Die Natur bietet zudem eine heilsame Beziehung auf dem **Zweiten Weg** der Heilung und Förderung (siehe Kapitel 2.2.2): sie urteilt nicht, bewertet nicht, läuft (meist) nicht weg und ist damit eine gute Partnerin, in deren Gegenwart man sich entspannen kann. Die Kontinuität der Naturphänomene (es wird – bisher zumindest – immer wieder Winter, auch nach einem heißen Sommer), die Größe und das Alter von Bäumen, die Vielfalt können eine wichtige Stütze sein, eine stabile Beziehung bilden, wenn Beziehungen zu Mitmenschen als nicht tragend erlebt werden.

Leiberfahrungen wie das Berühren von Blättern und Gräsern, das Rauschen des Windes in den Bäumen können beruhigend wirken. Menschen können in der Natur gut auftanken. Die Farbe Grün, gegebenenfalls die Ruhe und frische Luft tragen zu einer grundsätzlichen Entspannung bei (vgl. *Ulrich 2002*). Im idealen Fall erinnert sich der Leib daran, dass er ebenfalls Natur ist, dazu gehört, eingebettet ist in ein großes Ganzes.

Auch auf dem **dritten Weg** der Heilung und Förderung (siehe Kapitel 2.2.2) wirkt Natur als Ko-Therapeutin, da sie niedrigschwellig zum Berühren, Explorieren und

Gestalten einlädt. Die Natur ist einfach da, kann angefasst werden, hierfür benötigt der Mensch kein spezifisches Wissen. Er oder sie braucht sich nicht gehemmt zu fühlen, weil die künstlerische Herangehensweise fehlt oder er oder sie keine Kenntnisse in der Musik hat. Natur kann man sich ohne Vorwissen intuitiv aneignen. Es sei denn, es besteht eine starke Entfremdung oder traumatische Erfahrung. Viele Menschen haben jedoch im Laufe ihrer Biografie Naturerfahrungen gemacht. In vielen Fällen war oder ist sie im Leben präsent, ist also in gewissem Masse vertraut, auch wenn sich viele Menschen nicht bewusst mit dem Phänomen Natur und der Bedeutung für Ihre Persönlichkeitsentwicklung oder Heilung auseinandersetzen.

Auf dem vierten Weg der Solidarität und des Engagements (siehe Kapitel 2.2.2) unterstützt Naturerfahrung bei der Wahrnehmung von der Einheit alles Lebendigen und seiner vielfältigen Formen. Die solidarische Haltung betrifft dann alle Menschen, aber auch die Bewahrung der Natur. Während der *Green Meditation*® spüren wir, dass wir ein Teil der Natur sind. Das sollte dazu führen, dass wir uns auch für die Umwelt, für Klimaschutz und Biodiversität einsetzen.

Als inhaltliche Differenzierung und Ergänzung sind die 14 Plus 3 Heil- und Wirkfaktoren eine Hilfe in der praxeologischen Anwendung. Die Integrative Therapie umfasst 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren, die Patient*innen auf ihrem Weg der Heilung oder Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können (*Petzold, Orth, Sieper* 2014d). Die 17 Heilfaktoren sollen im Rahmen dieser Arbeit nicht genauer betrachtet werden (siehe Anhang), *Green Meditation*® kann jedoch bei den meisten methodisch eingesetzt werden. Ich möchte an dieser Stelle nur beispielhaft vier Heilfaktoren herausgreifen.

Green Meditation® fördert beispielsweise Einsicht, Sinneserleben und Evidenz (Heilfaktor **5**), da das Betrachten der Natur, das Verweilen inmitten der Natur die Sinne und Resonanzen anregt und Überlegungen zum Lebendigen, zum Sein, zum Werden und Vergehen u. a. anstößt. Dadurch können Einsichten gewonnen und Evidenz erfahren werden. Aber auch die Beziehungsfähigkeit (Heilfaktor **6**) kann unterstützt werden, indem der Mensch in Beziehung zur umgebenden Natur tritt. Seien es kleine Tiere wie Käfer, Bienen und Schmetterlinge, aber auch größere wie Eichhörnchen – zu ihnen kann bei der *Green Meditation*® ein Bezug hergestellt werden, eine Zugehörigkeit, ein Glück, ein spontanes Liebesgefühl. Das Gleiche gilt

für Pflanzen: wie die Beziehung zu hohen Bäumen, die der Praktizierende aufgrund ihrer Stärke und Widerstandsfähigkeit bewundern und sich bei ihnen geborgen fühlen kann. In ihrem Kreis, in ihrer Familie findet er Schutz. Der zarte Schößling kann Beschützerinstinkte hervorrufen, Gefühle des Entzückens über dieses junge Leben. Green Meditation® unterstützt auch die psychophysische Entspannung und Selbstregulation (Heilfaktor 7), da der ruhige Naturzugang der Meditation und die Reizarmut der Natur selbst eine beruhigende Wirkung haben. Für Menschen, die zu unruhig, getrieben sind, kann auch eine Gehmeditation das geeignete Mittel sein, um von der positiven Wirkung der Natur zu profitieren. Natürliche Umgebungen sind idealerweise nicht monoton, sondern bieten genug Abwechslung in Farbe und Formen, um nicht beklemmend, sondern inspirierend zu wirken (vgl. *Van den Berg et. al.* 2016). Der Meditierende profitiert außerdem bei der Meditation der liebevollen Güte anderen gegenüber auch selbst, denn „eine innere Haltung der Wertschätzung und Güte anderen gegenüber fördert die soziale Verbundenheit und reduziert Gefühle der Isolation“ (*Off* 2019, 74). Metta-Meditation als Teil der Green Meditation® entfaltet damit auch Wirkungsmacht als Heilfaktor 14 (Solidaritätserfahrung) auf dem Vierten Weg der Heilung und Förderung der Integrativen Therapie, der Förderung von Solidarität und Engagement (*Petzold* 2003a).

Entwicklung der Green Meditation® nach Petzold und Orth

Die eigene biographische Nähe zur Natur bewog *Hilarion Petzold* dazu, in den 1960er Jahren zusammen mit Kolleg*innen tiergestützte Therapiezugänge und landschafts- und gartentherapeutische Methoden bei der Behandlung mit Suchtkranken einzusetzen (*Petzold* 2011I, 316). Er begann, strukturiert Naturerfahrungen als therapeutisches Mittel zu verwenden (*Petzold* 2015b, 5). Die Patient*innen, die der Natur meist entfremdet und die körperlich in einer schlechten Verfassung waren, sollten in ihrer Neusozialisation über eine nachgeholte Ökologisation unterstützt werden (*Petzold* 2011I, 316 – 317). Dazu gehörten Waldläufe, systematisch aufgebaute Walderfahrungen wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten, Spüren sowie „Wassererfahrungen“ an „Quellen und Bächen, Teichen und Seen [...] mit Eintauchen, Untertauchen, Auftauchen, Benetzen, Erfrischen, Kühlen, Reinwaschen“, also alle Arten multisensorischer Wahrnehmung als Ausgangspunkt für Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit (*Petzold* 2011I, 317).

Die Patient*innen berichteten, wie sie Ruhe fanden und vom Grün beeinflusst wurden (*Petzold* 2015b, 6). Diese tranceartigen Zustände versuchte *Petzold* später über Anleitungen gezielt hervorzurufen, zunächst über Lenkung der Konzentration (z. B. Fokussierung auf sich bewegende Blätter mit der Aufforderung Farbe und Bewegung aufzunehmen und mitzuschwingen), dann über einen achtsamkeitsbasierten Zugang (*Petzold* 2015b, 6). *Hilarion Petzold* und *Ilse Orth* integrierten *Green Meditation*® mehr und mehr in ihre psychotherapeutische Praxis (*Petzold* 1983e; *Orth* 1993a). Sie wurde Bestandteil ihres Bündels förderlicher und heilender Maßnahmen (*Petzold* 2014s).

Erste Ansätze der Methode begannen *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* schon in den 1970er und 1980er Jahren auszutesten. An der europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit bieten *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* seit der Ausreifung der Methode *Green Meditation*® als Weiterbildung an (*Lehrer/in für Green Meditation*®) (*Petzold* 2015b, 4). Bei der Ausarbeitung der Methode legen sie eine naturwissenschaftliche und naturphilosophische Theoriefundierung zugrunde und konzipieren sie „als psychologischen Ansatz für Klinik und Bildungsarbeit“, für soziale und therapeutische Berufe, auch um sich von unwissenschaftlichen und mit einem humanistischen Menschenbild nicht vereinbaren Strömungen abzugrenzen (*Petzold* 2015b, 7). *Green Meditation*® als Methode setzt auf die Naturerfahrung mit allen Sinnen, „auf die stimulierende Kraft der verschiedenen Grünqualitäten von Pflanzen, Wald, Wiesen, Wasser in der Natur“ (*Petzold* 2015b, 9; in *Mathes* 2019, 15). Dies betrifft gleichermaßen die Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung und den therapeutischen Bereich.

4.4 Ziele und Bausteine der *Green Meditation*®

Green Meditation®, wie sie von *Petzold* und *Orth* begründet wurde, ist eine der Bestandteile des „Bündels von Maßnahmen“ der Integrativen Therapie (*Petzold* 2014i). Ihre Praxisziele sind ein breiteres und tieferes Selbstverstehen und Weltverstehen (Oikeiosis, siehe Kapitel 2.2.21) mittels Grünerleben, Leibresonanzen und das Einüben komplexer Achtsamkeit (*Petzold, Orth* 2021a, 43). Viele der bisher genannten Techniken und Methoden aus der klassischen Meditationspraxis und der Achtsamkeit werden auch in der *Green Meditation*® angewandt. Darüber hinaus

wenden ihre Begründer weitere Konzepte an, die wesentlich für die *Green Meditation*® im Kontext der Integrativen Therapie sind.

Ein wesentlicher Bestandteil der *Green Meditation*® ist nach *Petzold* (2015b, 8) die meditative „komplexe Achtsamkeit“ (*Petzold, Moser, Orth* 2012).

Petzold (2017f) „definiert «**komplexe Achtsamkeit**» als «eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte <spätmoderne>, menschliche Qualität <transversaler Vernunft> (*Petzold, Sieper, Orth* 2019c/2022), die aus leibhaftigen Erfahrungen, aus exzentrisch gewonnenen Beobachtungen, aus der diskursanalytischen Untersuchung und aus metahermeneutischen Mehrebenenreflexionen des Beobachteten sowie aus der <naturmeditativen Praxis> (z.B. *Green Meditation*, *Petzold* 2015b) oder aus <philosophischer Kontemplation> gespeist wird» (vgl. ders. 2017f, 20)“, so in *Wölflle, Petzold und Mathias-Weidemann* 2023) ausgeführt, die das integrative Konzept mit dem von *Kabat-Zinn* vergleichen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede deutlich werden lassen. Da findet sich auch die kompakte Definition von *Petzold*:

»**Komplexe Achtsamkeit** muss auf die “Lebenswelt/Natur” und auf die eigene “Leiblichkeit” in ihrer Verletzlichkeit und in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/Welt. Die Sicherheit des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die Integrität der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. Integrität ist ein Phänomen vielfältiger, „wechselseitiger Resonanzen“ [... ..]. 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, Dieser Prozess muss in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden, in ihre Förderung und Entwicklung aus einer fundamentalen Liebe zum Lebendigen.« (vgl. *Petzold* 2016i, 208f.). In: *Wölflle et al.* 2023, 19.

Die „komplexe Achtsamkeit“ in der Integrativen Therapie umfasst demnach sowohl die eigene Natur (Selbstsorge) und die Achtsamkeit in Bezug auf die andere Natur (Sorge um die Anderen) als auch die Achtsamkeit für die Basisnatur (Sorge um das Lebendige, globale Ökologie, vgl. *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013) und bezieht damit auch ökopolitische und bioökonomische Perspektiven in ihre transversalen Reflexionen ein (*Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022). Meditation wird damit nicht nur als Möglichkeit der Selbstfindung, Gesundheitssorge, Beruhigung oder

religiösen Kontemplation gesehen, sondern in den Rahmen einer „transversalen Vernunft“ gestellt, die politische Wachheit und ein konkretes Engagement für die globale Ökologie und gerechte Lebensverhältnisse unterstützen soll (*Petzold, Sieper, Orth* 2019c). Mit dieser Ausrichtung sollen auch die anorganische Natur in die Praxis komplexer Achtsamkeit einbezogen und immer wieder auch Orte verletzter und beschädigter Natur meditiert werden (*Petzold* 2015b, 9). Ziel ist, die Leiden der Natur, der wir ja zugehören (ders. 2019e), gleichsam „hautnah“ zu erfahren und dadurch zu vertieftem Engagement *pro natura* angeregt zu werden (ders. 2015c). Wichtig ist für *Petzold* dabei, dass die komplexe Achtsamkeit immer auch über den persönlichen Horizont hinausgeht, sie bleibt nicht beim Selbst stehen (*Petzold* 2015b, 9). Es soll eine größtmögliche Breite an Sinneserlebnissen und größtmögliche Weite an transversaler Vernunft erreicht werden (siehe Kapitel 2.1, *Petzold* 2018k, 859).

In der *Green Meditation*® werden die Teilnehmenden durch Übungen der Wahrnehmung und des Ausdrucks als „multisensorische und multiexpressive Wesen“ angesprochen (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009, 31 – 32). Es geht darum, die Wahrnehmung aller Sinne zu steigern: „Olfaktorische Erfahrungen (Waldboden, Blütenduft etc.), gustatorische (Früchte, Kräuter etc.), Hautsinne (Rinde, Harz, Blätter, Quellwasser-Kühle, sonnenwarme Steine, Sand unter den Füßen, Waldpfützen, Dornenstiche etc.), akustische (Geräusche des Waldes, Wassers, Windes, Tierstimmen etc.), visuelle (Lichtreflexe, Wolkenbewegungen, wandelnde Helligkeiten, Farbenspiel, Perspektivenwechsel etc.)“ (*Petzold, Sieper* 2008a). Auch kinästhetische Erfahrungen bei der Bewegung über verschiedene Untergründe (weicher Nadelwaldboden, sandige Untergründe, feuchter Lehm) und Stimulierungen des Gleichgewichts (einen steilen Hang oder Baum hochklettern) sind Sinneswahrnehmungen steigernde Erfahrungen. Gehen Teilnehmende über ihre Komfortzone oder das Gewohnte, dann können auch Erlebnisse einer stärkeren physischen Konstitution, „das Erleben des Willens, des Muts, der Beherztheit, der Assertivität (*Petzold, Sieper* 2008a)“ hinzukommen (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009, 31 – 32). *Green Meditation*® wirkt somit der Entfremdung von der leiblich-sinnlichen Natur entgegen. Die grüne Meditationspraxis bietet eine Alternative zum Alltagsleben in kontrollierten sozialen Kontexten mit reduzierten sinnlichen Erfahrungen und Expressivität. Kreativität in der *Green Meditation*® soll den

Entfremdungsprozessen entgegenwirken und reichhaltige Lebensprozesse ermöglichen (*Orth, Petzold* 1996b).

4.4.1 Dreischritt der Meditation: Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit

Die Praxis der *Green Meditation*® kann mit dem idealtypischen Ablauf dreier Schritte beschrieben werden (*Dreischritt der Meditation*, siehe *Petzold* 1983e, 2015c; zitiert in *Petzold* 2018k, 858). Der: die Praktizierende geht im ersten Meditationsschritt in die Besinnung (*introspectio*) und im zweiten Meditationsschritt in die Betrachtung (*contemplatio*). Mit etwas Übung sollten diese beiden Ebenen relativ schnell zu erreichen sein, auch in unruhigen Umgebungen. Dies kann 5 bis 10 Minuten dauern und sollte jeden Tag mehrmals geübt werden. Die dritte Ebene der Versunkenheit stellt einen weiteren Schritt dar, der spezifisch zu erarbeiten ist (*Petzold* 2018k, 884).

Erster Schritt: Besinnen/Besinnung (introspectio)

Den ersten Schritt in die Meditation bildet das zur Ruhe kommen, das Ankommen im Hier und Heute, die Bewusstwerdung des Orts, an dem man sich befindet, und von sich selbst (vgl. auch *Ott* 2019, 76) im Sinne des eigenleiblichen Spürens. Das heißt, der/die Meditierende besinnt sich, wird achtsam und spürt seinen inneren Gefühlen und seinen Leibempfindungen nach. Aus dem Trubel des Alltags kommend wird durchgeatmet, dem Körper erlaubt zu entspannen. Der Geist wird idealerweise von den vielen Ablenkungen, Sorgen und Reizen befreit und darf sich einfach mit der Gegenwart und dem eigenen Körper beschäftigen, an dem einen Ort sein, an dem sich der Körper befindet. Nichts anderes muss nun bedacht werden. Dies entspricht auch den Ebenen 1 bis 4 des *Ottschen* Meditationsaufbaus (siehe Kapitel 3).

Unterstützend kann sich der/die Meditierende die Säulen der inneren Einstellung wie Wachheit, Gegenwärtigkeit, Nicht-Urteilen und Absichtslosigkeit vergegenwärtigen (vgl. *Kabat-Zinn* 2013), um in einen meditativen Zustand zu gelangen.

Zweiter Schritt: Betrachten/Betrachtung (contemplatio)

Ist die/der Praktizierende zu Besinnung gekommen, ganz bei sich, der Atem geht ruhig, Geist und Körper sind entspannt, dann kann im zweiten Schritt das kontemplative Betrachten beginnen. Das heißt die/der Praktizierende beobachtet seine/ihre Umwelt, öffnet sich absichtslos und ergebnisoffen einem bestimmten Thema, das angesichts der aktuellen Situation, in der sie/er sich befindet, aufkommt

(vergleiche kontemplativer Naturzugang bei *Huppertz/Schatanek* 2015: 54, Kapitel 4.2).

Dies können einzelne Elemente der umgebenden Natur sein, die Wolken, die am Himmel vorbeiziehen oder der vielfältige Gesang der Vögel. Hierbei kann es zu vertiefter Wahrnehmung oder neuen Einsichten über sich selbst, andere oder die Welt kommen.

Dritter Schritt: Versunkenheit und Erhellung

Nach diesen zwei Schritten kann die Meditation auf zwei verschiedene Fokusse ausgerichtet werden. **Zum einen** auf das absconditive Sich-Versenken (unauslotbar, versteckt; siehe Schweighofer 2017), die Versunkenheit, den Blick nach innen. Es ist eine „erlebnisorientierte Meditation im Sinne eines Nach-spürens, Nach-fühlens, Nach-sinnens, des Lotens in den Versunkenheiten der eigenen Tiefe“ (*Petzold* 2019q/2022k). Über das Loten können wir Resonanzen entdecken, die eigene Themen ins Bewusstsein holen, die trivial oder bekannt, aber auch verborgen gewesen sein können (*Grund et al.* 2004; *Petzold* 1988m). Mit der Versunkenheit verbindet sich eine Tiefenentspannung des Leibes, Seelenruhe, Gelöstheit und Gelassenheit (*Petzold, Orth* 2021a, 46). **Zum anderen** kann der dritte Schritt der Meditation aber auch nach außen gerichtet sein, in die Exzentrizität. Ziel ist Erhellung und Frische. Idealerweise führt dieser Fokus u. a. zu Angeregtheit und Vitalisierung, einem vertieften Empfinden und Mitempfinden, verstärkter Kreativität (*Petzold, Orth* 2021a, 9). Es ist eine erkenntnisorientierte Meditation im Sinne eines „Nach-denkens, Reflektierens/Metareflektierens, Überdenkens, des AUFSTEIGENS über die bisherigen Horizonte hinaus in luziden Höhenflügen der Erkenntnis“ (*Petzold, Orth* 2021a, 57).

Während einer Meditation während des MBSR-Kurses erlebte ich, ohne dass ich es intendierte hätte, einen für mich enormen Selbsterkenntnisgewinn, der der o. g. Erhellung entspricht. Es war ein ohne Erwartung auftretender „fundamentaler Wechsel der Wahrnehmung“ (Ott 2019, 126), ein Aha-Erlebnis in Bezug auf mich selbst, das mir fortan eine andere Herangehensweise an eine bestimmte Problematik erlaubte, die mich seit langem beschäftigte.

Das explizite Anleiten von Versunkenheit oder Erhellung in der *Green Meditation*® kann an derartige Erkenntnisgewinne gezielter heranleiten. Die Impulse, die die

Natur entsendet, das vertiefte Spüren auf den Körper (siehe unten, 4.4.2 „Eigenleibliches Spüren“) und die explizite Anleitung zur Anregung von Erkenntnissen bilden eine Kombination mit hoher Wirksamkeit. Gleichzeitig kommt es natürlich auch hier zu Sitzungen, an denen keinerlei Erkenntnisse entstehen, und eine zu gewollte Ausrichtung der Meditation kann dem angestrebten Sinnerleben und Erkenntnisgewinn im Wege stehen (siehe Kapitel 3.1.5 „Ebene 5: Sein“).

4.4.2 Eigenleibliches Spüren

Für den oben genannten ersten Schritt der Besinnung ist das eigenleibliche Spüren wesentlich. Hier nimmt die *Green Meditation*® als Methode der Integrativen Therapie vor allem Bezug zur Leibtherapie und zum Leibbegriff von *Maurice Merleau-Ponty* (*Petzold, Orth 2017a, 2*) (siehe auch Kapitel 2.2.3 „Das Leibkonzept“). Beim eigenleiblichen Spüren wird das Spürbewusstsein achtsam auf den Leib gerichtet. Ich spüre nach, welche Empfindungen gerade da sind. Hunger, Durst, Schmerzen, Lust, Müdigkeit? Welche Gefühle, Stimmungen, Gedanken treten auf (*Petzold, Orth 2021a, 47*)? Das Aufspüren von beispielsweise Verspannungen oder unter Druck stehenden Orten im Körper oder das bewusste Einnehmen von bestimmten Haltungen hilft bei der Bewusstwerdung von Zusammenhängen und Ursachen sowie Lösungsmöglichkeiten von Problemen, die den Praktizierenden beschäftigen oder belasten (*Petzold, Orth 2017a, 8 – 9*). Das Eintauchen in den Leib, die bewusste Anwendung von Körperhaltungen, können einen starken Erkenntnisgewinn erzeugen, der – da körperlich erlebt – umso nachhaltiger ist. Zum Beispiel verbeugt sich der Meditierende dann vor jemandem, den er bisher nicht gewürdigt hat. Oder die Praktizierende richtet sich auf und spürt mehr Selbstbewusstsein (siehe auch Kapitel 2.2.3). Der Leib ist sowohl „Informationsspeicher“ als auch „Resonanzorgan“, das auf die Eindrücke aus der Umwelt, aber auch auf hochkommende Erinnerungen aus der eigenen Innenwelt reagiert und den Menschen dadurch über ihn selbst und die Umwelt informiert (*Petzold 2009c; zitiert in Petzold 2016j, 51 – 53*).

4.4.3 Resonanzarbeit

In der *Green Meditation*® werden die Teilnehmenden angeregt, immer auch ihre Resonanzen wahrzunehmen und zu artikulieren. Das umfasst sowohl Resonanzen auf der Ebene der Leibempfindungen als auch auf der Ebene der Gefühle

(emotionale Resonanz) oder Gedanken (kognitive Resonanz) (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009, 31 – 32). Zum Beispiel kann das Thema Freiheit als gewähltes Meditationsthema über eine innere Resonanz emotional berühren, aber auch kognitiv über das Wissen über den Begriff und Bedeutung der Freiheit (Petzold in Seminar *Green Meditation®*). Nach Petzold und Orth entstehen Resonanzphänomene, wenn Eindrücke von außen oder der Innenwelt eines Menschen über seine äußeren Sinne, seine räumliche Sinnwahrnehmung oder die inneren Sinne (extero-, proprio- und interozeptive Sinne) auf seine „(epi)genetischen, immunologischen oder neurozerebralen Gedächtnisspeicher“ treffen (Petzold, Orth 2017a). Es können dann Reaktionen auf verschiedenen Ebenen erfolgen: „psychophysiologische, somatopsychische und psychische (emotionale, volitionale, kognitive, sensomotorische) Reaktionen“ (Petzold, Orth 2017a). Dabei sind Resonanzen eine durch archivierte Vorerfahrungen geprägte individuelle Antwort auf Eindrücke, die von uns neurophysiologisch, emotional und kognitiv beurteilt worden sind. Resonanzen sind daher immer personal (Petzold, Orth 2017a).

Zum Beispiel erfahre ich bei jedem Geräusch eines Motorseglers am Himmel eine extrem starke Resonanz. Früher stürzte mich dieses Geräusch, dessen Quelle meist nicht sichtbar war, in ein starkes Gefühl von Unwohlsein. Dies geschah extrem schnell und war meiner Steuerung entzogen wie ein Reflex. Ich spürte eine heftige Verlassenheit, geradezu eine allumfassende Verlorenheit. Die Ursache dieser starken Resonanz war und ist mir verborgen, ich vermute sie liegt in einer sehr frühen Zeit meiner Kindheit. Sie könnte auch epigenetischen Ursprungs sein. Im Lauf der Jahre konnte ich als Quelle das Geräusch identifizieren und nach und nach die automatische emotionale Reaktion darauf schwächen, in dem ich mir selbst sagte, dass kein Grund zur Angst bestehe oder dem Geräusch freundlich zuwinkte. Ich fühle nun nicht mehr die abgrundtiefe Verlassenheit, sondern spüre nur kurz, wie ich psychosomatisch reagiere und kann dann diese Reaktion bewusst verlassen.

4.4.4 Poiesis anregen: Erinnerungen, biographisches Schreiben und intermediale Quergänge

In der Integrativen Therapie und auch der *Green Meditation®* wird dazu angeregt, das Erlebte in einen Ausdruck zu bringen, ihm eine Gestalt zu verleihen. Dies kann über alle Ausdrucksformen geschehen, über Malen, Zeichnen, Texte, Musik,

Gesang, Tanz etc. (Petzold, Orth 1985; Orth, Petzold 2008). Es wird versucht, die ästhetischen und heilsamen Erfahrungen, die von Landschaftsanblicken, der Schönheit pflanzlicher Strukturen oder dem Duft eines Waldbodens ausgehen, einzufangen und über verschiedene Formen zum Ausdruck zu bringen „Das Erleben von Schönheit in all ihren mannigfaltigen Formen heilt“ (Petzold 1992m). Diese Übertragung und Kombination von Medien nennen Petzold und Orth intermediale Quergänge, die u. a. neue Bahnungen im Gehirn anregen sollen (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009, 31 – 32). Diese multimedialen Methoden sollen den Teilnehmenden eine Bandbreite eröffnen, in der sie alle ihre perzeptiven (d. h. alle Sinnesmodalitäten) und expressiven Möglichkeiten (Malen, Musik, Bewegung, Tanz, Texte etc.) nutzen können. Dies wird als Möglichkeit verstanden, Formen der Wahrnehmung und des Ausdrucks auf die Lebensformung zu transferieren, um neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu erschließen. Denn die gestaltende Handlung ist auch eine ästhetische Erfahrung des Selbst mit sich selbst und seiner Lebenswelt. Die Stimulation des Gestaltens in der *Green Meditation*® zielt darauf ab, die schöpferische Gestaltung des eigenen Selbst und der Lebenswirklichkeit(en) zu erfahren. Die ästhetische Erfahrung hat somit heilende Kraft (Hegi, Orth, Petzold 2021, 39). Und die Natur ist das beste Beispiel für unendliche Vielfalt. Die Evolution hat eine unfassbare Zahl unterschiedlicher Formen und Lebewesen hervorgebracht. Und der Mensch ist Teil der Natur, mit seiner „explorativen Neugier und poetischem Gestaltungsstreben“ (Hegi, Orth, Petzold 2021, 9).

Wie lässt sich diese Wirkmächtigkeit der *Green Meditation*® in den Alltag in der Großstadt übertragen? Wie können Menschen in ihrer Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen unterstützt werden? Welche Möglichkeiten ergeben sich aus kurzen, einfachen Übungen für Menschen, die zwar Meditationserfahrung besitzen, aber bisher nur wenig mit *Green Meditation*® oder Naturerfahrung in Berührung gekommen sind?

Diesen Fragen sollte anhand eines als Entwurf vorliegenden Acht-Wochen-Testprogramms nachgegangen werden. *Green Meditation*®-Übungen wurden einer Gruppe von Proband*innen vorgestellt und mit ihnen angewendet. In Austauschrunden wurden die Erfahrungen während der Sitzung gemeinsam geteilt. Die Übungen sollten von den Teilnehmenden anschließend jeweils eine Woche lang angewendet werden. Im folgenden Kapitel werden die Übungen beschrieben und die

Erfahrungen der Proband*innen wiedergegeben. Im Abschlusskapitel wird ein Fazit gezogen.

5 Acht-Wochen-Testprogramm *Green Meditation*® im Alltag

Bei der Strukturierung eines Testprogramms *Green Meditation*® habe ich mich an dem achtwöchigen Programm der Mindfulness Stress Reduction (MBSR) und der Mindful Self-Compassion (MSC) orientiert (z. B. *Kabat-Zinn* 2013; *Neff* 2003b; *Germer* 2009), da ich sie selbst durchlaufen und dieses Format als wirkungsvoll erfahren habe. Natürlich sind auch andere Formate denkbar, um Teilnehmenden die fördernden Wirkungen der *Green Meditation*® nahe zu bringen. Zum Beispiel halb- oder eintägige Workshops, ganze Wochenenden oder längere Auszeiten in der Natur. Mein Anliegen war es jedoch, *Green Meditation*® im Alltag zugänglich zu



machen und anzuwenden und den Teilnehmenden die Möglichkeit eines eigenständigen Übens über mehrere Wochen zu geben.

Jon Kabat-Zinn entwickelte das Acht-Wochen-Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), das er seit 1979 am Medical Center der University of Massachusetts in Worcester (USA) anbietet. Das

Programm basiert auf der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation (*Kabat-Zin* 2013, 31) und nutzt die ihr innewohnenden Techniken der Verhaltensänderung, der Erkenntnis und der Distanzierung und Selbstregulation von Gedanken und Gefühlen (siehe *Ott* 2019, Kapitel 3). Das gut strukturierte Programm bietet einen grundsätzlichen Einstieg in Meditationstechniken und hilft dabei, die eigene Meditationshaltung zu finden. Beginnende sollen zunächst verschiedene Übungen ausprobieren. Die Teilnehmenden lernen über einen Zeitraum von acht Wochen verschiedene Meditationsformen kennen und werden dazu ermutigt, ihre eigene Meditationspraxis zu entwickeln. Das Programm wird inzwischen weltweit von MBSR-Lehrer*innen gelehrt, je nach Dozent*in werden sich mehr oder weniger buddhistische Gedanken im Programm finden, grundsätzlich bietet MBSR jedoch einen säkularen Zugang zur Achtsamkeitsmeditation (*Schmidt* 2014).

In meinem *Green Meditation*® -Testprogramm habe ich die Konzeption des MBSR-Programms übernommen, in dem die Teilnehmenden über einen mehrwöchigen Zeitraum hinweg im Wochenrhythmus wechselnde formelle Übungen durchführen sollen. Neue Inhalte werden im MBSR-Programm über 2,5-stündige Sitzungen an alle Teilnehmenden vermittelt. Diese beinhalten neben theoretischen Aspekten zu Meditation, Achtsamkeit und Stress auch praktische Übungen, in denen Meditationstechniken ausprobiert und vertieft werden. Der gemeinsame Austausch über die Erfahrungen oder Fragen zu Hintergründen ermöglicht es den Teilnehmenden, ihren eigenen Stand zu reflektieren und von den Erfahrungen und Gedanken anderer zu profitieren. Der Kurs erfordert jedoch vor allem Eigeninitiative und Einsatz der Teilnehmenden. Erst über die formelle Übungspraxis von täglich rund 45 Minuten können weitergehende Erfahrungen gemacht und die Meditationspraxis im besten Fall verstetigt und in den Alltag integriert werden. Auch *Petzold* empfiehlt ein *tägliches Üben von 35 bis 60 Minuten in den ersten vier Monaten*, wenn „man wirklich zu einer meditativen Praxis als Teil des persönlichen Lebensstils kommen“ will. Denn erst dann setzt ein nachhaltiges Lernen auf der neurozerebralen Ebene ein, es kommt zu Neubahnungen im Gehirn. „Übt man nur jeden zweiten Tag, verlängert sich der Prozess [...] um etwa ein halbes Jahr“. Ist man gut eingeübt reichen auch „dreimal wöchentlich 40 Minuten [...] und man beginnt alles im eigenen Rhythmus zu regulieren“ (*Petzold* 2018k, 884).

Das von mir entworfene Testprogramm hat zunächst nicht so weitreichende Ziele wie die MBSR-Programme und verlangt von den Teilnehmenden auch keine nachhaltige Veränderung ihres Lebensstils. Dieser allererste Entwurf eines Programms der *Green Meditation*® soll die Proband*innen zunächst an das meditative Naturerleben heranzuführen. Es ist sozusagen ein Programm Meditation 'light', das den Schwerpunkt auf das Ausprobieren legt, einen niedrighschwelligigen Zugang zum meditativen Naturerleben für Menschen, die dies bisher noch nicht oder nur wenig praktiziert haben. Die Teilnehmenden können, wenn ihnen diese Art der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung zusagt, zu einem späteren Zeitpunkt einen erweiterten und vertiefenden Zugang wählen.

Auf der Basis dieses ersten Entwurfs kann später ein ausgereiftes Acht-Wochen-Programm *Green Meditation*® entwickelt werden.

5.1 Entwurf eines Acht-Wochen-Programms Green Meditation®

Das in dieser Arbeit vorgestellte Programm stellt also einen ersten Test dar und ist nicht als umfangreiches Programm konzipiert. Es soll im Wesentlichen dazu dienen, die Methode der *Green Meditation*® in den Alltag von Menschen in einer Großstadt zu übertragen und auszuloten, welche Wirkungskraft ein niedrigschwellig angesiedeltes Programm im Kontext des Alltagslebens in einer Stadt hat, also in einem Kontext, in dem die Natur eher wenig gegenwärtig ist.

Um die Arbeit nicht zu überfrachten und handhabbar zu halten, habe ich Proband*innen angefragt, die ausgehend von ihrer Lebenssituation und Erfahrungen mit Meditationen allgemein und der *Green Meditation*® im Besonderen jeweils eine ähnliche Lebenssituation aufweisen. Das heißt, es handelt sich um Menschen aus dem Raum Köln, die mehr oder weniger innerhalb einer Großstadt und einer dicht besiedelten Region leben. Ein Naturzugang ist recht schnell erreicht, auch wenn das Umland nicht überall erholsame Qualität aufweist. Ungestörtheit kann in den umliegenden Wäldern gefunden werden, wenn bewusst Pfade abseits von beliebten Ausflugsbereichen gewählt werden.

Im Alltag der angefragten Personen, die alle eine mehr oder weniger starke Affinität zur Natur haben, kommt das Wahrnehmen von ursprünglicher Natur oft zu kurz, da viele andere Aktivitäten und Pflichten zu erledigen sind und häufig die Naturerfahrung in der Prioritätenliste bewusst oder unbewusst weit unten angesiedelt ist und vorzugsweise am Wochenende stattfindet. Es bietet sich daher an, Übungen anzubieten, die für die Proband*innen relativ einfach in ihren Alltag zu integrieren sind. Der Weg zu Wiesen und Wäldern außerhalb der Stadt ist für diese Übungen nicht nötig. Sie können auch in einem Park oder auf einem Friedhof durchgeführt werden oder kommen sogar ganz ohne einen Bezug zur Vegetation aus (z. B. Wolkenübung, siehe Kapitel 5.3.2).

In die Auswertung einzelner Übungen habe ich auch Meditationen integriert, die ich mit einer weiteren Gruppe oder anderen Menschen anderweitig angeleitet habe. Dies ist dann im Text wiedergegeben.

5.2 Ziele und Anleitung

In den vorangegangenen Kapiteln wurde ausführlich die Wirksamkeit von Natur und Meditation für Gesunderhaltung, Persönlichkeitsentwicklung und Heilung erläutert. Mit den Übungen, die ich nachfolgend schildere, sollen Praktizierende Abstand vom Alltag gewinnen und zur Ruhe kommen können, sich erden und von quälenden oder einengenden Gedanken und Gefühle lösen können. Die Übungen sollen es ermöglichen, Weite zu erfahren und Freiheit zu spüren. Gerade im prall gefüllten Alltagsleben in der Großstadt wachsen die Bedürfnisse nach solchen Auszeiten. Idealerweise sollen die Übungen kleine Kurz-Auszeiten bieten, die regelmäßig in den Alltag einbaut werden können.

Dabei können die verschiedenen Übungen ähnliche Ziele verfolgen. Das Ausprobieren dieser unterschiedlichen Wege dient dazu, zum einen herauszufinden, welcher Pfad für jede*n Einzelne*n passend ist und zum anderen dazu, für unterschiedliche Situationen im Leben verschiedene Möglichkeiten einsetzen zu können.

Ein besonderer Ort: Friedhof Melaten

Für die Übungsreihe *Green Meditation*® wählte ich einen eher ungewöhnlichen Ort: den zentral in der Stadt Köln gelegenen Melaten-Friedhof. Den Ort wählte ich, da er von den meisten Stadtteilen aus gut zu erreichen ist, sowohl mit dem Auto als auch mit dem Fahrrad und dem öffentlichen Nahverkehr. Die Lage und die Erreichbarkeit sollten keine große Hürde bei der Teilnahme des Programms bilden. Außerdem bietet Köln kaum grüne Freiräume, in denen Menschen ungestört und ohne Sorge vor Beobachtung („Was sollen andere denken?“) Naturerfahrungsübungen machen können. Die innenstadtnahen Grünflächen in Köln, zum Beispiel der innere Grüngürtel, sind meist gut besucht und lebhaft, und unterstützen daher weniger eine meditative Naturerfahrung, zumindest von Anfänger*innen. Der Aufenthalt auf Melaten dagegen ist von vornherein von einer andächtigen Ruhe geprägt, oder auch von Respekt und Innerlichkeit. Besucher*innen verhalten sich größtenteils achtsam. Die Vegetation ist vielfältig. Unterschiedlichste Baum- und Buscharten formen eine



meist dichte Grünstruktur, zahlreiche Tiere sind zu beobachten, vor allem Eichhörnchen, aber auch die in Köln heimischen Alexandersittiche prägen mit ihrem lautstarken Kreischen weite Teile des Friedhofs. Der Friedhof formt eine große, grüne Insel in der Stadt mit einem alten und hohen Baumbestand. Rauscht der Wind in den Bäumen,

dann überlagert er die Geräusche der benachbarten Straßen. Aber auch wenn die umliegenden Straßen und die Geräusche noch hörbar sind, so taucht man doch ein in eine eigene Welt mitten in der Stadt. Die städtischen Umgebungsgeräusche werden über die Wahrnehmung natürlicher Geräusche wie Vogelzwitschern und Rauschen der Bäume weniger stark wahrgenommen (Reethof, Heisler 1976). Ich habe den Melatenfriedhof als Meditationsort über *Werner Heidenreich* (Werkstatt für Kommunikation und Achtsamkeit, Köln) kennengelernt, der dort seit einigen Jahren Gehmeditationen anbietet (www.wfak.de/editorials-texte). Ihm gilt mein besonderer Dank. Später machte ich dort selbst Gehmeditationen, allein oder zusammen mit einer Freundin.

Früher nannte sich das Areal „Hof zu Melaten“. Seit dem 12. Jahrhundert befand sich



hier ein Heim für Leprakranke, die als Aussätzigte behandelt wurden. Der Name Melaten leitet sich von „malade“ ab (franz. krank sein). Es war der Siechenhof, im Mittelalter der größte von Deutschland, mit einer eigenen Landwirtschaft und anderen Einrichtungen. 1767 wurde das Heim geschlossen, da die Lepra in Europa

weitgehend besiegt war. 1794 kam Köln unter französische Besatzung, die um 1800 die Vorschrift erließ, dass Tote nur noch außerhalb der Stadt beerdigt werden durften. Es wurde u. a. der Melaten Friedhof angelegt, von Anfang an auch als Erholungsstätte und öffentliche Grünanlage. Heute noch beeindruckend sind die Achsen mit den großen Grabmälern bekannter, reicher Familien oder Gräber bekannter

Persönlichkeiten wie *Willi Ostermann*, *Alfred Biolek*, *Guido Westerwelle*, *Irmgard Keun* u. a. Es finden nach wie vor Beerdigungen statt.

Green Meditation® auf einem Friedhof anzubieten, ist aber eine ganz eigene Form der *Green Meditation®*, was nicht mein eigentliches Ziel war. Friedhöfe üben auf viele Menschen eine besondere Wirkung aus, manche werden durch die Anwesenheit von Gräbern und die besondere Atmosphäre belastend getriggert. Einige Personen, die ich eingeladen hatte, sagten aus dem Grund ab. Für sie war eine Naturmeditation auf einem Friedhof nicht vorstellbar, da sie Friedhöfe mit vor allem schwierigen Erfahrungen oder belastenden Gefühlen verbinden. Dazu gehören das Thema Tod, Erfahrungen aus der eigenen Biografie, die Traurigkeit, die diesen Orten anlastet, die Anwesenheit von vielen verstorbenen Menschen und ihren Leben, die auf den Grabsteinen ablesbar sind. Naturerfahrung und Meditation auf dem Friedhof könnte allerdings als ein eigenes Konzept entwickelt werden, bei dem sich die Teilnehmenden explizit mit Tod und Sterben auseinandersetzen. Dieses Konzept könnte Menschen z. B. bei der Trauerbewältigung unterstützen.

Trotz dieser Bedenken habe ich dennoch den Friedhof als Meditationsort ausgewählt. Seine zentrale Lage in der Stadt, die Ruhe und vielfältige Natur sowie die guten Erfahrungen, die ich selbst bei Gehmeditationen von *Werner Heidenreich* und später *Sylvia Polomik* auf Melaten machte, haben die kritischen Aspekte überwogen.

Einführung in Green Meditation® und Vorerfahrungen der Probandinnen

Passend zur Schlantheit des Programms, zum Naturzugang und zum Zeitpunkt der Verfassung dieser Arbeit begann die Meditationsreihe direkt auf Melaten mit einer Einführung und der ersten Übung. Es hatten vier Proband*innen zugesagt. Sie konnten selbst eine Sitzunterlage oder ein faltbares Stühlchen mitbringen, ich stellte aber auch Sitzunterlagen, ein Klappstühlchen und eine Decke zur Verfügung.

Zu Beginn wurden die Rahmenbedingungen, Erfahrungen und Fragen geklärt. Wir stellten einander vor und berichteten von unseren Meditationserfahrungen und unserem Bezug zur Natur. Es ist wichtig, die Vorerfahrungen sowohl des Naturbezugs als auch in der Meditation zu kennen, um die Anleitung und Übung adäquat ausrichten zu können. Bei Teilnehmenden mit sehr weit auseinanderliegenden Erfahrungswerten kommt der Anleiter*in eine erhöhte

Steuerungsaufgabe zu. Weitere Nachfragen zu den Erwartungen der Teilnehmenden, zu Ängsten und Abneigungen in Bezug auf Natur oder Meditation verfeinern das Bild.

Eine Teilnehmerin meiner Gruppe besaß keine Meditationserfahrung, hatte aber viele Jahre Thai-Chi ausgeübt. Sie nannte es eine Art Meditation in Bewegung. Diese könne sie aber wegen einer Hüftoperation zurzeit nicht machen und wolle nun einmal eine andere Form der Meditation ausprobieren. Eine andere Teilnehmerin hatte mehrere Male zu meditieren versucht, bei denen sie zunächst in einen Fluss gekommen war, der dann aber abgebrochen und von vielen Gedanken verdrängt worden sei. Sie stand der Meditationspraxis auf dem Friedhof kritisch gegenüber, da sie sich auf Friedhöfen nicht wohl fühle. Sie wolle es aber ausprobieren. Eine weitere Teilnehmerin erklärte, dass sie über einen MBSR-Kurs etwas Meditationserfahrung gesammelt habe. Die Meditationspraxis habe sie anschließend im Alltag nicht mehr wirklich fortgesetzt, aber sie meditiere ab und zu, gerne beim Fahrradfahren. Die vierte Teilnehmerin teilte mit, dass sie Meditationserfahrung habe, aber im Kontext mit Musik und nicht in der Stille. Sie sei gespannt, wie sie die Meditationspraxis in der Natur erfahre.

Vorgehen

Ich vermittelte den Teilnehmenden anschließend das Konzept des Acht-Wochen-Programms und meine Ausbildung zur Lehrerin für *Green Meditation*®. Ich berichtete von der Entstehung dieser Ausbildung an der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit in Hückeswagen und dem Ziel der Abschlussarbeit. Ich unterstrich die Anonymität der Teilnehmenden und erläuterte, dass ich mir Notizen des Gesagten machen und fotografieren würde, wenn sich die Teilnehmerinnen einverstanden erklären, was der Fall war.

Bevor ich die erste Übung anleitete, erklärte ich den Teilnehmenden, dass sie jede Übung abbrechen könnten, wenn sie den Eindruck hätten, dass sie schadet oder es ihnen nicht gut gehe dabei. Wenn sie lediglich als unangenehm oder ungewöhnlich empfunden werde, dann lohne es sich trotzdem, sie weiter auszuprobieren. Vielleicht müssten sie erst noch den richtigen Zugang finden, oder sie bräuchten ein bisschen, um sich auf die neue Situationen einzulassen, von denen sie noch nicht sicher seien,

dass sie sie weiterbringen würden. Beim ersten Mal sei ein Gelingen sowieso nicht garantiert, und manches müsse man lange üben. Manchmal würden Übungen aber auch wie selbstverständlich gelingen.

Während der unterschiedlichen Übungsabende ergänzte ich verschiedene Themen, um die Übungen in einen Kontext zu stellen. Ich erläuterte beispielsweise den Ansatz der Integrativen Therapie mit ihren vier Wegen der Heilung und Förderung. Ich ging darauf ein, welche Qualitäten sich während der Meditation einstellen können: welche Wirkung verschiedene Haltungsformen haben und welche Bedeutung die Ausrichtung auf den Atem, das Loslassen und Beobachten von Gefühlen und Gedanken haben und wie eine erkenntniserweiternde Form des Seins erreicht werden kann (siehe *Ott* 2019, Kap. 3). Ich erläuterte das Konzept der Achtsamkeit und die Bestandteile, die nach *Kabat-Zinn* dazu gehören (*Kabat-Zinn* 2013).

Ablauf der einzelnen Treffen

Die Meditationsreihe umfasste acht Montagabende von 18:00 Uhr bis rund 19:30 Uhr. Die Meditationen sollten idealerweise acht Montage hintereinander stattfinden, was jedoch so nicht umsetzbar war, da die Wetterbedingungen nicht immer einen längeren Aufenthalt im Freien erlaubten. Mehrere Male waren Gewitter mit starkem Regen und Wind angekündigt. Daher erstreckte sich die Meditationsreihe von Ende April 2022 bis Mitte Juli 2022.

Treffpunkt war der Haupteingang des Melatenfriedhofs. Von dort führte ein ca. fünfminütiger Gang zum Meditationsort, der in Stille, aber auch im Gespräch stattfand. Am Übungsort berichteten zunächst alle über ihren aktuellen Zustand und ihre Erfahrungen mit der Übung der vergangenen Woche (im Sinne eines *sharings*, vgl. Dharma-Austausch in der Tradition des Zen-Meisters *Thich Nhat Hanh*). Die Länge des Beitrags war nicht vorgeschrieben, sollte aber fünf Minuten je Teilnehmerin nicht überschreiten. Die anderen Teilnehmenden hörten achtsam zu und sollten das Gesagte nicht kommentieren. Ich verdeutlichte, dass alles, was im Kreis gesagt werde, in Ordnung sei und nicht nach außen weitergegeben werden dürfe.

Anschließend erläuterte ich jeweils die nachfolgende Übung. Nach der Übung erfolgte erneut ein Austausch, diesmal über die Erfahrungen, die die Teilnehmenden bei der Übung gemacht hatten. Dabei konnte auch nichts gesagt oder nur eine ganz

kurze Rückmeldung gegeben werden (zum Beispiel einzelne Worte wie „Verwirrung“, oder „Unsicherheit“). Die Teilnehmerinnen berichteten meist offen und ausführlich von ihren Erfahrungen und Gefühlen.

Im Anschluss ermunterte ich die Teilnehmenden dazu, die Übung einmal täglich oder zumindest ein, zwei Mal in der anstehenden Woche umzusetzen. Die Kürze und Flexibilität der Übungen sollte das Üben erleichtern. 20 Minuten würden beispielsweise ausreichen, aber auch kürzer. Zum Beispiel an einem Lieblingsort im Grünen oder in einem Park auf dem Weg zur Arbeit. Im Verlauf der Meditationsreihe zeigte sich jedoch, dass die Teilnehmerinnen nur wenig übten bzw. die Übungen kaum in ihren Alltag integrierten. Dies lag vermutlich (auch) daran, dass sich die Gruppe aus Freundinnen von mir zusammensetzte und ich mich daher nicht befugt sah, strenger zu insistieren. Im Gegensatz zu Teilnehmer*innen, die sich aus Wunsch nach Veränderung explizit für eine derartige Veranstaltung entscheiden und diese bezahlen und daher auch mehr erfahren und Erfolg sehen wollen, erschien es mir, dass meine Probandinnen eine geringe (Selbst-)Verpflichtung zum Üben sahen. Auch stellte ich den Teilnehmerinnen keine Übungsanleitungen für das Üben zu Hause zur Verfügung, da ich im Rahmen dieser Arbeit auf die Zusammenstellung eines umfangreichen Materials verzichtet hatte. Rückfragen zeigten jedoch, dass Bedarf an Anleitungen bestand, um die Übungen auch für sich selbst gut wiederholen zu können.

5.3 Die Übungen und Erfahrungen der Proband*innen

Die folgenden Übungen wurden ausgewählt, um eine Bandbreite von Formen der *Green Meditation*® aufzuzeigen. Sie können an unterschiedlich ausgestatteten Orten geübt werden. In den folgenden Unterkapiteln werden die Ziele der Übung aufgezeigt, dann ihre Durchführung und schließlich die (möglichen) Wirkungen der Übung.

Woche 1: Gehmeditation

Ziele und Durchführung der Gehmeditation

Die Gehmeditation ist ein einfacher Zugang, um zu sich zu kommen, sich auf den jeweiligen Augenblick und den Ort zu konzentrieren. Ähnliche Effekte werden heute auch in Walk & Talk-Formaten der Beratung eingesetzt und bietet auch für Gehmeditationen Anregungen (*Petzold 2023c*). Der langsame, bedächtige Gang regt

das eigenleibliche Spüren an. Der/die Praktizierende wird, insofern er/sie sich darauf einlassen kann und psychisch nicht zu instabil ist, eine Erdung verspüren, zur Ruhe kommen und leichter aus negativen Gedanken oder Gedankenkarussellen aussteigen können. Die langsame Bewegung nimmt innere Unruhe auf, macht den Kopf frei für Achtsamkeit oder die Fokussierung eines bestimmten Themas (*Thich Nhat Hanh* 2013, 27 ff).

Die Gehmeditation in der *Green Meditation*® sollte vorzugsweise in einem Park mit nicht zu vielen Menschen, einem großen Friedhof, in der freien Landschaft oder im Wald durchgeführt werden. Der Grünraum sollte groß genug sein, um eine gewisse Abgeschlossenheit zu bieten. Bei der Durchführung auf dem Friedhof sollten vorzugsweise ruhige Wege ausgesucht werden. Belebte Wege können eventuell schneller gehend überquert werden. Die Teilnehmenden sollten nicht auf die Gräber und Inschriften achten, sondern eher darüber hinweg blicken, um sich nicht abzulenken. Diese wertvollen Hinweise gab mir *Werner Heidenreich* bei meiner ersten Gehmeditation auf Melaten. Grundsätzlich ist jeder Ort denkbar, sodass auch der Weg zur Arbeit eine belebte Straße entlang eine Gehmeditation sein kann. Für den Anfang ist es jedoch einfacher, von nicht zu vielen Reizen umgeben zu sein, sich von der Beobachtung unbeteiligter Menschen sicher zu fühlen und für *Green Meditation*® den Nutzen der Natur zu integrieren.

Für die Gehmeditation sollten bequeme und flache Schuhe gewählt werden, die eine gute Balance und ein bequemes und elastisches Gehen ermöglichen (ggf. Barfußschuhe). Praktizierende sollten ganz bewusst gehen und jede Bewegung und jede Berührung ihres Fußes intensiv spüren. Bei entsprechender Witterung oder je nach Befinden kann die Gehmeditation auch barfuß durchgeführt werden. Der Kontakt der nackten Füße mit dem Untergrund erhöht die Wahrnehmung über die Füße und steigert das eigenleibliche Spüren und die Resonanzfähigkeit. Barfußgehen kann aber auch ablenkend wirken, wenn es zu kalt oder der Boden zu steinig ist und Meditierende sehr auf ihre Schritte achten müssen (*Thich Nhat Hanh* 2013, 27).

Für die Gehmeditation bietet sich ein sehr langsames Gehen an, um einen meditativen Zustand zu erreichen. Dabei kann die Konzentration auf verschiedene Bereiche gelenkt werden. Eine Möglichkeit ist es, sich nur auf die Füße, auf jeden Schritt zu fokussieren, wie jeder Punkt des Fußes den Boden berührt. Wie setze ich

ihn mit der Ferse auf und rolle ihn ganz langsam bis zu den Zehen wieder ab? Wie fühlt sich der Untergrund genau an, welche Temperatur und welche Beschaffenheit hat er? Dabei kann der Weg gezielt über unterschiedliche Untergründe geführt werden. Eine zweite Möglichkeit ist es, sich beim Gehen auf den Atem zu konzentrieren. Dabei kann das Ein- und Ausatmen an die Schritte angepasst werden bzw. anders herum. Dies hilft dabei, sich auf das Hier und Heute zu konzentrieren, den Augenblick, und sich nicht von Gedanken und Gefühlen forttragen zu lassen. Falls die Konzentration auf den Atem oder die Füße nicht gelingt, weil dies keine ausreichend starken Fokusse sind, dann kann auch ein Mantra im Rhythmus der Schritte gesagt werden oder für jeden Schritt ein Wort (ein Schritt „Liebe“, ein Schritt „Vertrauen“). Es sollten dabei Qualitäten ausgewählt werden, die in diesem Moment erreicht werden sollen.

Bei der Gehmeditation auf dem baumreichen Friedhof oder im Wald können die Teilnehmenden auf die verschiedenen Höhengschichten im Wald achten und damit ihre vertiefte Wahrnehmung trainieren:

A) Zum einen können sie auf den Boden, vor sich auf den Weg schauen, die Erde, die Blätter, das Gras wahrnehmen, kleine Stöckchen, Eicheln u. a. Ziel kann auch sein, besonders leise zu gehen, nicht auf die Stöckchen treten etc. Wie fühlt sich das an?

B) Auf Augenhöhe geradeaus gucken. Was fällt mir hier auf? Ich klebe mit meinem Blick nicht mehr am Boden, der Blick weitet sich, ich fühle mich freier, kann aber auch stolpern.

C) Nach oben schauen, zu den Baumkronen, den Wolken, dem Himmel, der Sonne. Was ändert sich? Blick nach oben hebt die Stimmung an, aber das Gehen wird unsicher. Ich weiß nicht, was vor meinen Füßen liegt. Ich muss Vertrauen in meine Füße haben, dass meine Füße mich tragen.

Wirkungen der Gehmeditation

Die Wirkungen der Gehmeditation ergeben sich je nach der Art ihrer Ausführung oder auch ganz ungezielt. Grundsätzlich wird mit dem langsamen Gehen ein Herunterfahren des Organismus bewirkt, ein Zur-Ruhe-Kommen. Bei gleichzeitiger Konzentration auf den Atem gelangt die Aufmerksamkeit des Gehenden ganz auf

den Körper, was die Ruhewirkung und das Wahrnehmen, was hier und heute ist, verstärkt. Die Fokussierung auf den Ablauf der Schritte fördert ebenfalls die Körperwahrnehmung. Dazu kann die Wahrnehmung der Muskeln und Sehnen gehören, wie sie zusammenspielen, und dies kann zu einer Dankbarkeit gegenüber dem erstaunlichen Funktionieren des eigenen Körpers führen (wenn er gesund ist). Das bewusste Wahrnehmen des Abrollens der Füße verbindet mit der Erde, sorgt für Erdung. Die Gehmeditation kann also aus dem Gedankenkarussell herausführen, in das der Geist oft verstrickt ist, und aus den Gedanken an die Zukunft und an die Vergangenheit. Der Rhythmus der Schritte unterstützt den meditativen Zustand, gerade das etwas eintönige Gehen ohne Ziel, das Gehen als Urzustand des Menschen wahrzunehmen.

Neben die Wahrnehmung des Körpers tritt auch die Beobachtung der umgebenden Natur. Das langsame Gehen fordert geradezu dazu auf, entweder den Bereich vor den Füßen (beim herabgesenkten Blick) oder beim umherschweifenden Blick die nähere Umgebung wahrzunehmen. Die Bäume und Sträucher, Farben und Formen, den Himmel und die Wolken. Die Beobachtungen dieser Phänomene im Hier und Heute können inspirieren, Erstaunen und Neugier auslösen, die Stimmung heben, Ewigkeitsanmutungen verursachen. Neben der wohltuenden Wirkung von Ruhe und Gegenwärtigkeit kann eine Gehmeditation darüber hinaus also auch neue, konstruktive Pfade eröffnen und Erkenntnisse grundlegender Art evozieren.

Erfahrungen der Probandinnen

Eine Teilnehmerin konnte sich aufgrund ihrer körperlichen Schmerzen nicht auf die Gehmeditation konzentrieren. Es gelang ihr jedoch, die Bäume anzusehen und darüber zu reflektieren, welches Teil sie an einem Baum wäre. Wäre sie die einsame Spitze ganz oben? Oder eine Spitze zwischen mehreren Spitzen? Ein Ast? Über diese Betrachtungen reflektierte sie ihre berufliche Position, aber auch ihre private Situation und ob sich beide voneinander unterscheiden. Das Vorgehen, sich anhand der Natur zu reflektieren und selbst zu hinterfragen, erschien ihr sinnvoll und ausbaufähig.

Eine andere Teilnehmerin wurde stark von den Gräbern beeinflusst, die sie traurig machten. Der meditative Zustand brach immer wieder ab und sie verfiel ins Grübeln. Nach einem Tag Abstand überlegte sie, welcher Baum sie wäre. Sie kam zu dem

Schluss, dass sie ein Olivenbaum wäre, langsam wachsend, mit Früchten, aus denen man etwas machen kann. Ein Baum, der auch auf trockenem, kargen Boden wachsen kann, genauso wie sie selbst. Und der sehr alt werde.

Die dritte Teilnehmerin wurde ebenfalls stark von den Gräbern beeinflusst. Sie wurde daran erinnert, dass die Gräber ihrer Familie nicht in Köln oder Deutschland liegen, sondern in Frankreich. Die Frage, wo ihre Heimat sei, beschäftigte sie. Außerdem störten sie die Auto Geräusche, die auf dem Friedhof zu hören waren, sehr.

Ansonsten gefiel ihr der Ort mit seiner Pflanzen- und Tiervielfalt. Rhododendren erinnerten sie an etwas Unangenehmes aus der Vergangenheit. Daher dachte sie immer, dass sie nie einen Rhododendron in ihrem Garten haben wolle. Während der Gehmeditation dachte sie, dass die roten Rhododendren doch sehr schön seien.

Die vierte Teilnehmerin griff gleich die Anregung auf, das Gehen mit dem Atmen zu verbinden. Sie erlebte den Rhythmus des Gehens und Atmens. Die Gräber hätten sie nur ein wenig abgelenkt. Da sie in der Nähe des Friedhofs gewohnt habe und aufgewachsen sei, sei Melaten ein Stück Heimat für sie. Sie sei generell gern auf Friedhöfen.

Nach einer Woche

Beim zweiten Treffen wurden die Teilnehmerinnen zunächst gebeten in einem Austausch darüber zu berichten, inwiefern sie die Gehmeditation wieder aufgegriffen oder sich in der Natur aufgehalten hatten, um dort zu meditieren.

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie ihren Garten anders wahrgenommen habe. Sie habe dort gesessen, und es sei ihr die Gehmeditation wieder in den Sinn gekommen, worauf sie auch bewusster geatmet habe. Eine andere Teilnehmerin erzählte, dass sie fast die ganze Woche nicht an die Gehmeditation gedacht habe, weil sie so viel zu tun gehabt habe. Am Sonntag habe sie dann endlich Zeit gehabt und wollte sich sportlich bewegen, habe aber nur Kraft gehabt zum Spaziergehen. In einem Park in der Nähe ihrer Wohnung habe sie mit einer Gehmeditation begonnen, die ihr sehr gut getan habe, um ruhig zu werden, weniger getrieben zu sein. Selbst die laute Straße in der Nähe störte sie nicht. Sie hatte sich vorher nicht viel erhofft, einfach angefangen und experimentiert und es ging anders als sonst. Sie

betrachtete die Blumen mit höherer Intensität als sonst, sah Neues in dem sonst sehr bekannten Park. *„Ich bin mit einem Wohlgefühl nach Hause gegangen.“* Die dritte Teilnehmerin berichtete, dass sie ihre Lieblingsstelle im Wald aufgesucht habe, an der es zunächst angenehm still und ruhig gewesen sei, sie habe dabei viel um sich herum wahrgenommen. Dann seien viele Menschen mit Hunden gekommen und sie habe keine Ruhe mehr gefunden. *„Es ist schwierig, in Köln zur Ruhe zu kommen. Die Stadt hat viel Unruhe.“* Sie habe sich auch an eine unangenehme Begegnung vor einiger Zeit erinnert. Insgesamt habe es dennoch gut getan, es war nur nicht so schön wie erwartet.

Zwischenfazit

Die Gehmeditation ist eine Meditationsübung, die sich fast überall durchführen lässt. Bewegung und Atmung sind starke Anker, die in eine meditative Stimmung versetzen können. Damit ist aber nicht automatisch gesichert, dass der räumliche Kontext für alle Teilnehmenden geeignet ist, oder dass die Erwartungen, die man an ihn stellt, erfüllt werden. Die Wahl, die Übung auf einem Friedhof anzubieten, hat zum Ausschluss einer Probandin geführt, die sich davon sehr beeinträchtigt fühlte und sich nicht auf die Gehmeditation konzentrieren konnte. Auch die Naturumgebung half ihr nicht. Grundsätzlich gingen alle Teilnehmerinnen in Resonanz mit der Natur, erfuhren diese als sinnstiftend.

Woche 2: Wolkenübung

Nach dem Austausch zu den Erfahrungen mit der Gehmeditation informierte ich die Teilnehmenden zu den grundlegenden Prinzipien der Integrativen Therapie, um diesen außerhalb der Fachwelt wenig bekannten Therapieansatz vorzustellen. Mir war bekannt, dass einzelne Teilnehmerinnen bereits Erfahrung mit therapeutischen Settings gesammelt hatten, sodass ich annahm, dass die Auseinandersetzung mit Therapieformen von Interesse sein könnte. Ich erläuterte den methodenübergreifenden Ansatz der Integrativen Therapie und ihre ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seines Kontexts (siehe Kapitel 2). Ich erläuterte die Auffassung des Lebens als Weg, den Fokus auf das heraklitische Prinzip *Panta Rhei* (Alles fließt) und die vier Wege der Heilung und Förderung (siehe Kapitel 2). Trotz der Zusammenfassung erschien die Struktur der Integrativen Therapie jedoch zu komplex, um sie in Kürze im Kontext einer Mediationssitzung vorzustellen. Die theoretischen Informationen erschienen in diesem Moment zu weit von der

Wirklichkeit und dem Interesse der Teilnehmerinnen entfernt, sie äußerten kaum Reaktionen im Sinne von Rückfragen etc. Auch erschien es mir beim Erläutern, dass der Begriff Therapie die Teilnehmenden trotz der Vorerfahrungen irritierte. In einem nicht-therapeutischen Kontext sollten das Wording und der Fokus daher vor allem auf der Persönlichkeitsentwicklung liegen.

Ziele und Durchführung der Wolkenübung

Als zweite Übung lernten die Teilnehmenden die Wolkenübung kennen (*Petzold* in Seminar Weiterbildung *Green Meditation*®), mit der relativ niedrigschwellig eine Stimmungsaufhellung erreicht werden kann. Darüber hinaus kann sich zügig ein Spüren von Weite, von Erhabenheit, von Freiheit, ein kurzzeitiges Entheben von der Schwere des Alltags einstellen. Diese Gefühle können übergehen in freudige Erregung, eine Klarheit und Klarheit der Erkenntnis. Derartige Erlebnisse können selbstheilend als eingeübte aufrufbare Stimmung, quasi als Medikament, in niedergedrückten Momenten gezielt eingesetzt werden. Eine Aufhellung, die ich nuanciert aufrufen kann, ist hilfreich zur Linderung von bedrückender, verbitterter und sorgenvoller Stimmung. Dieses Umstimmen (shifting) kann eingeübt werden. Recalls (*Petzold* in Seminar Weiterbildung *Green Meditation*®), d. h. Imaginationen von Erinnerungen der Weite, von Klarheit und Erhabenheit können, wenn sie häufiger geübt werden, auch ohne die physische Anwesenheit der Weite zu den positiven Empfindungen wie Freiheit, Gelassenheit und Erhabenheit führen.

Die Wolkenübung lässt sich tagsüber jederzeit und an unterschiedlichen Orten anwenden. Sie kann drinnen in der Nähe eines großen Fensters praktiziert werden, von dem man einen guten Blick auf den Himmel und die Wolkenformationen hat. Sie kann ebenso draußen ausgeübt werden. An allen Orten, beim Stehen, Sitzen, Gehen, Fahrradfahren (vorsichtig), in der Straßenbahn oder im Zug. Sie eignet sich daher sehr gut für das alltägliche Üben auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause. Kann ein Ort ausgesucht werden, dann empfiehlt es sich, einen Ort zu nehmen, der einem zusagt, und der räumlich nicht zu eingengt ist, um die Wolken gut beobachten zu können.

Für die Übung sollten die Probandinnen im Liegen rund fünf Minuten zur Ruhe, zur Besinnung kommen. Sie sollten eine angenehme Haltung einnehmen, die nicht anstrengend ist, aber wach hält. Die Praktizierenden atmen mehrmals tief durch,

sollten spüren wie das Einatmen nährt, wie sich der Sauerstoff im Körper in alle Richtungen ausbreitet. Beim Ausatmen sollten sie die Entspannung wahrnehmen, die zur Ruhe führt. Die Probandinnen sollten die grüne Umwelt beobachten, den Ort, an dem sie sich befinden. Wichtig war nicht zu entwerten (denn wertend ist das Gehirn ja immer – neurozerebral bedingt!) und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Sollten dabei Gedanken auftauchen, so war das ganz normal. Sie sollten losgelassen werden, sobald sie bemerkt werden. Es kann helfen sich vorzustellen, eine Tür im Kopf zu öffnen und sie herauswehen zu lassen. Oder sie mit der Schwerkraft in den Boden laufen zu lassen, ihnen hinterher zu winken.

Die Teilnehmenden sollten dann in Betrachtung gehen, d. h. ca. fünf Minuten einen Ausschnitt des Himmels mit Wolken fokussieren. Dabei richten sie die Augen nach oben und weiten sie, aber ohne Anstrengung (im Sinne eines geweiteten Blicks). Es sollte auf Helligkeit fokussiert werden. Die Teilnehmenden sollen die Helligkeit in sich aufnehmen. Die weit geöffneten Augen, das Aufschauen und die nach oben gezogene Stirn rufen einen Zustand des Staunens oder der Andacht hervor. Mit den nach oben gerichteten Augen wird innerlich ein Aufsteigen evoziert. Diesen Impuls des Aufsteigens können die Teilnehmenden weiter intensivieren, indem sie ein Gefühl vom Fliegen aufrufen – ein Vogelflug oder wie ein langsamer Ballon. Dabei sollen sie die Erhabenheit des Fliegens spüren. Die Übenden sollten ca. fünf Minuten der Erhabenheit und Weite nachspüren.

Danach forderte ich die Teilnehmenden dazu auf, einen Schritt weiter zu gehen, in den dritten Schritt der *Green Meditation*®, das Ausloten (siehe Kapitel 4.4). In rund zehn Minuten Zeit sollten die Teilnehmenden beim Blick in die Wolken überlegen, welche Situationen in der eigenen Lebensgeschichte mit einer Stimmung der Helligkeit, der Klarheit oder der Erhabenheit verbunden waren. Ich leitete an, eine davon zu imaginieren, das heißt vor dem inneren Auge und auch im Gefühl wieder auferstehen zu lassen (Recall, *Petzold*). Nach einer Weile sollten die Teilnehmenden nachforschen, welche Situation wohl stark genug ist, dass sie sie auch in einer anderen Umgebung und zur Unterstützung hervorrufen können. Danach wurden die Teilnehmenden gebeten, wieder in das Hier der Gruppe zurückzukommen.

Wirkungen der Wolkenübung

Wenn es den Teilnehmenden gelingt, sich auf die Wolkenübung einzulassen, können sich zahlreiche Wirkungen einstellen. Übende aus dem Seminar *Green Meditation®* berichteten neben einer aufgehellten Stimmung davon, wie sich bei ihnen eine freudige Erregung einstellte, wie die Stirn oder der Kopf frei wurde. Die Weitung des Blicks wurde als positiv und unterstützend erlebt (geweiteter Horizont). Andere berichteten von einer angeregten Klarheit und Wachheit. Sie erlebten eine emotionale Erkenntnis – das ist mir jetzt klar! Auch das Gefühl der Erhabenheit stellte sich ein (Elation).

Die Suche nach Helligkeit, Klarheit, Erhabenheit in der Lebensgeschichte kann also aktiv angeleitet werden. Welche Situationen aus der eigenen Lebensgeschichte sind mit einer Stimmung der Helligkeit, der Klarheit oder der Erhabenheit verbunden und können aktiv imaginiert werden, um Helligkeit, Klarheit, Erhabenheit auch in der Gegenwart zu erfahren und ihre positive Wirkung für mich im Heute nutzen? Bei der Behandlung von Menschen mit schweren Depressionen, die Sehnsucht und damit auch den Wunsch nach Heilung verloren haben, kann die Meditation des Aufsteigens sehr wirkungsvoll sein, da die Weitung des Auges ein starker physiologischer Stimulus ist, die Mimik des Staunens stellt sich fast automatisch ein. Hier können die Zustände von Resignation, Hoffnungslosigkeit und der Weg der Umstimmung meditativ begleitet werden (*Petzold*, Seminar Weiterbildung *Green Meditation®*). Die Behandlung schwerkranker Menschen ist jedoch nicht Gegenstand dieser Arbeit.

Erfahrungen der Probandinnen

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie eine Weile gebraucht hätte, um das Gefühl von Weite zu spüren. Sie blieb zunächst bei der Wahrnehmung der Bäume, die in ihrem Blickwinkel standen (liegend, vom Boden aus). Eine intensive emotionale Situation aus der Vergangenheit tauchte in ihr auf, sie erlebte wieder die tiefgehenden Emotionen in Bezug auf einen anderen Menschen. „Da ging voll der Film ab.“ Die Konstellation der Wolken symbolisierte für sie die Qualität der Beziehung. Beim Durchleben der vergangenen Situation half ihr der Rahmen, den sie als sehr schön erfuhr, und der sie in der Präsenz verankerte: die Wiese, Bäume, Vögel und die Gruppe. Sie spürte dann auch die Weite und ihre Qualität von außen betrachten zu können, und nicht in der Situation selbst zu verharren.

Auch eine andere Teilnehmerin wurde stark von der Konstellation der Wolken berührt und erlebte eine intensive Erinnerung. Sie habe kurz das Gesicht ihres verstorbenen Bruders in den Wolken gesehen und danach Trauer verspürt. Anschließend erlebte sie sowohl Weite als auch Geborgenheit, als sie sich an eine Urlaubssituation erinnerte: Sie lag auf einer warmen Felsplatte im Meer und trocknete in der Sonne. Die Wärme gab ihr Geborgenheit, das Meer und die Brandung vermittelten ihr die Weite. Sie bekannte: „Weite macht mich glücklich.“ Diese erlebt sie auch beim Skifahren, allein ganz oben bin auf einem Berg, oder beim Straßenbahnfahren über den Rhein.

Die dritte Teilnehmerin konnte die Weite schnell erleben und erinnerte sich an mehrere Situationen in der Vergangenheit, in der sie Weite verspürt habe. Sie habe als Kind stundenlang in die Wolken gesehen. Die Weite des Meeres erlebt sie als erdend, sie werde demütig, wachse über sich hinaus, gewinne einen Eindruck der Welt. Auch auf einem Berg oder unter einem Sternenhimmel erfahre sie Weite. Während der Wolkenübung sei sie herumgegangen und habe sich wohl gefühlt. Ein Teilnehmer, mit dem ich an einem anderen Termin, aber am gleichen Ort, die Wolkenübung durchführte, erinnerte sich an Erlebnisse von Weite, die er am Grand Canyon oder auf einem Felsen hoch über dem Meer erlebt hatte. Dort habe er sich rundherum glücklich gefühlt, diese Stimmung habe er während der Wolkenübung wieder erfahren können.

Eine junge Teilnehmerin (20 Jahre), die ich an einem anderen Ort anleitete, berichtete, dass es für sie einfach gewesen sei, im Moment anzukommen und sich auf den Atem zu konzentrieren. Sie wählte eine liegende Position aus, was, wie sie reflektierte, wichtig sei, um die Brust frei zu haben. Sie spürte die Sonne und wie sich die Wärme in ihr ausbreitete, nahm mit halbgeschlossenen Augen die Umwelt wahr (Besinnung). Das anschließende Schauen in den Himmel fiel ihr zunächst schwer, da es für sie so hell war, sie ihre Augen schützen musste. Das lenkte ab, es war mühsam, Weite zu erfahren. Sie empfand die Wiese, auf der sie lag, auch zu eng umstanden von Bäumen, die sie als eingrenzend empfand, die sie noch sehr erdeten. Schließlich gelang es ihr aber doch, ein Aufsteigen zu imaginieren. Ihre Brust war Mittelpunkt der Wärme und von hier kam auch der Impuls des Aufsteigens. Beim Aufsteigen störten sie auch die Verkehrslärmgeräusche in der Umgebung nicht, es fühlte sich an, als würde sie über diesen schweben. Sie imaginierte, dass sie auf

einer Wolke liegen würde. Außerdem stellte sie sich vor, in einem Flugzeug zu sitzen, das über die Wolken fliegt. Sie habe sich dem Himmel nah gefühlt. Im Rückblick erinnerte sie sich an Momente der Weite bei Spaziergängen und Wanderungen. Diese hätten bei ihr ein Urlaubsgefühl wachgerufen, sie konnte alltägliche Probleme zurücklassen. Sie empfahl mir, bei den Teilnehmenden noch mehr Impulse zu setzen durch Fragen wie: „Wenn ihr schwebt, wie schwebt ihr?“, „Wie sehr wollt ihr euch versenken oder frei machen?“, „Welche Position bringt euch dem Himmel am nächsten?“

Nach einer Woche

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie im Nachgang bei sich zu Hause versucht habe die Wolkenübung im Stuhl auf der Terrasse zu machen. Es habe aber nicht gut funktioniert, da keine Wolken zu sehen gewesen seien und sie zu wenig Himmel sehen konnte. Zu Hause konnte sie nicht gut abschalten, sie habe sich zu sehr auf den Atem konzentriert, da sie oft aus Anspannung nicht tief atmen könne, nur bis zur Brust, nicht in den Bauch. Sie sei aber in einem Thermalbad gewesen und habe dort viele Wolken wahrgenommen. Ihr sei dabei vor allem die Wolkenveränderung der kleinen Wolken aufgefallen, was sie zu der Erkenntnis gebracht habe: „Kleine Wolken bringen Würze ins Leben.“ Auf große Wolken dagegen kann man eventuell nicht warten, sie verziehen sich ggf. von selbst. Kleine Wolken seien spannend, hätten Dynamik (die Teilnehmerin ist selbst klein). Generell fühlte sie sich von den bisherigen zwei Übungen der *Green Meditation*® sehr inspiriert: „Ich denke immer wieder daran (an die *Green Meditation*®), auch wenn ich nicht meditiere.“

Die zweite Teilnehmerin erzählte, dass sie sich einen Erinnerungszettel geschrieben habe. Sie sei in den Stadtwald gegangen, zu einem See. Das sei ein idealer Ort für eine Wolkenmeditation, habe sie gedacht. Sie hatte dann aber so viel Sonne im Gesicht, dass sie die Wolken vergessen habe. Ein anderes Mal habe sie am Bahnsteig gewartet und die Wolken betrachtet. Sie habe verschiedene Tiefen entdeckt, verschiedene Ebenen, wie bei Bühnenbildern. Sie habe gespürt, dass sie ein Bedürfnis nach Aussicht habe. Die Wolken zeigten ihr, dass eine zuversichtliche Zukunft warte. Eine Gehmeditation habe sie nicht gemacht, da sie einen Schwindel hatte. Generell stellte sie fest, dass die *Green-Meditation*©-Übungen nette Begleiterchen in ihrem Alltag seien.

Zwischenfazit

Die Wolkenübung scheint für die meisten Proband:innen eine relativ niedrighschwellige Möglichkeit zu sein, um ausgeprägte Gefühlszustände und vor allem ein Gefühl von Weite aufzurufen. Dieses Gefühl von Weite kann melancholische Gefühlszustände oder Erinnerungen wachrufen, wird dann meist aber mit einer befreienden Wirkung in Zusammenhang gebracht.

Diese Weite ermöglicht es, in Selbstdistanz zu gehen oder einen Überblick zu gewinnen. Sie kann als „Medikament“ eingesetzt werden, um aus beengenden Denkmustern auszubrechen und wieder Freude, Zuversicht und Energie zu verspüren. Mittels der Recall-Technik (*Petzold*) könnten Gefühle von Weite auch in einer anderen, nicht von Weite geprägten Situation aufgerufen werden. Die Erinnerung und das Wiedererleben der vergangenen Situation kann die gleiche positive Wirkung wie die Wolkenübung in der Gegenwart entfalten.

Woche 3: Weite Achtsamkeit

Ziele und Durchführung der weiten Achtsamkeit

Mit der Übung der weiten Achtsamkeit in der *Green Meditation*® soll die Konzentration auf das Hier und Heute erreicht werden. Der/die Praktizierende gelangt relativ zügig in die Gegenwart, einen Zustand von Wachheit, bei einem gleichzeitigen Zur-Ruhe-Kommen. Es entfaltet sich Neugier, es kann die Vielfalt und Größe des Lebens erkannt werden.

Grundsätzlich kann diese Übung überall durchgeführt werden. Im Kontext der *Green Meditation*® sollte eine vorwiegend „grün“ oder vegetativ geprägte Umgebung ausgewählt werden, die vielfältige Reize für das Auge bietet und komplex ist. Somit können sich das Auge und das Ohr nicht so schnell an einem einzelnen Reiz festhalten. Bei der weiten Achtsamkeit strebt der Übende danach, den Fokus nicht auf einen einzelnen Sinn oder einzelne Objekte/Reize zu richten, sondern weit zu werden und in einem sehr wachen Zustand alles gleichzeitig wahrzunehmen. Dies kann natürlich nicht vollkommen gelingen, aber es lässt sich durchaus ein Zustand herbeiführen, in dem die Größe der Umgebung wahrgenommen und gespürt werden

kann. Beispielsweise eine Wiese, gesäumt von hohen Buchen, darüber der blaue Himmel, der Schnee auf der Wiese, die Spaziergänger*innen in der Ferne, ihre Stimmen. Durch das gleichzeitige Wahrnehmen möglichst vieler Aspekte im Umfeld sowie der inneren Regungen wird der Blick auf das Ganze gerichtet. Der Praktizierende löst sich idealerweise aus der eigenen eingeschränkten Perspektive, wird angeregt, größere Zusammenhänge zu sehen und zu erkennen (vgl. *Huppertz, Schatanek* 2015, 108 – 109).

Bei der Anleitung der Übung erläuterte ich zunächst das Prinzip der Achtsamkeit als eine „nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick“ (*Kabat-Zinn* 2013). Zur besseren Nachvollziehbarkeit erklärte ich die Grundsätze achtsamen Verhaltens nach *Kabat-Zinn* (2013): Wachheit, Gegenwärtigkeit/gegenwärtiger Moment, Nicht-Urteilen/Bewerten (aus schon erwähntem Grund muss man hier ein Fragezeichen setzen wegen unserer neurobiologischen, genetischen Programmierungen. Es kann im integrativen Modus dann erklärt werden, aufkommenden Wertungen nachzugehen, sie bewusst zu machen, ggf. auszusprechen und dann dazu in Distanz zu gehen, die Wertung zu vergleichgütigen), Den Geist des Anfängers bewahren (Anfängergeist), Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz, Geduld und Loslassen (siehe Kapitel 3.2). Im Anschluss forderte ich die Teilnehmenden dazu auf, sich einen Platz zum Sitzen, Stehen oder auch Gehen zu suchen, je nach Bedarf in dem Augenblick, aber nicht zu weit weg, um den Ton der Zimbeln zu hören. Grundsätzlich kann diese Übung überall ausgeführt werden, aber es ist hilfreich zu Beginn einen Ort auszuwählen, an dem die Übende ungestört ist, und ein Ort, der sie anspricht, gefällt oder anzieht, attraktiv ist.

Wie in den Übungen vorher bat ich die Teilnehmenden, zunächst ca. 5 Minuten in die Besinnung zu kommen (Dreisritt der Meditation, siehe Kapitel 4.4.1). Dazu sollten sie eine angenehme Haltung einnehmen, nicht anstrengend, aber wachhaltend. Mittels mehrmaligem tiefen Ein- und Ausatmen sollten sie zur Ruhe kommen und dann die grüne Umwelt wahrnehmen, den Ort ihres Aufenthalts, ohne zu werten. In den Moment kommen und aufkommende Gedanken immer wieder loslassen.

Danach sollten die Teilnehmenden für ca. 15 Minuten in die weite Achtsamkeit gehen (*Kabat-Zinn* 2013). Dafür sollten sie versuchen, nicht einen einzelnen Sinn zu

fokussieren (hören, sehen, riechen, fühlen) oder einzelne Objekte, Bäume oder Wolken etc. zu beobachten. Stattdessen sollten sie innerlich weit werden und in einem sehr wachen Zustand alles gleichzeitig versuchen wahrzunehmen. Dies wird unterstützt durch einen weichen (entspannten, rezeptiven) Blick. Es hilft sich vorzustellen, dass man die Umgebung sozusagen scannt, ohne dass der Blick länger verweilt. Es ist der Versuch, wirklich *alles* in der betreffenden Umgebung zu sehen, mit allen Sinnen gleichzeitig die Reize, die die Umgebung bietet, aufzusaugen. Als wäre man ein Schwamm, alle Poren sind geöffnet, kein Filter richtet die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes und blendet andere Eindrücke aus. Jeglicher Fokus soll aufgegeben werden, alle Eindrücke von außen werden zugelassen, alle Körperempfindungen, Gefühle, mentalen Prozesse (Bilder, Gedanken), ohne etwas davon auszuwählen und näher zu betrachten. Es kann dem Impuls gefolgt werden zu gehen, sich in alle Richtungen zu strecken, sich zu drehen, um das vollständige Panorama wahrnehmen zu können. Alles sehr langsam und im Fluss, die Sinne empfangsbereit, Kontakt aufnehmend mit der Natur um sich herum, mit dem eigenen Körper, mit den Gefühlsregungen und Leibempfindungen. Sollte der/die Übende länger bei einem davon verweilen, so sollte er sich, sobald er dies bemerkt, davon lösen.

Das Ergebnis ist ein sehr präsenter Zustand, die Gedanken an Dinge außerhalb dieses Moments in der weiten Achtsamkeit bleiben weitgehend fern. Es ist eine große Konzentrationsleistung und dadurch anstrengend, in der weiten Achtsamkeit zu verweilen. Weder Zeit noch Energie bleiben übrig, um an andere Dinge zu denken. Dies kann natürlich nicht vollkommen gelingen. Es ist jedoch schon bei kurzen Sequenzen spürbar, wie stark Vielfalt und Ganzheit der Umgebung wahrgenommen werden und das eigene Sein im großen Sein erahnt werden kann.

Wirkungen der weiten Achtsamkeit

Beim Üben der weiten Achtsamkeit kann der/die Praktizierende relativ zügig aus dem alltäglichen - in einen meditativen Zustand treten. Die Aufgabe, nach Möglichkeit alle Sinneseindrücke gleichzeitig wahrzunehmen und keinen zu bevorzugen oder zu fokussieren, weicht so von der alltäglichen Wahrnehmung ab, dass sie zügig in einen Zustand besonderer Aufmerksamkeit einleitet. Zielgerichtetheit ist jetzt ausgeschaltet, die Wahrnehmung ist auf das reine Sein in dem jeweiligen Kontext ausgerichtet.

In einer Meditation weiter Achtsamkeit nahm ich Folgendes wahr: „Ich bin der beobachtende Pol in einer lebendigen Umgebung, ich agiere nicht, sondern bin ein Lebewesen unter anderen. Meine Sinne sind geschärft, es fühlt sich an, als würden meine Ohren größer werden, um alles zu erlauschen. Mein Kopf gleicht dem einer Eule, die ihren Kopf um 360 Grad drehen kann und ein weites Sichtfeld hat. Da ich versuche, alles gleichzeitig wahrzunehmen, bin ich in einem Zustand großer Wachheit. Ich werde aus eventuellen Gedankenspiralen gerissen, aus einer Engführung der Wahrnehmung und Gefühle. Ich bin ganz da, ganz in der Gegenwart, die eindrücklich auf mich einströmt. Ich werde immer wacher und angeregter, möchte aufstehen und mich bewegen“.

Diese Beobachterposition mit gespannten Sinnen kann dem/der Praktizierenden vor Augen führen, dass, er/sie ein Teil eines großen Ganzen ist, eingebettet in einen Sinnzusammenhang. Der/die Meditierende ist nicht allein, sondern befindet sich in einem Raum voller Leben, ist ein Teil des Lebens. Einfach nur durch das Sein, ohne zu handeln, ohne etwas zu leisten. Dies verschafft Ruhe, Demut und Gelassenheit.

Erfahrungen der Proband:innen

Zu dieser Einheit waren zwei Proband:innen gekommen. Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie zunächst an Einzelheiten festgehalten habe. Sie habe mehrere Rosen vor einem Grab auf dem Boden liegen sehen und sich über ‚die Menschen‘ geärgert, die alles kaputt machen. Dann habe sie sich von der Ebene der Gräber gelöst und in die Bäume geschaut, die ihr schon vertraut gewesen seien, vom Wind bewegt wurden und sie so begrüßt hätten. Sie habe sich weiter lösen können und bewusster wahrgenommen, dass an diesem Ort auch nicht-menschliche Geschöpfe leben. Sie habe gemerkt, wie schnell sie dazu neigt, in einen analytischen, rationalen Modus zu verfallen. Gleichzeitig habe sie das Bedürfnis verspürt, die Augen zu schließen und mit ihren Füßen zu fühlen. Auch sei es eine Herausforderung gewesen, sich kontinuierlich auf das Gesamte zu konzentrieren, sie habe immer wieder auch ins Detail gehen wollen. Im Gegensatz zum Spaziergehen in der Natur, bei dem sie sehr viel von Gedanken zu Gedanken springe, fand sie es erholsam, dass sie bei der Übung aufgefordert wurde, an einem Ort zu bleiben. Die Übung habe für eine geistige Ruhe gesorgt, eine Unterbrechung im ständigen,

unruhigen inneren Dialog, den ein „normaler“ Spaziergang in der Natur so nicht bewirke. Die Übung habe einen höheren, entspannenden Effekt.

Die andere Teilnehmerin, die neu zur Gruppe gestoßen war, berichtete, dass es am Anfang schwer für sie gewesen sei, in das Hier und Heute zu kommen. Sie habe sich nicht davon lösen können, dass sie sich auf einem Friedhof befunden habe, einem historischen Ort: „*Was sich alles unter uns im Boden befindet!*“ Bei dem Blick über den Friedhof fiel es ihr schwer, nicht zu werten, manche Gräber hätten ihr nicht zugesagt. Sie war neugierig, fragte sich wo ein Gitter auf einem Grab hinführte. Sie habe komische Herzen auf den Gräbern gesehen, die sie scheußlich gefunden habe. Das Körpergefühl war jedoch angenehm: Der Wind auf der Haut spüren. Und Achtsamkeit zu spüren: bloß nicht die Gänseblümchen beim Gehen zertreten! Es seien ihr Gedanken an private Dinge gekommen, aber nicht zu ihrer Arbeit, die sie zurzeit sehr einnehme. Rücken und Fuß taten weh. Sie hätte gerne die Augen geschlossen, um sich ab und zu mehr auf die Geräusche zu konzentrieren. Ab und zu habe sie diese stärker wahrgenommen, Vögel, Wind, Fahrrad, Blätter. Sie könnte den ganzen Tag hier verbringen.

Zwischenfazit

Beide Probandinnen erzählten von ihren Schwierigkeiten, die Haltung der weiten Achtsamkeit einzunehmen. Dies ist nicht verwunderlich, da es für sie das erste Mal war, dass sie sich in diesen Achtsamkeitszustand zu begeben versuchten. Auch ich, die dies schon mehrfach geübt hat, schweife immer wieder schnell in Gedanken an Anderes ab oder bleibe an einem einzelnen Objekt hängen. Es bedarf stetiger Übung, aber auch schon kurze Sequenzen der weiten Achtsamkeit können Erfrischung und einen Schritt aus der alltäglichen Begrenztheit bewirken.

Paradoxerweise führt die geistige Anstrengung, sich auf die weite Achtsamkeit zu konzentrieren, zu einer angenehmen Entspannung, die relativ schnell eintreten kann. Die Auseinandersetzung mit der alltäglichen Art der Wahrnehmung oder der bisher gewohnten Wahrnehmung in der Natur hat bei den Probandinnen zu tiefergehenden Reflexionen geführt, die gegebenenfalls neue Wege eröffnen.

Woche 4: Der Anfängergeist: Staunen-Übung in der Natur

Ziele und Durchführung der Anfängergeist-Übung

Das Konzept des Anfängergeists stammt aus der Philosophie des Zen und meint eine „Haltung der geistigen Offenheit, also den Dingen und dem Leben so gegenüberzutreten, als sei man ein Anfänger und wüsste daher noch nichts“ (*Organicstrategies* o. J.). *Ralf Zwiebel* (2016, 55) schreibt, dass der Hintergrund und die Herkunft des Begriffs Anfängergeist unklar sind. Bekannt sei jedoch, dass der japanische Zen-Meister *Shunryu Suzuki* „den ursprünglich aus dem Japanischen stammenden Begriff in die westliche Welt einführte“. *Suzuki* (1990) verweise auf eine Gegenüberstellung zum Experten-Geist. Im Gegensatz zu diesem sei der Anfängergeist „non-dual, absichtslos, nicht-wissend, öffnend, nicht-reaktiv, nicht-wertend“ (*Zwiebel* 2016, 55).

Auch bei der Übung des Anfängergeists geht es wie bei der weiten Achtsamkeit darum, Abstand von sich selbst zu gewinnen und die Welt neu wahrzunehmen. Die bewusste und frische Wahrnehmung von Momenten hilft dabei, hinter die bekannten Dinge zu schauen, aus alten Mustern auszubrechen und gegebenenfalls Freiheit zu gewinnen. In einer als unangenehm bewerteten Situation bewusst wie ein Medikament angewendet, kann der Anfängergeist Emotionen regulieren und das Wohlbefinden fördern, indem diese Situation aus einer anderen Perspektive wahrgenommen wird und damit Entlastung schafft.

Im Rahmen der *Green Meditation*® wird die Übung des Anfängergeistes an einem Ort mit Grün, einer Grünfläche in der Stadt, einem Garten, in einem Park, im Wald oder anderen Landschaftsräumen durchgeführt. Die Übung wird im Kontext von MBSR-Kursen in Innenräumen oder an einzelnen Objekten angeleitet. Sie könnte auch an einem eher unwirtlichen Ort in der Stadt angewendet werden, zum Beispiel an einem hässlichen U-Bahn-Abgang oder an einer großen Straßenkreuzung, die beim täglichen Weg zur Arbeit als unangenehm empfunden werden. Auch zu diesen Räumen lässt sich eine neugierige Perspektive einnehmen, die die/den Praktizierenden die Situation nicht mehr passiv erdulden lässt.

Die Teilnehmenden an der Übung sollen sich eine Stelle aussuchen, an der sie verweilen und bewusst eine Pflanze, eine Gruppe von Bäumen, ein Blatt so betrachten, als wäre es ihnen gänzlich unbekannt. Als würden sie es das erste Mal

sehen. Oder das erste Mal bewusst sehen. Sie sollen sich auf die Suche nach den Wundern machen: die gezackte Form der Blattrande, wie sich die Bäume ineinander verstricken, wie die Blüte aufgebaut ist. Wie erstaunlich es ist, dass es knallgelbe Blüten gibt. Wie kommt es zu dieser intensiven Farbe? Oder: Was haben diese Bäume schon alles gesehen in der langen Zeit ihres Lebens? Die gesamte Natur ist ein Wunder, ihre Vielfalt, die sich kein Mensch ausdenken könnte. Im Wesentlichen hat sie sich ohne Zutun des Menschen entwickelt, und vermutlich wird sie auch weiter bestehen, wenn der Mensch als Gattung schon wieder ausgestorben ist.

Bei dieser staunenden Betrachtung kann der Praktizierende in einen Zustand der Angeregtheit geraten. Der/die Staunende könnte ergriffen sein von einer intensiven Wahrnehmung dessen, was um ihn/sie herum ist, was er oder sie im Alltag kaum wahrnimmt. Und was aufgrund der starken Fokussierung auf das eigene Innenleben kaum wahrgenommen wird. Die Anhaftung an das eigene, gegebenenfalls dramatische oder leidende Dasein kann in den Hintergrund rücken, Verbundenheit mit allem Lebendigen kann erlebt werden.

Wirkungen der Anfängergeist-Übung

Kinder erfreuen sich an noch so kleinen Dingen, da sie der Welt mit einem staunenden, vorurteilslosen Blick begegnen. Erwachsene Menschen nehmen sich dagegen meist nicht die Zeit, ihre Sinne voll zu entfalten, sondern kürzen ab und ordnen die wahrgenommenen Dinge als bekannte Elemente ein. Die bewusste und neue Wahrnehmung im Anfängergeist lässt uns jedoch für kurze Momente die Welt ansatzweise wieder in ihrer ursprünglichen Einzigartigkeit erleben.

Mit dem Erstaunen über die Wunder der Natur kann auch ein Erstaunen über sich selbst einhergehen oder über Menschen, die den/die Praktizierenden sonst ängstigen oder verunsichern. Das Erstaunen kann explizit geübt und auf Themen außerhalb der grünen Natur übertragen werden. Statt sich über andere zu ärgern, können die Teilnehmenden auch staunend die Andersartigkeit der anderen betrachten. Das schafft Freiheit und Unabhängigkeit. Mit der Staunen-Übung kann der/die Übende auch in die Exzentrizität gelangen, Abstand von sich selbst gewinnen. Er oder sie kann sich zusätzlich von einengenden Verhaftungen lösen und Raum gewinnen, Weite, Verständnis, wie alles mit allem zusammenhängt, und wie er oder sie eingebettet ist darin. Das Staunen über die Natur gelingt relativ leicht. Das

Wachsen und Vergehen, die Jahreszeiten kommen in den Sinn, ein uralter Prozess. Im Vergleich dazu ist das menschliche Individuum eine vorübergehende Erscheinung, das eigene Leid und die eigene Identität, an die es sich klammert, nur sehr relativ. Es gibt ein großes Ganzes, das Sinn macht und funktioniert. Das Individuum ist ein kleines Stück davon und kann sich entspannen.

Auch die staunende Beobachtung beispielsweise einer großen, lauten Straßenkreuzung in der Stadt, die der/die Praktizierende täglich auf dem Weg zur Arbeit überqueren muss, kann zu einer veränderten Wahrnehmung und Stimmung führen. Statt sich auf den Lärm, die Abgase und die Aggressivität der Fahrenden zu konzentrieren, kann der/die Praktizierende darüber staunen, wie gut der Verkehr funktioniert, wie die meisten Verkehrsteilnehmenden sich an die Regeln halten und keine Zusammenstöße passieren. Die Stadt an sich ist eine faszinierend komplexe Organisation, in der viele tausende Menschen miteinander auf engem Raum existieren, ohne sich – mit einzelnen Ausnahmen – gegenseitig zu bedrohen oder über den Haufen zu rennen. Genauso wie ein Ameisenhaufen in seiner Komplexität ein Wunder darstellt, ist auch die Stadt der Menschen ein Wunder.

Erfahrungen der Probandinnen

Eine Teilnehmerin berichtete, dass es ihr am Anfang schwerfiel, so einen expliziten ‚Auftrag‘ zu befolgen. Sie habe sich dann mit den Gänseblümchen auf der Wiese beschäftigt. Ihr sei aufgefallen, dass sie umdreht aussähen wie Geburtstagskerzenhalter, die man auf den Kuchen steckt. Sie habe die grünen ‚Zähne‘ gezählt, es seien nicht bei jeder Blume gleich viele. Sie habe sich selbst mit den Blümchen gestreichelt. Erst mal habe sie nichts gespürt. Sie fragte sich: *„Bin ich getrennt von allem Empfinden?“* Sie habe die Veränderung an einem Baum gesehen, im Vergleich zur letzten Veranstaltung und dachte: *„Es wächst alles und verändert sich.“* Sie suchte einen anderen Baum, der ihr vor einer Woche aufgefallen war. *„Es ist schön zu sehen, wie die Zeit vergeht und wie sich alles verändert.“* Sie entdeckte die Vielfalt der Baumarten und wie sich Bäume aneinander lehnen. Ein gusseisernes Gestell und ein Name auf einem Grab inspirierten sie. Sie habe viel berührt und sehr viel entdeckt innerhalb der 20 Minuten. Sie reflektierte, dass ein persönliches Thema von ihr Bezug ist, Beziehung. Ihr fiel auf, dass sie eigentlich täglich Anfängergeist übt, wenn sie mit dem Rad zur Schule übers Feld fährt.

Die zweite Teilnehmerin an dieser Sitzung berichtete, dass sie das Neugierig-sein und das Staunen sehr müde gemacht habe. Sie nahm zunächst wahr, wie sie der Wind streichelte. Die Vögel, die Wolken, und einen Ast, der aussah aus wie eine Spinne. Sie sah einen Spielzeugkran und staunte. Auf einmal war sie sehr wach und neugierig. Sie sah Vertrocknetes und Altes und Neues an den Büschen. Dann saß sie wieder und war sehr müde. Hörte Leute in der Nähe, die sie nicht störten. Sie holten Wasser und sangen „*Dat Wasser vun Kölle is joot*“. Sie hörte Glocken und Vögel. Sie schloss die Augen und fühlte den Wind. Sie ließ ihren Mund kühlen und fragte sich: „*Kann man den Wind schlucken?*“ Sie erfuhr ein sehr lebendiges Staunen, das sie müde machte, aber sie merkte auch: „*Ich muss nur den Augenblick wahrnehmen, dann spüre ich das Wertvolle des Lebens. Es ist alles da. Ich habe jetzt die Zeit dazu. Ich muss nicht mehr in die weite Welt. Ich kann in den kleinen Dingen das Große sehen.*“

Ein Teilnehmer, für den ich an einem anderen Ort die Übung anleitete, berichtete von einer tiefen Ruhe, die er verspürt habe. So eine Erfahrung gönne er jedem. Die 20 Minuten kamen ihm nicht lang vor. Er beobachtete intensiv eine Kiefer, die direkt vor ihm wuchs. Er fragte sich, in welcher Beziehung die Bäume zueinander stehen, ob der junge Baum ein paar Meter weiter weg ein Abkömmling des alten sei. Den Wald weiter hinten nahm er eher als bedrohlich wahr, die Menge der Bäume. Es beschäftigte ihn die Frage: „*Wie hängt alles miteinander zusammen?*“

Eine 20-jährige Teilnehmerin machte die Anfänger-Übung mit mir im Garten ihres Hauses. Sie setzte sich sehr aufrecht hin, um wach zu bleiben. Die Haltung unterstütze sie dabei. Sie kommentierte die Einleitung mit ihren eigenen Beobachtungen und Gedanken. Sie berichtet im Anschluss sehr gern und ausführlich



von ihren Erfahrungen. Ihr kamen die 20 Minuten teilweise lang vor, wenn sie nicht mehr wusste, was sie als nächstes betrachten sollte. Ich hatte bei der Anleitung vergessen, den Aspekt der Reflexion zu erläutern, d. h. darüber nachzudenken, „*was hat das, was ich sehe/höre/rieche (wahrnehme) eventuell mit meinem Leben zu tun? Welche*

Nachricht kann ich hier entdecken? Warum nehme ich gerade das wahr und anderes vielleicht nicht?“. Mit dieser Aufgabe hätte die Teilnehmerin die Meditation weniger langwierig gefunden, sagte sie. Dennoch nahm sie sehr viel wahr. „Ich habe alles genau angesehen. Das mache ich sonst nicht. Mir ist aufgefallen, dass wir einen Efeu im Garten haben. Den hatte ich noch nie bemerkt. Ich habe die verschiedenen Gelb-Töne verglichen. Weil mir die Narzisse so gut gefallen hat. Dann habe ich weitere gelbe Farben gesehen. An der Tulpe, der Forsythie, an den gelb-grün gefärbten Blättern eines Buschs, den Himmelsschlüsselchen im Garten des Nachbarn. Ich habe die Strukturen der Blätter studiert. Oft sind sie an der Oberseite eher weich und unten ledrig oder rau. Mir ist aufgefallen, dass viele verschiedene Vogelarten hier sind.“ Sie fand es anstrengend sich die ganze Zeit auf den Anfängergeist zu konzentrieren und wurde davon ein bisschen müde. Sie sei daher nicht umhergegangen. Sonst wäre sie vielleicht aufgestanden und hätte sich irgendetwas näher angesehen.

Im Rahmen eines Angebots für Studierende in den Niederlanden, die Heilkraft der Natur zu erfahren (Samen Blokje Omdenken), leitete ich außerdem auf Englisch eine Sitzung im Naturpark Het Leesten von Stadsbosbeheer Hoenderloo in der Nähe von Arnhem an. Eine Studierende erzählte danach, dass sie sich erst gestresst gefühlt habe. Dann habe sie versucht, sich mit der Natur zu verbinden. Nach der Hälfte der 20 Minuten habe sie sich dann entspannt gefühlt. Sie berührte den Boden, die Erde. Diese sei schön kühl gewesen, das habe ihren Geist erfrischt. Ein anderer Studierender, der generell viel in der Natur unterwegs ist, sagte, dass er die Stille genossen habe. Am Anfang habe er sich nicht gut auf die Meditation konzentrieren können. Er habe die Sonne genossen und habe den kleinen Jungen in sich hervorrufen können („*boyish style*“). Er fühlte sich im Anschluss nicht besonders entspannt, es sei für ihn so wie immer in der Natur gewesen. Für einen dritten Studierenden war es eine komplett neue Erfahrung. Er konnte nicht viel dazu sagen.

Nach einer Woche

Eine Teilnehmerin berichtete von der positiven Erfahrung, dass Staunen schön sei, denn „*die Welt wird netter*“. Sie würde es fröhlicher machen. Sie habe während ihrer Urlaubsreise ununterbrochen gestaunt. Die Wolken beobachtet. Sie sei achtsamer mit sich und den Menschen umgegangen.

Die zweite Teilnehmerin stimmt diesem Erfahrungsbericht zu. Ihr sei es ebenfalls so gegangen. Auf Französisch gäbe es das Sprichwort: „*Zum Leerlauf zurück und dann wieder von vorne anfangen.*“ Sich runterfahren sei gut, wenn man aus dem Lot sei. Sie genieße es, mit dem Fahrrad übers Feld nach Köln-Zündorf zu fahren. Der Wind mache Wellen im Getreide, wie das Meer: „*Ich fühlte mich so reich! Wunderbar! Wie ein Anfang.*“ Sie genießt die Geschwindigkeit, das sanfte Vorbeigleiten. Sie habe 1,5 Stunden am Rheinstrand in Zündorf gesessen und einfach betrachtet. „*Man erlebt so viel, wenn man Zeit hat.*“ Gleichzeitig sei sie nicht wie ein Buddha, sie sei auch wütend und müsse die Wut zulassen und rauslassen. Alte Themen aus der Familie seien wieder aktuell, sie müsse hier Traurigkeit und Wut zulassen, wie sie es lange nicht mehr erlebt habe. „*Ich möchte einen Weg finden, mit der Wut umzugehen.*“

Zwischenfazit

Die Übung des Anfängergeistes hatte auf die meisten Proband*innen eine starke Wirkung. Bei denjenigen, die es schafften, die Offenheit herzustellen, änderte sich die Wahrnehmung, und es erschienen meist auch tiefergehende Fragen. Sie sahen Dinge, die ihnen vorher nie aufgefallen waren. Der Zustand der Verletzlichkeit, des Spürens, Forschens, des Nicht-Wissen zeigte unter anderem den Reichtum auf, den die Proband*innen in ihrer alltäglichen Umgebung wahrnehmen können. Der Anfängergeist ist also ein starkes ‚Mittel‘ oder ‚Medikament‘, um Übende aus alltäglichen Zwängen zu holen und aufzuzeigen, dass die ihnen bekannte Welt auch anders wahrgenommen und interpretiert werden kann. Damit eröffnen sich neue Wege der Lebensbewältigung und Lebensgestaltung.

Woche 5: Metta-Meditation in der Natur

Ziele und Durchführung der Metta-Meditation in der Natur

In der Metta-Meditation kann die Erfahrung gemacht werden, wie über das innere Aussprechen von bestimmten Begriffen (Gefühlszustände) tatsächlich eine Veränderung der aktuellen Gefühle entstehen kann. Hierbei geht es nicht darum, rein absichtslos wahrzunehmen, sondern darum, die eigenen Gefühle in Richtung eines erwünschten Zustands zu steuern (siehe Kapitel 3.1.3). Ziel ist es, sich selbst mit Freundlichkeit, Güte, Wohlwollen, Geduld, Verständnis und Humor zu betrachten.

Im Rahmen dieser acht Wochen *Green Meditation*® wird die klassische Metta-Meditation mit einer Gehmeditation kombiniert. Der Rhythmus des Gehens unterstützt dabei die Mantra-artige Wiederholung der Worte oder Sätze. Es kann entweder mit den klassischen Sätzen der Metta-Meditation wie „möge ich glücklich sein“, „mögen alle Menschen glücklich sein“, „mögen alle Lebewesen glücklich sein“ oder mit einzelnen Begriffen wie „Freiheit“, „Liebe“, „Vertrauen“, „Zuversicht“ gearbeitet werden (vgl. *Huppertz, Schataneck* 2015, 193 – 195). Je nachdem, was in dem Moment benötigt wird und wie die Übende am leichtesten in den gewünschten emotionalen Zustand gelangen kann. Es können auch zwei Begriffe in der Sequenz der Schritte abwechseln.

Exkurs: Buddhistische Metta-Meditation

In der buddhistischen Metta-Meditation praktiziert der Meditierende mit Sätzen oder einzelnen Worten zunächst eine wohlwollende Haltung gegenüber sich selbst. Klassische Sätze sind beispielsweise „Möge ich glücklich sein“, „Möge ich in Frieden und Leichtigkeit leben“. Im nächsten Schritt der Metta-Meditation wird das Gefühl von Liebe und Verbundenheit und Wohlwollen auf Menschen ausgeweitet, mit denen der Meditierende in freundschaftlicher und liebender Beziehung steht. Diesen Menschen wird ebenfalls Glück, Leichtigkeit oder ein Leben ohne Leid gewünscht. Auf diese Art und Weise kann „ein Netz unsichtbarer Verbindungen“ aufgebaut werden, über das der Meditierende Liebe und Mitgefühl „wie wärmende Sonnenstrahlen“ versenden kann (*Ott* 2019, 88). Die Meditation dieses Beziehungsnetzes ist gerade für Menschen unterstützend, die unter belastenden Gefühlen von Abgeschnittenheit und Isolation leiden, auch wenn sie kognitiv wissen, dass sie in ein großes Freundesnetzwerk eingebettet sind. Im nächsten Schritt der Metta-Meditation wird die liebevolle Güte auf Menschen ausgedehnt, die der Meditierende nicht kennt (z. B. den/die Busfahrer*in) oder denen der Meditierende ablehnend gegenübersteht (z. B. den/die ungerechte/n Chef*in). Dies hilft, „Misstrauen, Vorurteile und Feindseligkeiten“ abzubauen und den Mitmenschen „hinter die Fassaden zu sehen“ (*Ott* 2019, 88). Im letzten Schritt werden alle Lebewesen einbezogen, die Verbundenheit von allen kann erfahren und die Solidarität mit der belebten Umwelt erlebt werden. Auf dieser

Ebene stellen sich gegebenenfalls essentielle Qualitäten wie Demut, Dankbarkeit und Hingabe ein. Die Empfänglichkeit für die Schönheit der Natur, für die wundersame Vielfalt der Menschen, die Zerbrechlichkeit des Planeten Erde kann gesteigert werden (Ott 2019, 91). In einer Studie fanden *Hutcherson et al.* (2008) heraus, „dass bereits eine Übung in liebevoller Güte von nur wenigen Minuten Dauer die Verbundenheit zu unbekanntem Personen steigerte und Gefühle der Fremdheit und des Misstrauens reduzierte“ (Ott 2019, 74). Im Integrativen Ansatz kann man hier das Konzept der „OIKEIOSIS“ aus der Stoa einführen (Petzold 2019d), der zugewandten Verbundenheit mit der Natur, den anderen Lebewesen und mit sich selbst, womit eine liebevolle Annahme und Aufnahme von all diesem in der Meditation angestrebt wird.

Wirkung der Metta-Meditation in der Natur

Die Kombination der Gehmeditation in der Natur und das innerliche Aufsagen von liebevollen Sätzen oder Begriffen ermöglichen einen relativ einfachen Zugang zu beruhigenden und unterstützenden Gefühlen. Die Vielfalt der Natur und die Grünkraft der grünen Farbenwelt haben in den meisten Fällen eine beruhigende Wirkung auf den Organismus. Auch die Gehmeditation mit ihrem langsamen Rhythmus trägt zur Beruhigung bei. Trotzdem kann es sein, dass die Übenden ihre Gedanken nicht kontrollieren, zügeln können, da sie voller Sorgen oder Spekulationen über die Zukunft oder Trauer über die Vergangenheit sind. In diesem Fall kann es sehr wirkungsvoll sein, sich einzelne Worte, die einen in dem aufgewühlten Zustand unterstützen können, vorzusagen. Die Regulation der Gedankentätigkeit erfolgt dadurch, dass die Gedanken auf ein bestimmtes Wort oder einen Satz gebündelt werden. Damit kann der/die Meditierende sich gewissermaßen selbst kontrollieren, da er/sie nicht gleichzeitig an zwei verschiedene Dinge gleichzeitig denken kann (Ott 2019, 106). Dies funktioniert am besten, wenn das gewählte Wort auch wirklich realisiert und nicht nur mechanisch wiederholt wird. Das heißt, dass auch die Qualität des Wortes ‚Liebe‘ leiblich gespürt oder gefühlt wird. Daher ist es ratsam, verschiedene Begriffe oder Sätze auszuprobieren und zu prüfen, welche Begriffe Resonanz auslösen (Ott 2019, 106). Nach einiger Zeit kann sich eine Verknüpfung zwischen dem Wort und dem meditativen Zustand einstellen, sodass dieser sehr schnell über dieses Wort herbeigeführt werden kann, um gezielt Gelassenheit herbeizuführen (Ott 2019, 107).

Genauso kann eine liebevolle Güte gegenüber Mitmenschen, denen ich nicht freundlich gesinnt bin, geübt werden. Oder gegenüber Autofahrenden, die mich als Radfahlerin bedrängen – statt zu schimpfen wünsche ich auch diesen Menschen Glück und Zufriedenheit. Diese Übung lässt sich beim Fahrradfahren in der Stadt praktizieren. Statt Ärger und Wut ergeben sich Gefühle von Weite und Gelassenheit, die den Körper nicht in Stress versetzen. Nach längerer Übung stellen sich somit mehr Gelassenheit und Mitgefühl gegenüber anderen Menschen ein (siehe *Hutcherson et al.* 2008).

Falls es am Anfang nicht gelingt, sich selbst gegenüber Wohlwollen entgegen zu bringen, kann zunächst eine Person imaginiert werden, die für den Praktizierenden als „Inbegriff von menschlicher Wärme, Güte und Großherzigkeit“ steht (*Ott* 2019, 87). Und anschließend kann der Meditierende diese gütige Haltung auf sich selbst übertragen. Ziel ist es, sich selbst mit Freundlichkeit, Güte, Wohlwollen, Geduld, Verständnis und Humor zu betrachten. Eine Haltung, die viele Menschen ohne Zögern bei einer Freundin oder einem Freund zeigen würden, die sich selbst gegenüber jedoch unnachgiebig streng sind, was bei ihnen Leid verursacht. MSC (mindful self compassion), eine Weiterentwicklung des MBSR-Programms, unterstützt die Teilnehmenden, jenes Selbstmitgefühl zu entwickeln und einzusetzen (*Neff, Germer* 2013).

Erfahrungen der Proband:innen

Eine Teilnehmerin berichtete, dass ihr das Gehen gut getan habe. Manchmal sei sie getorkelt, manchmal sei sie regelmäßig gegangen, das sei in Ordnung gewesen. Sie habe sich innerlich unterstützende Wörter in ihrer Muttersprache Französisch gesagt. Als wohlwollendes Wesen habe sie ein Tier, ein Kuscheltier, imaginiert, das sie neulich gekauft habe, und ein Kuscheltier, das ihr geschenkt wurde. Sie sei in der Sonne gegangen, das unterstützte das gute Gefühl. Sie fühlte Wärme an den Schultern, Ruhe und Güte. Dieses Gefühl ging über in den ganzen Körper, strahlte aus.

Eine andere Teilnehmerin meinte, dass die Zeit diesmal sehr schnell vorbeigegangen sei. Die Übung gefiel ihr gut. Bei der Besinnung seien ihr schamanischer Lehrer und ein Helfertier in ihr aufgekommen, zum ersten Mal seit einem Jahr. Der Rest der Übung sei auch schön gewesen. Sie fühlte: „*Es ist ja alles da!*“ Sie fühlte sich

fröhlich. „*Rausgehen ist gut für mich.*“ Friedhöfe seien für sie Kraftorte. Melaten sei ein toller Ort. Es gab ein Vogelkonzert als Belohnung. Sie sah eine Wolke in Form eines Vogels. Die Natur helfe ihr, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Eine gute Verbindung mit ihr selbst im Inneren sei wichtig für sie. Es werde ihr immer klarer, dass ins Alter kommen heißt: „*Lebe in einer geschenkten Zeit!*“ Im Alter werde vieles egal, was das Leben nicht bereichert. Diese Erkenntnis habe sie im letzten Jahr nicht wahrnehmen können wegen vieler belastender Ereignisse. Aber sie habe nichts zu klagen, brauche niemandem etwas zu verzeihen. Wenn man mit sich sei, dann sei das nicht mehr relevant. Das sei ein Geschenk des Älterwerdens: Eine riesige Freiheit. Alle Phasen im Leben haben jedoch ihre Berechtigung. Jede hat dabei ihr Tempo, alles habe seine Berechtigung.

Ich selbst erlebte stark ein Gefühl von Freiheit, als ich das Wort ‚Weite‘ imaginierte. Ich sah die fliegenden Vögel über den Bäumen und konzentrierte mich auf das Gefühl, frei wie ein Vogel zu sein. Ich spürte die liebevolle Güte mir selbst gegenüber intensiv und erfuhr danach ein stärkeres Selbstbewusstsein. Ich streifte ein Stück weit meine mich sonst prägenden Einstellungen ab und fühlte: „Ich bin gerade eine ganz andere Person, frei von den üblichen Ängsten. Bin ich tatsächlich 50 Jahre alt? Ich könnte gerade jemand ganz anderes sein.“ Es fühlte sich an wie ein Neustart.

Nach einer Woche

Die einzige Teilnehmerin, die an den beiden aufeinanderfolgenden Sitzungen dabei war, sagte, dass sie einige Tage in der Eifel verbracht und die Natur wahrgenommen habe. Sie sei dabei zur Ruhe gekommen sei. Sie berichtete keine Erlebnisse in Bezug zur *Green Meditation*® .

Die andere Teilnehmerin äußerte, dass sie vier Wochen nicht an den *Green Meditation*® -Treffen teilgenommen habe, wodurch ihr der Kontakt zur *Green Meditation*® verloren gegangen sei.

Zwischenfazit

Die Metta-Meditation kann wie die Übung des Anfängergeistes und die Wolkenübung intensive Gefühle verursachen. Somit kann sie von Praktizierenden gezielt als ‚Mittel‘ eingesetzt werden, wenn sie einer Unterstützung bedürfen, d. h. aus einem Gefühl der Hilflosigkeit oder Niedergedrücktheit ausbrechen möchten. Darüber hinaus kann

die Metta-Meditation zu einer wohlwollenden Haltung sich gegenüber führen und damit den inneren Kritiker, dem sich viele Menschen unterwerfen, zum Verstummen bringen. Dies kann zu einer tiefen Erleichterung führen, einem spürbaren Ablegen von Ballast, aber auch zu der Einsicht, dass ich als Mensch genüge und einem Ruhen in sich selbst. Auch wenn das Gefühl schnell wieder verfliegt, so kann es mittels der Metta-Meditation jederzeit wieder herbeigeführt werden und ist somit zugänglich, selbst steuerbar. Ein häufiges Üben kann dann zu einer selbstbewussteren Haltung in verschiedenen Lebenslagen führen.

Woche 6: Sound-Meditation/Übung

Ziele und Durchführung der Sound-Meditation in der Natur

Ziel dieser Meditationsübung ist die vertiefte Wahrnehmung von Geräuschen und Tönen an einem bestimmten Ort. Darüber hinaus kann eine Aneignung des Ortes stattfinden. Es können wie in den vorangegangenen Übungen Reflexionen oder tiefergehende Erkenntnisse über das (eigene) Leben, die Welt etc. erreicht werden (Versunkenheit, *Petzold* 2019q/2022k).

Der/die Praktizierende sucht sich einen Ort in einem Park, Wald, Garten etc., an dem er/sie möglichst unbeobachtet ca. 20 Minuten verweilen kann. An diesem Ort soll er/sie seine/ihre Aufmerksamkeit auf alle Geräusche lenken. Er/sie soll sozusagen ‚ganz Ohr‘ sein. Es ist nicht unbedingt erforderlich, dass man dafür die Augen schließt; falls es die Hörwahrnehmung unterstützt, dann kann natürlich mit geschlossenen Augen gelauscht werden. Es sollte ein Ort ausgesucht werden, bei dem davon ausgegangen werden kann, dass mehrere Geräuschphänomene auftreten werden (z. B. Rauschen der Bäume, Vogelgezwitscher, fahrende Autos, menschliche Gespräche, schreiende Kinder, Wassergeräusche, Regen, Flugzeuge, Bauarbeiten).

Erst sollen sich die Praktizierenden einfach nur auf das Hören fokussieren. Einfach nur beobachten, welche Geräusche auftreten, ohne sie tiefer zu erforschen, zu identifizieren (Welcher Vogel ist das?) oder sie zu bewerten (Das ist aber ein nerviges Geräusch!). Dabei sollen die Meditierenden entspannen und loslassen (Besinnen, Beobachten). Nach der bloßen Wahrnehmung und Beobachtung der Geräusche untersucht der/die Praktizierende diese auf verschiedene Eigenschaften (*Stefan Klar*, mündlich im Seminar *Green Meditation*®). Zum Beispiel: Was ist das

leiseste Geräusch, was das lauteste? Welches Geräusch wird nächstes Jahr vermutlich noch zu hören sein? Kann das Geräusch mit einem Wort beschrieben werden? Tauchen Reflexionen oder Erinnerungen auf angesichts der wahrgenommenen Geräusche?

Wirkungen der Sound-Übung

Der Fokus auf die Geräuschphänomene führt zu einem Ausloten der Eigenschaften und Qualitäten von Klängen, Geräuschen, Tönen. Sie werden nicht mehr oberflächlich und als etwas Gegebenes, als ein unhinterfragter Hintergrund, betrachtet. Die Wahrnehmung wird vertieft, die Komplexität, die Vielschichtigkeit, das Wunder der Welt, in der wir leben, können erfahren werden. Wenn die Sound-Übung an einem Ort stattfindet, an dem der/die Übende in seinem/ihrer Alltag häufiger verweilt oder entlang kommt, dann kann die intensive Begegnung mit den Geräuschen auch zu einer Aneignung des Ortes führen. Der Ort wird zu einem Stück Zuhause oder Heimat, zu einem persönlichen Ort, mit dem man eine Geschichte verbindet.

Die Reflexion darüber, wie lange ein Geräusch schon besteht, ob es durchgängig ist oder ob es das nächste Jahr noch da sein wird, führt zu einer Auseinandersetzung mit der Zeitlichkeit, die auch weit über die eigene Lebensspanne hinausreicht. Das Geräusch des Windes in den Bäumen beispielsweise existiert, seitdem es Bäume an diesem Ort gibt und wird so lange immer wieder auftreten, wie Bäume an dieser Stelle wachsen. Eine für menschliches Denken unfassbar lange Zeit. Dieses Ausloten führt dem Übenden die Weite seiner Umwelt vor Augen, die viel länger existiert und existieren wird als er oder sie selbst. Diese Reflexion kann zu Demut führen oder/und zur Wahrnehmung des Eingebundenseins in etwas Größeres, in eine sehr lange Geschichte. Diese Zugehörigkeit hilft, Gefühle der Einsamkeit zu überwinden oder kann sogar Sinn stiften.

Es ist auch möglich, dass eigentlich unangenehm empfundene Klänge (zum Beispiel die Geräusche einer Baustelle) über die intensive Reflexion von der negativen Bewertung befreit werden. Das Nachdenken über das Entstehen dieser Klänge, das Leben der Menschen, die sie hervorrufen, den Nutzen etc., kann zu Verständnis führen und zu Akzeptanz.

Bei dieser Übung kann es vorkommen, dass Schwierigkeiten auftreten, den richtigen Ausdruck für das wahrgenommene Geräusch zu finden. Das Wort, das die Qualität des Geräuschs richtig wiedergibt. Rieselt oder prasselt der Regen auf das Wasser? Schwappt das Wasser an den Steg, macht es dabei einen wummernden Ton? Der/die Übende wird angeregt, über Sprache nachzudenken, die Relevanz, sich sprachlich ausdrücken zu können, um mit anderen über die eigenen Beobachtungen sprechen zu können. Im Austausch könnte eine gemeinsame Versprachlichung erfolgen, gegebenenfalls sogar die Co-Kreation neuer Begriffe.

Erfahrungen der Proband*innen

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie das Summen der Bienen viel intensiver wahrgenommen habe, während sie auf der Wiese lag. Sie hätte gerne das Ohr an die Erde gehalten und diese Geräusche gehört. Sie habe sich gefragt, was wir nicht hören würden. Ihr kam dazu in Erinnerung, wie die Buchseiten geraschelt haben, wenn sie und ihre Schwestern verbotenerweise im Bett noch gelesen hätten. Bei der Frage *„Welches Geräusch könnte in einem Jahr weg sein?“* kamen ihr schwierige Gedanken: *„Was ist, wenn es in einem Jahr keine Vögel mehr gibt, oder keine Autos, oder auch den Wind in den Bäumen nicht mehr?“*

Eine andere Teilnehmerin stellte fest, dass es am Boden ruhig sei. Die Welt sei aber ein Klangkörper. Der Wind rauscht, es geht ein kühler Luftzug, das war angenehm. Der Tinnitus in ihrem Ohr machte sich bemerkbar. Sie fragte sich, ob es in einem Jahr wohl Tempo 30 in der Stadt geben wird und es dadurch leiser sein wird. In einem Jahr werde sich wohl nicht so viel verändern. Die Übung sei sehr entspannend und schön.

Die dritte Teilnehmerin empfand die Übung ebenfalls als schön und entspannend. Sie habe währenddessen keine anderen Gedanken gehabt, sondern sei wie ein Radar herumgegangen und habe die Umgebung nach Geräuschen gescannt. Die Picknick-Decke habe erstaunlich laut geknistert. Das Motorenheulen war sehr laut, die Stadt war laut, aber die Vögel waren vielleicht doch lauter. Hohe und tiefe Töne seien schwer zu vergleichen. Ihr kam das Lied vom Kuckuck in den Sinn, der totgeschossen wurde, aber nach einem Jahr wieder da war. Im nächsten Jahr hängen hier nicht die gleichen Blätter an den Bäumen, es werden teilweise andere Vögel da sein. Es wird alles anders und bleibt doch gleich? Es wird hier ganz

unterschiedliche Geräusche zu unterschiedlichen Jahreszeiten geben.

Wasserrauschen und Bäumerauschen höre sich oft sehr gleich/ähnlich an. Friedhöfe waren früher ruhig. Das Piepen der Vögel habe sie an ihre Kindheit erinnert. Und sie habe daran gedacht, wie sie neulich ihrer Katze Vogelvideos für Katzen vorgespielt habe.

Die anleitenden Fragen haben allen gut gefallen.

Nach einer Woche

Eine Teilnehmerin berichtete, dass an einem Tag ohne Fahrradfahren das Bedürfnis verspürt habe, sich zu bewegen und dann trotz Knie-Arthrose ein Stück spazieren ging. Sie habe sich dabei an die Wörter der Metta-Übung erinnert, sich diese eine Weile gesagt und sei dann ruhig weitergegangen. Es sei wunderschön gewesen. Auch der Anfängergeist würde immer wieder in ihr auftauchen. Es hilft ihr, dass sie nicht so viel Stress hat, da unterrichtsfreie Zeit ist. Zeit zum Fahrradfahren, zum ruhigen Gehen, entdecken, mit Anfängergeist beobachten. Sie habe eine bisher unbekannte Straße entdeckt. Es sei wie Urlaub, beruhigend.

Eine andere Teilnehmerin erzählte, dass sie bei monotonen Handlungen eine meditative Haltung eingenommen habe. Sie habe langsam und in Ruhe gearbeitet. Sie brauche generell etwas für ihre Hände, um sich entspannen zu können. Zum Beispiel Unkraut im Garten zupfen. Die Übungen der *Green Meditation*® würden sie nicht so begeistern, sie meinte, „*ich glaube, ich bin nicht neugierig genug auf die Welt*“.

Die dritte Teilnehmerin hatte viele andere Dinge erlebt in der Zwischenzeit und keine Erfahrungen zu *Green Meditation*® zu berichten.

Fazit

Der Fokus auf die Geräusche in dieser Übung eröffnete den Teilnehmer*innen Wahrnehmungen, die bisher noch nicht im Zentrum gestanden hatten. Die weitergehende Untersuchung der Frage, inwiefern die wahrgenommenen Geräusche auch noch in einem Jahr zu hören seien, löste bei den Proband*innen einige Überlegungen aus, die unter anderem das Thema Klimawandel und Vergänglichkeit unserer gewohnten Natur zum Inhalt hatten. Mit dieser Frage wurde bewusst das „Hier und Heute“ verlassen, ein Bogen gespannt zu zukünftigen Ereignissen und

gegebenenfalls in die Vergangenheit. Dadurch verließen die Proband*innen auch ihre subjektive Perspektive und dachten über die ökologischen Gesamtzusammenhänge nach – ein Aspekt, der in der Integrativen Therapie wichtig ist, wie im Vierten Weg der Solidarität und des Engagements beschrieben.

Im Rahmen dieser Übung ist es hilfreich, die Teilnehmenden mit einer Reihe von Fragen intensiv anzuleiten, da die auditive Wahrnehmung meist weniger geübt ist und gegebenenfalls bei pragmatischen Feststellungen verharrt.

Woche 7: Kreativer Ausdruck

Ziele und Durchführung des kreativen Ausdrucks in der Natur

Ziel der Übung ist es, im Zusammenspiel mit der Natur Selbstgestaltung und Selbstwirksamkeit zu erfahren und Zugang zur eigenen Kreativität zu finden. Diese Übung unterstützt daher in besonderer Weise den dritten Weg der Integrativen Therapie, d. h. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung. Das Selber-Machen, In-die-Hand-Nehmen, Aus-sich-heraus-etwas-Schaffen stimuliert neue Erfahrungsmöglichkeiten und bietet damit die Chance zur Weiterentwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit. Mit der kreativen Verarbeitung des Erfahrenen werden gedankliche Prozesse angeregt, Sensibilität und Flexibilität stimuliert und ggf. alternative Handlungsmöglichkeiten eröffnet, aus Handlungsunfähigkeit herausgetreten (*Petzold, Orth, Sieper 2014d, 21*). Der kreative Ausdruck kann in allen möglichen Formen stattfinden. Die Eindrücke können in einen Text fließen, ein Gedicht, ein Lied, ein Bild, eine Skulptur, einen Tanz etc. (vgl. *Petzold, Orth 1985; Orth, Petzold 2008*). So kann eine meditative „Nature Art“ entwickelt werden, künstlerische Naturgestaltung bzw. Gestaltung in der Natur (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972*) und Meditation verbindet und vertiefte Erfahrungen persönlichen Wachstums ermöglicht (*Orth, Petzold 2021a, b*)

Im Rahmen dieser Arbeit regte ich die Teilnehmenden an, ihre Wahrnehmung des Orts und ihre Resonanz darauf in einem Naturkunstwerk zu verarbeiten. Sie wurden aufgefordert, sich einen Ort im direkten Umfeld auszusuchen, der sie auf eine besondere Art und Weise anspricht. Er sollte nach Möglichkeit etwas versteckt sein, damit sie sich ungestört fühlen können. Die Teilnehmenden sollten zunächst für etwa zehn Minuten in Besinnung gehen, auf eine tiefe Atmung achten und zur Ruhe

kommen. Sie sollten in Kontakt mit dem Ort treten und dabei in einer fokussierten oder weiten Achtsamkeit verweilen (oder bei Bedarf die Augen schließen).

Das Legen des Naturkunstwerks erfolgte in Stille. Die Teilnehmenden ließen ihren Blick umherschweifen. Ihnen fallen schön oder bizarr geformte Äste in den Blick, verschieden geformte Blätter, Blüten, Farne oder Steine. Sie können daraus ein Mandala oder Naturkunstwerk zusammensetzen. Sie nehmen das Vorgefundene und fügen es zu einer neuen Konstellation zusammen. Die Teilnehmenden wurden aufgefordert, ihre Entscheidungsprozesse wahrzunehmen. Warum nehme ich diesen Ast, das rote Blatt? Folge ich ästhetischen Gesichtspunkten, größtmöglicher Vielfalt oder Spontaneität? Macht es mir Freude, welche Widerstände kommen auf? Warum? Was verursacht Wohlgefühle? Geht es gegen meine Prinzipien? Ist es peinlich?

Am Ende sollte nach Möglichkeit ein Foto mit dem Handy gemacht werden, um die Erfahrungen während des Schaffensprozesses wieder abrufen zu können. Alternativ kann das Erfahrene notiert werden. Die Übenden sollten entscheiden, ob sie ihr Kunstwerk dort belassen oder lieber seine Einzelteile verstreuen wollen.

Wirkungen der Kreativ-Übung

Die Erlebnisaktivierung stimuliert in den Teilnehmenden neue Erfahrungsmöglichkeiten und bietet damit die Chance zur Weiterentwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit (Petzold 2003a, 589; Orth, Petzold 2021a, b). Über die Anregung zu Prozessen der Kreativität und Fantasie, zu Sensibilität und Flexibilität können die Teilnehmenden alternative Handlungsmöglichkeiten erfahren, statt Handlungsmustern zu folgen, denen sie bisher immer gefolgt sind. Die



Teilnehmenden treten über den künstlerischen Ausdruck in einen tiefen Austausch mit dem Ort. Die aktive Gestaltung und das Sicht- oder Hörbarmachen ihrer Gedanken und Gefühle in diesem Augenblick verleiht den Übenden eine aktive Handlungsorientierung. Diese kann möglicherweise über das bloße

Beobachten ebenfalls evoziert werden, beispielsweise im Nachgang oder gleichzeitig zu den über das Beobachten auftauchenden Erkenntnissen oder Gefühle. Diese Übung hat jedoch von Anfang an das Ziel, dass die Übenden explizit zum Handeln und Gestalten aufgefordert werden. Sie erfahren damit, dass sie nicht nur äußeren Einflüssen ausgeliefert sind, sondern dass sie ihr Leben selbst gestalten können. Dies kann vor allem für Menschen hilfreich sein, die schnell in eine passive Rolle verfallen, sich häufig als Opfer sehen, eine Depression haben etc. Haben die Teilnehmenden bisher keinerlei Erfahrung mit dem Gestalten in der Natur, dann erweitert es ihren Erfahrungsschatz um neue Gestaltungsmöglichkeiten an einem neuen Ort, in einer neuen Ausdrucksform.

Die Übenden werden angeregt, über den Schaffensprozess und ihre Entscheidungsprozesse nachzudenken – hat es mir Spaß gemacht, warum habe ich welche Materialien ausgesucht, weshalb haben mich diese oder jene Naturgegenstände angezogen? Sie sollen das Ergebnis ihres künstlerischen Ausdrucks betrachten und reflektieren, was dies über sie aussagen könnte. Hierbei können über die Erfahrung der Selbstwirksamkeit hinaus auch Erkenntnisse über die eigene Persönlichkeit und aktuelle Themen gewonnen werden.

Erfahrungen der Proband*innen

Die erste Teilnehmerin erläuterte über ihr Kunstwerk, dass dies etwas sei, das normalerweise keinen Halt verleiht und diesmal doch Halt gibt. Sie hatte verblühte Lindenblüten gesammelt und zu einem neuen Ganzen zusammengefügt. Ihr war aufgefallen, dass alle Teile unterschiedlich waren. Es habe ihr Spaß gemacht, das Kunstwerk zu machen. Zunächst habe sie die zahlreich auf dem Gras liegenden Lindenblüten wahrgenommen. Dann entwickelte sich nach und nach eine Konstruktion mit Gräsern. Sie wollte das Kunstwerk gerne stehen lassen, der Wind würde es verwehen, vielleicht würde es auch eine Zeitlang Standhaftigkeit zeigen.



Die zweite Teilnehmerin berichtete, dass ihr zu ihrem Kunstwerk ganz viele Assoziationen gekommen seien. Sie hatte sehr unterschiedliche Dinge gesammelt und zusammengelegt, die sie im Umfeld gefunden hatte. Es war ihr wichtig, nichts abzupflücken, sondern Fundstücke zu verwenden. Darunter waren Federn, eine Erdnuss, Äste und weiteres. Sie betonte, dass es Dinge seien, die herumlägen und auf die man sonst nicht achte. Das Ergebnis sei eine Art Erntedank. Viel Kraft stecke darin, es strotze vor Kraft. Es habe viele verschiedene Farben, Stoffe und Materialien.



Die dritte Teilnehmerin erläuterte, dass sie aus trockenen und grünen Blättern einen Korb oder ein Nest gebaut habe. Das sei ihr gleich klar gewesen. Es sei die Verkörperung des Kreises, den die Gruppe gebildet habe. Die Lindenblütenblätter passten gut, da sie durchs Trocknen schon rund geformt waren. Das Thema ‚Nest‘ begleitete die Teilnehmerin schon lange. Sie war vor Jahren von Paris nach Köln gekommen und



hatte immer wieder das Bedürfnis, sich heimischer zu fühlen. Dieses Nest war sehr schnell entstanden und sie fühlte die Aufforderung „*Bau dein Nest spontan! Das kannst Du auch hier tun!*“ Ursprünglich habe sie vorgehabt, einen großen Korb zu bauen, aus den zahlreichen Laubblättern auf dem Weg. Das kam ihr nun zu gierig vor.

Nach einer Woche

Die Teilnehmerin, die an der Sitzung kreativer Ausdruck teilgenommen hatte und eine Woche später als einzige wieder dabei war, berichtete, dass sie sehr viel unterwegs sei und kaum zum Meditieren komme. Sie habe aber die Wolken

wahrgenommen. Bei der Sound-Übung in das Vergangene zu gehen, habe sie nicht so interessiert. Das Legen des Kunstwerks habe sie aber als sehr schön empfunden, und es bleibt bei ihr im Hinterkopf.

Fazit

Den Teilnehmer*innen hat die kreative Übung Freude bereitet. Der Prozess des Sammelns von Material und des Zusammenfügens rief keine Widerstände hervor. Sie berichteten gerne von ihrer Erfahrung und dem entstandenen Kunstwerk. Sie reflektierten teilweise ihr eigenes Leben oder ihre Einstellung zum Leben, die mit dem Naturkunstwerk zum Ausdruck kam. Diese Auseinandersetzung mit dem eigenen Schaffen hätte nach der Übung eigenständig oder bei einem längeren Termin noch in der Gruppe vertieft werden können. Was sagen die einzelnen Kunstwerke über die Künstler*innen aus? Warum haben sie welches Material ausgewählt, wie haben sie mit der Natur rasoniert? Was sagt das über ihr aktuelles Leben aus? Zum Beispiel die Erkenntnis, dass das eigene Leben sehr vielfältig ist und das Bewusstwerden darüber dankbar macht oder zu erkennen, dass eine Seite der eigenen Persönlichkeit zum Vorschein kommt, die sonst eher nicht wahrgenommen oder verdrängt wird.

Woche 8: Grüne Biographie und Abschluss

Ziele und Durchführung der Grünen-Biographie-Übung

Bei dieser Abschlussübung sollten die Teilnehmenden ihre ‚grüne Biographie‘ malen oder zeichnen. Dafür wurden ihnen Malunterlagen, DIN A3-Malblöcke, Stifte, Wachsmalkreiden, Buntstifte etc. zur Verfügung gestellt. Die Materialien wurden auf einer Decke auf einer Wiese ausgebreitet. Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmenden ihre Biographie im Hinblick auf Begegnungen in oder Prägungen von der Natur zu reflektieren. In den meisten Fällen werden sie das im Rahmen der Übung zum ersten Mal tun, da der Fokus auf grüne Erfahrungen bei Biographiearbeit meist nicht abgefragt wird. Die Ziele der Biographiearbeit im Allgemeinen sind vielfältig. Zum einen geht es darum, das eigene Leben zu reflektieren und herauszufinden, wie man zu dem Mensch wurde, der man heute ist und welcher Sinn dem eigenen Leben abgewonnen werden kann. Aus dem Blick zurück ergeben sich zum anderen Folgerungen für das zukünftige Leben.

Man schaut man in seine Vergangenheit hinsichtlich: Was hat mich motiviert, worin war ich besonders erfolgreich? Man sieht aber auch, wann es nicht gut lief – und warum. Oft kristallisiert sich dabei ein roter Faden heraus, der sich durchs eigene Leben zieht. Es kann abgeleitet werden, was in der Zukunft Zufriedenheit und Erfolg bringt, es können Ziele für die Zukunft formuliert werden. Im Detail sollen in der Biographiearbeit Handlungsspielräume und Lösungskompetenzen aufgedeckt werden, persönliche Ziele und Umsetzungsstrategien entwickelt werden, Rollen und Verhaltensmuster untersucht, kulturelle und familiäre Einflüsse hinterfragt, Lebensentwürfe diskutiert, die Perspektive gewechselt, Wendepunkte nochmals angeschaut oder gelernt werden, die eigene Lebensgeschichte zu akzeptieren.



Für einen gesunden Lebensweg ist es wichtig, sich der Einmaligkeit des Seins bewusst zu sein, unabhängig davon, wie andere mein Leben bewerten. Im Rückblick wird eventuell deutlich, dass ich viele Weichenstellungen selbst vorgenommen habe und Dinge mutig ausprobiert habe, auch wenn diese Wege nicht immer von Erfolg gekrönt waren. Dadurch kann beispielsweise der Mut zum Experiment als eine persönliche Eigenschaft erkannt und für das weitere Leben verstärkt eingesetzt werden. Und dass das eigene Leben ein gestalterischer Prozess ist und nicht von anderen vordefiniert. „Einen eigenen Weg zu gehen, das Leben selbst zu gestalten, statt gelebt zu werden, ist ein tiefes menschliches Bedürfnis.“ (WIE o. J.)

Die Teilnehmenden wurden zunächst von mir aufgefordert, in rund 15 Minuten wesentliche Bausteine, Meilensteine oder emotional bedeutsame Naturerfahrungen aus ihrem Leben aufzumalen oder zu zeichnen. Dafür konnten sie bei der Decke verweilen oder auch einen Standort etwas entfernt für sich einnehmen, wofür sich eine Teilnehmerin entschied. Nach dem ersten Schritt der Sammlung von Erfahrungen sollten die Teilnehmenden für ca. sieben Minuten in die Interpretation gehen und zu einer Auswahl der folgenden Fragen ihre Gedanken an die Bilder notieren:

- Auswahl der Naturerlebnisse: Warum sind gerade diese Erlebnisse bedeutsam? Was hast Du in der Natur ggf. gesucht? Was sagen diese Erlebnisse über Dich aus? Welche Sehnsüchte stecken in diesen Erlebnissen? Welche Natur suchst Du am Liebsten auf?
- Tätigkeiten: Was hast Du damals getan? Was hat Spaß gemacht? Was nicht?
- Beziehungen: Verbindest du die Naturerfahrung(en) mit besonderen Beziehungen (zum Beispiel der Garten der liebevollen Oma)? Wer stand Dir damals nahe? Wer hat Dir geholfen? Wer geschadet?
- Erfahrungen: Was hast Du damals gelernt? Welche Kompetenzen haben Ihnen dabei genützt, eine besondere Lebensphase zu bewältigen?
- Befinden: Wann hat Dir die Natur besonders gut getan? Wie ging es Dir? Warst Du zufrieden? Was gab Kraft, was hat Kraft gekostet? Mit welchen wesentlichen Erlebnissen/Höhen/Tiefen verknüpfen sich diese Naturerfahrungen?
- Welche tiefgehenden Begegnungen hattest Du? Wie hast Du Dich da gefühlt? Hat Natur Dich unterstützt oder war sie eher bedrohlich? Welche Rolle könnte in diesem Kontext eine Praxis der *Green Meditation*® haben? Knüpft sie eventuell an frühere positive oder heilsame Erfahrungen? Eröffnet Dir der ungewohnte Blick auf Deine grüne Biographie neue Erkenntnisse oder Sinn in Bezug auf Euer Leben? Rückblickend gesehen, heute, oder zukünftig?

In einem dritten Schritt von ca. sieben Minuten sollten die Teilnehmenden überlegen, wie sie aus den grünen Erfahrungen in der Vergangenheit für die Zukunft lernen

könnten. Zum Beispiel, ob sie Kompetenzen oder Ressourcen bei sich entdecken oder Muster, die sich wiederholen. Ob diese Muster hilfreich sind eher schaden, ob sie in die Gegenwart weiterwirken und ein Kurswechsel fällig ist. Wie sie ggf. den roten Faden ihrer grünen Biographie weiterspinnen wollen. Welche Begabungen der Natur sie zukünftig nutzen wollen. Welche ihrer Werte werden durch Naturerfahrungen unterstützt werden.



Erfahrungen der Proband:innen

Eine Teilnehmerin, die nur bei zwei Treffen dabei gewesen war, fand die Biografiearbeit gut. Der zweiten Teilnehmerin gefiel die Biografiearbeit ebenfalls sehr gut. Über das Bild und die Erkenntnisse daraus könne sie noch länger nachdenken. Zu Beginn habe sie einen Widerstand verspürt: „*Nee, jetzt muss ich malen!*“ Dieser habe sich mit dem Tun aber schnell gegeben. Sie erinnerte sich nach langer Zeit wieder an prägende Situationen aus ihrer Jugend und freute sich darüber. Die dritte Teilnehmerin berichtete, dass es sie sehr fröhlich gemacht habe zu zeigen, wie sehr die Natur sie geprägt hat, und die Musik. Sie nannte es das Vermächtnis ihres Vaters, der dies möglich gemacht habe.

Fazit

Die Teilnehmerinnen zeichneten sehr komplexe und ausführliche Bilder ihrer grünen Biographie und erläuterten mit Freude die bildnerischen Ergebnisse ihrer Arbeit. Dies nahm relativ viel Raum in Anspruch, sodass eine tiefere Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und möglichen Zukunftsgestaltung meist ausblieb. Die damit zusammenhängenden Fragen und Ziele der Übung waren für eine so kurze Sitzung



am Abend vermutlich zu umfangreich konzipiert. Die Übung sollte eher am Wochenende in eine halbtägige Sitzung *Green Meditation®* eingebettet werden. Die konzipierten Schritte vom ersten Nachdenken zur grünen Biografie über das Reflektieren bis zu der zukünftigen Gestaltung des grünen Lebensfadens erschienen nicht leistbar.



Abschluss der acht Wochen

Zum Abschluss der acht Wochen bat ich die drei Probandinnen um Feedback. Dies konnten zwei von Ihnen jedoch nur eingeschränkt geben, da sie nur bei zwei Sitzungen dabei gewesen waren. Die dritte Teilnehmerin hatte an fast allen Sitzungen teilgenommen. Ich bat auch um Hinweise, in welchen Bereichen das achtwöchige Programm *Green Meditation®* eventuell angepasst werden sollte oder welche Bestandteile als besonders wirksam erlebt



wurden:

- Wie geeignet fanden Sie die wöchentlichen Treffen am Abend, die eine kontinuierliche Übung unterstützen?
- Oder wäre ein halbtägiger Workshop an einem Wochenende attraktiver, um eine einmalige intensive Erfahrung zu erleben?
- Würden Sie dafür auch eine längere Anfahrt in Kauf nehmen, um in einem ruhigeren Naturraum vor der Stadt zu praktizieren?
- Hatte für die Teilnehmenden das Meditieren in der Natur einen Mehrwert? Wenn ja, welchen?
- Möchten Sie weiterhin ihre eigene Art *Green Meditation®* praktizieren?

Eine Teilnehmerin fand es schwierig, sich nach der beruflichen Arbeit noch auf die Themen und auf diese Art Persönlichkeitsentwicklung einzulassen. Für sie wäre ein halber Tag am Wochenende geeigneter. Eine andere Teilnehmerin meinte dagegen,

dass für sie dieses Format – einmal in der Woche und abends und in der Nähe und gut erreichbar – sehr gut passe. Auch die Länge der Einheiten, rund zwei Stunden, käme ihr entgegen. Sie ist nicht mehr berufstätig, was die Integration dieses Formats in ihren Tagesablauf begünstigt. Die dritte Teilnehmerin, die bei fast allen Sitzungen dabei gewesen war, erzählte, dass sie die Reihe total toll gefunden habe. Sie sei zwar montags immer müde gewesen, sei aber trotzdem gerne gekommen.

Eine weitere Teilnehmerin, die bei der Abschlussübung nicht dabei gewesen war, berichtete im Nachgang auf die Frage nach Feedback, dass ihr die Übungen etwas gebracht hätten, und dass die Themen interessant gewesen seien. Sie meinte, dass sie eventuell ein Format bevorzugen würde, bei dem man sich in größeren Abständen einen halben Tag am Wochenende trifft und dabei eventuell auch in eine andere Tiefe kommen könnte.



6. Green Meditation® als Alltagsbegleitung: Mit Besinnung innehalten und ermutigt weitergehen

Green Meditation® wurde im Praxisteil dieser Arbeit als Methode der Persönlichkeitsentwicklung und Unterstützung im Alltag angewendet. Zwei bis fünf Probandinnen haben an einer achtwöchigen Übungsreihe teilgenommen. Sie lehnte sich an das Konzept der MBSR-Kurse an (*Kabat-Zinn 2013*), war jedoch nicht so verbindlich, da die Teilnehmerinnen keine Gebühr bezahlt hatten und sich aus meinem Freundinnenkreis rekrutierten. Auch gab es keine Unterlagen oder Übungsanleitungen für das Üben zu Hause. Der Umfang des Praxisteils war bewusst reduziert worden, sodass die Ergebnisse nicht verallgemeinert werden können,

jedoch erste Hinweise dafür geben, wie *Green Meditation*® als Unterstützung im Alltag angewendet werden kann und welche Ergebnisse dies liefert.

Die unterschiedlichen Übungen regten auf unterschiedliche Weise dazu an, zur Ruhe zu kommen (Besinnung), in Resonanz mit der Natur zu gehen (Beobachtung) und sich zu reflektieren (Vertiefung) (vgl. *Petzold* 2018k). Sie bieten Möglichkeiten zur Vertiefung, zu weiteren Auslotungen, die aufgegriffen werden können, aber nicht müssen. Ob die Teilnehmenden vorwiegend einen ruhigen Moment in der Natur erleben, der ihnen Entspannung und Abstand vom hektischen Alltag verschafft oder eine tiefere Erkenntnis über ihr bisheriges Leben, ihre aktuelle Lebenssituation oder mögliche Ziele, hängt auch von der Tagesform ab, in der sich die Übenden befinden, ihrer Offenheit oder dem Ziel, mit dem sie sich in die Praxis begeben und der Art der Anleitung.

Betrachtet man die Befunde des Praxisteils vor dem Hintergrund der theoretischen Überlegungen, so können einige Schlussfolgerungen gezogen werden, auch wenn mit zwei bis fünf Teilnehmenden nur wenige Probandinnen an den jeweiligen Übungen teilgenommen haben. Es haben sich jedoch einige Ergebnisse herauskristallisiert, die ich im Folgenden darstellen möchte:

- Zunächst gehe ich auf die Resonanz der Teilnehmenden auf die Übungsreihe *Green Meditation*® ein, ihre Vorerfahrungen und die Möglichkeiten unterschiedlicher Formate.
- Zweitens beschreibe ich die Fähigkeit der *Green Meditation*®, relativ niedrighschwellig und zügig die eigene Reflexionsfähigkeit zugänglich zu machen.
- Drittens wurde bei den Übungen das Wahrnehmen des eigenen Leibes aktiviert. Dies wurde von den Teilnehmenden als besonders angenehm empfunden.
- Viertens gehe ich auf die alltägliche Unterstützung der Übungen ein, die wie ‚Medikamente‘ zur Minderung der Belastungen des Alltags eingesetzt werden können. Im Idealfall könnte ein meditativer Lebensstil präventiv dazu führen, dass das eigene Leben deutlich weniger fremdbestimmt wird und dass wir uns als Leib-Subjekte mehr in Balance befinden (vgl. *Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009).

Die Übungsreihe wurde als Outdoor-Veranstaltung stark vom Wetter beeinflusst. Ich musste die abendliche Übung ein paar Mal verschieben, da Gewitter, starker Regen oder Sturm angesagt waren und kein alternativer Ort bereitstand, an dem die Übung hätte stattfinden können. Dadurch war die Stringenz der Abfolge gegen Ende der acht Wochen etwas verringert. Die Abhängigkeit von den Wetterbedingungen sollte in jedem Fall von Anfang an einkalkuliert werden, wenn eine regelmäßige wöchentliche Übung angeboten wird. Es kann sinnvoll sein, Bedingungen zu

schaffen, dass die Übungen auch wettergeschützt unter einem Dach durchgeführt werden. Wenn allerdings die Teilnehmenden oder die Anleitenden auf ihrer Anreise zum Meditationsort durch Sturm o. Ä. gefährdet werden, dann sollte natürlich von einer Durchführung abgesehen werden. Auch Hitze kann einen Verhinderungsgrund darstellen, gerade bei hitzeempfindlichen Personen oder älteren Menschen. Idealerweise sollten die Übungen daher im Frühjahr und Herbst und nicht im Hochsommer stattfinden.

6.1 Für wen Green Meditation® in welchen Formaten? Resonanzen auf Natur und Meditation

Beim Start der Meditationsreihe wusste ich nicht, wie die unterschiedlichen Teilnehmenden *Green Meditation*© erfahren und für sich bewerten würden. Grundsätzlich unterstützen Vorerfahrungen in Meditation oder ein ansatzweise kontemplativer Naturbezug eine offene Einstellung gegenüber *Green Meditation*©. Menschen ohne Meditationserfahrung und Naturbezug benötigen gegebenenfalls eine ausführlichere Einführung. Eine grundsätzliche Neugier und Offenheit für Neues unterstützt generell die Wirksamkeit der Übungen. In dieser Übungsreihe brachten alle Teilnehmenden einen starken Naturbezug mit. Das heißt, sie suchen die Natur in ihrer Freizeit gerne auf und verbinden mit Naturerfahrungen meist angenehme Erfahrungen. Die Teilnehmerinnen der Übungsreihe, die bereits Meditationserfahrung besaßen oder schon einen kontemplativen Naturzugang verfolgten (*Huppertz, Schatanek 2015, 54*), fühlten sich von den Übungen der *Green Meditation*® sehr angesprochen. Eine junge Teilnehmerin, mit der ich einzelne Anleitungen üben durfte, besaß wenig Naturbezug, war jedoch offen für Meditation, die sie in der Schule kennen gelernt hatte. Sie ließ sich intensiv auf die Übungen ein und schilderte ihre Erfahrungen sehr bildhaft und detailliert.

Auch wenn Naturerfahrung für die Teilnehmenden dieser Übungsreihe weitgehend positiv besetzt war, so heißt dies nicht, dass *Green Meditation*® in jedem Fall positiv erfahren wird. Dies kann von der persönlichen Situation abhängen, in der sich ein Mensch aktuell befindet, oder vom Ort, an dem die *Green Meditation*® stattfindet. Für wieder andere wird die Naturerfahrung zwar sehr geschätzt, aber der meditative Anteil nicht, oder nicht in dieser Kombination. Genauso schätzen Meditationserfahrene eventuell Meditation in der Natur weniger, da sie ihre Meditationshaltung in einem Innenraum eingeübt haben und dieses Setting für sich

benötigen. Eine Teilnehmerin besaß keine Meditationserfahrung, sondern nutzte seit zehn Jahren Tai-Chi zur Besinnung und Entspannung. Corona-Lockdowns und körperliche Einschränkungen führten dazu, dass sie *Green Meditation*® als alternative Methode ausprobieren wollte. Insgesamt war sie zu Beginn skeptisch. Die ersten Meditationssitzungen lösten bei ihr scheinbar eine nicht so tiefe innere Resonanz aus. Bei den weiteren Settings äußerte sie sehr persönliche und tiefgehende Erfahrungen. In der sechsten Sitzung äußerte sie erneut Zweifel, sie könne *Green Meditation*® nicht so viel abgewinnen, sie wolle wieder mit Tai-Chi beginnen. Die Bewegungsabläufe und Kräftigung des Körpers fehlten ihr in der *Green Meditation*®.

Es sollte berücksichtigt werden, dass für manche Teilnehmende sowohl die Meditation als auch der achtsame Naturzugang ungewohnt sein können. Neugier und Offenheit sind nicht vorauszusetzen, daher kann eine derartige doppelte Herausforderung überfordern. Daher sollte, wenn möglich, mit der Anmeldung abgefragt werden, welche Vorerfahrungen bestehen, und die Übungsreihe kann entsprechend aufgebaut und zielgerichteter eingeleitet werden. Gegebenenfalls können auch erfahrenere Teilnehmende eine Ko-Anleiter*innen-Rolle übernehmen und mit ihren Geschichten die Übungen und Wirkungen plastisch werden lassen. Für Kurse, für die sich die Teilnehmenden bewusst aufgrund der Kursbeschreibungen entscheiden, kann eine gewisse interessierte und offene Einstellung vorausgesetzt werden. Aber auch hier können Teilnehmende nicht sicher sein und den Kurs erst einmal ausprobieren. Es kann daher generell sinnvoll sein, wie bei MBSR-Kursen erst einen Gesprächstermin mit den Kursinteressierten zu führen oder alternativ zu Beginn anzufragen: Was erwartet ihr von diesem Kurs, dieser Meditationsreihe? Warum kommt ihr? Eine Herausforderung für den/die Anleitende ist es, wenn sich Neugier, Persönlichkeitsentwicklung und Leidensdruck bei den Teilnehmenden sehr unterscheiden. Die einen wollen oder können sehr offen sein und über ihre inneren Themen reflektieren und sprechen, andere können oder wollen nicht.

Der richtige Ort

Eine *Green Meditation*® auf dem Friedhof sollte vorzugsweise mit Menschen durchgeführt werden, die eine neutrale oder positive Einstellung zu Friedhöfen haben. Eine Teilnehmerin brach die Teilnahme an meiner Übungsreihe ab, da sie der Ort, der Friedhof, zu sehr belastete. Andere potenzielle Teilnehmer:innen lehnten

eine Übungsreihe auf einem Friedhof von vorneherein ab. Tod und Vergänglichkeit können aber auch explizit adressierte Themen sein. Naturerfahrung und Meditation auf dem Friedhof könnte als ein eigenes Konzept entwickelt werden, bei dem sich die Teilnehmenden mit Tod und Sterben auseinandersetzen. Dies erscheint eine möglicherweise sehr wirksame Weise, um sich mit dem belastenden, im Alltagsleben eher ausgeblendeten Thema Abschied und Endlichkeit zu befassen. Ein gewisses Wissen der Anleitenden zu den Themen Sterbe- und Trauerbegleitung ist dafür Voraussetzung.

6.2 Ein anderer Blick auf sich selbst und die Welt

Die regelmäßig sich wiederholende Praxis der Meditation in und über die Natur löste bei den Teilnehmenden eine vertiefte Wahrnehmung der grünen Phänomene aus. Sie berichteten, dass sie beispielsweise Pflanzen in ihrem Garten anders oder zum ersten Mal wahrnahmen. Es zeigte sich, dass die Wahrnehmungsübungen auch im Alltagsleben weiter gewirkt hatten. Der geänderte Fokus auf Naturphänomene und die Art der Wahrnehmung, die Achtsamkeit, wurden teilweise relativ schnell in das Leben außerhalb der Sitzungen übertagen.

Die zur Achtsamkeitsmeditation gehörende innere Haltung des Nicht-wertens wird, anders als bei *Kabat-Zinn* mit einem Wahrnehmen und Deutlichmachen des Wertens verbunden, um sich dann bewusst von ihm zu distanzieren und es unwichtig werden zu lassen. Unser Gehirn bewertet ja immer, ja muss bewerten zur Gefahrenabwehr, sonst hätten wir als Menschen nicht überleben können. Die Auseinandersetzung mit dem Thema wirkte ebenfalls stark auf die Teilnehmenden. Zwei Teilnehmerinnen, die in ihrem Alltagsleben eher feste eigene Überzeugungen äußern, bemerkten beim Ausüben der Weiten Achtsamkeit Widerstände. Es fiel ihnen schwer, ohne Bewertung alles um sich herum wahrzunehmen. Sie reflektierten, wie schnell sie im Alltag Situationen oder Dinge bewerten und wie dies ihre Einstellungen und ihr Handeln beeinflusst (*Ott* 2019, 103; *Kabat-Zinn* 2013, 69).

Die Übung des Anfängergeistes hinterließ bei einer Teilnehmerin besonders tiefe Spuren. Sie kam in starke Resonanz zu der Haltung die Dinge, Situationen oder Menschen so zu betrachten, als wären sie gänzlich neu. Die unvoreingenommene Wahrnehmung ermöglichte es ihr, negative Bewertungsmuster abzulegen. Diese Haltung habe sie verstärkt in ihrem Alltag begleitet, sagte sie. Sie habe sich

wiederholt daran erinnert und den Anfängergeist eingenommen, um sich in Situationen anders aufzustellen (*Kabat-Zinn* 2013, 71).

Die Übungen der *Green Meditation*® führten bei den Teilnehmerinnen auch zur Sinnfindung (z. B. *Petzold* 2012h, *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a). In Teilen wurde dies durch die Anleitung explizit unterstützt. Eine Teilnehmerin berichtete im Nachgang zur Wolkenübung im Sharing: „*Kleine Wolken bringen Würze ins Leben, sind spannend, haben Dynamik.*“ Sie bezog dies auf sich selbst. Sie brauche keine große Wolke zu sein, sondern kann sich so annehmen wie sie ist. Die Beobachtung der Natur und das in Resonanz treten zur Natur unterstützten die Probandinnen aus ihren Gedankenkarussellen herauszutreten. Zum Beispiel bei der Übung zu weiter Achtsamkeit, bei den Mantren oder der Metta-Meditation. Nicht immer fiel es den Teilnehmenden leicht in einen vertiefenden meditativen Zustand zu kommen, aber der Naturkontext erleichterte es ihnen zur Besinnung und Betrachtung zu kommen.

Die Übungen der *Green Meditation*® scheinen also relativ niedrigschwellig auch tiefgehende Erkenntnisse auslösen oder (temporäre) Verhaltensänderungen bewirken zu können. Ohne weitere Übung wird dies vermutlich nur für eine kurze Zeit andauern. Eine konsequente Verstetigung könnte aber zu neuen Verschaltungen im Gehirn und damit zu dauerhaften Veränderungen führen (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009). Dies ist auch das Konzept der MBSR-Kurse, bei denen die Teilnehmenden zum konsequenten täglichen Üben angeleitet werden und dazu, die passende Meditation zu wählen, die im jeweiligen Moment den Bedürfnissen entspricht (*Kabat-Zin* 2013).

Die Naturerfahrung ist dabei als Unterstützerin sehr hilfreich. Viele Menschen fühlen sich zur Natur, zum Grün, zu den vielfältigen Farben und Formen, hingezogen. Die natürliche Umgebung beruhigt. Gleichzeitig stellt sie idealerweise Raum, Weite und Frische zur Verfügung. Dies alles sind gute Voraussetzungen, im zur Besinnung zu kommen und zur Konzentration, zur Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber den Dingen im Hier und Heute und zu neuen Erkenntnissen über das eigene Leben.

6.3 Unterstützung im Alltag – ‚Medikamente‘ für ein selbstbestimmtes Leben

Zwei Teilnehmerinnen griffen die *Green Meditation*®-Übungen selbstständig auf und verfolgten sie auch im Alltag im Anschluss an den Übungsabend. Sie dachten immer wieder daran: „*Ich denke immer wieder daran, auch wenn ich nicht meditiere*“, erzählte eine Teilnehmerin. Eine andere sagte, die Übungen seien „*nette Begleiterchen*“. Die Erinnerung an die Übungen und gegebenenfalls die Wiederholung der Übungen stärkte die Teilnehmerinnen. Es sind Methoden, die die 14 plus 3 Heilfaktoren der Integrativen Therapie fördern (*Petzold, Orth, Sieper 2014d*), die den/die Patient*in auf seinem Weg der Heilung oder Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können.

Die Teilnehmerinnen erlebten Seins-Zustände wie „Frische und Vitalität [...], Staunen und Wundern, Beglückung, Entzücken, Begeisterung, Erhabenheit [...], Ruhe, Friede, Andacht, Innigkeit, Gelassenheit“ (*Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009, 31 – 32*). Manchen gelang es, diese später selbst wieder hervorzurufen. Die beiden genannten Teilnehmerinnen hatten bereits Meditationserfahrung und einen starken Naturbezug und beides für sich als Heilmethoden erschlossen. Es schien für sie leicht zu sein, sich auf die Übungen einzulassen, von ihnen zu profitieren und sie für sich zu adaptieren.

Das bewusste Erinnern an Situationen, in denen die Übenden beispielsweise Weite erfahren haben, ist ein starkes ‚Medikament‘, um die eigenen Emotionen zu regulieren und sich loszulösen aus einem Gefühl der Hoffnungs- oder Hilflosigkeit, d. h. Entfremdung. Das Gefühl von Freiheit, das über die Wolkenübung evoziert werden kann, ist ein besonders starkes Medikament (siehe Kap. 5.3.2). Aber auch der Anfängergeist hilft dabei, sich aus scheinbar vertrackten oder lähmenden Situationen emotional zu befreien (siehe Kap. 5.3.4). Meditation übernimmt auch die Funktion des Empowerments, d. h. für sich eintreten zu können (*Petzold, Orth, Sieper 2014d*). Die Übenden können sie bewusst einsetzen, um sich festen Boden unter den Füßen zu verschaffen, sich zu erden. Damit dienen die Übungen der *Green Meditation*® neben der Heilung auch der Gesundheitsförderung, Gesundheitsaufrechterhaltung, Prävention und Persönlichkeitsentwicklung.

Die Natur bietet Anschauung, ist Kontemplationsgegenstand und Resonanz- und Heilmittel – zum Beispiel beim Waldbaden und dem Einatmen von heilsamen

Substanzen (z. B. Li 2013; Lee *et al.* 2011). Aber auch der Anblick an eine begrünte Wand hilft erkrankten Menschen schneller zu genesen (Ulrich 2002). Daher sind der Zugang des Menschen zur Natur und das Wissen um ihre gesundheitsfördernde Wirksamkeit und ihre heilenden Möglichkeiten für ein ausgewogenes Leben relevant. Vielen Menschen, die gegebenenfalls gerne häufiger die Natur aufsuchen würden oder für die die Heilwirkung sehr hilfreich wäre, steht dieser Zugang nicht offen. Entweder weil sie nicht naturnah sozialisiert wurden, oder weil sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, oder ihnen die Gesellschaft anderer fehlt, die mit ihnen die Natur aufsuchen würden, und sie nicht wissen, wie sie sich allein in der Natur wohl fühlen sollen. U. a. die Naturpädagogik hat dieses Defizit aufgegriffen und engagiert sich für einen verbesserten Naturzugang verschiedener Zielgruppen (Huppertz, Schataneck 2015, 25), z. B. Kinder aus Familien ohne naturnahe Beziehung und mit geringen Ressourcen sowie Kinder, die sich zu wenig bewegen.

Seit der Corona-Epidemie sind aber auch junge Erwachsene, die u. a. während des Lock-downs vereinsamt sind oder Zukunftsängste entwickelt haben und daher vermehrt Depressionen u. a. zeigen, eine Zielgruppe. In den Niederlanden beispielsweise wird versucht, sie zu Aufenthalten in der Natur zu motivieren und sie die heilenden und Selbstwirksamkeit stärkenden Wirkungen erfahren zu lassen (z. B. Stiftung *Nature for Health*, www.nahf.nl). Gleichzeitig wird die Heilwirkung der Natur in vielen psychiatrischen Einrichtungen, beispielsweise in Deutschland oder den Niederlanden, kaum eingesetzt. Deren Patient*innen könnten besonders von Gärtnern oder Übungseinheiten oder Therapiesitzungen außerhalb der Gebäude profitieren. Therapeut*innen und Ärzt*innen arbeiten mit ihren Patient*innen vorzugsweise in Innenräumen. Sie nutzen mögliche Gärten nicht oder scheinen einer aktivierenden grünen Umgebung ihrer Einrichtung wenig Bedeutung beizumessen (z. B. <https://www.ivn.nl/aanbod/groene-ggz/>). Hier scheint noch viel Überzeugungsarbeit nötig, um Anlagen und Therapien naturnäher zu gestalten.

6.4 Green Meditation® als Empowerment

Natur mit ihrem beruhigenden Grün, der Vielfalt der Farben und Formen, der Geräusche und Gerüche, ist für den Menschen eine unterstützende Begleiterin. Meditation in der Natur – *Green Meditation*® – verhilft niedrigschwellig zu Resonanz und Selbstreflexion und eröffnet Möglichkeiten der ganzheitlichen

Selbstwahrnehmung, löst aus Kopflastigkeit und Gedankenkarussellen. *Green Meditation*® fördert die Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwirksamkeit und die Selbstheilung der Praktizierenden. Sie ist damit eine wirkungsvolle Methode im Rahmen der Vier Wege der Heilung und Förderung und kann dabei helfen, ein sinngelitetes, gesundes Leben zu führen (*Petzold, Orth, Sieper* 2005, 55).

Green Meditation® als Meditationspraxis in der Natur ist auch Empowerment (*Petzold* 2015c). Nicht nur des/der Einzelnen für die Entwicklung seines/ihres eigenen Lebens, sondern auch für Umwelt und Mitmenschen. Es geht nicht darum, sich im Sinne einer Naturromantik zurückzuziehen, sondern die Welt achtsam wahrzunehmen und zu handeln. Dies betont der Vierte Weg der Heilung und Förderung (*Petzold* 2003a, 589; *Hegi, Orth, Petzold* 2021, 4). Meditation dient also nicht nur dazu, sich innerlich von leidvollen Denkmustern zu lösen, sondern ruft dazu auf, auch äußere Ursachen von Leiden zu bekämpfen. Diese Haltung ist vergleichbar mit der des Engagierten Buddhismus, den *Thich Nhat Hahn* als Mönch in Vietnam während des Vietnamkriegs begründete. Er beschreibt diese Haltung auf einer Konferenz folgendermaßen: „Engaged Buddhism is the kind of wisdom that responds to anything that happens in the here and the now—global warming, climate change, the destruction of the ecosystem, the lack of communication, war, conflict, suicide, divorce. As a mindfulness practitioner, we have to be aware of what is going on in our body, our feelings, our emotions, and our environment.“ (*Thich Nhat Hahn* 2008, 29).

Aus der Wahrnehmung von Verbundenheit kann Stärke entwickelt werden. Der Mensch als Lebewesen ist ein Teil der Natur, und es steht ihm die Möglichkeit offen, sich mit diesen Wurzeln und in ‚Verwandtschaft‘ zu verbinden und darüber eine universelle Zugehörigkeit zu erfahren. Naturphänomene – Parks, Wälder, einzelne besondere Pflanzen, Teiche, das Meer, weite Landschaften – sind fast überall vorhanden oder relativ schnell erreichbar. Ein großes Reservoir an potenziellen Unterstützenden. Mit dem Zusammengehörigkeitsgefühl wachsen dann auch der Mut und die Kraft, sich für die Menschenwürde anderer und den Naturschutz einzusetzen. Für mich sind heilende und fördernde ‚Medikamente‘ der *Green Meditation*® essentiell, denn sie bewahren mich davor, in ein Gefühl der Angst oder der Ohnmacht zu verfallen – angesichts von irreversiblen Auswirkungen des Klimawandels oder einer Erstarkung des Rechtsextremismus in Europa und der USA. Bedrohliche Nachrichten von Politik und Klima verursachen Beklemmungen.

Wenn ich diese bewusst leiblich als Einengung, Bedrängtsein wahrnehme, kann ich diese Leibempfindung relativieren und aus der Ohnmacht treten. Zusätzlich kann ich mich durch die Empfindung von Weite und Freiheit ermutigen und mutig nach außen auftreten, ohne innerlich Ruhe und Erdung zu verlieren.

7 Zusammenfassung/Summary

Zusammenfassung: *Green Meditation*® als Alltagsbegleitung: Mit Besinnung innehalten und ermutigt weitergehen

In der Arbeit werden zunächst die Grundsätze der „*Integrativen Therapie*“ und der Meditation übersichtlich zusammengefasst, um dann die aus der Auseinandersetzung mit beiden Traditionen hervorgegangene „*Green Meditation*®“ als heilungs-, gesundheits- und entwicklungsfördernde Methode vorzustellen. Es wird betrachtet, welchen Beitrag Meditation und Natur bei den vier Wegen der Heilung und Förderung leisten können. Anschließend wird ein Programm der „*Green Meditation*®“ als Unterstützung im Alltag vorgestellt. Anhand von acht Übungen, die von Proband:innen als Maßnahme der Persönlichkeitsentwicklung vollzogen wurden, wird untersucht, in wie weit „*Green Meditation*®“ als Unterstützung im Alltag erfahren werden kann.

Schlüsselwörter: *Green Meditation*®, *Integrative Therapie*, 4 Wege der Heilung und Förderung, achtsame Naturzugänge, Empowerment

Summary: *Green Meditation*® as an everyday companion: pause for reflection and move forward with courage

The article first summarizes the principles of “integrative therapy” and meditation, and then presents the method of “*Green Meditation*®”, which emerged from both traditions, as a method that promotes healing, health and personal development. The article examines the contribution of meditation and nature to the four paths of healing and fostering. A “*Green Meditation*®” program of eight weeks will then be presented. The exercises that were carried out by a group of women as a measure of personality development. The Author discusses the extent to which “*Green Meditation*®” can be experienced as support in everyday life.

Keywords: *Green Meditation*®, *Integrative Therapy*, 4 ways of healing and fostering, mindful approaches to nature, empowerment

8 Literatur

- Angehrn, E. (2014): «Zum Sinn verurteilt»: Hermeneutische Spuren der Phänomenologie. *Studia philosophica* 73/2014, 201-219.
- Antonovsky, A. (1991): The structural sources of salutogenic strengths. In: Cooper, C. L., Payne, R. (Hg.): Personality and stress: Individual differences in the stress process, 67–104. John Wiley & Sons.
- Arte-Dokumentation, <https://www.arte.tv/de/videos/091180-000-A/unsere-waelder/> zuletzt abgerufen am 4.3.2021
- Berg van den, A., Joye, Y., Koole, S.L. (2016): Towards Well-being, Innovation and Spatial Transformation. In: Urban and Regional Studies Institute. 'Why Viewing Nature Is More Fascinating and Restorative than Viewing Buildings'. *Urban Forestry & Urban Greening* 20 (Dezember 2016)
- Foucault, M. (1986): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit III. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Germer, C. (2009): The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Guilford Press.
- 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-richter-k-schwedland-schulte-g-petzold-h-g.html>
- Harvey, P. (2013): An Introduction to Buddhism. Teachings, History and Practices. 2nd Edition. New York: Cambridge University Press. https://archive.org/stream/anintroductiontobuddhispeterharvey/An%20Introduction%20to%20Buddhism%20-%20Peter%20Harvey_djvu.txt zuletzt abgerufen am 14.01.2024
- Hartz, P., Petzold, H. G. (2014): Hartz 5. Peter Hartz und Hilarion Petzold im Gespräch Psychologie Heute 03 / 2014. Textarchiv: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/hartz-petzold-2014-langzeitarbeitslose-als-minipreneure-peter-hartz-hilarion-petzold-im-gespraech.pdf>
- Hegi, C., Orth, I., Petzold, H.G. (2021): Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie – eine integrative und ökologische Perspektive. *Polyloge* 25/2021. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/25-2021-hegi-c-orth-i-petzold->

[h-g-lebenskunst-als-thema-in-der-psychotherapie-eine-integrative-und-oekologische-perspektive/](#)

Heidenreich, W. (o. J.): www.wfak.de/editorials-texte, zuletzt abgerufen am 30.12.2023

Hortz, H. () „Engagierter Buddhismus: Im Gespräch mit Dr. Carola Roloff, Gastprofessorin für Buddhismus und Dialog in modernen Gesellschaften an der Universität Hamburg, und Hendrik Hertz, Herausgeber der UrsacheWirkung. Sie sprechen über Buddhismus, der sich sozial und politisch engagiert. Ursache\Wirkung, <https://www.ursachewirkung.com/diskurs/3748-engagierter-buddhismus>, zuletzt abgerufen am 14.01.2024

Hüther, G., Petzold, H.G. (2012): Auf der Suche nach einem neurowissenschaftlich begründeten Menschenbild. In: Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer. S. 207-242. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-18-2013-gerald-huether-hilarion-g-petzold.html>

Huppertz, M., Schataneck, V. (2015): Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann.

Hutcherson, C.A., Seppala, E.M., Gross, J.J. (2008): Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724.

Igelmund 2024, Gradarbeit noch in Überarbeitung.

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*, 4(1), 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2013): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer.

Kabat-Zinn, J. (2015): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knauer.

Keng, S-L., Smoski, M.J., Robins, C.J. (2011): Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 6, 1041–1056.

Lee, J., Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2011): Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health* 2011 Feb; 125(2).

Leitner, A., Höfner, C. (2020): Handbuch der Integrativen Therapie. 2. Auflage. Berlin: Springer.

- Li, Q.* (2013): *Forest Medicine*. New York: Nova Biomedical.
- Luhmann, N.* (2000): *Vertrauen: Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität*. Stuttgart: Lucius & Lucius.
- Mathes, E.* (2019): *Therapie im Grünen - Naturerfahrungen und komplexe Achtsamkeit als integrale Bestandteile erlebnisaktivierender und ressourcenorientierter Arbeit in der psychotherapeutischen Praxis*.
<https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=mathes-therapie-im-gruenen-komplexe-ressourcenorientierte-arbeit-psychotherapeutisch-gruene-texte-29-2019.pdf>
- Mieras, M.* (2020): *Wat natuur vor je doet. Rapport over de impact van natuur op privé, werk en gezondheid*. Gratis Whitepaper.
www.ivn.nl/app/uploads/2022/11/whitepaper_2uurnatuur_2020.pdf, zuletzt abgerufen am 30.12.2023
- Neff, K.D.* (2003b): *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K.D., Germer, C.K.* (2013): *A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program*. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Newberg, A., Alavi, A., Baime, M., Pourdehnad, M., Santanna, J., d'Aquili, E.* (2001): *The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study*. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 106(2), 113-122.
- Newberg, A., Pourdehnad, M., Alavi, A., d'Aquili, E.G.* (2003): *Cerebral blood flow during meditative prayer: preliminary findings and methodological issues*. *Perceptual and motor skills*, 97(2), 625-630.
- Nature for Health*: www.nahf.nl
- Order of Interbeing* (2017): *Dharma-Austausch. Richtlinien zum Dharma-Austausch in der Tradition des Zen Meisters Thich Nhat Hanh*. <https://intersein.de/Dharma-Austausch.pdf>, zuletzt abgerufen am 30.12.2023
- Organicstrategies.de* (o. J.): <https://organicstrategies.de/mit-anderen-augen-sehen-wie-der-anfaengergeist-ihren-spielraum-erweitert/> zuletzt abgerufen am 11.01.2024
- Orth, I.* (1993a): *Integration als persönliche Lebensaufgabe*. *POLYÖGE* 10/2015.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-thema-integration-persoenliche-lebensaufgabe-integrationsprozess-grenzen-10-2015.pdf

- Orth, I., Petzold, H.G. (1996b): Heilende Bewegung. Die Perspektive der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. Erschien in: In: Illi, U. Breithecker, D., Mundigler, S. (1998) (Hrsg.): *Bewegte Schule. Gesunde Schule*. Zürich: Internationales Forum für Bewegung (IFB). S. 183-199. [https://www.caritas-steiermark.at/fileadmin/storage/steiermark/documents/Hilfe-und-Angebote/Menschen-In-Not/Gesundheit/Sucht/Kontaktladen/Aktuelles/Studentage-Komplexe-Suchtarbeit/2013/Heilende Bewegung Orth Petzold.pdf](https://www.caritas-steiermark.at/fileadmin/storage/steiermark/documents/Hilfe-und-Angebote/Menschen-In-Not/Gesundheit/Sucht/Kontaktladen/Aktuelles/Studentage-Komplexe-Suchtarbeit/2013/Heilende_Bewegung_Orth_Petzold.pdf)
- Orth, I., Petzold, H.G. (2008): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. *Integrative Therapie*, 1, 99-132. Orth, I., Petzold, H. G. (2021a): NatureArts und ForestArt Therapy. *GREEN CARE* 2/2021 und *Grüne Texte* 12/2021 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/20-2021-orth-i-petzold-h-g-2021-nature-arts-forest-art-natur-heilend-erleben-und-gestalten/>
- Orth, I., Petzold, H.G., (2021b): Ökologische Lebenskunst als Selbst- und Weltgestaltung, oikeiotisches Selbst- und Weltlernen, *Grüne Texte* 17/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=orth-petzold-2021b-oekologische-lebenskunst-selbst-u-weltgestaltung-oikeiotisch-gruene-texte-17-2021.pdf>
- Orth, I., Petzold, H.G., Sieper, J. (2014f): Einführung 2013 Transversale Kulturarbeit in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie, Erschienen als: Orth, I., Petzold, H.G., Sieper, J. (2014b): Transversale Kulturarbeit in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie, in: Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis. S. IX-XXVII https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-petzold-sieper-2014f-einfuehrung-transversale-kulturarbeit-dritte_welle-integrative-therapie.pdf
- Ospina, M.B., Bond, K., Karkhaneh, M., Buscemi, N., Dryden, D.M., Barnes, V., Carlson, L.E., Dusek, J.A., Shannahoff-Khalsa, D. (2008). Clinical trials of meditation practices in health care: characteristics and quality. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(10), 1199-1213.
- Ott, U. (2019): *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Knauer.
- Persinger, M.A. (1983): Religious and mystical experiences as artifacts of temporal lobe function: A general hypothesis. *Perceptual and motor skills*, 57(3_suppl), 1255-1262.
- Petzold, H.G. (1974j): *Psychotherapie und Körperdynamik*, 2. Aufl. 1977; 7. Aufl. 1994. Paderborn: Junfermann.

- Petzold, H.G.* (1983e): Nootherapie und „säkulare Mystik“ in der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G.* (1983d): Psychotherapie, Meditation, Gestalt, Paderborn: Junfermann. 53-100.
- Petzold, H.G.* (1988m): Das Bewußtseinspektrum und das Konzept „komplexen Bewußtseins“. Auszug aus (1975h); auch in *Integrative Bewegungstherapie* Bd. I, 1 Paderborn, Junfermann(1996a, S.278- 281) und *Integrative Therapie*, Paderborn: Junfermann (2003a) Bd. I, 256.
- Petzold, H.G.* (1988n): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke. Bd. I, 1 und I, 2* Paderborn: Junfermann, 2. Auflage 1990. Online: 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Band 1: <https://www.fpi-publication.de/downloads/?doc=Petzold-1988n3-Integrative-Bewegungs-und-Leibtherapie-Bd-I-1.pdf>. Band 2: <https://www.fpi-publication.de/downloads/?doc=Petzold-1988n3-Integrative-Bewegungs-und-Leibtherapie-Bd-I-2.pdf>.
- Petzold, H.G.*(1992a): *Integrative Therapie. Ausgewählte Werke Bd. II, 2: Klinische Theorie*, Paderborn: Junfermann, Überarbeitete Neuauflage (2003a).
- Petzold H.G.* (1992m): Die heilende Kraft des Schöpferischen. Orff-Schulwerk-Informationen 50, 6-9, repr. in: *Integrative Bewegungstherapie* 1, 1993, 10-14.
- Petzold, H.G.* (1993p): Integrative fokale Kurzzeittherapie (IFK) und Fokaldiagnostik – Prinzipien, Methoden, Techniken. Erschienen in: Petzold, Sieper, *Integrative Therapie*, Bd.III, 985-1048. https://www.fpi-publication.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1993p-integrative-fokale-kurzzeittherapie-ifk-fokaldiagnostik-prinzipien-methode-techniken.pdf
- Petzold, H.G.* (1997p): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. *Integrative Therapie* 4 (1997) 435-471 und in: Petzold, *Integrative Supervision* (1998a/2007a) 353-394.
- Petzold, H.G.* (1999q): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk - rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ - Ein Interview – erstmalig in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145. https://www.fpi-publication.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Selbst-Kuenstler-Polyloge-07-2001.pdf
- Petzold, H.G.* (2003a): Einführung zur 2. Aufl. *Integrative Therapie. 3 Bde.* Paderborn: Junfermann (überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a). 25-86
- Petzold, H.G.* (2008m): Evolutionäres Denken und Entwicklungsdynamiken der Psychotherapie - Integrative Beiträge durch inter- und transtheoretisches Konzeptualisieren. *Integrative Therapie* 4, 353-396.

- Petzold, H.G.* (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin (Graz)*, 20/2009, 20-33.
- Petzold, H.G.* (2011i): Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green Meditation® . <https://www.fpi-publikation.de/integrative-therapie/2011-3-petzold-h-g-die-heilende-kraft-der-landschaft-integrative-naturtherapie-green-activity-green-meditation>
- Petzold, H.G.* (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung – Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. *Integrative Therapie* 3/2012.
- 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“.* Erschienen in: *Petzold, H.G.* (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-603. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p.
- Petzold, H.G.* (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie, Aus: *Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2014): Die „Dritte Welle“. Neue Wege der Psychotherapie. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf
- Petzold, H.G.* (2014s): Humanistische Psychotherapie der Depression. Prominente VertreterInnen der Humanistischen Psychotherapie und der Integrativen Therapie beschreiben, wie sie bei Depressionen arbeiten. 2. AGHPT-Kongress 2014, 25.-28.9.2014 in Berlin. <https://www.youtube.com/watch?v=R9-x1m3u85Q&feature=youtu.be> zuletzt abgerufen am 09.12.2023
- Petzold, H.G.* (2015b): „Green Meditation® “ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf
- Petzold, H.G.* (2015c): GREEN CARE - Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit. Manifest für „GREEN CARE Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit. Erschienen in: *Psychologische Medizin* 2, 2015, 56-68.
- Petzold, H.G.* (2016j): Intersubjektive Hermeneutik und Metahermeneutik und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie * -ungekürzte

Manuskriptversion. Erschienen in: Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge 21. Jahrgang | Nr. 81 - Mai 2016, S. 51 -53.

Petzold H. G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html>

Petzold, H.G. (2017l): Integrative Therapie. Interview mit Werner Eberwein <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/eberwein-w-petzold-h-g-2017l-was-ist-integrative-therapie-das-bio-psycho-sozial-oekologische-modell-einer-humantherapie-ein-video-interview/> zuletzt abgerufen am 14.01.2024

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

Petzold, H. G. (2019d/2020c): 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 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; Ohne Vorspann: *Polyloge* 5/2020, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>.

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. *POLYLOGE* 10/2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html>

Petzold, H. G. (2019q/2022k): WALD THERAPIE IN DEN „NEUEN NATUR THERAPIEN“ – Beiträge zu Naturverbundenheit, ökopyschosomatischer Gesundheit und ökologischem Bewusstsein als “Caring for Nature and Caring for People”. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. (Ersch. *POLYLOGE* Jg. 2022k), *Grüne Texte*. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2022-petzold-h-g-2019q-2022k-waldtherapie-in-den-neuen-naturtherapien-caring-for-nature-and-caring-for-people/>

Petzold, H. G. (2022g): Transversale Ko-respondenz – “komplexes Lernen und Lehren in Polylogen” für Kompetenz- und Performanzentwicklung in Supervision, Beratung, Biographiearbeit und Therapie. Hückeswagen: Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Ersch. Auch in SUPERVISION Jg. 2022.

Petzold, H. G. (2022g): Transversale Ko-respondenz – “komplexes Lernen und Lehren in Polylogen” für Kompetenz- und Performanzentwicklung in Supervision, Beratung, Biographiearbeit und Therapie. Hückeswagen: Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Ersch. Auch in SUPERVISION Jg. 2022.

Petzold H.G. (2023c): Praxeologisches: Supervision “auf dem Weg” Zur Out-Door-Praxis supervisorischer Arbeit: Feldentwicklung, Walk & Talk, Green Exercises Embedded in Nature and Time – erläutertes Interview mit Hilarion G. Petzold Polyloge, Ausgabe 03/2023 : <https://www.fpi-publikation.de/supervision/03-2023-petzold-h-g-2023c-praxeologisches-supervision-auf-dem-weg-zur-out-door-praxis-supervisorischer-arbeit-feldentwicklung-walk-talk-green-exercises-embedded-in-n/>

Petzold, H.G., Berger, A. (1974a): Integrative Bewegungserziehung. In: Petzold, H.G.(1974k/1994): Integrative Bewegungstherapie. In: Petzold, H.G., 1974j. (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann S. 403-433. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-berger-1974a-integrative-bewegungserziehung-polyloge-17-2019.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., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972/2019): 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., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und “Lebensstilveränderung”. <https://www.fpi->

publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (1985a): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten. Paderborn: Junfermann.

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-i-l.html>

Petzold, H.G., Orth, I. (2005b): Sinn, Sinnerfahrung, Sinnstiftung als Thema der Psychotherapie heute – einige kritische Reflexionen. Polyloge/Textarchiv. In: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag, Bd. I, 23 – 56.

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“. Werkstattversion. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder-body-charts-polyloge-22-2018.pdf

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. Ergänzte Version in Polyloge Jg. 2021 Petzold, Orth 2021a.

Petzold, H.G., Orth, I. (2021a): GREEN MEDITATION® und OIKEIOSIS: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien – Arbeitsversion. Polyloge 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2021-petzold-h-g-orth-i-2021a-green-meditation-und-oikeiosis-oekologisches-selbstverstehen-oekophile-lebenspraxis-oekologische-kultur-arb/>

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“.
<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/08-2023-petzold-h-g-orth-i-orth-petzold-s-2009-integrative-leib-und-bewegungstherapie-ein-humanoeekologischer-ansatz/>

Petzold, H.G., Orth-Petzold, S., Orth, I.(2013a): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – „Green Meditation®“, „Therapeutic Guerilla Gardening“.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-orth-2013a-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-weisheit-polyloge-20-2013.pdf

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

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014d): „14 plus 3“ Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren - Die 17 Wirk- und Heilfaktoren in den Prozessen der Integrativen Therapie - A preliminary report 2014. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-sieper-2014d-14-plus-3-einflussfaktoren-belastung-schutz-resilienz-integrative-therapie.pdf>

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *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. (1972/2019): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius. 253-328. Als EAG-Paper schon Petzold, Sieper 2007c

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008b): Integrative Soziotherapie - zwischen Sozialarbeit, Agogik und Psychotherapie. Zur Konnektivierung von Modellen der Hilfeleistung und Entwicklungsförderung für optimale Prozessbegleitung. Bei www.fpi-publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE*: Materialien aus der

Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 25/2008. –
<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2008-petzold-h-g-sieper-johanna-integrative-soziotherapie.html>

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008c): Integrative Willenstherapie. Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In H. G. Petzold & J. Sieper (Hrsg.) (2008a), *Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie*, 2 Bde. (Bd. 1: Freiheitsproblem, Bd. 2: Klinische Praxis) (S. 473–592). Bielefeld: Aisthesis, Edition Sirius.

Petzold, H. G., Sieper, J., Mathias-Wiedemann, U. (2022): Aktuelle Positionen und neue „bio-psycho-sozial-ökologische“ Perspektiven der „Integrativen Therapie“ zu Ökologie, Politik, Bioökonomie, Psychotherapie und Kulturarbeit von 1965 - 1972 -1982 bis 2022. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *Polyloge* 15/2022, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/15-2022-petzold-h-g-sieper-j-mathias-w-u-transversale-reflexionen-ueber-multiple-entfremdungen-in-einer-prekaeren-moderne-bio-psycho-sozio-oekologische/>

Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019c/2022): TRANSVERSALE VERNUNFT und ZUKUNFTSSICHERUNG Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und prospektiver Kulturarbeit“. - Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Vgl. dieselben 2013b, erg. *SUPERVISION* 6/2022, <https://www.fpi-publikation.de/supervision/06-2022-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2019c-2022-transversale-vernunft-und-zukunftssicherung-leitidee-fuer-eine-moderne/>

Piron, H. (2003): *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit: Harald Piron.* BIS-Verlag.

Raichle, M.E., MacLeod, A.M., Snyder, A.Z., Powers, W.J., Gusnard, D.A., Shulman, G.L. (2001): A default mode of brain function, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*. Januar 2001, Band 98, Heft 2, 676-682.

Reethof, G., Heisler, G.M. (1976): Trees and forest for noise abatement and visual screening. USDA Forest Service General Technical Report, NE-22, 39-48.

Schmidt, S. (2014): Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *SUCHT - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis / Journal of Addiction Research and Practice* 60. 13-19.

Schweighofer, A. (2017): Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=2017/05/lexikon_der_it.pdf
zuletzt abgerufen am 12.01.2024

Sieper, J., Petzold, H. (2011): Integrative Agogik - ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. In: *Supervision* 06/2011 ; <https://www.fpi->

publikation.de/downloads/?doc=supervision_sieper-petzold-integrative-agogik-ein-kreativer-weg-des-lehrens-und-lernens-supervision-06-2011.pdf

Sieper J., Petzold H.G. (2011): „Komplexes Lernen“ in der Integrativen Therapie und Supervision. Polyloge: Ausgabe 04/2011, <https://www.fpi-publikation.de/supervision/04-2011-sieper-j-petzold-h-g-komplexes-lernen-in-der-integrativen-therapie-und-supervision/>

Suzuki S. (1990): Zen-Geist, Anfänger-Geist. Bielefeld: Theseus Verlag.

Thich Nhat Hanh (2008): History of Engaged Buddhism. Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge, 2008, Vol 6, Issue 3, 29.

Thich Nhat Hanh (2013): Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit. Freiburg im Breisgau: Herder.

Thich Nhat Hanh (2014): Antworten von Herzen: Brauchbare Ratschläge für dringliche Lebensfragen. Theseus Verlag.

Ulrich, R.S. (1984): View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984 Apr 27;224(4647):420-1.

Ulrich, R.S. (2002): Health Benefits of Gardens in Hospitals. Paper for conference, Plants for People, International Exhibition Floriade 2002
https://www.researchgate.net/publication/252307449_Health_Benefits_of_Gardens_in_Hospitals, zuletzt abgerufen am 10.01.202

Welsch, W. (1996) Vernunft: Die zeitgenössische Vernunftkritik und das Konzept der transversalen Vernunft. Berlin: Suhrkamp Verlag

WIE – Werkplatz für individuelle Entwicklung (o.J.): <https://www.biographie-arbeit.ch/ueber-biographiearbeit>, zuletzt abgerufen am 11.01.2024

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. POLYLOGE 03/2023.
<https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/>

Zwiebel, R. (2016): Stichwort: Anfänger-Geist: In: *Spiritual Care*, 5(1), 55-56.

9 Bildnachweise

Alle Abbildungen sind Privataufnahmen der Autorin.

10 Anhang

Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren (*Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. 2014d*):

1. Einführendes Verstehen
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Lebenshilfe
4. Förderung des emotionalen Ausdrucks
5. Förderung von Einsicht, Sinnes-Erleben, Erfahrung von Evidenz
6. Förderung von Kommunikabilität und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung von leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysische Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, -prozessen, Interessen
9. Förderung von kreativen Erlebnismöglichkeiten, Gestaltungskräften (GM)
10. Aufzeigen von positiven Zukunftsperspektiven
11. Förderung von positiven Wertebezügen
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserleben
13. Förderung von tragfähigen sozialen Netzwerken
14. Solidaritätserfahrung
15. Naturbezug
16. Ästhetische Erfahrung
17. Synergetische Multimodalität