

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, 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:

Doris 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 Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 19/2017

Green Writing – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen – Ein integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens

Elisabeth Klempnauer *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Zusammenfassung: *Green Writing* – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen – Ein integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens

Green Writing hat sich in der Praxis als besonders förderlich für die Teilnehmenden an Schreibwerkstätten, Therapie- und Selbsterfahrungsgruppen erwiesen. Anliegen dieser Arbeit ist es, *Green Writing* als kreatives und biographisches Schreiben vor dem Hintergrund des intermedialen, intermethodischen leib- und naturnahen Integrativen Ansatzes, besonders auch in seinen aktuellen Entwicklungen in einer „dritten Welle“ der Ausarbeitung und auf der Schnittstelle zwischen *Kreativem Schreiben* und *Green Meditation* ^(®EAG) zu konturieren.

Es wird auch der Frage nachgegangen, was Natur überhaupt ist und welche Auswirkungen die Definition dieses Begriffs für den Kontext von Schreibwerkstätten in der Natur hat. Sodann wird das Verhältnis von Leib, Sprache und Natur beleuchtet. Dies führt zu dem Zusammenhang von Eindruck und Ausdruck, der intermedialen Arbeit mit kreativen Medien und dem integrativen Verständnis von Kreativität als Ko-Kreativität. Kernkonzepte sind: Kreatives Schreiben, Biographisches Schreiben, Schreibwerkstätten in der Natur, Poesie- und Bibliothherapie, Dritte Welle der Integrativen Therapie, Green Meditation, Leib und Sprache, Intermedialität, Kreative Medien, Narration, Landschafts-Atmosphären, Lebenslandschaften, Lebenserzählung, Euthyme Orte, Kreativität, Ko-Kreativität, Konvivialität, Heraklitesche „Philosophie des Weges“, Resonanz, Resonanzfähigkeit, Entfremdung, Weisheit, Lebenskunst.

Green Writing als biographisches Schreiben wird als Gang durch die „Landschaften des Lebens“ gesehen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Phänomen der Resonanzräume sowie der Resonanzfähigkeit als Gegenpol zu Entfremdung. Abschließend wird *Green Writing* als Beitrag zu einer weisen Lebenskunst thematisiert.

Schlüsselwörter: Green Writing, Naturtherapie, Green Meditation, Poesie- und Bibliothherapie, „Dritte Welle“ der Integrativen Therapie

Summary: *Green Writing* – Outdoor Writing and writing about nature experience – an integrative approach of creative and biographical writing

Green Writing has proven to be very efficient in supporting creativity of participants of writing workshops as well as therapy and self-awareness groups. The purpose of this article is to introduce *Green Writing* as a new method of creative and biographical writing, based on an intermedial and intermethodological approach, developed in a „third wave“ of integrative therapy at the interface of *Creative Writing* and *Green Meditation* ^(®EAG).

The question what „nature“ actually means will be addressed as well as the consequences for the specific setting of writing workshops in nature. Subsequently, the relationship of body, language and nature will be examined. This will disclose the connection between impression and expression, the intermedial use of creative media and the integrative role of creativity as co-creativity. Core concepts are: Creative Writing, Biographical Writing, Writing Workshops, Nature Writing, Poetry Therapy, Bibliothotherapy, Integrative Therapy, Green Meditation, Context of Body and Language, Intermediality, Creative Media, Narration, Landscape, Atmosphere, Landscapes of Life, Biography, Euthymic Places, Creativity, Co-Creativity, Convivial Quality, Heraklitean Philosophy of Pathway, Resonance Ability, Alienation, Wisdom, Art of Living.

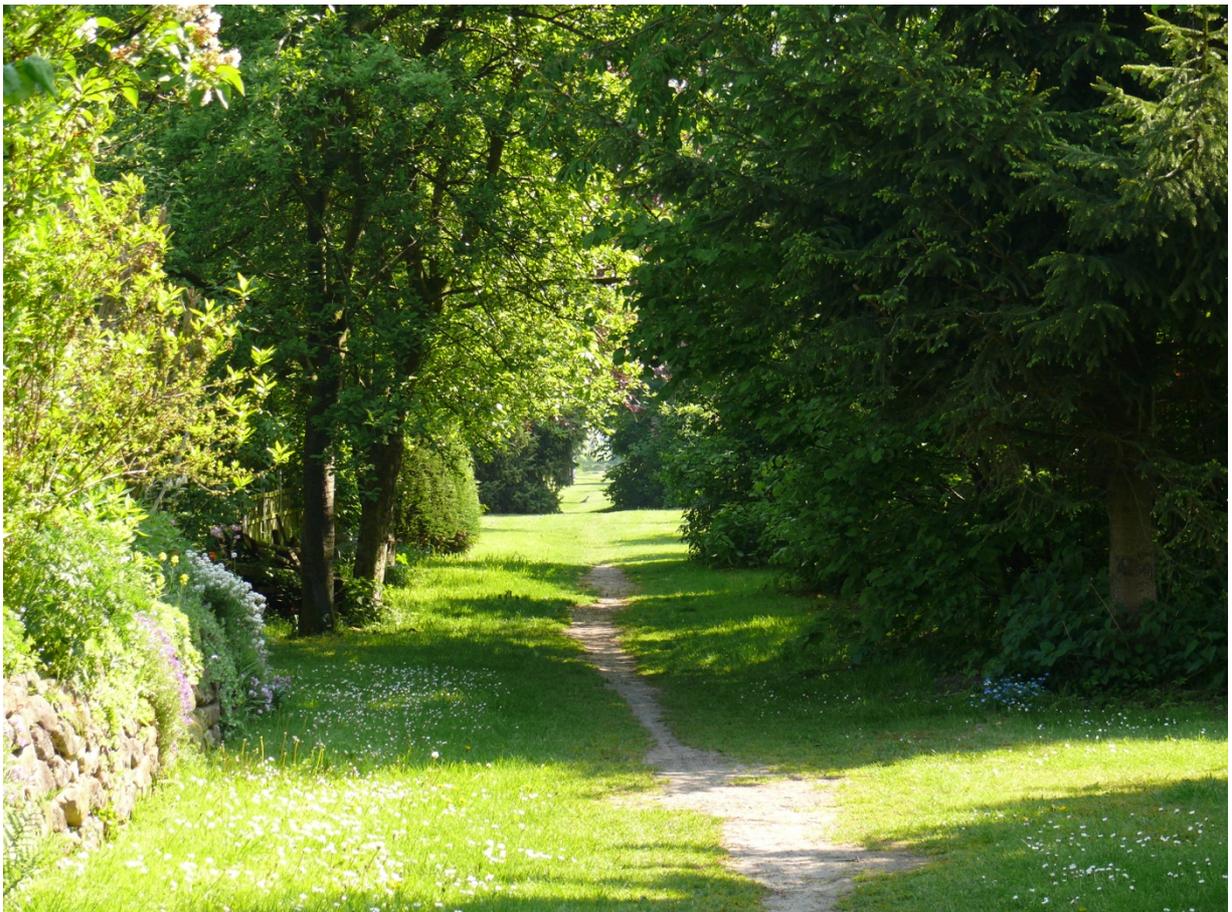
Green Writing as biographical writing is seen as a walk through the „landscape of life“. Special attention is given to the phenomenon of „resonance rooms“, and „resonance ability“ as an antipode to alienation. Finally, *Green Writing* will be discussed as a wise art of living.

Keywords: Green Writing, Nature Therapy, Green Meditation, Poetry and Bibliothotherapy, “Third Wave“ of Integrative Therapy

Und wir lassen niemals vom Entdecken
Und am Ende allen Entdeckens
Langen wir, wo wir losliefen, an
Und kennen den Ort zum ersten Mal.

We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.

Eliot, T.S. (2015)



Inhalt

1.	Vorwort	3
2.	Schreibabend auf einer Anhöhe	5
3.	Schreibabend im Grünen	7
4.	Die Farbe Grün	8
5.	Green Meditation – Meditative Begegnung mit der Natur	10
6.	Naturerfahrung und Schreiben – Ein Gang durch viele Landschaften	12
7.	Von Horizont zu Horizont.....	13
8.	Landschaften als <i>euthyme</i> Orte - Atmosphären, Stimmungen, sanfte Gefühle.....	14
9.	Schreiben als Gehen und Werden, Bewegung und Wegfindung	17
10.	<i>Green Writing</i> als Integrativer Ansatz Kreativen Schreibens.....	19
11.	Was bedeutet der Begriff „Natur“?	25
12.	Der Mensch ist mit Leib und mit Sprache Teil der Natur.....	30
13.	Leiborientierte, intermediale, prozessorientierte Arbeit mit „kreativen Medien“	33
14.	Kreativität.....	35
15.	Von Weg und Sinn - Vom Fluss der Zeit	38
16.	Der Mensch als Weg-Erzählender.....	44
17.	<i>Green Writing</i> als integrativer Ansatz der Biographie-Erarbeitung und biographischen Schreibens	47
18.	<i>Green Writing</i> als Gang durch die Landschaften des Lebens	50
19.	<i>Green Writing</i> als Praxis biographischen Schreibens	52
20.	Resonanzräume und Resonanzfähigkeit	57
21.	<i>Green Writing</i> und weise Lebenskunst	59
	Literaturnachweise.....	65

Wenn Natur und Mensch sich in Liebe verbinden, wird entweder ein Gedicht daraus oder ein Grashalm. Sprichwort aus dem 18. Jh.

Wenn Mensch und Welt kommunizieren, in inniger Verwobenheit miteinander schwingen, entwickeln sich heilsame Kräfte (Petzold in Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a)

1. Vorwort

Green Writing, das Schreiben in der Natur, durch die Natur, mit der Natur und über gute Naturerfahrungen hat sich in der Praxis als besonders förderlich für die Teilnehmenden an Schreibwerkstätten, Therapie- und Selbsterfahrungsgruppen erwiesen. Die eigene Sprache, den eigenen Ausdruck zu finden, fällt oftmals in der Naturwahrnehmung bedeutend leichter als im Seminar- oder Therapieraum. „Ausflüge zu Kunst- und Naturorten wirken wie Türöffner in die Welt der Wörter und Phantasie“, so das Résumé einer Seminarteilnehmerin. Anliegen dieser Arbeit ist es, *Green Writing* als kreatives und biographisches Schreiben vor dem Hintergrund des intermedialen, intermethodischen¹ leib- und naturnahen Integrativen Ansatzes², besonders auch in seinen aktuellen Entwicklungen in einer „dritten Welle“ der Ausarbeitung (Sieper 2000; Petzold 2015k) zu konturieren sowie eine an Zielsetzung und Zielgruppen orientierte Sprache zu finden. In der reichen Literatur zum Integrativen Ansatz steht hierfür ein differenzierendes begriffliches Instrumentarium zur Verfügung, das bisher für den persönlichkeitsbildenden und kulturbildenden Bereich noch wenig ausgeschöpft ist (Petzold 2010f, 2012h; Petzold, Orth, Sieper 2014a). Natur, Landschaft, Garten und auch das Schreiben in der Natur und die Arbeit mit „grüner Poesie“ wurden im Integrativen Ansatz von Anfang an einbezogen (Ch. Petzold 1972). Eine „explizite Hinwendung zu Naturtherapien“ rückt seit einigen Jahren unter dem Motto „*Going Green*“ in den Vordergrund (Petzold, 2015k).

Green Writing ist Ausdruck meines eigenen Weges. Viele Menschen sind diesen Weg mit mir gegangen: Meine Familie, Freundinnen und Freunde, die Teilnehmerinnen meiner ersten Schreibgruppe, die mir vor 10 Jahren den Anfang ermöglicht haben, die Teilnehmer³ meiner Schreibwerkstätten, Seminare und Fach-Weiterbildungen, von denen ich lernen durfte, meine Kolleginnen und Lehrer. Sie alle habe ich beim Schreiben vor mir, als Gegenüber. Ihnen und ganz besonders *Ilse Orth* ist diese Schrift gewidmet. So ist dies kein Monolog, auch kein Dialog, sondern ein *Polylog*, eine vielfältige Rede, gespeist aus vielen Begegnungen.

„*Vertrau deiner Wahrnehmung*“ war einer der für mich wichtigsten Sätze, die *Ilse Orth* mir im Laufe meiner Weiterbildungen auf den Weg gab. Diese Aufforderung hat es mir ermöglicht, Vertrauen in mich selbst zu fassen und Schritt für Schritt meinen Weg zu gehen. Weitere weg begleitende Worte wurden: „*Wahrnehmen ist Für-Wahr-Nehmen*“ und: „*Die Wahrheit ist immer konkret*“ (Wahlspruch von *Bertolt Brecht*). Im ganz konkreten Kontext mit konkreten Menschen. Wahrnehmungen sind permanent in Veränderung. Man steigt niemals in den gleichen Fluss (*Heraklit*). Und dennoch ist genau dieses bewusste „im Wahrnehmungsfluss sein“ ein verlässlicher Grund im Leben. Mit der Ermutigung zur Wahrnehmung wächst der Mut zu gestalten, denn „*Wahrnehmen ist an sich schon*

¹ Petzold, Brühlmann-Jecklin et al. 2007, 2010

² Begründet von Hilarion G. Petzold, Johanna Sieper, Ilse Orth et al. in den 60er Jahren des 20. Jh.

³ Um die im Integrativen Ansatz wichtige *Genderperspektive* (Petzold, Orth 2011; Schigl 2012) zu berücksichtigen und gleichzeitig auch der deutschen Sprache gerecht zu werden wird in dieser Arbeit immer wieder das Gender gewechselt, also mit der weiblichen oder der männlichen Form geschrieben.

schöpferisch“ (Orth, Petzold 1993c). Der Mensch ist Wahrnehmender und Gestaltender zugleich. Beides ist verschränkt. Die gefühlte Stimmigkeit dieser Aussagen wuchs zu einer theoretisch fundierten Gewissheit, die wiederum handlungsleitend wurde.

Meine Liebe zu Büchern, die Zugänge zur Welt, die sich mir darin eröffneten, Trost und Erkenntnis, die mir durch das Lesen zu Teil wurden, führten mich zur *Poesie- und Bibliothherapie* und dem *Kreativen Schreiben*. Der eigene kreative Ausdruck fand in diesem Kontext Ermutigung und Wertschätzung, um sich entwickeln zu können. Mit der *Green Meditation* kam eine weitere wichtige Facette in mein Leben und Arbeiten. Hier fühlte sich die Naturliebhaberin in mir, die leidenschaftliche Geherin und Wanderin, die Sinn-, Entspannung und Ruhe Suchende angesprochen. Hiermit erfuhr darüber hinaus meine Arbeit als Leiterin von Schreibwerkstätten eine wichtige praktische und theoretische Ergänzung bzw. Vertiefung. *Poesie- und Bibliothherapie, ko-kreatives Schreiben* und *Green Meditation* sind Methoden innerhalb des Integrativen Ansatzes nach *Petzold/Sieper/Orth* und beziehen sich auf denselben theoretischen und praxeologischen Hintergrund.

Der überwiegende Teil meiner Arbeit mit Menschen findet im Gruppenkontext statt. Viele meiner Teilnehmerinnen sind mir seit Jahren bekannt und ich durfte ihre Entwicklungsschritte über eine Zeit- und so manche Wegstrecke begleiten. Mehr noch, sie wiederum haben meine persönliche und berufliche Identität wesentlich beeinflusst. Nicht wenige der Teilnehmer haben sich über die Kurse hinaus zu sozialen Netzwerken zusammengefunden. Sie unterstützen sich gegenseitig mit Empathie und Tatkraft. Diese Konvois (*Hass, Petzold 1999/2012*) sind nicht geschlossen, sondern bemerkenswert offen für die Integration weiterer Teilnehmerinnen (*Slow open groups*, vgl. *Orth, Petzold 1995*).

Ich arbeite mit Erwachsenen, die Freude am Schreiben haben oder deren Ziel es ist, den eigenen Ausdruck, die eigene Sprache zu finden. Auch kann der biographische oder der meditative Aspekt im Vordergrund stehen oder die Motivation, sich an besonderen kulturellen oder Natur-Orten zu lebendigem Schreiben beflügeln zu lassen. Auch in einer Schreibwerkstatt für Menschen mit Multipler Sklerose steht auf ausdrücklichen Wunsch die nicht die Erkrankung, sondern die Freude am gemeinsamen Schreiben im Vordergrund.

Im Hintergrund sind in der Regel persönliche Lebensthemen wie berufliche Belastung, Partnerschaft, Sorgen um die Kinder, Ruhestand, Krankheit, Pflege, Endlichkeit und Sinn-Suche. Darüber hinaus bilden gesellschaftliche Phänomene wie die allgemeine Beschleunigung, die von Kurzdistanzen geprägte Welt, die Naturferne, der aktuelle und historische globale Kontext von Krieg, Terror, Flucht, Vertreibung sowie Zukunftsängste den Nährboden für Entfremdung und Verunsicherung. Das Bedürfnis ist jedoch im Allgemeinen nicht, diese Themen zu problematisieren, sondern etwas dagegen zu setzen. Es geht diesen „Menschen auf dem Wege“ um „schöpferische Oasen“, um die Freude an der Kreativität, die Freude an der Natur, die Möglichkeit, Distanz zum Alltag zu bekommen, neue Sichtweisen und Kraftquellen zu erschließen, sich gegenseitig zu inspirieren, gehört zu werden und sich zugehörig zu fühlen.

Analog zur integrativen Didaktik, die von der Erfahrung ausgehend ein Verstehen und Erklären ermöglicht⁴, lade ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser zu Beginn ein, einer Schreibgruppe, deren Motto es ist, sich den „Staub des Alltags von der Seele“ zu schreiben, „ins Grüne“ zu folgen.

Nach diesem kleinen Ausflug wird die Bedeutung der Farbe Grün thematisiert und die *Green Meditation* als Methode meditativ-achtsamkeitsorientierter Naturerfahrung vorgestellt. Das schreibende Gestalten von Naturerfahrungen wird als ko-kreatives Durchqueren vieler Erlebnis-Landschaften beschrieben und der Schreibprozess selbst als ein Gehen von Wort zu

⁴ *Hermeneutische Spirale* des Erkenntnisgewinns (*Petzold 2000e, 2016g*).

Wort. Der Skizzierung von *Green Writing* als Integrativer Ansatz Kreativen Schreibens folgt eine Auseinandersetzung mit der Frage, was Natur überhaupt ist und welche Auswirkungen die Definition dieses Begriffs für den Kontext von Schreibwerkstätten in der Natur hat. Sodann wird das Verhältnis von Leib, Sprache und Natur beleuchtet. Dies führt zu dem Zusammenhang von Eindruck und Ausdruck, der intermediären Arbeit mit kreativen Medien und dem integrativen Verständnis von Kreativität als Ko-Kreativität.

Um die *heraklitesche Philosophie des Weges* geht es in dem darauffolgenden Abschnitt. Die darauf gründende Theorie des Erzählens ist wiederum eng verknüpft mit dem Integrativen Ansatz biographischen Schreibens. Es folgt die Darlegung von Theorie und Praxis eines *Green Writing* als biographisches Schreiben im Sinne eines Ganges durch die Lebenslandschaften. Besondere Aufmerksamkeit gilt sodann dem Phänomen der Resonanzräume sowie der Resonanzfähigkeit als Gegenpol zu Entfremdung. Abschließend wird *Green Writing* als Beitrag zu einer weisen Lebenskunst thematisiert.

Fachbegriffe stehen in Klammern. Vertiefende Erläuterungen und weiterführende Hinweise sind als Fußnote angehängt.

2. Schreibabend auf einer Anhöhe

Ein Kursabend im Sommer. Die Schreib-Gruppe geht schweigend auf einem Weg am Waldrand entlang (*multisensorischer Spaziergang*; Petzold 2016i), jede für sich in eigenem Tempo. Die Sinne offen. Nach etwa 20 Minuten wird die kleine Anhöhe etwas außerhalb der Ortschaft erreicht. Zeit, auf einer Bank zu verweilen, den Eindrücken nachzuspüren, dann die Anregung diese, jeweils verbunden mit einem „und“, zu notieren.

Eine Teilnehmerin schreibt aus der *Resonanz*:

Ich sitze auf einer Bank vor der Kapelle und höre ein Motorrad, das durch die Straßen fährt, und das Geräusch eines Flugzeugs und dann den Lärm von Autos, der aus dem Tal nach oben schallt. Auf einem Baum singt eine Amsel und aus dem Wald sind weitere Vogelstimmen zu hören. Dunkle Wolken ziehen auf und es wird kühler. Das Licht verändert sich und mit ihm die Farben - die des Waldes und der Kornfelder und auch der Häuser im Ort. Und am Himmel sind weitere dunkle Wolken zu sehen, weiße Kondensstreifen, ein Stück Himmelblau und ein breiter heller Lichtstreifen direkt über der Erde. Alles ist gleichzeitig da, steht nebeneinander oder berührt sich. Es gibt nicht das Entweder/Oder, sondern das Sowohl als auch. Hinter den dunklen Wolken scheint die Sonne...

Die Teilnehmerin kann an diesem Abend in der Natur nach einem anstrengenden Tag und in einer dauerhaft belastenden Lebenssituation wieder in Verbindung kommen mit sich, der Natur, den anderen in der Runde und auch mit ihrer Geschichte, mit Vergangenen und mit einem auf Zukunft gerichteten Erwartungs- und Möglichkeitshorizont (*Kontext/Kontinuum*). Sie darf einen seltenen Moment der Freude (*Petzold 2010k*) genießen. Das Wort Freude kommt in ihren weiteren Zeilen zum Ausdruck. Und dies, obwohl das Erleben in der Natur durchaus nicht ungetrübt und störungsfrei ist. Da ist von Motorrädern, Straßen, Flugzeuflärm die Rede. Aber da sind auch die Vogelstimmen, die Kornfelder, der Wald, das Himmelblau. Alles gleichzeitig. Und das ist die Erkenntnis, die über die Wahrnehmung der einzelnen Phänomene hinaus gewonnen wird. All dies ist gleichzeitig da und „berührt sich“. Ein Transfer auf das eigene Leben findet statt, in dem viel Schweres ist, aber auch gute Stunden. Das Belastende hat im Alltag die Tendenz, alles andere zu überdecken. An diesem Abend, angeregt durch das UND, wird die Teilnehmerin daran erinnert, dass dieses Andere auch da ist. Dass Lichtstreifen da sind und nicht nur dunkle Wolken.

Die Teilnehmerin erlebt eine Weile der Muße und der Freude an diesem Abend, die umso wertvoller ist als sie diese Freude mit den anderen Teilnehmerinnen teilen kann (*Konvivialität, Ko-Kreativität, „warme Kreativität“* – Petzold 2012h).

„Und das Selbstverstehen ... ist die Erfahrung einer Freude, die man an sich selber hat. Wer es vermocht hat, endlich Zugang zu sich selbst zu finden, ist für sich ein Gegenstand der Freude“ (*Michel Foucault*, zitiert in *Petzold* 1999q).

Als es allmählich dunkel wird, geht die Gruppe gemeinsam zum Ausgangsort zurück. Die Teilnehmerinnen entscheiden selbst, ob sie sich auf dem Weg lieber unterhalten wollen oder schweigend über das Erlebte nachsinnen. Einige ziehen es vor, nach einer Phase des dichten Erlebens und Mit-teilens wieder in Alltagssprache zu kommen, zu plaudern und zu lachen. Andere lassen das Erlebte ganz bewusst noch ein wenig in sich nachklingen.

Auf dem Weg, im Gehen und Innehalten, im Prozess des Wahrnehmens, Ausdrückens und Gestaltens ist über die Sinneserfahrungen Sinn entstanden, konnte Unterschiedliches integriert werden. Ein Erkenntnis- und Sinnschöpfungsprozess, der bereichert wurde durch die Wirkungen des Naturerlebens auf der einen Seite und die metaphorische Ebene der sprachlichen Naturbilder in ihrem „Bedeutungsüberschuss“ andererseits (*Petzold, Orth* 1995). Eine Oase von Frische, Wohlgefühl (*Petzold, Moser, Orth* 2012) und Kraft, die für den Alltag und seine zu erwartenden Belastungen stärkte, dankbar stimmte und Hoffnung gab.

Die Quelle, aus der sich die **Hoffnung** speist: „die im Leben erfahrenen und gesammelten Erlebnisse von Verbundenheit, zuverlässiger Hilfe und liebevoller Zuneigung, die sich zusammen geschmolzen haben zu einem tragenden Boden, einer Hoffnungsgewissheit, die Im Sein selbst gründet“ (*Orth* in *Petzold, Sieper* 1993a)).

Das Farbsymbol für die Hoffnung ist grün. (*Heller* 2004).

In einem Vierzeiler fasst die Teilnehmerin im Rückblick ihre Erkenntnis in folgende Worte:

Genau hinschauen
Genau hinspüren
Die Perspektive wechseln
Das Ganze mit Abstand betrachten
(*Birgit M.*)

Diese Zeilen drücken aus der Überschau eine Lebens-Weisheit aus, die die Teilnehmerin für sich aufgrund vieler ähnlicher ästhetischer Erfahrungen (in der Begegnung mit Natur, Kunst, Literatur ...) formulieren kann, als Essenz von vielen Erfahrungen des Stimmigen. Diese Weisheit hat eine starke Rück-Wirkung auf sie selbst und die anderen Gruppenteilnehmerinnen, die dazu in Resonanz gehen, mitschreiben, festhalten als Merkzettel für ihren eigenen Alltag. Unisono äußern die Teilnehmer die Verwunderung darüber, dass sie so selten in der Abendstimmung einfach nach draußen gehen, einen Spaziergang machen, sich auf eine Bank setzen, um zu lauschen, schauen, spüren ... und nehmen sich fest vor, dies öfter in den Alltag einzubauen. Auf diese Weise wird das Erleben zu „grünem“ Lebenskapital, zu einem Schatz (*Hüther*, 2008) oder einem „psychologischen Medikament“ (*Janet* 1919). Die Gefühle des Dankes, des Wohlseins, der Freude und Hoffnung können immer wieder hervorgeholt werden. Texte können nach-gelesen werden, an „grüne“ Momente erinnern und in schweren Zeiten Hoffnung geben. Das gestalterisch vertiefte Erleben in der Natur ist Kraftquelle, „sourcing“ und ermöglicht „resourcing“ (vgl. *Petzold* 2012h, S.12). „Die gefundenen Schätze werden gut bewahrt und aufbewahrt“ (eine Teilnehmerin).

„Es gibt kaum etwas Beglückenderes als diese leider viel zu seltenen Momente im Leben, in denen man spürt, wie der von all den tagtäglich zu lösenden Problemen gar zu eng gewordene Blick sich plötzlich wieder zu weiten beginnt, wie einem das Herz aufgeht und die Ideen übersprudeln. Solche Momente sind Sternstunden ... Der Kopf ist plötzlich wieder frei, man kann tief durchatmen und spürt auf der nun nicht mehr durch einen Vorhang verdeckten inneren Bühne der eigenen Phantasie seine Flügel wieder wachsen. Was in diesen außergewöhnlichen Momenten im Gehirn passiert, ist jedoch durchaus nichts

Ungewöhnliches. Eigentlich tritt hier etwas nur zutage, was in der Konstruktion des menschlichen Gehirns von Anfang an angelegt ist: Die Fähigkeit zur Öffnung und Erweiterung der großen Bühne, auf der die von bestimmten inneren Bildern gelenkten Stücke aufgeführt werden.“ (Hüther 2008, S. 108 ff.)

Eine solche „Öffnung und Erweiterung der Bühne“ (Hüther 2008; Moreno 1924) können wir auf vielfältige Weise ermöglichen. In diesem Praxisbeispiel ist es der Gang zu einer ortsnahen Anhöhe, der das Heraustreten aus der Enge des Alltags ermöglicht und allein räumlich die Möglichkeit zu Überschau und Weite anbietet. Green Writing spielt ganz bewusst mit diesem Potential von Landschaften, sowohl im realen wie im imaginativen Sinne. Die mongolischen Nomaden suchen jeden Tag mindestens einmal eine Anhöhe, einen Berg auf (Tschinag 2010). Man stelle sich vor, welche Wirkung das hätte, dies ein- bis zweimal in der Woche zu tun statt abends vor dem Fernseher zu sitzen. Und einen Tagebucheintrag dort oben zu schreiben oder einen Brief an sich selbst.

Bettina von Arnim (Arnim 1985) pries diese Erfahrung in einem Gedicht:

Auf diesem Hügel überseh ich meine Welt!
Hinab ins Tal, mit Rasen sanft begleitet,
Vom Weg durchzogen, der hinüber leitet,
Das weiße Haus inmitten aufgestellt,
Was ist's, worin sich hier der Sinn gefällt?

3. Schreibabend im Grünen

Die Teilnehmer sind eingeladen, ganz bewusst die verschiedenen Grüntönungen in der Landschaft wahrzunehmen und auf sich wirken zu lassen. Die Konzentration auf das Grün wird von allen als wohltuend empfunden. Eine Teilnehmerin schreibt aus der Resonanz:

Grün ist Vielfalt
Ist Leben
Ist Ruhe
Ist Hoffnung

Grün singt und zwitschert,
rauscht und raschelt,
weht ganz leise,
riecht und duftet,
frisch und moorig,
süß und sauer.

Grün lebt.
Grün belebt
die Seele.

Grün beruhigt
den Geist.
Grün lässt hoffen.

Grün schenkt und beschenkt
im Überfluss,
dankt Fürsorge und Pflege
im Übermaß.

Grün ist Leben
ist Ruhe
ist Hoffnung.
Grün ist ein Geschenk.

Diese Zeilen drücken die Dankbarkeit für das Grün aus, das in schwierigsten Lebenssituationen immer wieder Halt gibt. Die Worte der Teilnehmerin sind gleichzeitig Appell: Man muss sich um das Grün und seine Erhaltung auch kümmern: „Grün dankt Fürsorge und Pflege / im Übermaß“. Der Impuls zur Sorge für das Grün entsteht fast wie von selbst aus dem intensiven Erleben heraus. Das schreibende Gestalten vertieft ihr Erleben, verstärkt den Erkenntnisprozess und führt in der Kommunikation (*narrative Praxis*) mit den anderen Teilnehmerinnen zu weiteren Resonanzen und Handlungsimpulsen. Von der sinnlichen Wahrnehmung ausgehend ist, in Prozessen persönlicher und gemeinsamer *Hermeneutik* (Prozesse der Auslegung, Deutung und des Verstehens) Sinn geschöpft worden und darüber hinaus ist „grünes Lebenskapital“ entstanden.

„Grünes Lebenskapital“ ist auch diese Erinnerung eines Teilnehmers:

„Vor vielen Jahren, als mein Vater im Pflegeheim lebte, habe ich mal bei der Rückfahrt eine Liste mit verschiedenen Grüntönen geschrieben, um meinen Geist zu beruhigen. Denn es gingen mir damals sehr viele Sorgen durch den Kopf. Im Nachhinein erscheint es mir als eine geniale Idee“.

Das Fazit einer Teilnehmerin:

Hinter dem Grün
gibt es noch ein Grün
und eine Welt voller Farben

4. Die Farbe Grün

Grün, zusammengesetzt aus den beiden am weitesten voneinander abstehenden Primärfarben Gelb und Blau, nimmt unter den Secundärfarben die zweite Stelle ein. Je nachdem es sich zu Blau oder Gelb hinneigt, ist Grün kalt oder warm, beruhigend oder aufregend. Im Allgemeinen wirkt es kühlend, mäßigend, erfrischend. Es ist eine zurückhaltende Farbe, da sie das Licht nicht stark zurückstrahlt und durch Entfernung überdies noch mehr gemildert wird. Grün ist eine ausnehmend schöne und gefällige Farbe, welche dem Auge lebendig und angenehm erscheint... Grün erinnert an Kraft und Frische ...

Grün ist die Lieblingsfarbe der Natur. Deshalb waren auch in der griechischen und römischen Mythologie stets grünende Gewächse den Göttern heilig: der Ölbaum der Minerva, die Myrthe der Venus, der Lorbeer dem Apollo, der Epheu dem Bacchus.

(*Petzold, Eduard* 1853)

„**Menschen und Tiere atmen nicht ohne Grün der Pflanzen.** Vor etwa drei Milliarden Jahren entwickelten Blaualgen das Chlorophyll. Das Sonnenlicht, das auf das Chlorophyll trifft, bedeutet Photosynthese: Strahlungsenergie wird in Bindungsenergie verwandelt. Durch Photosynthese assimiliert dieser grüne Stoff den Wasserstoff des Wassers und setzt dadurch den Sauerstoff frei, den wir atmen. So wurde unsere Sauerstoffatmosphäre überhaupt erst durch die Blaualgen geschaffen. Die Ozonschicht der Erdatmosphäre verdanken wir ihnen, die das ultraviolette Licht abschirmt, das uns töten würde...“ (*Riedel* 1983)

Grün hat unter den Farben einen besonderen Stellenwert. Es ist eine Farbe, die transkulturell an das Lebendige führt. Grün bedeutet Leben und steht als Farb-Metapher für „Vitalität, Gesundheit, Wachstum, Lebenskraft, Hoffnung“ (*Heller* 2004) Und Grün ist mehr als das, „es ist das existentielle Lebensgefühl, das uns durchströmt, wenn das Leuchten der Frühjahrsweiden und das lachende Maiengrün uns mit sprühender Kraft, mit Leichtigkeit, und Heiterkeit erfüllt, in der das Leben grüngolden zu schimmern beginnt, in einer ‚Freude am Lebendigen‘ aufbricht und in einer ‚Liebe zum Lebendigen‘ strömt (...) Grün kommt – wie auch das Wort Gras – von althochdeutsch *gruonen*, wachsen, sprießen, grünen, gedeihen (engl. grow)“, (*Petzold* 2015b).

„Dunkles, kräftiges, sattes (Tannengrün) oder sanftes Grün (Moosgrün) beruhigt, wirkt entspannend“, „helles, ‚frisches und leuchtendes Grün (Birkengrün, Maiengrün, Grasgrün) regt an, belebt, macht heiter“ (*Petzold, Orth* 1998b). Grün, so *Petzold/Orth* weiter, symbolisiert „die Qualität der jungen, frischen Liebe wie Volkskunst, Liedgut, Sprichwörter und Redewendungen transkulturell ausweisen“ und „wenn wir auf ‚die grüne Seite‘ kommen, sind wir bei Menschen ‚im grünen Bereich‘. Wir müssen uns dann nicht sorgen, dass sie uns ‚nicht grün sind‘, sondern wir können mit ihnen unbesorgt ‚ins Grüne‘ gehen und die Kraft des ‚frischen Grüns‘ aufnehmen, *viriditas* tanken“, dieser von *Hildegard von Bingen* in ihrem Werk so benannten „Grünkraft“, mit der sie eine „starke Metapher für Leben, Lebendigkeit, Lebenskraft, Schöpferkraft, Seelenkraft, freshness, greenflame, vitalité“ geschaffen hat (*Petzold, Orth* 1998b).

Die harmonisierende, ausgleichende Wirkung des Grün würde auch von *Goethe* beschrieben. Grün ist für ihn die versöhnende, ruhende Mitte aller Farben: „Man kann nicht weiter und man will nicht weiter“ (vgl. *Riedel* 1983). Grün ist im Christentum eine heilige Farbe. Es gehört zu den liturgischen Farben und steht für Leben, Wachsen, Reifen und Hoffen. In der mohammedanischen Tradition ist Grün die Farbe des Propheten. Buddha soll seine Erleuchtung unter einem Baum gefunden haben.

Auch die Dichtung ist reich an Beispielen, in denen das Grün besungen wird, von denen hier nur einige exemplarisch und in Auszügen erwähnt werden sollen.

„Nach grüner Farb mein Herz verlangt“ so beginnen die bekannten Zeilen aus der *Heidelberger Handschrift* des 15. Jahrhunderts, nach denen *Max Pohl* (1911) ein bekanntes Lied gemacht hat.

Berühmt sind auch die Zeilen von *Eichendorff*:

O Täler weit, o Höhen
O schöner, grüner Wald
Du meiner Lust und Wehen
Andächtig Aufenthalt!
Joseph von Eichendorff (*Eichendorff* 2005)

In neuerer Zeit haben neben vielen anderen *Rose Ausländer*, *Sarah Kirsch* und *Christa Wolf* das Grün in ihren Gedichten und Schriften thematisiert:

Laß uns in
Laubreichen sein kurze
Zeit eh die
Blätter fallen uns
Ausruhn in der
Vorstellung daß
Leben wiegendes Gras ist.
Sarah Kirsch (1994, aus dem Gedicht „Grün“)

Die unendlich vielen Nuancen von Grün, die, unter dem
Himmelsblau, das Bild ausmachen: vom fetten Grün
unsrer Wiese – die sich seit einigen Tagen mit gelbem
Löwenzahn bestückt – über das Mittelgrün der nahen
Büsche bis hin zum hauchzarten Grün jener Bäume im
Hintergrund.
Christa Wolf (2002)

Ich höre das Herz
des Oleanders
gehe durch die grüne Allee
mit Blüten und Dornen
im Bund
ein Zipfelchen Zeit
in der Tasche
Rose Ausländer (1995, aus dem Gedicht „Allee“)

Grün ist die Farbe der Gnade
Grün ist die Farbe des Glücks
Rose Ausländer (2005, aus dem Gedicht „Die Bäume“)

Auch in anderen Kulturkreisen wurde das Grün immer wieder besungen. Neben den persischen Dichtern *Omar Khayyam* (11. Jh.) und *Rumi* (13. Jh.) sei hier „Die grüne Oase“ von *Hafis* (14. Jh.) genannt:

„Daß sich in Oasen-Grüne
Eine Quelle Weins ergösse,
Deren unbekanntes Eden
Eine Wüstenei umschlösse!

Hin zu dieser Quelle zög' ich,
Bauet' eine kleine Hütte,
Daß ich hier in aller Stille
Segen ohne Maß genösse
(*Hafis* 1846)

Die grüne Lebenskraft der Natur erschließt sich dem meditierenden Geist, wenn er ganz in sie versunken ist und sich alles so emsig Hergestellte und Aufgebaute in einem grünen Gedanken, in grünem Schatten auflöst. Der englische Dichter *Marvell* hat das in seinem berühmten Gedicht „The Garden“ zum Ausdruck gebracht: „Annihilating all that's made / To a green Thought in a green Shade“ (*Marvell* 1993). In den „green shades“ bleibt das Grün grün. Es kann auch schwarz werden wie in dem Märchen von *Jorinde* und *Joringel* „und dann war die Sonne unter“ (vgl. *Böhme* 2010). Oder: Die alten Weiden „scheinen grau und graulich“, wie im „*Erkönig*“ (*Goethe* 1977).

Das Grün hat in seiner großen Bandbreite auch etwas Absorbierendes, das Angst machen kann. Auch das gehört zum Lebendigen. Hier ist Wandlung angesagt wie es *Daphne* in *Rilkes* Gedicht „Wolle die Wandlung“ (*Rilke* 1923) fordert:

Jeder glückliche Raum ist Kind oder Enkel von Trennung,
den sie staunend durchgehn. Und die verwandelte Daphne
will, seit sie lorbeern fühlt, daß du dich wandelst in Wind.

5. Green Meditation – Meditative Begegnung mit der Natur

„Aber die Wege des Lebens führen uns nicht nur durch ‚grüne Auen‘, sondern auch durch Wüsteneien und Einöden... Dann gilt es Ausschau zu halten nach ‚Oasen des Grüns‘ und nach sicheren Wegen, die wieder herausführen in die ‚Fülle des Lebens‘, und die ist grün“ (*Petzold* 2015b).

„Landschaften sind immer auch meditative Räume, in denen Menschen sich neue Erfahrungen des Seins erschließen können. Sie beschenken uns mit Schätzen ästhetischer Erfahrung, die einfach wohltuend und erfrischend, heilsam sind und die uns selbst immer wieder schöpferisch werden lassen“ (*Petzold, Orth-Petzold Orth* 2013).

Auf die heilsamen Wirkungen der Natur und insbesondere der Farbe Grün gründet sich die *Green Meditation* im Integrativen Ansatz. Viele Menschen kennen das Staunen über eine Blüte, über eine großartige Landschaft, kennen die wohltuende Ruhe, die sich im Grün eines dichten Waldes einstellen kann oder in der Abendstimmung an einem See. Sie wissen wie sehr einen das „Rauschen der Wipfel majestätischer Bäume“ hinweg tragen kann oder sind „im Grün des sanften Moores liegen oder beim Murmeln eines Bächleins in ein Fließen gekommen, einen ‚Flow‘ ... eine Gelöstheit, die alle Anspannung hinwegträgt“ (vgl. *Petzold* 2015b).

Jedoch die „Sensibilität für den ‚Anruf‘ der Natur in uns und um uns ist vielen Menschen durch entfremdende Sozialisation, durch mangelnde *Ökologisation*, d. h. Fehlen intensiver Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend, verloren gegangen. Destruktive und denaturierte Umwelt haben vielfache ökopyschomatische Störungen zur Folge und die Möglichkeiten des Sinnerlebens durch die ‚Weisheit der Natur‘ eingeschränkt“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a, S. 65ff.)

*Green Meditation*⁵ versteht sich als therapeutisch und agogisch einzusetzende soziale und ökologische Form der Meditation. Sie will den Kontakt mit der Natur als Quelle für Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit revitalisieren und „greift dabei auf meditative Techniken zurück, die die Integrative Therapie aus alten Quellen der Naturmeditation geschöpft hat (u.a. Stoa, Daoismus, Zen, orientalische und frühmittelalterliche monastische Traditionen) und über 40 Jahre in klinischer und agogischer⁶ Praxis für den Kontext unserer spätmodernen Gegenwart entwickeln konnte“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, S. 65ff.). Ziel ist es, durch „multisensorische Erfahrungen‘ und ‚multiexpressive Gestaltungsmöglichkeiten‘, Felder der Selbstverwirklichung zu erschließen und Sinn-Erfahrungen zu machen, die beglücken und erfüllen“ und erlauben, „sich der ‚Weisheit der Natur‘ über das Leben, das Wachsen, das Abnehmen und Sterben, der innerweltlichen Transzendenz anzunähern, um die persönliche Weisheit und Lebenskunst“ voranzubringen (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a). *Green Meditation* kann Menschen auf den Weg des Wohlbefindens, der *Euthymie* (Petzold, Moser, Orth 2012) bringen. Die Ziele können auch ganz bescheiden gesteckt sein: etwas mehr Klarheit bekommen, ein bisschen heiler werden. Innerhalb der Heilstrategien des Integrativen Ansatzes, liegt für die *Green Meditation* der Fokus bei den *Salutogenese*-orientierten Zielsetzungen *Enlargement* (Erweiterung des Horizonts), *Enrichment* (trägt zur Bereicherung und zur Fülle des Lebens bei) und *Empowerment* (die Kraft, mein Leben zu gestalten), (Petzold 2016e).

Green Meditation im integrativen Ansatz ist eine Meditationsform, die zur Fülle sinnhafter und Sinn gebender Erlebnis- und Gestaltungsmöglichkeiten führt, zur Fülle des Lebens und zu Lebensfreude. Der erste Meditations-Schritt ist die Besinnung, das bewusste Öffnen der Sinne und das Fokussieren der Wahrnehmung auf einen Teilbereich der Natur. Das kann absichtsvoll geschehen, indem ich mir die Zeit dafür ganz bewusst nehme. Das kann aber auch zufällig ausgelöst werden, durch eine plötzliche Faszination, die das Frühlingsgrün der Buche in mir auslöst oder ein Aufhorchen angesichts der Stimme eines Vogels bei einem Spaziergang.

Besinnung kann zu Betrachtung führen, einer berührten Distanz, die über den Gegenstand der Besinnung hinausgeht und andere Kontexte und Zeiten „in den Sinn“ kommen lässt. Die Versunkenheit (Petzold 1983e) kann als ozeanisches Gefühl des Eintauchens und Eins-Seins beschrieben werden, in dem für Momente alles von einem abfällt. Wenn sich das Selbst als ein Teil des Kosmos fühlt, kann das zu Erfahrungen der Transzendenz in der Immanenz des Da-Seins führen, die im Integrativen Ansatz als *Säkulare Mystik* bezeichnet werden (Petzold 1983e; Hadot 2002).

Ein paar Minuten Besinnung am Tag auf eine Blume oder Topfpflanze, eine Blüte am Wegrand, sind ein sehr wirksames Mittel der Zentrierung und Erdung und haben positive Auswirkungen auf die Physiologie des Organismus. Die Konzentration auf ein grünes Blatt ist ein ähnlich wirksamer Anker wie die Konzentration auf den Atem oder auf einen bestimmten Bewegungsablauf im Yoga.

In der *Green Meditation* werden sowohl sprachliche als auch nicht-sprachliche Räume berührt. Sprachliche Räume werden durch meditative Naturerfahrungen belebt und erweitert. Wir lernen eine differenzierte Sprache für die Dinge in der Natur, für Empfindungen und Gefühle wie zum Beispiel die Empfindungen, die durch Barfußlaufen im nassen Gras ausgelöst werden oder durch das Anfassen der rauen Borke eines Baumes. Mit der

⁵ *Green Meditation*® EAG, von Hilarion Petzold auf dem Hintergrund langjähriger eigener Mediationspraxis in der Natur, schon in Jugendzeiten in praktischer Erprobung mit PatientInnen seit Anfang der 1970er Jahre (Petzold 1983e, 2011m) entwickelt, seit einigen Jahren dann auch systematisch gelehrt (Petzold, Ellerbrock, Frank 2011).

⁶ Petzold 1983e, zitiert in Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a

Ausdrucksfähigkeit wachsen sowohl der Wahrnehmungs- als auch der Gestaltungsspielraum. Nichtsprachliche, sprachlose Räume werden berührt in Zuständen der Versunkenheit, im Erleben von All-eins-Sein, von Transzendenz. Solche Erfahrungen, die eine mystische Qualität haben können, sind schwer in Worte zu fassen. Wo die Alltagssprache versagt, ermöglicht das Gedicht jedoch, das Unsagbare auszudrücken.

Ein wesentlicher Teil der *Green Meditation* im integrativen Ansatz besteht darin, im Nachspüren und Nachsinnen adäquate Ausdrucksmöglichkeiten für Erlebtes zu ermöglichen. Das kann ein Mandala mit Naturmaterialien sein, ein Ton oder eine Melodie oder eine Gestaltung mit Farben. Im weiteren Prozess kommen Worte dazu. Dazu eignet sich insbesondere die „*dichte Beschreibung*“ (Petzold 2010f), die ein dicht am Erleben orientiertes meditatives Sprechen und Schreiben ermöglicht. Das kann die dichte Beschreibung in Form von dichter Narration sein oder das Versprachlichen in poetischen Formen wie z.B. einem Haiku, dessen Ursprünge in der Naturmeditation liegen.

Wie meditativer und kreativer Weg sich ineinander verschränken, ja eins sein können, verdeutlicht die Erfahrung im folgenden Beispiel. Green Meditation und Green Writing fließen hier ineinander. Hier zeigt sich auch, dass Green Meditation nicht notwendigerweise ernstes „Stillsitzen“ bedeutet, sondern sich auch im Gehen, im freudigen Explorieren ereignen kann als Gang durch eine Fülle von Landschaften mit hohem Sinnschöpfungspotential.

6. Naturerfahrung und Schreiben – Ein Gang durch viele Landschaften

Es ist an einem Samstag im Frühjahr als sie auf ihrem Spaziergang durch das kleine Wäldchen unverhofft auf Lungenkraut stößt. Ein diffuses Gefühl lässt sie anhalten. Sie schaut genauer hin, vergewissert sich mit Hilfe des Handys über die Richtigkeit ihrer Vermutung. Irgendetwas in ihr hatte es bereits erfasst, bevor es ihr bewusst war. Nach längerem und genauem Betrachten, Beriechen und Befühlen, pflückt sie vorsichtig einen Stängel ab. Sie wird ihn pressen und als Erinnerung in ihrem Natur-Tagebuch aufbewahren. Dann schlägt sie die Stelle nach, an der Annette von Droste-Hülshoff das Lungenkraut erwähnt hatte. Durch die Beschäftigung mit deren Leben und Landschaften war sie auf Annettes Liebe zur Pulmonaria und anderen Kräutern gestoßen. So hat die Dichterin mit dem Lupenblick den Anstoß zu dieser Suche gegeben. Nun will sie mehr über das Kraut wissen und ob Annette es gegen ihre Beschwerden eingesetzt hat und wie es wirkt. Überhaupt ist sie aktuell sehr mit Wildkräutern beschäftigt. Und mit Bäumen und mit Vogelstimmen. Das Öffnen der Sinne, die immer feinere und genauere Wahrnehmung, das immer noch größer werdende Interesse für die Zusammenhänge in der Natur, es ist eine pure Freude. Und es gibt noch viel zu entdecken und jede Entdeckung kommt für sie einem kleinen Rausch gleich. Sie spürt Lust, sich mit dieser Freude mitzuteilen. Sie erinnert sich wie sie unlängst aus der neu entdeckten Knoblauchrauke Pesto gemacht hat und wie sehr sie es genossen hat, die Zutaten nicht eingekauft, sondern selbst gesammelt zu haben. Wer hätte sich das vor 50 Jahren vorstellen können, welch ein unbekanntes Gefühl das einmal sein würde! Damals war es noch selbstverständlich, Beeren, Kräuter, Bucheckern, Tannenzapfen und Reisig zu sammeln und zu verarbeiten. Und plötzlich kommt die Erinnerung an die Heidelbeeraktionen der Familie auf, die Pflück-Eimerchen, ihre violett-roten Lippen und Hände ... das Picknick im Wald, die Wespenstiche. Und sie hat Lust, über das alles zu schreiben und es schön zu gestalten.

Und als sie dies schreibt, spürt sie den lebendigen Puls des Lebens. Und in diesem Flow wird ihr bewusst, welch große Gesellschaft⁷ gerade bei ihr ist. Sie ist zwar in diesem Moment allein und hat große Teile des Prozesses für sich allein erlebt, aber sie fühlt sich verbunden mit den Menschen, die daran beteiligt waren und sind. Und sie fühlt sich darüber hinaus mit der Natur, ja mit dem schöpferischen Universum selbst in Verbindung. Und sie ist dankbar für dieses Gefühl des Eingewobenseins.

Und am nächsten Morgen wird sie sich bewusst, wie sehr sie sich selbst durch das Schreiben zum Gegenüber geworden ist. Der Text kommt als Botschaft zurück. Sie entwickelt eine Resonanz dazu. Sie bekommt Lust, den Text aus der Ich-Form in die 3. Person zu setzen und spürt den wohlthuenden Abstand, der sich daraus ergibt und

⁷ „*Intramentaler Polylog*“ (Orth, Petzold 2016b). „Das familiäre Netzwerk, das ‚Weggeleit‘, der ‚Konvoi‘ der signifikanten Anderen (G.H. Mead) ist ja stets real und virtuell präsent“ (Petzold 2016d)

nimmt sich nochmals stärker als Gegenüber wahr. Auch weckt das ihre Lust, an und mit dem Text zu arbeiten. Und mit ihm spazieren zu gehen und wieder zu schreiben und zu gehen... Schreiben und in Resonanz gehen, das Text-Gegenüber wahrnehmen und weiter gestalten... Und in diesem Moment versteht sie auf einer tiefen Ebene, dass Schreiben ein Begegnungsgeschehen ist, mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit den Dingen der Welt und somit ko-kreativ.⁸ Und dass hier das UND wirksam ist.

Aus solchen Erfahrungen wie oben beschrieben und ihrer gedanklichen Bewertung und Verarbeitung entsteht ein Erfassen und Verstehen von sich selbst. Es wächst darüber hinaus sowohl eine besondere Empathie für die Natur als auch für die Mitmenschen bzw. Mitgeschöpfe. Man gewinnt ein vertieftes Verständnis für sich selbst (*Theory of my Body-Mind*).⁹ sowie ein umfassenderes Erfassen der Anderen mit ihren jeweiligen ökologischen Kontexten (*Theory of Body-Mind*).¹⁰ Indem wir den Dingen „auf den Grund gehen“, nähern wir uns einer „innerweltlichen Transzendenz“ (*Petzold* 1993/2003, 806), einer „Spiritualität des Konkreten“, die häufig zu einer „Sorge für die Integrität des Ganzen der Welt und ihrer Dinge und Geschöpfe“ führt (*Petzold* 2011, S. 325-327).

7. Von Horizont zu Horizont

„Erkennend geht der Mensch vorwärts in Raum und Zeit. Das ist wie ein Gehen auf den Horizont zu. Alle Erkenntnisse sind Horizonte, die uns umgeben. Ich stehe an einem Punkt, wenn ich weitergehe..., bewegt sich der Horizont mit mir. Der Horizont endet nicht, ich komme immer auf neue Erkenntnisse...“ (*Tschinag* 2010,74)

Sowohl im Erleben der Natur, im achtsamen Gehen als auch im kreativen Gestalten werden Wandlungsprozesse ganz besonders bewusst. Jede Wahrnehmung, jeder Schritt, jedes Tun ist Veränderung und führt zu weiteren Erkenntnissen und zu neuen Fragen. Häufig sind es die offenen Fragen, die uns voranbringen. *Rilke*¹¹ hat dies ganz wunderbar in seinem Brief an den jungen Dichter *Franz Xaver Kappus* in Worte gefasst: „Man muß Geduld haben... und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben... Wenn man Fragen lebt, lebt man allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages, in die Antwort hinein.“

Mit dem UND¹² öffnet sich Neues. Es ermöglicht, in Prozessen fortwährender Wandlungen zu immer neuen Integrationen zu kommen. „Es gibt immer ein UND“, pflegt *Ilse Orth* zu sagen und erklärt: „Prozesse des Integrierens haben eine ganz besondere Qualität, die im Vollzug gespürt und erfahren wird und angeeignet werden kann, die Qualität des Fließens und einer Offenheit des Zukunftshorizontes“ (*Orth* 1993). Dabei geht es weniger um Integrationen, die zu „geschlossenen Gestalten“, zu abgeschlossenen Situationen führen, vielmehr um Zwischenschritte in einem fortlaufenden Prozess. In diesem Prozess gibt es „Plateaus/Rastplätze, wo wir wieder Boden unter den Füßen spüren“, wo „innere Zerrissenheit sich klärt“ und wir uns als „integriert“ erleben“. Hier, so *Orth*, wird eine „ursprüngliche Verbundenheit“ spürbar, die „Bewegtheit und Struktur zugleich ist“. Hier kann sich in einer „Überfülle von Möglichkeiten“ eine „Richtung zeigen“ oder sich in dieser Vielfalt eine Erfahrung von Einheit ereignen.¹³ (*Orth*, 1993).

⁸ vgl. das Kapitel über Kreativität/Ko-Kreativität in dieser Arbeit

⁹ „*Theory of my Body-Mind*“, vgl. *Orth, Petzold* 2016b, vgl. dieses Buch Teil I.

¹⁰ „*Theory of Body-Mind*“, vgl. *Orth, Petzold* 2016 ebenda

¹¹ vgl. *Rainer Maria Rilke*: Briefe an einen jungen Dichter. Brief an *Franz Xaver Kappus*, Worpswede 16.7.1903. <http://www.rilke.de/briefe/160703.htm>

¹² **Kernkonzept Transversalität**: Das UND als „Vielfalt temporärer Allianzen“, als „produktive Verkettung“, „Transversalität als ein Voranschreiten/Überschreiten in den ... Suchbewegungen von... Menschen, Organisationen, Institutionen...“ (*Petzold* 2016g,7). Transversale Vernunft hält offen und macht Über – und Quergänge möglich, vgl. *Petzold* 2012h. *Welsch* (1996,934) „sagte von solcher Vernunft, sie bedeute ‚die Fähigkeit, sich inmitten einer Vielfältigkeit in Übergängen bewegen zu können‘ (*Orth, Petzold* 2014).

¹³ Diese Art der Erfahrung hat der Philosoph *Karl Albert* (1986) als „*ontologische Erfahrung*“ beschrieben (*Orth*, 1993).

Wir sind immer wieder aufgefordert, neue Wege zu erkunden, vorläufigen Sinn zu finden und schaffen und dies ist ein „gemeinsames Unterfangen“, so *Orth* (1993), die das Herstellen von Sinnzusammenhängen, in unserer heutigen Zeit mehr denn je zuvor, als Überschreitung von Horizont zu Horizont sieht, dessen Grundlage „Erfahrungen des Stimmigen“ sind.

Ziel kann daher nur ein vielfacettiges, bewegliches, veränderliches „*Gesamt*“ der Persönlichkeit sein, ein „*Ensemble*“, ähnlich einem möblierten Zimmer, das eine Vielfalt enthält und gegebenenfalls um-möbliert werden kann. Ein *Ensemble* ist nicht so zwingend und unerreichbar wie „*Ganzheit*“, ist reicher und offener für Prozesse der Veränderung und bedeutet permanentes Wahrnehmen, Erkennen und Handeln (*Petzold* 2012h). Die Verschränkung von Wahrnehmung und Handlung (*Perzeption und Kreation*), bewussten und subliminal ein- und ausgehenden „*multiplen Stimulierungen*“, ermöglicht immer wieder neue Formgebung und Gestaltung (*Petzold* 1990b). Die jeweilige Form ist das „Produkt des Durchdringungsprozesses von Eindruck und Ausdruck“¹⁴ (*Spranger* 1966).

8. Landschaften als *euthyme* Orte - Atmosphären, Stimmungen, sanfte Gefühle

„Nichts gewährt im ganzen Reiche der Natur mehr Vergnügen,
als die Betrachtung einer schönen Landschaft“
(*Eduard Petzold* 1849,43, zitiert in *Petzold* 2011m)

Einer Flusslandschaft sind andere Atmosphären zu eigen als einem Meeresstrand mit seinen anbrausenden Wellen; sanfte grüne Auenlandschaften vermitteln andere Gefühle als eine Gebirgslandschaft. Der grüne Wald kann als unheimlich empfunden werden oder als gnädig Schatten spendend und erfrischend. Eine junge grünende Buche erweckt andere Gefühle und Gedanken als eine tausendjährige Konifere. Ein enges Tal wirkt auf uns anders als der Weitblick von einer Anhöhe aus.

Erinnern wir das erste Praxis-Beispiel, die Naturerfahrung auf einer Anhöhe. Was die Teilnehmerin zum Ausdruck bringt, korrespondiert mit *Hirschfelds* Aussagen über Landschaftsatmosphären in seinem überaus lesenswerten Buch von 1779: „Die Anhöhe hat mehr Freyheit, Heiterkeit und Anmuth als die Ebene; das Offene und Lustige ist ihr Eigenthum. Sie begränzt Aussichten, und eröffnet zugleich neue; sie unterhält durch Vervielfältigung der Ansichten bey dem Hinaufsteigen, überrascht auf ihrem Gipfel und gewährt der Seele ein angenehmes Gefühl der Erhebung, worin sie gleichsam über Sorgen (...) hinausragt“ (*Hirschfeld* 1779).

Der Leib-Philosoph *Hermann Schmitz* (*Schmitz* 2014) spricht in diesem Zusammenhang von einem Gefühl der *Weitung*. Auf einer Anhöhe oder einem Berggipfel zu stehen, kann das Herz weit werden lassen. Ein Staunen ergreift den Betrachter. Staunen und Wundern sind Empfindungen, die mit Weite zu tun haben. Man kann nicht „eng“ staunen. Wundern und Staunen öffnen uns. Enge erleben wir häufig im Alltag, wenn wir Stunden vor dem Bildschirm verbringen und unser Sichthorizont auf 60 cm ausgelegt ist.

Atmosphären unserer Umgebung ergreifen uns auf allen Ebenen, sei es unbewusst oder bewusst. *Hermann Schmitz* bezeichnet Atmosphären als „ergreifende Gefühlskräfte, die randlos in den Raum ergossen sind“ (*Schmitz* 2014). Mit ihnen, so *Böhme*, werden „Gefühlsqualitäten an der Umgebung, an den Dingen erfahren“. So sprechen wir von einer gemütlichen Atmosphäre im Raum, einem düsteren Abend, einem erhabenen Anblick auf der

¹⁴ „**Eindruck**, mnestische Anreicherung durch die Archivare und Bibliothekare in den Gedächtnisarealen meines Gehirns; Verarbeitung, kognitive Anreicherung durch meine Redakteure, Berater im Neocortex; **Gestaltung**, konstruktive Entfaltung, ggf. Überschreitung der Ausgangsmaterialien, durch meine Forscher, Experten, Künstler, Visionäre und ihre POLYLOGE, Round table- bzw. Round brain-Gespräche in meiner rechten und linken Hemisphäre; schließlich **Ausdruck** der Zwischen- und Teilergebnisse in **Rede und Schrift**.“ (*Petzold* 2002h/2011i).

Bergeshöhe, einer schönen Landschaft (vgl. *Böhme* 2010). Insbesondere das Erleben von Schönheit und das damit einhergehende Staunen, führen zur Weitung von Körper, Seele und Geist. „Das Schöne ist nicht irgendeine Eigenschaft an dem schönen Gegenstand, sondern eine Atmosphäre, und zwar die Atmosphäre deutlicher Präsenz, die uns anzieht und das eigene Lebensgefühl steigert“ (*Böhme* 2010).

Naturwissenschaftlich definiert *Petzold* Atmosphäre am Beispiel von Walderfahrungen als „Effekt multipler bewusst und subliminal aufgenommener Stimulierung und ihrer bewussten und unbewussten, multimnestischen Resonanz‘ aus den Gedächtnisspeichern“ (*Petzold* 2016i, 263). „Der Mensch als ‚multisensorisches‘, ‚multiexpressives‘ und ‚multimnestisches‘, mit vielfältigen Erinnerungsbereichen ausgestattetes Wesen¹⁵ hat die Möglichkeit, benigne Atmosphären der Ruhe, des Friedens, die uns ‚ganz erfüllen‘, aufzunehmen. Der Wald bietet sie in vielen Bereichen: an Quellgründen, in Schonungen, im dunklen Tann, in lichten Birkenständen... durch seine ‚polyästhetische Symphonie‘¹⁶ seine multisensorischen Anflutungen mit Düften, optischen Licht- Schattenspielen, linden Lüfte, Kühle und Frische ..., die dadurch ausgelösten ‚inneren Resonanzen‘, die vielleicht mit einem ehrfürchtigen Erschauern im ‚eigenleiblichen Spüren‘ wahrgenommen werden, können Walderfahrungen einen ‚großen und nachhaltigen Eindruck‘ hinterlassen.¹⁷ Dieser wird multimnestisch in vielfältigen Gedächtnisarealen abgespeichert. Und kann in dieser Fülle auch wieder aufgerufen werden“ (*Petzold* 2016i, 262ff).

„Räume unzerstörter Natur“ – das muss nicht „unberührte Natur“ sein – sprechen alle unsere Sinne an¹⁸. Wohltuende „*euthyme Orte*“¹⁹ sind geeignet, Wohlbefinden, „*euthyme Gefühle*“²⁰ hervorzurufen. Sie machen das Herz weit (vgl. *Petzold* 2014m), wir fühlen uns heiter gestimmt, empfinden Zufriedenheit und Dankbarkeit, kehren erfrischt von einem Waldspaziergang zurück. Die durch Landschaftserfahrung aufgerufene „Heiterkeit“, die *Serenität*, gehört zu den so wichtigen gesundheitsfördernden „sanften Emotionen und Herzensregungen“²¹, die besänftigen, entstressen, das adrenerge System beruhigen und die Cortisolsteuerung ausgeglichen halten. Die Landschaftserfahrung lässt eine Zärtlichkeit für Natur aufkommen, sie stimmt heiter. Wenn Naturerleben das „Herz wärmt und weit macht“, ist das nicht nur eine Metapher, sondern gründet in Erfahrungen des eigenleiblichen Spürens. Das Kapillarsystem ist geweitet, strömende Wärme wird erlebbar. Im liebevollen Tierkontakt und auch im Kontakt mit einer schönen Blume oder mit Landschaften sind überdies oxytocinerge Anflutungen wirksam, die das Empfinden von Zugehörigkeit bekräftigen²² den Blutdruck sinken lassen, beruhigend und heilsam wirken. Das Neurohormon fördert sogar die Wundheilung²³ (*Petzold* 2016i, 266ff). Die neurobiologischen Grundlagen des „Aufforderungs- und Mobilisierungscharakters von Landschaft, Wäldern, Gärten“ reichen bis in unser Immunsystem und werden in aktuellen Forschungen belegt²⁴ (vgl. *Petzold* 2015k).

Die physiologischen, immunologischen und neurobiologischen Wirkungen des Naturerlebens begleiten und unterstützen die darüber hinaus gehende sinngebende Kraft „ästhetischer

¹⁵ *Petzold* 2003a, 549ff, 671f); zitiert in *Petzold* 2016i

¹⁶ *Orth, Petzold* 1993c/2015; zitiert in *Petzold* 2016i

¹⁷ *Kristof-Lardet* 2016; zitiert in *Petzold* 2016i

¹⁸ vgl. *Merleau-Ponty* 1945, 1995; *Orth, Petzold* 1993; zitiert in *Petzold* 2014m

¹⁹ vgl. *Petzold, H. G.* 2011o

²⁰ Asklepiadische Heilkunst vgl. *Petzold, Moser, Orth* 2012

²¹ vgl. *Petzold* 2005r; *Petzold, Sieper* 2012e; zitiert in *Petzold* 2016i

²² *Uvnäs-Molberg* 1998; zitiert in *Petzold* 2016i

²³ *Detillon et al.* 2004; zitiert in *Petzold* 2016i

²⁴ „Wirkungen von Natur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen hat die ökologische Psychologie (Heft 2010; *Stengel* 2002; *Soule* 2010) seit langem untersucht (*Flade* 2010; *Kaplan* 1989). Man hat die aufbauenden, ja heilenden Kräfte der Natur und des Naturerlebens, die „restorative benefits of nature“ erkannt (*Kaplan* 1995) und die Negativwirkungen beim Fehlen von Naturkontakt – besonders bei Kindern (*Louw* 2005; *Kahn, Kellert* 2002); zitiert in *Petzold* 2014m. *Louw* nennt es „Vitamin N“ (*Louw* 2012) *Petzold* nennt es „Heilfaktor Naturerleben“. „Going Green“ ist ein „starkes altes, aber neu fundiertes naturtherapeutisches Element in der neuen „dritten Welle“ der Integrativen Therapie...“ (*Petzold Zweifel* 1). „Natur ist höchst gesundheitsrelevant“ (*Flade* 2010), zitiert in *Petzold* 2015k,10.

Erfahrungen“²⁵ (Petzold 2016i, 266ff). Über die Sinne ermöglicht Naturerleben Sinn-Erfahrungen mit hohem Integrations-Potential. „Felder und Auen, Berge, Seen, Meer, Moor und Heide ergreifen den Menschen in ihrer Schönheit, Wildheit, Großartigkeit. Naturerleben berührt sein Herz, beruhigt sein Gemüt, erquickt seine Seele, erfreut und inspiriert seinen Geist“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, S.21-23).

Die „Widerspiegelung“ von Schönheit „in unseren Augen, das Hineinnehmen in unseren Innenraum, läßt uns Zugänge zu unserer eigenen Schönheit finden“ (Petzold 1983e).

Seit der Antike wurde das Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung „multipler Stimulierung“ in der Heilkunst genutzt (Petzold, Moser, Orth 2012). So sahen Seneca und Marc Aurel die Hauptaufgabe darin, wieder in eine „euthyme Grundstimmung“, in eine Stimmung des Wohlbefindens zu kommen (Petzold 2014m). Derartiges Erleben ermöglicht uns Erfahrungen von Freiheit²⁶ und läßt uns „persönliche Souveränität“ erspüren und immer tiefer in uns entwickeln (Petzold 2011o, Petzold, Orth 1998/2014).

Trotz gültiger und wissenschaftlich untermauerter Erkenntnisse über die Wirkweisen von Natur und verschiedener Landschaftsformen, ist die Art und Weise wie Menschen sich im jeweiligen Kontext zur Landschaft in Beziehung setzen, immer auch persönlich eingefärbt. Landschaftsatmosphären rufen nicht in allen Menschen identische Gefühle und Stimmungen hervor. „Die Art und Weise, wie ich mich zur Landschaft in Beziehung setze, hat mit mir selbst und mit der Art und Weise, mich zu anderen zu verhalten, zu tun (Petzold 2011o). Stimmungen rufen Gedächtnisinhalte, alte Wahrnehmungen auf. Man könnte Stimmung als Summe von Außenreizen und Gedächtnisreizen beschreiben. Der Wald kann an einem heißen Sommertag als wohltuend und schattenspendend erlebt werden, aber sein dichtes Dunkel kann auch als bedrohlich empfunden werden. Die persönliche Resonanz ist immer anders. Wir verkörpern uns (Embodiment) in der jeweiligen Situation mit der Situation (Merleau-Ponty 1945). Innen und Außen sind zeitgleich da. „Sehen und gesehen werden“ (Petzold 1999q) sind verschränkt. „Die Dinge werden in den Blick genommen, und sie fallen ins Auge (aktive und rezeptive Wahrnehmung); sie kommen auf dich zu. Die Bewegung ist wechselseitig. Sehender und Gesehenes sind verbunden“ (Petzold 1983d).²⁷

Es findet eine Verschränkung von Eindruck und Ausdruck in der Leiblichkeit statt. Der Leib nimmt den Kontext wahr und wirkt in diesen hinein, ist dabei jedoch nicht an einem „simplen Reiz-Reaktions-Schema ausgerichtet“, sondern stellt eine „komplexe Struktur verbaler und nonverbaler Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten dar“ (Petzold 1992b). Der Leib²⁸ als wahrnehmender und handelnder ist nicht von dem Kontext zu trennen. Er nimmt aus diesem auf und wirkt in ihn hinein. So ist „der Mensch in die Texturen der Lebenswelt eingewoben, Teil des Raumes, der ihn umgibt, Raum, der auf ihn einwirkt und in den er hineinwirkt, sei es in eine Landschaft oder ein Gebäude in der Landschaft. Durch Wahrnehmung und Handlung, Atmung und Bewegung sind Leib und Raum verbunden. Das Räumliche geht durch den Leib hindurch, der Leib durchkreuzt transversal den Raum oder durchläuft ihn, durchstreift ihn, erwandert, erfährt ihn, und in diesen Iterationen sind Leib und Raum ein Bewegtes, Landschaft und Raum eine Erzählung, eine intime Zwiesprache, deren Fluss ohne Anfang und ohne Ende zu sein scheint. Dieser Fluss erfährt Ausdruck in Geschichten, Gedichten, Berichten, deren Sinn nichts anderes ist als eine Hermeneutik der Lebenswelt“ (Petzold 2009k).

²⁵ Petzold 1992m, 1999q, zitiert in Petzold 2016i

²⁶ Vgl. auch Hüther 2013.

²⁷ Vgl. Goethe (o.J.): „Wär' nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken“; vgl. ebenso: Rilke (1908): Archaischer Torso Apollon: „Da ist keine Stelle, die dich nicht sieht“

²⁸ Zu dem Konzept des Informierten Leibes, siehe auch: Anhang zu (Petzold et al 2001b)

Wie oft geschieht es, dass wir an Schönheiten der Natur vorbeigehen, ohne sie zu bemerken und dann geschieht es plötzlich, dass wir etwas sehen, was wir nie zuvor gesehen haben, obwohl es da war. In diesem Moment geschieht „Begegnung“, werden wir „angesprochen“ und „antworten“. Gleichzeitig verändert sich der Blick, die Wahrnehmung. Wir schauen noch einmal hin und kommen in eine Art Zwiesprache, dann in Bewegung (äußere und innere). Wir nehmen die Hand dazu, um das Blatt zu berühren, spüren seine Pelzigkeit, riechen daran, denken an andere Blätter dieser Art, die wir einst aufgesammelt, an die kindliche Freude dabei - wo ist sie nur geblieben? Es regt sich etwas im Inneren, ein Freudenfunke springt über und unversehens findet das Blatt den Weg in die Tasche des Anoraks. In der Verschränkung von Innen und Außen ist etwas „in Gang“ gekommen.

9. Schreiben als Gehen und Werden, Bewegung und Wegfindung

Die Tradition der schreibenden Spaziergänger (vgl. *Hummel* 2007; *Gros* 2009) prägte die Aussage „Schreiben ist wie Gehen“. Schritt für Schritt, Wort für Wort werden Landschaften durchquert. Schon die alten Peripatetiker wussten, „dass der Fluß der Bewegung den Fluß der Gedanken anregt“ (*Orth* o.J.,28). *Christian Kaiser* schreibt in seinem Aufsatz über Spaziergänger-Texte: „Geh und Schreib-Rhythmus bilden in peripatetischen Texten oftmals eine Einheit“. Für *Montaigne* waren Schreiben und Gehen eins: „Il faut que j’aie de la plume comme des pieds“ (*Montaigne*, zitiert in *Kaiser* 2013). *Montaigne* gehört zu den großen philosophischen Fragenden, der sich den Antworten gehend und schreiben näherte, ohne je endgültige Antworten zu finden.

„Geh ein Wort weiter“ fordert *Rose Ausländer* in ihrem Gedicht „Wege“ (*Ausländer* 2005). So wie das Leben ein Gang durch viele Landschaften ist, so ist das Schreiben ein Gehen durch Landschaften mittels Sprache. Schreiben ist analog zum Gehen mit den Füßen ein Gehen mit dem Stift in der Hand oder mit den Fingern auf der PC-Tastatur. Es ist zunächst die „motorische Performanz des Schreibvorgangs“ selbst, „sei sie hand- oder maschinenschriftlich ausgeführt.“²⁹. Das Schreiben wird im Integrativen Ansatz als ineinander verschränkte motorische, kognitive, emotionale und soziale Bewegung definiert (vgl. *Orth, Petzold* 2016).

Schrift setzt Sprache voraus und ist das „Medium der Kommunikation, das Informationen über Gegenstände, Geschehnisse, Gedanken, Gefühle, Gespräche, Vereinbarungen u.a.m. sprachlich gefasst durch Symbole bzw. Zeichen festhält und über einen Informationsträger/Materialmedium... übermittelt“ (*Orth, Petzold* 2014).

Der russische Psychologe *Vygotskij* (1896-1934) unterscheidet in seinem Werk über Denken und Sprechen, in dem er die Beziehung zwischen beidem untersucht (*Vygotskij* 2002, 401), drei Formen des Sprechens: äußeres, mündliches Sprechen, inneres Sprechen und schriftliches Sprechen. Er ging davon aus, „dass Sprechen und Denken weder identische noch völlig getrennte Prozesse sind. Sprechen drückt seiner Ansicht nach das Denken nicht aus, sondern das Denken vollzieht sich in ihm und bekommt so eine soziale Form: „Das Sprechen ist seiner Struktur nach *keine* spiegelhafte Abbildung der Struktur des Denkens. Es kann deshalb dem Denken nicht wie ein fertiges Kleid übergestülpt werden. Das Sprechen dient nicht als Ausdruck des fertigen Gedankens. Indem sich der Gedanke in Sprechen verwandelt, gestaltet er sich um, verändert er sich. Der Gedanke drückt sich im Wort nicht aus, sondern vollzieht sich im Wort“. Bereits *Heinrich von Kleist* hat es 1905 ganz ähnlich in seiner Schrift über die

²⁹ *Chandler* 1992; *Christin* 2001; *Dreyfürst, Sennwald* 2014, zitiert in *Orth, Petzold* 2016.

„Allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“ (*Kleist* 1811) formuliert. So werden Denken, Reden und Schreiben zur Entdeckungsreise.

Hilde Domin betont: „Schreiben setzt das Innehalten voraus, „das sich Befreien vom Funktionieren“ (*Domin in Petzold, Orth* 1995) und steht damit nur scheinbar im Gegensatz zu dem bisher Gesagten. Dieses Innehalten ist bewegter Natur. Es setzt das „sich Befreien vom Funktionieren“ (*Domin ebda*) voraus und kommt einem Aufrichten, sich Umschauen, Verorten und Weitergehen gleich, ganz im Sinne des „*Homo Migrans*“, des Menschen auf dem Wege (*Petzold* 2005t, 2006u) mit seiner Fähigkeit, auf eine Strecke zurück zu blicken und voraus zu schauen. Es ist dies ein Ansatz „bewussten Erlebens auf der aktuellen Lebensstrecke“, der sich in der Betrachtung des Erlebten, seiner kreativ-medialen Gestaltung, dem Schreiben, dem „Transfer des Erkannten in das Alltagshandeln“ sowie der „Übung“ vollzieht (*Petzold, Orth, Sieper* 2008a).

Somit ist das Schreiben³⁰ „ein Instrument und zugleich ein Dokument von „nichts Geringerem als der Konstituierung des Selbst“; der Schreibende bildet „durch diese Sammlung von Gesagtem seine eigene Identität“ (*Foucault* 1983/2007, 145, zitiert in *Petzold, Orth, Sieper* 2008a). Bereits *Seneca* riet zu persönlicher Integrationsarbeit durch das Schreiben³¹ als „Verkörperung von Erfahrungen“. Insbesondere auch die Tradition des Schreibens von Tagebüchern und Wegbüchern ist an dieser Stelle angesprochen: „In den Wegbüchern finden sich Notizen aus Lektüre, über Ereignisse, von denen man Zeuge wurde, von Sätzen, die man irgendwo „aufgeschnappt“ hat, die aber wichtig schienen, da sind Aufzeichnungen von Ideen und Phantasien, nochmaligen Reflexionen eigener Gedanken etc. Der Wegbuchschreiber zeichnet aus der Fülle der tagtäglichen Erlebnisse persönlich Bedeutsames auf. *Seneca* rät: „Und wenn du viel durchheilt hast, nimm eines heraus, das du an jenem Tage dir zu Eigen machen willst“ (ep. ad *Lucil.* 2.5) – eine Praxis, die schon die Pythagoräer pflegten“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2008a).

Auch der Philosoph *Wilhelm Schmid* beschreibt die Arbeit an Worten und Begriffen als Teil der Arbeit des Selbst an sich und seinem Leben: „Es bedarf dieses Äußeren, in dem es sich findet, spiegelt und gestaltet. Insbesondere das geschriebene Wort, die Schrift, erweist sich als vorzügliches Medium dafür, in der Formulierung Form für sich und das Leben zu finden. Das Papier, das beschriftet wird, auch der Bildschirm, auf dem die Buchstaben zu Wörtern und Sätzen gereiht werden, wird zum Spiegel, in den das Selbst blickt, und das Spiegelbild wirkt zurück auf das Selbst. Wer sich in der Schrift mit einer Sache auseinander setzt, setzt sich vor allem mit sich selbst auseinander. Für die Schrift gilt daher der Grundsatz des *fabricando fabricamur*: Durch die Arbeit der Gestaltung wird das Selbst gestaltet, durch das Verfertigen der Schrift wird das Selbst verfertigt. In der Schrift gewinnt das Selbst die erforderliche Distanz zu sich, die ihm erlaubt, sich wie von außen zu sehen und von außen auf sich einzuwirken. Ein Raum der Freiheit entsteht, in dem das Selbst mit sich spielt, sich formt und transformiert, während es auf sich wie auf einen anderen blickt. In jeder Spur, die die Geste der schreibenden Hand hinterlässt, spürt das Selbst sich auf und gibt sich selbst Gestalt, knüpft das Netz einer Struktur und bildet ein Gewebe, in dem es zu leben vermag. In der Schrift erinnert es sich an das, was es war, bringt Begriffe, was es gegenwärtig ist, und beginnt davon zu träumen, was aus ihm noch werden kann. Das Erzählen und Aufschreiben wird zum Prozess der Reflexion, in dessen Verlauf die Geschichte des Lebens erst geschrieben wird, die nicht identisch mit der ‚wirklichen‘ Geschichte ist. So gewinnt das Kunstwerk des Lebens Konturen, mit all seinen Linien und Brüchen, Facetten und Fragmenten“ (*Schmid* 2004).

³¹ vgl. *Seneca*, ep. 84, 6f, zitiert in *Petzold, Orth, Sieper* 2008a

Für den Dichter *Rainer Malkowski* kommt das Schreiben einer Selbstvergewisserung gleich: „Wenn ich Gedichte schreibe, fühle ich mich deutlicher am Leben. Ich vergewissere mich der Wirklichkeit, indem ich sie zur Sprache bringe“ (*Malkowski* 1996).

Der Integrative Ansatz³² betont das Schreiben als interpersonelles Geschehen. Schreiben als ko-kreatives Schreiben verstärkt die narrativen Identitätsprozesse (vgl. *Narrative Identität, Petzold* 2012q). Das Geschriebene wird zu einem „*Intermediärobjekt*“³³. Diese vermitteln zwischen mir und Anderen, aber auch zwischen unterschiedlichen Seiten meiner Persönlichkeit. *Intermediärobjekte* helfen beim Verstehen von unterschiedlichen Facetten meiner selbst mit ihrem biographischen Hintergrund (vgl. *Petzold* 2016f). Die Antworten, die das Geschriebene für uns bereithält, kommen häufig aus dem Unbewussten und stammen aus der „absconditiven Tiefe unserer Existenz, die uns keineswegs voll zugänglich ist“ (*Petzold* 1993/2003). Prozesse intersubjektiver Hermeneutik sind daher für das Ausloten der Botschaften, für Erfassen, Verstehen und Erklären des Geschriebenen unverzichtbar. Im integrativen Verständnis ist Schreiben nicht nur wie Gehen, sondern wie ein Gehen und Werden, Bewegung und Wegfindung und dies in ko-kreativer Bezogenheit zu anderen.

10. *Green Writing* als Integrativer Ansatz Kreativen Schreibens

Wenn der Abschnitt über *Green Writing* als Integrativer Ansatz kreativen Schreibens mit Angrenzungen an den Begriff des *Creative Writing* und das *Nature Writing* beginnt, so ist dies im Sinne einer Feldbetrachtung unterschiedlicher, je für sich stehender Entwicklungen und Traditionen zu verstehen und nicht als Herleitung und Begründung.

Der Begriff *Kreatives Schreiben* geht auf das *Creative Writing* zurück, das gegen Ende des 19. Jahrhunderts an amerikanischen Universitäten aufkam und sich im Wesentlichen auf das Erlernen literarischen Schreibens bezog.³⁴ Diese Bezeichnung tauchte zum ersten Mal bei *Hugh Mearns* (1875-1965) auf, einem Dozenten in der Lehrerausbildung, der sich für eine praxisorientierte Reform des Studiums der Literaturwissenschaft einsetzte (*Ruf* 2016,56).³⁵ Es gibt heute eine nahezu unüberschaubare Anzahl von Ansätzen Kreativen Schreibens, deren Gemeinsamkeit als „kreativ-sprachlicher Prozess“³⁶ angegeben wird, wobei sich Grundlagen, Methoden und Ziele stark unterscheiden. Ziel kann zum Beispiel eine klare Textorientierung sein oder Freude am Sprachspiel oder Selbsterfahrung bzw. Selbsttherapie (*Werder* 2007). Das kreative Schreiben, so *Werder*, bezieht sich häufig auf die Techniken der Assoziation und Imagination, auf Sprachspiel und Sprachexperimente aus Expressionismus, Dadaismus und Surrealismus sowie auf literarische, journalistische Formen und Techniken.

Rechenberg-Winter/Haußmann definieren *Kreatives Schreiben* zum einen als „pädagogischen Ansatz zur Selbsterweiterung im Spiel mit diversen literarischen Formen“ und zum anderen als „Lernmethode, eine spezifische Denkform des ‚think on paper‘ in der Einzelarbeit und Gruppenerfahrung“. Darüber hinaus definieren sie *kreatives Schreiben* als ein „Schreiben mit selbsttherapeutischem Ziel, das sich erst einmal nicht an eine andere Person richtet, sondern schwerpunktmäßig als Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Gefühlen eingesetzt ist“ (*Rechenberg-Winter/Haußmann* 2015).

³² nach *Petzold, Orth* und Kollegen

³³ *Meili, Petzold* 2000, zitiert in *Petzold* 2016f

³⁴ Eintrag "Creative Writing" in: *Munzinger Online/Brockhaus*. Abruf am 31.5.2016.

³⁵ *Ruf* (2016) gibt einen guten Überblick über die Entwicklung des kreativen Schreibens mit seinen verschiedenen universitären Hauptströmungen.

³⁶ Eintrag „Kreatives Schreiben“ in: *Wikipedia*. Abruf am 13.10.2016.

Ruf stellt in seiner jüngst erschienenen Einführung fest: „Kreatives Schreiben entzieht sich der Festlegung“, es berührt eine „Vielzahl an Themen, Begriffen, Theorien und Konzepten“ und es existiert eine „Fülle von Strömungen, die nebeneinander bestehen und wechselseitigen Einfluss aufeinander ausüben“ (*Ruf* 2016, 48-49).

Neuere Formen kreativen Schreibens fokussieren u.a. auch auf das Schreiben auf Reisen (vgl. *Ortheil* 2012 und *Lüttkemeyer* 2007), wobei hier insbesondere geeignete Texte und Formen aus der Literatur als Schreibenregungen für unterwegs zusammengestellt wurden.

Eine andere im Kontext von *Green Writing* zu erwähnende Tradition des Schreibens stellt das sogenannte *Nature Writing* dar. Es ist im angloamerikanischen Bereich sehr verbreitet. Im deutschsprachigen Bereich gibt es keine Entsprechung dazu, die Literatur ist spärlich. An Autoren mangelt es jedoch nicht (*Kämmerlings* 2015). Man denke nur an Naturgänger und Dichter wie *Robert Walser*, *Peter Handke* oder *Christian Enzensberger*. *Nature Writing* zeichnet sich durch Überschreitungen von Genre- und Wissensgebieten aus. Alle Formen sind möglich: von Forschungsbericht über Reisebeschreibung bis hin zu Poesie. Die Schreibenden sind meist Einzelgänger, die in ihren Naturerforschungen allein unterwegs sind. Das explorierende persönliche Interesse an der Natur und die unterschiedlichen Zugänge dazu bilden hier den Fokus. „Nature Writing is about the writer as well as about nature. Nature writing ist exploratory and reflective..., seeks to learn from nature“³⁷. Persönlicher Zugang und forschendes Interesse verbinden sich, ohne in kategoriale Widersprüche zu geraten (*Brocan* 2012). „Die Hinwendung zum Ort, Meditation über Naturphänomene, den Jahreslauf und die Jahreszeiten kennzeichnen das Nature-Writing allgemein; doch besonders reizvoll ist die Erkundung kleinformatiger Szenerien, einzelner Schluchten, Flüsse oder Hügel“ (*Brocan* ebda). *Nature Writing* bezieht sich nicht nur auf die Natur und Wildnis, sondern ist auch in Großstädten anzutreffen.

Der amerikanische Philosoph, Ökologe und Anthropologe *David Abram* beschreibt *Nature Writing* als „Genre zwischen Sinnlichkeit und Philosophie“ (*Abram* 2012). Einer der Hauptprotagonisten des *Nature Writing*, *Samuel Taylor Coleridge*, hatte sich bereits mit der Frage beschäftigt, ob Worte nicht Teile und Auskeimungen der Pflanze seien. *Coleridges* Bestreben war es, „die alte Antithese von Worten und Dingen zu zerstören, dabei die Wörter zu lebendigen Dingen zu erheben, und die lebenden Dinge darin erst wirklich zu solchen zu machen“ (*Abram* 2012). *Abram* plädiert für eine Poetik der Teilhabe und entwirft ein Bild von Sprache und Subjektivität, in dem unser „Sprechen als die Kraft eines belebten Körpers verstanden wird, seinen Erfahrungen Ausdruck zu verschaffen – als eine Resultierende von Landschaften und Ökosystemen“ (*Abram* 2012, 13). Der eigentliche Urgrund einer Poetik, so *Abram*, sind nicht „abstrakte Geister, sondern betroffene Leiber“. Wenn wir die Welt „als klingende und sprechende Körper erfahren, beginnen wir zu spüren, dass uns die vielen anderen Leiber um uns herum hören, ja sogar zuhören. Unsere sinnlich empfindenden Körper antworten dann wieder auf die Beredtheit bestimmter Gebäude und Felsformationen oder auf den eloquenten Flug der Libelle. Wir leben dann inmitten einer lauschenden und sprechenden Welt“ (*Abram* 2012). Damit kommt *Abram*, der sich ebenfalls auf *Merleau-Ponty* beruft (vgl. *Mogorovic* 2017a), dem Integrativen Ansatz sehr nahe.

Kreatives Schreiben ist von Anfang an Teil des *Integrativen Ansatzes* und seiner intermediären Arbeitsweise. Es kommt insbesondere im Rahmen der Poesie- und Bibliothherapie zum Einsatz, aber genauso in den neuen Naturtherapien, der Musik-, Tanz-, Kunst-, Bewegungstherapie usw. Das Schreiben gilt als eine von vielen

³⁷ <http://naturewriting.com/>

Ausdrucksmöglichkeiten im Rahmen ko-kreativer Prozesse: „aktionales kreatives Geschehen wird im ‚kreativen Schreiben‘ in einem ‚weiterführenden Prozess‘ gestaltet“ (Orth, Petzold 2014). Das Ausdrucksgeschehen vollzieht sich als „kreative Antwort auf die Einwirkungen, Anregungen der Umwelt, eine Antwort, die gestaltend, interpretierend, benennend ist“ (Orth o.J.). „Die Verwobenheit von perzeptiven und expressiven Vermögen“, führt zu einer als leiblich gegründeten und im Wesentlichen prozessorientierten Herangehensweise (Orth o.J.).

Kreatives Schreiben im integrativen Ansatz wird definiert als Methode³⁸ psychosozialer bzw. pädagogischer Intervention zur Förderung der *individuellen* und *kollektiven* Kreativität/Ko-kreativität³⁹, der schriftlichen und mündlichen Sprachkompetenz und Ausdruckfähigkeit sowie der persönlichen Selbstentwicklung und Lebenskunst⁴⁰. (Orth, Petzold 2016b). Die gestaltete Sprache gilt im Integrativen Ansatz als Möglichkeit, Sinn zu erfassen, für sich selbst und im Austausch mit anderen (Petzold, Orth 1995). „Und die Sinnfülle wächst mit jedem aufgenommenen Eindruck und in jedem dadurch ausgelösten ‚Überdenken‘, das das perzeptiv Aufgenommene ‚durch die Sprache‘ schickt und Wahrnehmungssinn durch sprachlichen Sinn anreichert“ (Orth, Petzold 2016b). Integratives *Kreatives Schreiben* basiert auf einer ausgearbeiteten Theorie der Sprache, einer Anthropologie des schöpferischen Menschen, einem Konzept des spiraligen Erkennens (Petzold 2011i, 29), einer Entwicklungstheorie in der Lebensspanne sowie dem aktuellen Kenntnisstand von selbstorganisatorischen Prozessen des Gehirns.⁴¹ (Orth/Petzold 2014).

In der Praxis können die Techniken des kreativen Schreibens, insbesondere des *Spontanen Schreibens*⁴². (Orth, Petzold 2014) sowie literarische Formen und Gebrauchsformen zum Einsatz kommen. Dabei gilt das Primat der Ziele. Anders ausgedrückt: die jeweils angewandte Methode oder Technik muss Diener der Prozesse von Menschen innerhalb vereinbarter Ziele sein. Diese sind im weitesten Sinne auf gute Wegerfahrungen angelegt. Schreiben gilt als prozesshaftes Geschehen, in dem ein Text vorläufiges Ergebnis oder auch „Krönung“ einer Wegerfahrung sein kann. Sowohl die Dimension des Prozesses als auch die des Ergebnisses sind bedeutsam. Ein Text, der entstanden, „der fertig geworden ist, ein Gedicht, das schließlich auf dem Papier steht“, ist sowohl als Produkt wesentlich, „aber auch der Gestaltungsprozess mit seinem „kreativen Flow“ genauso wie mit seinen „Hindernissen und Schwerfälligkeiten“ (Orth, Petzold 2008, 114ff.).

Green Writing als Praxis kreativen Schreibens im Integrativen Ansatz ermöglicht im weitesten Sinne Sinnfindung durch Naturerfahrung in Wahrnehmung und Gestaltung. Der Begriff des Gestaltens ist weit gefasst. „Kann ein Mensch sich wirklich selbst wahrnehmen, erleben, erfahren, so kann er eigentlich nicht umhin, sich selbst zu gestalten“. Die

³⁸ **Methode:** ein in sich konsistentes Gesamt an therapeutischen Strategien innerhalb eines Verfahrens, „das über Modalitäten, Techniken und Medien verfügt, die im Dienste der Realisierung von Zielen stehen, die durch die Erfordernisse der Lebenssituation und durch die theoretischen Konzepte des Verfahrens vorgegeben sind“ (vgl. Petzold, H. G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J. 2007).

³⁹ Iljine, Petzold, Sieper 1967/1990/2012

⁴⁰ Foucault 2007; Petzold 1999q -

⁴¹ Aktueller Kenntnisstand von „selbstorganisatorischen Prozessen des Gehirns, das durch seine hohe Vernetztheit beständig kreative Synergien und Emergenzprozesse möglich macht“⁴¹ (Orth/Petzold 2014).

⁴² „**Spontanes Schreiben** ist eine Technik... wo in einer entspannten Atmosphäre die zerebralen Möglichkeiten der unbewussten Informationsverarbeitung und Ideenbildung (Perrig et al. 1990; Schiffer 2006), des (schreib)motorischen Gedächtnisses (Schmidt, Lee 2005; Wolpert et al. 2011) sowie der ‚spontanen Begriffsbildung‘, wie Vygotskij (1934/1964) das für Kinder beschrieben hat, genutzt werden, möglichst in ‚Zonen der nächsten Entwicklung‘ und ‚optimaler Proximität‘, und wie es die Theorie des komplexen Lernens umsetzt“ (Sieper, Petzold 2002). Methodisch kann man mit banaler, schriftlicher Beschreibung eines Gegenstandes, einer Szene, eines Ausblicks etc. ohne jeden literarischen Anspruch beginnen, gleichsam mit dem ‚Auf- und Abschreiben von Wahrgenommenem‘ oder mit ‚schläfriger Aufschieben‘, es ‚einfach aus dem Schreibstift fließen lassen‘. Dabei kommt es zu ‚Flow-Phänomenen‘ (Csikszentmihalyi 1985, 1996) und in Gruppen zu ‚Konfluxprozessen‘ (Petzold, Orth 1996b), dem spontanen Zusammenfließen von Gruppenaktivitäten bei Sprach- und Schreibspielen, bei der Arbeit mit ‚kreativen Medien‘ (Brühlman, Petzold, Orth, Sieper 2008) z.B. Verwendung von Farben und Collage-Materialien, wie es für das kreative Schreiben im Integrativen Ansatz kennzeichnend ist...“ (Orth, Petzold 2014).

Wahrnehmung (*Aisthesis*) ruft die Gestaltung (*Poiesis*) auf. (Petzold 1999q). Über die persönliche Lebensgestaltung hinaus könnte *Poiesis* Weltgestaltung im Sinne eines „*green creating*“ sein (Petzold 2017e) und in der gewonnenen Bewusstheit zu aktiver Übernahme von Verantwortung für die Natur führen. In der Hinwendung zu und wachsender Verbundenheit mit der Natur geschieht dies häufig wie von selbst. An dieser Stelle sei erinnert an die Worte einer Teilnehmerin: „Grün schenkt und beschenkt im Überfluss, dankt Fürsorge und Pflege im Übermaß“.

Green Writing will zu Wohlbefinden (*Euthymie*), Lebensfreude, einer Freude am Lebendigen, Kreativität und weiser Lebenskunst (Foucault, Petzold, Schmid) beitragen und somit zur Entfaltung persönlicher *Souveränität*.⁴³ (Petzold, Orth 2014). *Green Writing* kann prinzipiell in den Zielorientierungen Heilung, Förderung, Persönlichkeitsentwicklung und Kulturarbeit angewandt werden⁴⁴. Ich beschränke mich hier auf die *Salutogenese*-orientierten Aspekte *Enlargement*, *Enrichment*, *Empowerment*, das heißt auf eine fördernde, persönlichkeitsbildende und selbstverwirklichende und kulturbildende Zielsetzung. Es ist im weitesten Sinne „grüne Bildungsarbeit“ (Petzold 2016i, 202), deren Kern ein Lernen in Bezogenheit zu Natur und Menschen ist.

Für die Persönlichkeitsbildung gilt seit der Philosophie der griechischen Antike: „Mensch, erkenne dich selbst“ (*Thales von Milet*) und „Mensch, werde der du bist“ und oder um es mit dem Imperativ des Integrativen Ansatzes zu sagen: „Mache dich selbst zum Projekt“ (Orth, Petzold, Sieper 2016).

Im integrativen Sinne bedeutet Kulturarbeit „das Pflegen und Fördern von Lebensprozessen, des Lebendigen auf allen Ebenen“ (Orth o.J., 41) ein „kollektiver Prozeß menschlicher Selbstsuche, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, ja Selbstschöpfung, in dem es das ultimative Ziel aller Forschungs-, Erkenntnis- und Wissensprozesse der Menschheit ist, sich selbst als Einzelwesen und als Gesamtheit immer tiefer zu ergründen, das Leben und das Universum, von dem jeder ein Teil ist, immer besser in seinen Sinnhaftigkeiten zu verstehen“. Aktive Kulturarbeit steuert entfremdeten gesellschaftlichen Verhältnissen entgegen und leistet Beiträge „zum Verstehen menschlicher Problemlagen, zur Beförderung einer Kultur des Friedens und eines humanen Zusammenlebens, zur Exploration von Sinnhorizonten ...“ (Petzold, Orth 2005a, 690-691).

Green Writing ermöglicht es Menschen, sich selbst in der Unmittelbarkeit der Natur zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen. Eine Basis-Übung lädt beispielsweise dazu ein, einen Weg achtsam und mit geöffneten Sinnen zu gehen⁴⁵, ganz Auge, ganz Ohr, ganz Haut etc. Ein Detail oder Phänomen in der Natur kann auch intensiver fokussiert und „einverleibt“ werden: Die sanft bewegten Zweige intensiv fokussieren, das grüne Farbenspiel und die Bewegung in sich aufnehmen, in grüner Bewegtheit mitschwingen (vgl. Petzold 2015b). Dies könnte Ausdruck in einer eigenen Bewegung finden nachfolgend in spontanem Schreiben.⁴⁶

⁴³ im Sinne „ausgehandelter Souveränität“ in Verbundenheit (vgl. Petzold 2012h)

⁴⁴ **Heilung, Förderung, Persönlichkeitsentwicklung und Kulturarbeit sind die vier Metaziele des Integrativen Ansatzes.** - Konform mit der Definition des des Kreativen Schreibens nach Orth/Petzold (2014): Neben einer ... agogischen Orientierung kann KS (Kreatives Schreiben) auch in psycho-, sozial- und kreativtherapeutischen Kontexten und in Bildungsprozessen verwendet werden (z.B. in der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie oder der Biographiearbeit) zur Verbesserung beeinträchtigter zwischenmenschlicher /intermentaler und innerseelischer/intramentaler Kommunikation, als Weg des Selbstverstehens und des Selbstausdrucks in Prozessen der Selbsterfahrung... KS ist damit auch... den individuellen Rahmen übersteigend – für Innovationsaufgaben in Projekten der Bildungs- und Kulturarbeit, für Organisations- und Feldentwicklung emanzipatorisch und kreativierend einzusetzen, weiterhin salutogenetisch und präventiv in agogischen Kontexten (Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Umweltpädagogik etc.) und zur Problembearbeitung kurativ und palliativ in klinischen Bereichen...“ (Orth, Petzold 2014).

⁴⁵ *Multisensorischer Spaziergang* (Petzold 2011o, 391-393).

⁴⁶ Vgl. Orth/Petzold 2014.

aus der „Resonanz“⁴⁷. Dem könnte sich eine verdichtende oder erzählende Form anschließen. Es wäre auch ein Dialog mit dem Wind denkbar oder die Identifikation mit einem vom Wind bewegten Zweig. Die Möglichkeiten sind unerschöpflich und abhängig von Intention und Kontext.

Das Erleben und Schreiben in der Natur kann auch von einem forschenden Interesse geleitet sein wie in dem Beispiel mit dem Leberblümchen. Oder es kann eher spielerisch ausgerichtet sein. So kann es Freude machen, sich fantasievolle Geschichten zu Pflanzennamen auszudenken wie zu Teufelskralle, Mauerpfeffer, Mädesüß und mehr. Auch damit kommen wir der Natur ein Stückchen näher, da das Interesse für das, was sonst noch dahintersteckt, geweckt wird. Eine meiner Teilnehmerinnen kam über den Fund eines Hirschgeweihs im winterlichen Holundergeäst und einer Geschichte, die sie dazu schrieb, zu überraschenden Informationen über diesen Zusammenhang und fühlte sich beglückt, dass achtsame Wahrnehmung und ihre fiktive Rahmenerzählung sie zu neuen Erkenntnissen geführt hatten. Als ein Teilnehmer bei einem meditativen Spaziergang im stadtnahen Wald auf eine wilde Müllkippe stieß, war er verärgert und erleichterte sich durch das Schreiben eines Pamphletes. Später verfasste er einen Leserbrief.

Wenn der unmittelbare Naturkontakt nicht zur Verfügung steht, bietet sich das „Fahrzeug Imagination“ an und so holen wir uns den Blick aus dem Küchenfenster oder einen sommerlichen Spaziergang am Bergsee in den Seminarraum. Dank der synästhetischen Vernetzung unseres Gehirns, seiner szenischen, bildhaften und atmosphärischen Speicherfähigkeit, können wir Erlebtes abrufen und in die Gestaltung bringen.

Diese Beispiele, so bruchstückhaft sie hier genannt wurden, sollen die vielfältigen Dimensionen andeuten, in denen sich Green Writing bewegen kann. Die Erfahrungsqualitäten können meditativ sein, spielerisch, fantasievoll oder von Forschergeist und Engagement beseelt. Egal, an welchem Ende wir anfangen und ob wir uns absichtsvoll fokussieren oder vor uns hin spazierend von etwas „angesprochen“ werden, das Erleben in der Natur führt uns in die Präsenz hinein und meist auch über den Augenblick hinaus. Andere Zeiten und Räume öffnen sich. Ein Apfelbaum erinnert an den Apfelbaum im Garten der Kindheit, ein Schmetterling wird zum Symbol für den Wunsch nach Entfaltung, ein Wiesenerlebnis führt zu einer Erfahrung der Transzendenz⁴⁸, der Fluss führt auf der metaphorischen Ebene zur Betrachtung des eigenen „Lebensflusses“ mit all seinen Windungen, Zuflüssen, Stromschnellen, Engpässen und Abschnitten ruhigen Dahinfließens.

Hier öffnet sich ein weiterer thematischer Schwerpunkt von *Green Writing*: Die Landschaft als Tor zur eigenen Lebenslandschaft. Natur und Landschaft als Medium, sich selbst im Lebensganzen zu verstehen, Bewusstheit für persönliche Prägungen durch ökologische Kontexte ebenso wie für grüne „Lebensschätze“ zu entwickeln mit dem Ziel, das Leben zu vertiefen und bereichern und Sprach- (Spiel-)Räume wie Handlungsspielräume tatkräftig zu erweitern, insbesondere im Sinne eines „Empowerment für eine gesunde, naturgerechte und naturliebende Lebensführung“ (Petzold 2016i).⁴⁹

Sowohl das unmittelbare Naturerleben selbst als auch das Aufrufen von Naturerfahrungen mittels anderer Medien wie Worten, Bildern, Farben, Musik u.v.m. eröffnen Zugänge zu Biographischem. Was löst das Wort „See“, „Wald“ oder „Tanne“, „Moos“, „Apfel“ usw. bei mir aus? Was kommt mir beim Betrachten einer grünen, sanft geschwungenen Landschaft in

⁴⁷ Vgl. Mogorovic B. (2017b) zum Resonanzkonzept von H. Rosa und der Integrativen Therapie.

⁴⁸ „Auf diesem Hügel sitze ich, es ist Frühling... Und die Zeit wächst ungeheuer über mich hinaus...“ (Waggerl 1950).

⁴⁹ GREEN CARE-Strategien im Rahmen der 3. Welle behavioraler und integrativer Therapien (Petzold 2016i).

den Sinn? In der Resonanz werden die leiblich abgespeicherten Erfahrungen aufgerufen und gegenwärtig. Schreibend kann dieser Prozess der Vergegenwärtigung intensiviert und gestaltet werden. „Es gestaltet sich“ dabei häufig auf überraschende Weise und wir kommen an längst vergessen geglaubtes Material heran. Dieses „Material“ kann gelesen, gedeutet und zu Gedichten und Geschichten fortgeschrieben und erzählt werden.

Der schreibende Ausdruck steht in dem Begriff *Green Writing* zwar im Vordergrund, bezieht jedoch die mündliche „*narrative Praxis*“⁵⁰, das Gestalten mit Farben, Klängen, Naturmaterialien usw. in intermedialer Arbeit ein. Es ist „intermediale Arbeit mit dem Herzstück Sprache“ (*Ilse Orth*). Das Schreiben ist Teil eines vielgestaltigen, leiborientierten, prozesshaft verschränkten Geschehens von Eindruck und Ausdruck, im Rahmen definierter Zielsetzungen. Meditative Techniken aus der Green Meditation und der Achtsamkeitspraxis bereichern ebenso die Praxis des Green Writing wie Techniken⁵¹ und Interventionen aus der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und Biographie-Erarbeitung sowie Schreibspiele aus dem Kreativen Schreiben und Anregungen aus der Tradition des Nature Writing. Als Impulse dienen auch individuell und kollektiv mentalisierte⁵² Naturerfahrungen in Form von Naturpoesie, grüner Poesie, Weisheitstexten, Sachtexten und mehr. Rezeptive und produktive Modalität sind in der Regel dynamisch verschränkt.

Green Writing als integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens ist auf Achtsamkeits- und Erlebnisaktivierung⁵³ (*Petzold* 2016i, 252) hin orientiert und bewegt sich somit in der übungs- sowie der erlebniszentrierten *Modalität*⁵⁴. Die beiden Erfahrungswege „oszillieren und durchdringen sich im integrativen Vorgehen. Sie sind kein Entweder-Oder“ (*Petzold, Orth* 1995).

Mit dem *übungszentrierten* Erfahrungsweg ist im *Green Writing* sowohl die Übung der achtsamen Wahrnehmung als auch der unterschiedlichen Formen des Schreibens gemeint. Das kann zum Beispiel der Spaziergang in der Natur in achtsamer Aufmerksamkeit sein und im Anschluss daran das Schreiben eines Dreizeilers oder eines Haiku, eines Elfchens oder einfach nur eines Tagebucheintrags zu besonderen Momenten und Eindrücken des Spaziergangs. Oder das spontane Aufschreiben der Empfindungen, die der Wind, das frische Moos, das Glitzern des Sees ausgelöst haben. Hierzu eignet sich besonders die Form der „*dichten Beschreibung*“⁵⁵. Zunächst mag es schwerfallen, diese „Banalitäten“ aufzuschreiben. Jedoch das Üben des Für-Wahr-Nehmens dessen, was da ist und das Zur-Sprache-Bringen führen zu einem zunehmend differenzierteren Wahrnehmen und bildreicher, sinnhafter, frischer Sprache. Das Einüben einer Vielfalt an Formen ermöglicht ein breites Spektrum, Naturerleben und somit auch seelisches Erleben in eine Gestalt zu bringen (vgl. *Petzold, Orth* 1995, 79).

⁵⁰ *Narrative Praxis*, vgl. *Petzold* 2011e, S. 77

⁵¹ **Techniken:** „Werkzeuge für Feinarbeit“ (vgl. *Petzold, Brühlmann-Jecklin, Orth, Sieper* 2007).

Instrumente zur Strukturierung der Situationen, die im Rahmen des methodischen Vorgehens eingesetzt werden, um dessen Zielsetzungen zu fördern oder zu erreichen. Zum Beispiel: Das Tetradische System, Assoziieren, Identifizieren, Awareness, Meditation... Techniken des kreativen Schreibens, Spontanes Schreiben usw.

⁵² **Mentalisierungen** und Mentale Repräsentationen – Prozesse komplexen Lernens auf der individuellen und kollektiven Ebene, vgl. *Orth, Petzold* 2016b.

⁵³ „Im Kontext moderner therapeutischer Ansätze der „*dritten Welle*“ integrativer und behavioraler Therapien, die **auf Achtsamkeit und Erlebnisaktivierung orientiert** sind (*Egger* 2015; *Heidenreich, Michalak* 2004, 2013; *Petzold, Moser, Orth* 2012; idem 2013g), werden diese naturtherapeutischen Ansätze zunehmend auch in die „**Bündel von Maßnahmen**“ einbezogen, die bei der Behandlung komplexer und chronifizierter Störungen (z. B. BPS, *Gunderson, Links* 2014; Majore Depressionen, *Petzold* 2014h) zur Veränderung „dysfunktionaler Lebensstile“ zum Einsatz kommen sollten“ (*Petzold* 2016i, 252)

⁵⁴ **Modalitäten** kennzeichnen den Anwendungsmodus der Methode (z.B. konflikt-zentriert-aufdeckend, erlebniszentriert-stimulierend, übungszentriert usw., wobei sie miteinander verschränkt sein können), (vgl. *Petzold, Brühlmann-Jecklin, Orth, Sieper* 2007).

⁵⁵ *Ryle* 1971 zitiert in *Petzold* 2010f

Ziel des *erlebniszentrierten* Erfahrungsweges ist die Freude an der Natur, die Freude an der Sprachgestaltung, die Freude an gemeinschaftlichem schöpferischen Tun, an der Faszination, sich in eigenen Texten zu entdecken und sich im „Flow des Schreibens, Lesens, Sprechens von Texten zu verwandeln und zu erschaffen“ (Orth, Petzold 2014). Freude im Naturerleben paart sich mit Freude an der eigenen Kreativität. „In den Wandlungsprozessen mit Methoden und Medien, von Eindruck und Ausdruck, von Gestaltung und Erkenntnis, entsteht häufig eine „ästhetische Qualität“, ein „ästhetisches Milieu“. Ein Bild ein Gedicht, das spielerische Miteinander gewinnen über das „bloße Expressive hinaus eine Tiefe und Schönheit..., die berührt und betroffen macht“ (Orth, Petzold 1990c). Fredrick Turner bezeichnet die Schönheit als „die höchste integrative Ebene des Verstehens und die umfassendste Eigenschaft zum effektiven Handeln. Durch sie werden wir fähig, uns im Fluss mit der tiefsten Strömung, im Einklang mit der tiefsten Melodie des Universums zu bewegen – und nicht dagegen“ (Turner in O’Donohue 2003, 18)

„Die erlebniszentrierte Vorgehensweise ist darauf gerichtet, den persönlichen Erlebnis- und Ausdrucksspielraum ..., die Schwingungsfähigkeit einer Person zu verbreitern. Dies geschieht nicht im Aufarbeiten der Biographie, sondern im Erschließen neuer oder alternativer Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten“ (vgl. Petzold, Orth 1995). Es wird auf ein aufdeckendes und durcharbeitendes Vorgehen verzichtet, um den „Kreationen nicht in Prozessen analytischer Zergliederung ihre Farbigkeit zu nehmen“, sondern „Freude als Freude stehen zu lassen. Die große Erlaubnis, sich so zu äußern, wie man ist oder wie man sich darstellen will, soll nicht durch Zensur oder Reglementierung beschnitten werden.“

Der erlebnisorientierte Erfahrungsweg soll gute Atmosphären für die Bewegung am eigenen Faden⁵⁶ entlang innerhalb eines gegebenen Themas, einer Gruppe und eines äußeren Rahmens ermöglichen. Es gilt, Räume zu schaffen, in denen es möglich ist, sich überraschen zu lassen, von Faszination, Schönheit, Weisheit der Natur, vom eigenen gestaltenden Prozess, von der Vielfalt des Miteinanders. Anregungen des Leiters dürfen nicht zu eng sein. Sie müssen Erlaubnis und Spielraum für das je Eigene geben.

Die „Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte“ ist einer von 14 nachgewiesenen „salutogenetischen Wirkmomenten“, die eine „gesunde Entwicklung über die gesamte Lebensspanne“ ermöglichen und zu „sinngelitetem Leben“ und persönlicher „Lebenskunst“⁵⁷ führen (Petzold 2012h). Im Integrativen Ansatz gilt die „ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung“ als einer von vier Wegen der Heilung und Förderung neben der Förderung von Bewusstheit/Sinnerleben, von emotionaler Zugehörigkeit und von engagiertem solidarischen Miteinander (vgl. Petzold 2012h).

Um die Zugehörigkeit des Menschen zur Natur geht es in den beiden folgenden Kapiteln.

11. Was bedeutet der Begriff „Natur“?

„Natur hat über die gesamte Menschheitsgeschichte hin das ‚Naturwesen Mensch‘ bestimmt und geprägt. Die Natur des Menschen ist in all ihren Möglichkeiten des Suchens und Findens, des Erfindens und Gestaltens aus der Gesamtnatur hervorgegangen, aus dieser Welt des Lebendigen. Jeder Mensch ist leibhaftig Teil der Natur... Bei aller Naturferne der modernen, verstärkerten Menschen und ihrer zunehmenden Bestimmtheit durch Technik und virtuelle Welten bleibt der Boden des Menschen seine leibhaftige Natur“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, S. 65).

⁵⁶ An den *Phänomenen* entlang. Das, was aus den eigenen Archiven auftaucht und sich im Kontext der Gruppe, des Themas und der Naturphänomene konstituiert.

⁵⁷ Vgl. Petzold 1999q

“Die Moderne hatte zwischen Mensch und Natur einen Graben gezogen, das zeitgenössische Denken hingegen hat diesen Graben überwunden. Modern sollte alles vom Menschen aus verstanden werden ... Heute sieht man das völlig anders: Der Mensch ist selbst Teil der Natur und kann nur im rechten Zusammenspiel mit den anderen Teilen der Natur ganz und gesund sein“ (Welsch 2016).

Wenn wir von „Schreiben in der Natur“ sprechen, ist es wichtig zu klären, was mit „Natur“ gemeint ist. Ist „Natur“ die unberührte Natur? Die Wildnis? Gibt es „Natur“ überhaupt (Hampe 2011)? Gehört der Mensch zur Natur oder ist er ihr entgegengesetzt? Kann ein kleiner Park in der Großstadt als „Natur“ angesehen werden und in welchem Setting sind Schreibwerkstätten günstig? Mit welcher Intention?

Auf dem Stand der aktuellen wissenschaftlichen Diskussion zu dem Begriff „Natur“ definiert *Petzold* für den Integrativen Ansatz wie folgt: Natur wird als „eine Gegebenheit von Lebendigem“ verstanden. „Natur ist überall dort, wo es Leben gibt, das einen Sinn hat ... Solcher SINN zeigt sich in den vielfältigen Zusammenhängen des Lebendigen ... etwa in von Menschen angelegten Gärten, Parks, Alleen, Waldungen ..., aber auch in den komplexen Ökosystemen unberührter, ‚naturbelassener‘ Primärwälder, Moore, Heiden, aber auch der Gewässer, Meere, Flüsse, Seen, Feuchtgebiete, Flußauen“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a). Hier wird der *Luhmann'sche* Sinnbegriff zugrundegelegt, der besagt, dass Sinn immer nur in Systemen ist als Zusammenwirken der Elemente. Sinn ist der Leim, der Systeme zusammenhält (*Petzold, Orth* 2005a). „Natur ist die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und Lebensformen mit ihren jeweiligen, Leben ermöglichenden geophysikalischen und ökologischen Mikro-, Meso-, Makro-Kontexten und ihren anorganischen und organischen Materialien sowie ihrem Kontinuum. Dieses umfasst die evolutionäre Geschichte der Natur und das Entwicklungspotential ihrer evolutionären Zukunft, aber auch ihre künftigen Devolutionsrisiken ... etwa durch vulkanogene oder anthropogene Naturzerstörung... Dabei ist Natur nicht nur unberührte *Biosphäre*, sondern auch von Menschen, ihrem Denken, Planen und Handeln, ihrer *Noosphäre*... gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte Natur. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine kulturellen Vorstellungen über Natur in ein Naturverständnis ein (z.B. Ruhe, Schönheit, ästhetischer Raum, Kraft, Ursprung und Basis des Lebens, aber auch Beutezone, Rohstoffreservoir, Gefahr, Bedrohung, Gewalt, Unwirtlichkeit). Natur wird als Ressource, als schützenswertes Gut gesehen, das *ökosophisch*⁵⁸ bewahrt und gepflegt werden muss, sie wird aber auch als Verbrauchswelt ausgebeutet und zerstört. Mit dem destruktiven Potential der Menschen und ihrer Großtechnologien und der akzelerierten Naturverschmutzung im globalen Ökosystem durch die menschliche Überbevölkerung und ihrem naturentfremdeten Lebensstil, ist Natur eine prekäre Realität geworden, deren Lebensprozesse in Gefahr geraten sind“; der Mensch muss sich daher auf eine „vitale Teilhabe seiner Natur an der Gesamtnatur...“ besinnen (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a). In der christlich-abendländischen Tradition war der Fokus auf den Menschen gerichtet. *Merleau-Ponty*, hat als einer der wenigen europäischen Philosophen in der Mitte des 20. Jahrhunderts, einhergehend mit den bio- und neurowissenschaftlichen Forschungen der Zeit, die Dualität von Natur und Mensch verworfen und Sein als Mitsein, als Sein zur Welt hin, definiert. *Petzold* formuliert für den Integrativen Ansatz: „Wir denken mit *Merleau-Ponty* (1945, 1964) die Welt nicht mehr nur vom Menschen her, sondern den ‚Menschen von der Welt her‘, deren ‚Fleisch‘ (chair du monde) er ja zugehört, er ist

⁵⁸ „*Ökosophie* ist der weise/wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre...“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a)

unablösbarer Teil der Natur ... Als Lebendiger ist mein Sein fundamental Mit-Sein mit der Welt des Lebendigen und ihren Lebewesen: Pflanzen, Tieren, Menschen. So auch *Albert Schweizer* (1991): ‚Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will‘ (*Petzold* 2016g).

Mit der fundamentalen Zugehörigkeit zu seinem ökologischen Lebensraum ist der Mensch in der Biosphäre zentriert und hat gleichzeitig die einzigartige Fähigkeit, sich reflexiv und metareflexiv in den Blick zu nehmen und somit eine exzentrische Position einzunehmen. Der Mensch ist sowohl der Biosphäre als auch der Noosphäre (Welt des Geistes, des Denkens, der Sinnschöpfung, s.o.) zugehörig. Und daraus entsteht die Übernahme von Verantwortung für die Welt des Lebendigen (*Petzold* 2016g).

Im Denken naturnaher Völker ist es selbstverständlich, sich als Teil der Natur zu sehen. Der mongolische, in deutscher Sprache schreibende Dichter und Stammeshäuptling *Galsan Tschinag* sagt „Wir müssen uns selbst als Teil der Natur beschreiben. Das ist im Selbstverständnis der abendländischen Kultur eine sehr junge Einsicht“ (*Tschinag*, 2010,70-71).

Was hat dies alles mit *Green Writing* als integrativem Ansatz kreativen Schreibens zu tun? Zuallererst gibt der oben definierte Naturbegriff eine Antwort darauf, in welcher Art von Naturräumen *Green Writing* sich verorten kann. Wenn wir der Definition von *Petzold* folgen, ist es in einem städtischen Park genauso möglich wie in unberührter Natur. In dem Beispiel vom Schreibabend auf einer Anhöhe waren Autos, Motorräder, Flugzeuge zu hören und dennoch konnten gute Erfahrungen im Grünen gemacht werden, ja die Welt mit allem, was sie heutzutage ausmacht, war wichtig für die integrierende Erfahrung der Teilnehmerin.

Eine andere Erfahrung in einem sehr kleinen städtischen Park zeigte, dass es schwer sein kann, mit den störenden Verkehrsgeräuschen umzugehen. Wenn das Ziel eines Schreibens im städtischen Park das einer Kraftquelle und grünen Oase nach einem anstrengenden Alltag ist, so ist es besser, wenn die Störfaktoren sich in annehmbaren Grenzen halten und nicht zu intrusiv sind. Ansonsten kann leicht aus einer erlebnisaktivierenden Arbeit eine konflikt-evozierende Arbeit werden. Die störenden Faktoren müssen von der Leitung phänomenologisch benannt werden. Dann können störende Geräusche einbezogen oder auch distanziert werden. Wichtig ist im Kontext der genannten Zielsetzung, dass das Setting in der Natur sinnvolles Erleben mit inspirierendem, entspannenden aufbauenden, stressmindernden Charakter ermöglicht und „ökologisch salutogene Stimulierung, Gesundheit und Wohlbefinden“ fördert (*Petzold* 1990g; 2016i).

Ziel könnte es auch sein, sich mit der beschädigten Natur zu beschäftigen, um so im Rahmen des Möglichen zu einer Verbesserung beizutragen oder auch „nur“ zu einem Wachrütteln, zu einer Bewusstheit für die Lage, in der sich die Erde befindet.

Im folgenden Beispiel setzt sich eine Teilnehmerin engagiert mit dem Verhältnis Mensch-Natur auseinander. Aus der Freude an der Natur wird Sorge um die Natur. Ihr Text löst eine starke Resonanz und Solidarität in der Gruppe aus. Wenn auch die Welt damit nicht geändert wird, so ist doch Bewusstheit für ein anderes Denken und Handeln entstanden.

Kritisches und engagiertes Plädoyer einer Teilnehmerin:

„Jeder Teil dieser Erde... Das sind nicht nur Landstriche, Lebewesen, das ist auch all das, was aus ehemaligem Leben geformt worden ist. Das sind unsere Rohstoffe aus ehemals belebter und jene aus unbelebter Natur, aus anorganischen und fossilen Ressourcen. Alles ist Teil dieser Erde, nur als verarbeiteter Stoff nicht mehr so deutlich erkennbar. Doch gerade diese Rohstoffe tragen Geschichte in sich. Wir könnten uns in der Kohle den Baumfarn vorstellen, das feuchte warme Klima, das solch Wachstum ermöglichte, den Sumpf, in dem sich der abgestorbene Baum zersetzte, und das Meer, das seine Sedimente darüber schob, den enormen Druck, mit dem

alles zusammengedrückt wurde. Ferner könnten wir uns vergegenwärtigen, unter welchen Umständen diese Kohle dann abgebaut wurde. Das alles ist mit einem Teil unserer Erde in Millionen von Jahren geschehen. Und manche tun so, als ob die Energie geschichtslos aus der Steckdose gezapft würde... Was haben wir bloß aus unserer Erde gemacht? *Reiner Kunze* beantwortet es so:

„Unter sterbenden Bäumen
Wir haben die Erde gekränkt, sie nimmt ihre Wunder zurück.
Wir, der Wunder eines“ (...)

Die Welt von der Natur her zu denken heißt, sich des *Häuptlings Seattle* zu erinnern:

„Alles ist verbunden. Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde. Der Mensch schuf nicht das Gewebe des Lebens, er ist darin nur eine Faser. Was immer ihr dem Gewebe antut, das tut ihr euch selber an“ (...).

Auch wir können uns mit der Natur und ihren Dingen verbinden. Diese führen ein Eigenleben, nehmen Kontakt auf, beeinflussen. Hast du schon einmal erlebt, dass ein Tier- nicht der Hund, der um ein Leckerli bittet - dich anschaut, so als ob es dich und nur dich meint? Es ist, als ob ein göttliches Wesen durch das Tier zu dir spricht. Du bist gemeint. Wenn eine Muschel Jahrzehnte durch die Meere wandert und sich von dir finden lässt, dich also findet, und du ihre Schönheit bewunderst? Du zertrittst sie nicht. Du nimmst sie auf und gibst ihr einen Ehrenplatz in deinem Heim. Und wenn du ihren Muschelkalk für dein Haus benötigst, so kannst du ihn in dem Bewusstsein nehmen, dass er nun einer Aufgabe dient, und nur so viel nehmen, wie du benötigst. Du häufst keinen Überfluss an und lässt den Muscheln ihre Würde. Ich habe einen Förster getroffen, der sich bei den Bäumen, die er zum Fällen kennzeichnete, entschuldigt hat. Indem er ihren weiteren Werdegang aufzeigt, führt er sich vors innere Auge, welchen Platz jedes Ding darin hat. Er denkt in Zusammenhängen.

Begreift sich der Mensch als Teil dieser Erde, muss sein Denken die Erde im Blick halten und nicht länger auf den Menschen allein zentriert sein...“ (*Cordelia Balzer-Ickert*).

Die Begegnung mit den Dingen lässt uns erfahren, „daß uns die Dinge zugehören“ (*Petzold* 1993/2003,805). Gerade in unserer Zeit, in der die Ökologie sehr bedroht ist, sollte diese Dimension der Begegnung besondere Beachtung finden. Selbst wenn wir im „Gespräch mit dem Baum oder mit dem See nur unsere Wünsche und Sehnsüchte projizieren“, so stammen unsere Antworten „aus unserer innersten Natur, und das ist *die* Natur, der wir ja zugehören“ (*Petzold* 1993/2003, 805).

Indem wir hinschauen und hinhören, unsere Sinne weit öffnen, werden wir angesprochen, spüren wir, wie wir körperlich, seelisch und geistig in Resonanz gehen, übernehmen andere Perspektiven, hören was ein Baum erzählt, ein Vogel, ein brachliegender Weinberg.

Schreiben in der Natur lädt geradezu ein, verschiedene Standpunkte einzunehmen, im Tal zu sein oder auf der Höhe, mit der Lupe zu schauen oder aus der Vogelperspektive, die Welt aus der Sicht eines alten Weinstocks, einer Trockenmauer, eines Flusses, aus der Sicht des Windes, des Regens, des Holunders oder des Rehs zu sehen. Oder sich selbst aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Sehe ich mich mit den angstvollen Augen eines scheuen Rehs, gibt mir das eine je andere Sicht auf mich selbst als der „Blick“ einer alten Buche. Dadurch erlebe ich mich selbst auf unterschiedliche Weise.

Wunderbar bereichernd ist die Fülle an Perspektiven, die sich ergibt, wenn eine Gruppe von Schreibenden sich in einem Naturraum mit Elementen dieses Raumes, zum Beispiel mit einer Linde, einer Hecke, dem Rotkehlchen, einer Libelle identifiziert und aus deren Sicht schreibt. So habe ich das einmal angeregt in Anlehnung an das Gedicht „Der Weiher“ von Annette von Droste-Hülshoff (*Droste-Hülshoff* 1988), in dem das Schilf, die Linde, die Wasserfäden, die Kinder am Ufer sich zum Weiher in Beziehung setzen. Eine solche Erfahrung führt zu bereichernder Vielfalt. Sie kann im Schreibprozess zu idyllisch-romantischen Texten oder Gedichten aber auch zu Protestbriefen, Pamphleten oder Klageliedern führen.

Wir leben in einer komplexen Welt und haben den engen Zusammenhang mit der Natur verloren. Aber was wir tun können, ist immer wieder andere Perspektiven einzunehmen und uns bewusst zu machen, dass es noch mehr gibt als den eigenen Blickwinkel, auch wenn wir darin sozusagen „wohnen“.

Mehrperspektivität ist ein Kernkonzept des Integrativen Ansatzes (Petzold 2002b): „Die mehrperspektivische Betrachtungsweise beschreibt die Fähigkeit des ‚*sensorischen Systems*‘, vielfältige Wirklichkeit aus unterschiedlichsten Blickwinkeln wahrzunehmen, weiterhin des ‚*mnestischen Systems*‘ (Erinnerungsvermögens) sie aufgrund einer Vielfalt aktivierter Erfahrungen zu erfassen, und schließlich des ‚*kognitiven Systems*‘ sie mit ihren Zusammenhängen“ vor ihrem jeweiligen Hintergrund zu verstehen“ (Petzold 2016g). Mit Mehrperspektivität entsteht Weite. Die verschiedenen Blickwinkel ermöglichen neue Integrationen im Sinne von Überschreitungen alter zugunsten neuer Sichtweisen.

Vielleicht regt dieses Kapitel im Sinne einer Theorie-Praxisverschränkung dazu an, allein oder in einer Schreibgruppe der eigenen Vorstellung von Natur nachzusinnen. Dabei werden die jeweiligen Prägungen durch Naturerleben in Kindheit und Jugend eine große Rolle spielen (*Ökologisation*). Oder man sagt während eines meditativen Ganges in der Natur immer wieder innerlich folgende Worte zu sich sagen: „Ich bin Teil der Natur“ und nimmt wahr, was sich dadurch verändert. Eine Anregung mag auch sein, einmal ganz bewusst und mit Muße dem Flug eines Vogels oder dem Galopp eines Pferdes zu folgen und die leibliche Resonanz wahrzunehmen. Vielleicht verlockt es auch, aus der Perspektive eines Baumes zu schreiben, dann aus der des Gärtners oder Försters oder der des Vogels, der in den Zweigen sein Nest hat.

Sie werden feststellen, liebe Leserin, lieber Leser, wie Sie zunehmend in sinnhafte und sinnvolle Bezogenheit mit der Natur kommen. Auch, dass Sie selbst wahrgenommen werden: Wie das Reh stehen bleibt und Sie anschaut, bevor es wegrennt oder wie das Pony auf Sie zukommt oder der Vogel einen Warnruf ausstößt, wenn Sie den Wald betreten. Möglicherweise geht es Ihnen dann so ähnlich wie es die polnische Dichterin *Wisława Szymborska* (Szymborska 2005) in ihrem Gedicht „Das Schweigen der Pflanzen“ beschrieben hat:

Die ... Bekanntschaft zwischen mir und euch
entwickelt sich recht gut.

Ich kenne Blatt und Blüte, Ähre, Zapfen, Stengel
und weiß, was mit euch geschieht im April und was
im Dezember ...

Ich nenne euch beim Namen:
Ahorn, Leberblümchen, Klette,
Wacholder, Heide, Mistel, Vergißmeinnicht,
doch ihr gebt mir keinen.

Wir reisen gemeinsam.
Auf gemeinsamen Reisen unterhält man sich...

An Themen fehlt es nicht, denn uns verbindet vieles.
Derselbe Stern hält uns in seinem Bann...

In diesem Gedicht ist das spürbar, was *Galsan Tschinag* eine „weiche Sprache der Verbundenheit“ nennt, eine Sprache, „die Ausdruck der lebendigen Teilhabe an der Natur ist. (Tschinag 2010,70-71). Diese Art menschlichen Seins, die in Verbundenheit gründet, beginnt bei der Sprache, betont *Tschinag*. „Während die technologische Zivilisation die Artenvielfalt der Erde dezimiert“, so *Abram*, „verkümmert auch die Sprache. Wenn immer weniger Singvögel durch die Luft fliegen, weil ihre Lebensräume in Wäldern und Mooren zerstört werden, büßt auch die menschliche Rede zunehmend ihre evokative Kraft ein. Denn wenn wir

die Stimmen von Grasmücke und Zaunkönig nicht mehr hören, speisen ihre Kadenzen auch nicht mehr unsere Rede. Wenn immer neue Dämme die sprudelnde Sprache der Flüsse verstummen lassen und immer mehr Stimmen der Landschaft zum Aussterben verurteilt sind, so verarmen auch unsere eigenen Sprachen zunehmend und werden zu bedeutungsleeren Hülsen ohne Resonanz zur Erde“ (Abram 2012,103). In seiner Rede an die Sprache beklagt auch Michael Krüger: „In dem Maße, wie Gesellschaften sich von einem elementaren Verhältnis zur Natur losgesagt haben – ganz gleich, wie emphatisch Grün sie denken -, in dem Maße haben sie ihr Verhältnis zur Dichtung aufgekündigt“ (Krüger 2015).

Green Writing leistet wesentliche Kulturarbeit, indem es Menschen zu einer reicheren Sprache verhilft und Sprache wieder versinnlicht. Grundlage für das Erfassen und Verstehen von Wirklichkeit ist die verbale Sprache. „In leibhaftiger Wahrnehmung und leiblichem Ausdruck und in der Versprachlichung von beidem interpretiert der Mensch als Subjekt die Welt und sich in der Welt“ (Petzold 2009k). Kulturarbeit kann man demnach als „Mentalisierungsgeschehen“⁵⁹ begreifen (Petzold, Orth, Sieper 2014a), das sich im persönlichen Wortschatz, in Literatur, bildender Kunst, Drama, Philosophie niederschlägt“ (Orth, Petzold 2016b).

Der Weg der Erkenntnis geht von der Erfahrung zur Sprache und umgekehrt. Um diesen Zusammenhang und um das Verhältnis von Leib und Sprache, soll es im nächsten Kapitel gehen.

12. Der Mensch ist mit Leib und mit Sprache Teil der Natur

Meine Worte sind verwoben
mit den hohen Bergen,
mit den hohen Felsen,
mit den hohen Bäumen,
verwoben mit meinem Körper
und mit meinem Herzen...
Ich bin eins mit dieser Welt.
(Aus einem Gebet der Yokut-Indianer)
(Abram 2012)

„Die Naturverbundenheit führt immer wieder zu Verbundenheit mit den Menschen, weil der Mensch über seine Leiblichkeit Teil der Natur ist, ihr mit „Leib und Seele“ zugehört.“ (Orth 1993, 382)

Der Mensch ist mit seinem Leib Teil der Natur. Über die Sinne sind wir mit der Welt verbunden. „Wir beginnen in allen Sinnprozessen mit dem Wahrnehmen. Ich nehme etwas ‚für wahr‘, es wird für mich wahr. Dieses Wahrnehmen geschieht über die Sinnesorgane, die mir Eindrücke von der Welt vermitteln. Ich sehe die Welt in der Art und Weise wie meine Sinnesorgane sie mir vermitteln. Wir sehen die Welt nur auf Menschen-Weise. Die Wahrnehmung ist nicht voraussetzungslos“ (Petzold, 2005b, 345-346). Sie hängt zum einen von evolutionären Prozessen und ihren inhärenten Möglichkeiten ab und zum anderen von dem lebensweltlichen Kontext und Kontinuum, in das der Mensch eingebettet ist. „Diese

⁵⁹ **Mentalisierung** im Integrativen Ansatz bedeutet: konkrete „Erlebnisinformationen von erfahrenen Welt-, Lebens- und Leibverhältnissen, die Menschen aufgenommen haben“ werden in „mentale Information“ transformiert; diese Transformierung geschieht durch „kognitive, reflexive und ko-reflexive Prozesse und die mit ihnen verbundenen Emotionen und Volitionen“ wodurch auf komplexen symbolischen Ebenen Versprachlichung ermöglicht wird (Orth, Petzold 2016b).

„*embeddedness*“⁶⁰ wird von Kindheit an über die Lebensspanne hin erlebt, erfahren, aufgenommen und verleiblicht⁶¹. Das geschieht im Wesentlichen in drei Prozessen, die man als *Ökologisation*⁶² – d.h. als Einflüsse durch Umwelt z.B. Wohnung, Quartier, Landschaft-, weiterhin als *Sozialisierung* – d.h. Einflüsse durch den sozialen Nahraum – und schließlich als *Enkulturation* – d.h. Einflüsse durch den übergeordneten Kulturraum – bezeichnet“ (Orth, Petzold 2016b).

Ilse Orth sieht den Leib als „Grundlage unserer leibhaftigen Teilnahme an der Welt“, als den „Ort, an dem die schöpferische Verbundenheit erlebt werden kann“, wobei der Leib „seinem Wesen nach selbst schöpferisch ist“ (Orth 1993). „Mit seinem Sinnesvermögen begründet der Leib unsere Erfahrung als ‚gelebtes Leben‘ im Leben, mit dem Leben, in der Lebensgestaltung. Und wenn wir über unsere Lebensspanne hin die Lebensstrecke entlangfahren, werden wir zu Erfahrenen, die auf dieser Reise Bilder, Düfte, schmerzliche und zärtliche Berührungen, Klänge, die Wirkungen eigener Gestaltungskraft und schöpferischer Aktivitäten, kostbarste Details und häßliche Nebensächlichkeiten, großartige Gesamtansichten, aber auch überwältigende Eindrücke der Zerstörung aufgenommen haben. In diesem Erfahrungsspektrum zwischen Gut und Böse, Erhabenheit und Grauen, Zwang und Freiheit, Schönheit und Häßlichkeit, vollzieht sich die Erfahrung des Lebens“ (Orth 1993).

Jegliche Erkenntnis kann immer nur vom Leibe ausgehen, so Orth/Petzold in der *Anthropologie des schöpferischen Menschen* (Orth, Petzold 1993c), die, wie die soeben zitierten Worte von Ilse Orth zeigen, eine ernüchterte Anthropologie ist und gerade deshalb und in *melioristischer* Absicht (Petzold 2009k) das schöpferische Potential des Menschen betont. Menschliche Welterkenntnis vollzieht sich „vom Wahrnehmen zum Erfassen, zum Verstehen und Erklären“ (Petzold 1992b).

Jedes „Wahrnehmungsvermögen des Leibes“ hat wiederum eine „Entsprechung in den expressiven Fähigkeiten des Menschen: Der Gesichtssinn ermöglicht bildnerischen Ausdruck, Malerei; das Gehör musikalischen Ausdruck, Gesang und Instrumentalspiel; die vestibulären Sinne machen Bewegungsausdruck möglich, Tanz, Mime, Pantomime; die taktilen Sinne führen im Verein mit dem Sehen zu plastischen Gestalten... Kleine Kinder und Menschen in originären Kulturen haben all diese Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu ihrer Verfügung, bis diese auf kollektiver Ebene im Prozeß der Zivilisation und auf individueller Ebene in den Prozessen der Sozialisation verlorengehen. Das Ausdrucks- und Gestaltungsvermögen, von dem hier die Rede ist, ist also nicht gleichbedeutend mit ‚großer Kunst‘. Es sind Kulminationspunkte eines genuinen, natürlichen Wahrnehmungs- und Gestaltungspotentials, über das jeder unentfremdete Mensch ... verfügt“ (Orth, Petzold 1993c).

Im Integrativen Konzept von Sprache ist die Basis von Sprache der wahrnehmungsfähige, erinnerungsmäßig speicherfähige, handlungs- und kommunikationsfähige Leib“ in seinen sozialen und ökologischen Zusammenhängen (Kontexten) und im zeitlichen Kontinuum. Der Begriff „Leib“ umfasst Körper, Seele und Geist und ist „Urgrund aller Erfahrung“ (Orth 1993). „Der Leib und die Lebenswelt, die die Sprache hervorbringen, liegen ... vor den Worten, vor den Begriffen“⁶³, mit denen das zu Begreifende eine Signatur erhält, „auf den Begriff“ gebracht wird“ (Orth o.J., 49). Sprache „gründet in den kokreativen Tätigkeiten von

⁶⁰ **Embeddedness**, Petzold 2006p, zitiert in Orth, Petzold 2016b

⁶¹ **Embodiment**; Petzold 2009c, zitiert in Orth, Petzold 2016b

⁶² Petzold 2016e,i, zitiert in Orth, Petzold 2016b

⁶³ Die **Säuglingsforschung** zeigt: „Das Erfassen der anderen Leiblichkeit im zwischenmenschlichen Raum geht auf jeden Fall beim Säugling dem Erfassen der mentalen Intentionen ... des Anderen voraus, denn da finden basale Lernprozesse statt, die überhaupt erst die Grundlagen für mentales Erfassen legen... Dieses Lernen läuft eben nicht nur über die kognitive Ebene, sondern von Leib zu Leib in der Sprache der Berührungen, der Nonverbalität in Mimik, Gestik, Prosodik der gemeinsamen Bewegungen...“. Hier entsteht „**Theory of Body-Mind**“, „der Andere wird ganzheitlich erfasst“ (Orth, Petzold 2016b).

Menschen/Menschengemeinschaften in der Welt“ und die Fähigkeit des Menschen zur Symbolbildung (Petzold 2010f).

Auch in ihrer Performanz ist Sprache leiblich, „als ausgesprochene, durch Intonation und Mimik mit Bedeutungsfülle versehen, drückt sie unsere leibliche Gestimmtheit, unsere Gefühle und Affekte aus und vermag auf diese Weise auch den anderen zu berühren, zu rühren, zu bewegen. Es gibt bewegende Worte und ergreifende Rede. Es gibt Sätze, Texte, die bedrängen und bedrücken, traurig und betroffen machen oder die uns erfreuen, erheben, beglücken. Worte stimmen uns ein, verstimmen uns, stimmen uns um. Sie schaffen somatische Fakten. Ein kränkendes Wort hat Stressphysiologien zur Folge, ein beruhigendes Wort reguliert ängstliche Erregtheit herab, ermöglicht eine Physiologie des Wohlbefindens... Ein versöhnliches Wort löst die Spannung in Konflikten. Es gilt daher, feinspürig gegenüber Begriffen und Worten zu werden“ (Orth, Petzold 2008).

Zusammenfassend formuliert Petzold: „Sprache ist Welterkenntnis in *Kontext* und *Kontinuum*, in Menschengemeinschaften, im *Polylog* konkreter Sprecher entstanden und weiter entstehend: durch kokreative Transformation von lebendiger, multisensorischer Welterfahrung auf eine symbolische Ebene. Sie ist daher universal und individuell zugleich⁶⁴“ (Orth, Petzold 2014). Mit Sprache haben wir die Möglichkeit, durch die Zeit zu wandern, unabhängig vom realen physischen Standort.

Aktuelle Hirnforschung bestätigt, was Dichter schon lange beschrieben haben und was heute mit den Begriffen „Vernetzung“ „Konnektivitätstheorie“ (Emrich 2012, DGPD-Symposium) und „Kontextualisierung“ (vgl. Orth 2009) gefasst wird. „Die gesamte somatische Sphäre ist mit dem Gehirn verschränkt und der Leib ist mit seiner Mikroökologie und seinem kulturellen Umfeld beständig verbunden“, daher erinnern wir nie „isolierte Einzelfakten, sondern sie sind beständig kontextualisiert und damit kulturalisiert.“ (Orth, Petzold 2008).

Das wiederum bedeutet, dass sich in der Erinnerung zum Beispiel eines Gegenstandes Kontexte öffnen, die weit über den Gegenstand hinausgehen. Das Erfühlen eines Tannenzapfens kann Zeiten hervorrufen, in denen Tannenzapfen als Heizmaterial gesammelt wurden oder einen Urlaub mit der Familie im Schwarzwald (Beispiel aus Orth 2009). Mit einem Frühling kommen andere Frühlinge hinein, so *Hilde Domin* in ihrem Gedicht „April“ (Domin 2009). Es tauchen im Leibgedächtnis Atmosphären, Szenen, Bilder, Worte auf. Jede wahrgenommene Sinnesinformation (*Ästhesie*), die „monoästhetisch“ aufgenommen wurde – die Tastenempfindung eines rauen Steines etwa – wird nicht nur „monomodal“ im Gedächtnis⁶⁵ abgespeichert, sondern „intermodal“ vernetzt. Diese Eigenheit des Gehirns machen die sogenannten „Proust-Erfahrungen“, komplexe, polyästhetische Erinnerungen möglich, wie sie in „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ (Proust 1953-61) beschrieben wurden (Petzold 2010f). Wir haben es hier mit polyzentrischen Netzwerken zu tun, mit Netzwerken konnektiver Information. Da taucht beim Genuss einer Tasse Lindenblütentee und eines Gebäckstückchens namens *Madeleine* die Erinnerung an eine längst vergessene geglaubte Zeit, an Sinneswahrnehmungen, Atmosphären und Menschen auf. Da entfalten sich Erinnerungen, Zeiträume öffnen sich, Erzählung nimmt ihren Lauf.

Schon *Goethe* hat das Vernetzungsprinzip des Gehirns bereits in seinem „Faust“ (Goethe 1971) vorweggenommen als er *Mephistopheles* sagen ließ:

⁶⁴ Petzold 1971j, zitiert in Orth, Petzold 2014

⁶⁵ Das Gedächtnis ist ein „multimodaler“ Speicher ... der die, aus vielfältigen Sinneskanälen eingehenden, *polyästhetischen* Informationen aufnimmt ..., sie *monomodal* und zugleich *multimodal*, „*holographisch*“ abspeichert. Durch einen monoästhetischen Sinnesreiz monomodal getriggerte Erinnerungen werden sofort multimodal vernetzt, so dass Erinnerungen immer modalspezifisch-differentiell **und** multimodal-ganzheitlich auftauchen“ (Petzold 2010f).

Zwar ists mit der Gedankenfabrik
wie mit einem Webermeisterstück,
wo ein Tritt tausend Fäden regt,
die Schifflein herüber-hinüberschießen,
die Fäden ungesehen fließen,
ein Schlag tausend Verbindungen schlägt.

Über die diesen Prozessen inhärente Kreativität schreibt *Orth*⁶⁶: „Der Mensch nimmt die Welt durch die Sinne auf, weil sie von seinem Umfeld, von seinen sozialen Bezugspersonen an ihn herangetragen wird. Er verbindet die einzelnen Wahrnehmungen zu Ganzheiten (im Sinne von *Ensembles*⁶⁷) und dies schon ist ein kreativer Akt. Er legt sie im Gedächtnis nieder, verarbeitet sie, besetzt sie mit Bewertungen, stellt Verbindungen zu anderen Erfahrungen her – wiederum ein höchst kreatives Geschehen. Er vernetzt seine Wahrnehmungen mit denen anderer in der Kommunikation, seine Gedanken mit den Überlegungen anderer Menschen in Gesprächen. So wird aus dem sinnhaft Wahrgenommenen Sinn geboren, erhält das Gesehene Bedeutung, entsteht aus Wahrnehmung Handlung, aus Sinn und Bedeutung Zusammenhang. Das Leben des Menschen in der Welt ist, weil es nicht durch Programme gesteuert wird, eine kreative Auseinandersetzung mit der Welt. Es ist gekennzeichnet von ‚creative adjustment und creative change‘, Anpassungsleistungen und gestaltender Veränderung. Dabei ist die Sinnesausstattung von eminenter Bedeutung. Durch unsere Sinne, mit denen wir spezifische ‚Wahrnehmungsfenster zur Welt‘ haben, nehmen wir unseren Kontext wahr und auf, und da Sensorik und Motorik unlösbar miteinander verschränkt sind, führt uns Wahrnehmung immer auch in Handlung, wobei Handlung reaktiv oder aktiv-kreativ sein kann. Das Wahrnehmungspotential des Körpers bezeichnen wir als den ‚perzeptiven Leib‘, das Handlungspotential des Körpers als den ‚expressiven Leib‘. Wahrgenommenes und Ausgedrücktes wird im ‚memorativen Leib‘, im Archiv des Leib-Gedächtnisses niedergelegt, das die Chronik eines Lebens enthält. Wenn unsere Sinne unsere Möglichkeit sind, ‚eine Welt zu haben‘, ist die Entwicklung des Potentials an sinnhafter Wahrnehmung im Verlauf der Sozialisation eine wichtige Aufgabe... Die Verknüpfung der Wahrnehmungen, die Überprüfung des Wahrgenommenen durch erneute Wahrnehmung mit vorausgegangenen, archivierten Wahrnehmungen, all dies sind Voraussetzungen für eine kreative Lebensbewältigung“ (*Orth* o.J.,48-49).

13. Leiborientierte, intermediale, prozessorientierte Arbeit mit „kreativen Medien“

Für die Praxis leitet *Orth* (ebda) ab: „Wenn wir das Konzept des *perzeptiven Leibes* praxeologisch auswerten, so folgt daraus, dass es darum geht, Menschen zu helfen, ‚mit allen Sinnen wahrzunehmen‘, ihre Wahrnehmungsfülle zu fördern... und dabei darf kein Sinnesvermögen ausgelassen werden. Wenn wir das Konzept des *expressiven Leibes* ernst nehmen, so gilt es, alle Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern und dort, wo... Ausdruck

⁶⁶ *Ilse Orth* hat ihre ersten eigenen kreativtherapeutischen Experimente 1962 während eines Aufenthaltes in der Berglandschaft des Engadins gemacht. Absichtslos vor sich hin wandernd, wurde sie von einem Gestaltungsdrang, einem Flow erfasst, der grundlegend für ihren Ansatz des intermedialen Arbeitens werden sollte. Gleichzeitig wurde sie dort mit dem „Phänomen der Grünwirkung“ vertraut, „mit der ‚Himmel-Wolken-Erfahrung‘, der ‚Boden-Erde-Erfahrung‘, die sie zur Ton-Arbeit führte...“ (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009)). Sie hatte Schritt für Schritt aus dem Wahrnehmen heraus, im Gehen, in genauer Eigenbeobachtung eine Arbeitsweise entwickelt, die Jahre später, nach dem Zusammentreffen mit *Petzold* und *Sieper* ko-kreativ theoretisch und praktisch innerhalb einer Integrativen Humantherapie weiterentwickelt wurde.

⁶⁷ Nicht Ganzheit ist das Ziel, sondern ein „ENSEMBLE“, so wie ein MÖBLIERTES ZIMMER ein *Ensemble* ist, ein Gesamt das eine Vielfalt enthält und um-möbliert werden kann. ENSEMBLE ist nicht so zwingend ist wie Ganzheit, ist reicher und offener für Prozesse der Veränderung. (*Sieper* 2006 und erg. In *Sieper, Orth, Schuch* 2007). Menschliches Leben hat mehr einen Ensemble-Charakter. Ein lockeres Gesamt, das sich regroupieren kann. Hier ist Kontinuität ohne Zwangsjacke. Bezogen auf Erkenntnis und Sinnschöpfung ist ein Ensemble, vernetzte Vielfalt und bedeutet permanentes Wahrnehmen, Erkennen, Handeln, Differenzieren und Integrieren.

verhindert, eingeengt, beschnitten wurde, Räume, soziale Situationen, Atmosphären bereit zu stellen, in denen sich ein Mensch ausdrücken kann wie ihm zumute ist“ (*Orth* o.J.,60-61). Ziel muss es sein, dem perzeptiven und expressiven Leib Spielraum zu geben, verschiedene „Ausdrucksformen zu nutzen und zu fördern, um seine Form, seine Lebensform zu finden, damit sich ... in den ‚Wandlungen des Lebens‘ immer neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung eröffnen“ (*Orth* o.J.,12).

Aus der Verschränkung von Leib, Kontext und Sprache folgt notwendigerweise für die Praxis im Integrativen Ansatz die „Arbeit vom Leibe her“ als „*intermediale Arbeit mit kreativen Medien*“ (*Orth* o.J., 21), um kreative Wandlungsprozesse auf allen Ebenen zu fördern.⁶⁸ „Die Aneignung dieser (oftmals) verlorengegangenen Möglichkeiten ist geradezu als ein Mittel gegen die ‚multiple Entfremdung‘ in einer ‚schlechten Zivilisation‘ zu sehen“ (vgl. *Petzold/Orth* 1996, 559).

Zentrales Prinzip für die intermediale Arbeit ist das der „*Metamorphose*“, der „*Transformation*“, des „*Gestaltwandels*“; „Leben wird als Wandlung begriffen“, der Mensch als ein „sich wandelndes Wesen“, eingebettet in die „strömende Zeit“ und „in den Raum der Lebenswelt“⁶⁹ (*Orth, Petzold* 1990c).

Orth/Petzold (1990c) unterscheiden drei Gesichtspunkte, unter denen man Wandlungsprozesse im Kontext der intermedialen Arbeit betrachten kann:

- Wandlung als Leiberfahrung im Wahrnehmen und Ausdrücken:
Das unbewusste, vor- und mitbewusste Wahrnehmen und Ausdrücken zum verfügbaren Teil der Persönlichkeit machen. Empfindungen, Stimmungen, Gefühle, Resonanzen wahrnehmen. Eindruck, Ausdruck, Erinnerung kommen wieder in Fluss. *Intermediale Quergänge*⁷⁰ verbinden perzeptiven, memorativen, expressiven Leib.
- Wandlung als Beziehungserfahrung in Kontakt und Begegnung:
Die affiliative Bezogenheit⁷¹ in Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung wieder ins Strömen bringen und erhalten. Wohlwollendes, konviviales Milieu fördern: gute Blicke, Zuwendung, Verstehen, Wertschätzung, Liebe.
- Wandlung des Prozesses durch den Wechsel von Methoden und Medien:
Intermediale Arbeit ermöglicht eine „ästhetische Qualität“, „ein Heilen, das ganz (mhd. Heel), das vollständig macht“.

„*Medien*“ sind Mittel spezifischer und unspezifischer Informationsübertragung und der stimulierenden Anregung in kommunikativen Prozessen“ (*Orth, Petzold* 2016b). Zu den Medien gehören Sprache, Schrift, Texte, Farben, Bewegung, Spiel, Imagination etc. sowie der Mensch selbst als personales Medium und die Natur mit ihren Elementen und Materialien (*Petzold* 1977c/2012; *Petzold, Brühlmann-Jecklin, Orth, Sieper*, 2007).

Als „*Kreative Medien*“ werden sie deshalb bezeichnet, weil sie erlebnisaktivierend und „kreativitätsfördernd wirken“, „einen gewissen Aufforderungscharakter“ haben; der Begriff

⁶⁸ An dieser Stelle sei das **Hirnhälften-Paradigma** erwähnt, auf das sich die Literatur zum Kreativen Schreiben seit *Gabriele Rico* ausnahmslos bezieht. Das sogenannte „Clustern“ ist hierauf zurück zu führen. Anatomisch gesehen existieren zwar zwei Hirnhälften, jedoch ist Rechts-Links-Aufteilung von Emotion und Kognition sowie die Verortung der Kreativität in der rechten Hirnhälfte längst überholt wie die oben erwähnten Erkenntnisse der aktuellen Hirnforschung zeigen. Im Integrativen Ansatz wird „der ganze Mensch in allen seinen Sinnen angesprochen“, „um ihn in schöpferische Heilungsprozesse zu involvieren.“ (*Petzold* 1992m).

⁶⁹ **Heraklitesche Orientierung** (*Petzold, Sieper* 1988b)

⁷⁰ (*Orth/Petzold* 1990c)

⁷¹ **Relationalität**, vgl. *Petzold* 2011e und zur Affiliation *Petzold, Müller* 2007

„Medium“ soll dabei die „Vermittlerfunktion herausstellen, das ‚Miteinander‘, nicht das ‚Machen‘“ (vgl. *Petzold/Orth* 1996). Medien haben „intermediäre Qualität“ als „Medien, die durch die projektive Kraft der Phantasie belebt werden können und damit die Möglichkeit (...) zu einer Kommunikation ‚mit sich selbst‘ öffnen“; ein Text, ein gemalter Baum, ein Zweig oder eine Knospe werden zum „Übergangsobjekt“, „durch das ‚ich mich selbst‘, sich mein Selbst erfahren kann, indem mein Unbewußtes zu sprechen vermag. So wird jede kreative Gestaltung in einem Medium zu einer Botschaft von mir, über mich, für mich und an andere“ (...) In der Gestaltung mit dem Medium, in der Zwiesprache über das Medium mit mir, werden Erkenntnisschritte möglich, die eine andere Qualität bieten“ als in einem Gespräch über etwas (vgl. *Petzold/Orth* 1996). „Die Gestaltung selbst, wie sie leiblich konkret erlebbar ist, wird zur Erfahrung und stiftet einen lebendigen Sinn, der oftmals einer Fremdinterpretation nicht mehr bedarf und – wichtiger noch – Erfahrungsqualitäten vermittelt, die durch verbale Deutungen nicht gewonnen werden können. So haben die Medien ‚ihre Geheimnisse‘⁷². Sie ermöglichen uns Begegnungen mit uns selbst, mit dem anderen und – das sollte unter ‚ökologischer Perspektive‘ nicht unterschätzt werden – mit den Dingen“ (*Petzold/Orth* 1996).

Warum berührt mich bei meinem Spaziergang heute das Glitzern der Wasseroberfläche so sehr? Warum an einem anderen Tag der im Kolk verrottende Baumstamm? Indem ich diese unterschiedlichen „Ansprachen“ der „Medien“ in der Natur wahrnehme und in Prozessen des *Green Writing* gestalte, komme ich in schöpferische Zwiesprache mit den Dingen und mit mir selbst. „Die Medien entzünden in uns den schöpferischen Funken“ (*Koestler* 1966). Sie ermöglichen „Überschreitung über uns hinaus und zugleich zu uns hin. Sie ermöglichen „Transzendierung und Selbstfindung“; „mit ihnen kann der Horizont ‚Welt‘ ergriffen werden, kann eine ‚Verdichtung‘ erfolgen, durch die sonst Ungreifbares umfaßt werden kann. Ein Vierzeiler ermöglicht oft mehr an Aussage als ein ganzes Buch“ (*Petzold*: 1983e, 71).

Die verschiedenen „kreativen Medien“ werden als „Diener in Prozessen“ von Menschen eingesetzt, nicht im Sinne eines „Medienaktionismus“ (vgl. *Petzold/Orth* 1996), sondern theoriegeleitet *intramedial* (innerhalb eines Mediums) oder *intermedial* in „intermedialen Quergängen“ (ebda). Mit Hilfe der Technik des „Tetradischen Modells“ (*Petzold* 1988n) sowie dem Einsatz kreativer Medien und dem ihnen innewohnenden Stimulierungspotential werden synergetische Erkenntnis- und Integrationsprozesse gefördert.

Es kann bei der unmittelbaren leiblichen Erfahrung ebenso angesetzt werden wie bei einem Gedanken, einem Wort. Die Wahrnehmung von Moos mit allen Sinnen vermittelt sensorische Eindrücke, die in Worte gefasst werden können (*bottom-up*; vom eigenleiblichen Spüren zum Gedanken, zum Wort). Das Wort Moos kann wiederum die gespeicherten Eindrücke in Erinnerung rufen und somit leiblich wirksam werden (*top-down* = vom Gedanken zum eigenleiblichen Spüren). Dies aber nur, wenn zu dem Wort Moos Erfahrungen im Leibgedächtnis hinterlegt sind. Sonst bleibt das Wort leer. Wenn wir innere gute innere Bilder, z.B. von frischem Grün oder von einer glücklichen Zeit auf der Kindheitswiese haben, dann können wir durch das Aufrufen dieser Bilder Wohlbehagen und Frische in unsere Stimmung bringen.

14. Kreativität

Der Begriff der Kreativität ist im Integrativen Ansatz weit gefasst: „Unter Kreativität kann man, so *Petzold*, alle Aktivitäten verstehen, die neue Entwicklungen – und das sind meist

⁷² *Petzold* 1983b.

Beziehungskonfigurationen - vorantreiben“ (Petzold 1990b). Diese Sichtweise schließt an die *heraklitische* Philosophie an, die besagt, dass das Leben beständiger Wandlung unterworfen ist: „Es fließt, und seine lebendige Kraft drängt zur Form. Leben will Lebensform, und Lebensformen wandeln sich so lange, wie in ihnen Leben vorhanden ist“ (Orth/Petzold 1993c). Definitivische Bezüge des Integrativen Ansatzes beziehen sich auch auf *Morenos* Aussage zu Kreativität: „Durch kreativ geformte Spontaneität vermag sich der Mensch in der Welt so zu verhalten, dass er ‚auf alte Situationen in neuer Weise und auf eine neue Situation adäquat zu reagieren vermag‘“ (zitiert in Orth/Petzold ebda). Für *Moreno* ist Kreativität demnach „die Fähigkeit des Menschen zu schöpferischem Handeln, zum Gestalten von Wirklichkeit. Sie ist die formende Substanz für die Energie der Spontaneität“ (Petzold, Orth 2001, S. 130). Der Integrative intermediale Ansatz sieht den Menschen als von seinem Wesen her schöpferisch und ausgestattet mit vielfältigen schöpferischen Möglichkeiten, gar einem „Willen zum Schöpferischen“, den man bei jedem Kleinkind beobachten kann und der sich seit dem Paläolithikum in Dokumenten kreativen Tuns des Menschen zeigt (Orth/Petzold 2008). In einer schöpferischen Leistung wird Vorhandenes mit Neuem verbunden. „Der Mensch schafft nicht ... aus dem Nichts ... er muss auf den ‚Stoff der Welt‘ zurückgreifen und die vorhandenen Elemente in neuer Weise miteinander in Verbindung bringen“. Somit ist Kreativität⁷³ in ihrem Wesen „Kokreativität“ (Orth/Petzold ebda; *Iljine, Petzold, Sieper* 1967/1990/2012).

Der stimulierenden intermedialen Arbeit mit Menschen eignet die Verschränkung von innen und außen an: „Der Aufforderungscharakter (*affordance*) der Außenwelt, die Resonanzfähigkeit des Subjekts und der Reichtum archivierter, einmaliger Außenwelten, die zur Innenwelt geworden sind, ermöglichen eine Synergie, aus der Neues geboren wird. Damit wird das Schöpferische nicht zu einem Phänomen der Innerlichkeit, wie es die romantischen Geniethorien gesehen haben. Nichts sprudelt aus einer ‚schöpferischen Quelle‘ die einem ‚endothymen Grund‘ entspringt, sondern Schöpfung ist ‚Ko-kreation‘, das Zusammenwirken mit anderen und anderem, der Verkehr des Menschen mit den Dingen der Welt und die Art und Weise, in der er der Welt gestattet, mit ihm umzugehen. Das alles bestimmt den Prozess des Schöpferischen, dessen Wesen nicht in einem ‚Produkt‘, einem ‚Ergebnis‘ liegt - einem Bild, einem Gedicht, einer Melodie -, sondern im Prozess des Schaffens selbst. Wo sich die Kokreativität interaktional entfaltet (...), wird das Fortschreiten selbst als das ‚schöpferische Moment par excellence‘ deutlich, ein Fortschreiten, in dem Denken und Handeln, Kopfarbeit und Handarbeit organisch verbunden sind: von Form zu Form⁷⁴, von Gestalt zu Gestalt, von Produkt zu Produkt in einer Reihe von Performances, Inszenierung, in einem Lebenswerk“ (Petzold 1992m).

Gelingende Kokreativität erfordert die Überwindung des eigenen Tunnelblicks. Sie setzt „eine mehrperspektivische, multidimensionale Wahrnehmung von Wirklichkeit voraus“,

⁷³ „**Kreativität** ist ein für die Generativität der Evolution und die Dynamik kultureller Prozesse charakteristischer, also letztlich kollektiv gegründeter Impetus, zwischen vorhandenen Größen (Atomen, Molekülen, Menschen, Gesellschaften, Gedanken, Erkenntnissen, Theorien) Permutationen oder neue Konfigurationen herzustellen, ein Impuls zur „**Kokreativität**“. Durch sie entstehen synergetische Effekte und vermag der Mensch in kokreativen Aktionen, Vorhandenes (Materie, Information, Gedanken, Wissen, Ausdrucksformen der Kunst etc.) in (neue) Beziehungen zu setzen und korrespondierend zu entwickeln. „Unter Kreativität kann man deshalb alle Aktivitäten verstehen, die neue Entwicklungen ... vorantreiben. Dies gilt schon für die Generativität der Evolution“. Kreativität eine „kosmologische und anthropologische Konstante...“. „Trotz der in der Kreativitätsdefinition zum Ausdruck kommenden prinzipiellen Charakteristik kokreativen Geschehens als ‚Neukonfiguration aus Interaktion‘ ... ist es sinnvoll, zwischen der ‚natürlichen, synergetischen Generativität‘ kosmogonischen Geschehens oder der biologischen Evolution und der ‚intentionalen Kreativität‘ von Mensch und Kultur einen qualitativen Unterschied zu machen. Natur ist nicht Kultur. Kosmologie und Anthropologie sind nicht in eins zu setzen“ (Petzold 1990b, *Iljine, Petzold, Sieper* 1967/1990/2012).

⁷⁴ „Hinter jeder **Form** steht ... ein Prozess der **Morphogenese**. Jede Morphogenese erfolgt in einem Kontext/Kontinuum, das sie beeinflusst. Hinter jedem Prozess der Formgebung und Formveränderung steht ein Impetus (*causa efficiens*). Der ultimative Impetus ist das Leben selbst. Es ist das Wesen des Lebens, neues Leben hervorzubringen. Das Lebendige pflanzt sich fort, strömt durch die Evolution und bringt dabei immer neue Formen hervor... ‚*synergetische Generativität*‘... So sind Kontext/Kontinuum beständig in Entwicklung, ein kreativer heraklitischer Fluss von Morphogenese und Metamorphose.“ (Petzold 1990b, 652).

immerwährendes Konnektivieren und Neu-Strukturieren von Wahrgenommenem statt Stehenbleiben auf einer *Position* (Petzold, Orth 2001), die immer nur „Standpunkt auf Zeit“ sein kann, der sich verändern wird, sobald neue Informationen, Eindrücke, Wahrnehmungen dazu kommen. Da Wahrnehmung an sich schon kreativ ist (Petzold 1999q), können auch die gleichen Gegebenheiten neu und anders gesehen werden. Das weit reichende Konsequenzen. So können gemeisterte schwierige Lebensereignisse im Nachhinein als Bereicherung und Quelle der Kraft wahrgenommen und bewertet werden.

In Bezug auf Selbst, Ich und Identität eines Menschen kann formuliert werden:

„Ein personales Selbst⁷⁵ ist immer Ergebnis von Ko-kreation⁷⁶, geht aus fungierenden zwischenmenschlichen Lernprozessen hervor und Lernprozessen des Selbsterfassens im ‚eigenleiblichen Spüren‘“ (Orth, Petzold 2016b). „Im Erspüren der Vielfalt wird dem Menschen ein Reichtum erschlossen, der ihn selber reicher und vielfältiger und bunter macht, und in dem er sich doch als eine ‚klare Form‘, als ‚prägnante Gestalt‘, als identisch erlebt: im Zusammenspiel von Einheit und Vielfalt“ (Orth/Petzold 1990c).

Kreativität muss, so das integrative Denken, als „warme Kreativität“ gedacht werden, ein auf *konviviales*⁷⁷, ein freundliches und wertschätzendes Miteinander, dessen Ziel „das Pflegen und Fördern von Lebensprozessen, des Lebendigen auf allen Ebenen“ ist (Orth o.J.,41). Denn wir können nicht verleugnen, dass es auch eine „kalte Kreativität“ gibt: „Wir leben heute in einer Zeit, in der der einzelne und die Gesellschaft in der Gefahr stehen, an den Wucherungen der eigenen Kreativität und ihrer Produkte zugrunde zu gehen, denn sie sind maligne geworden oder werden es im zunehmenden Maße, weil sie oft genug den Bezug zum Menschen verloren haben – Schöpfungen, die sich verselbständigen, in denen sich der Mensch als Schöpfer zunehmend selbst entfremdet, Kreationen, die sich letztendlich gegen den Menschen selbst wenden.“⁷⁸ Gegen eine solche ‚kalte Kreativität‘ muß die ‚warme Kreativität‘ für Menschen gestellt werden, die von Herzenswärme getragen ist“ (Petzold, Orth 1996).

Das integrative Konzept von Kreativität sieht den Menschen *auf dem Wege* fortwährender unbewusster und bewusster schöpferischer Prozesse. Die *Philosophie des Weges* ist im integrativen Ansatz eines der Grundkonzepte für die Arbeit mit Menschen und sie ist auf das

⁷⁵ Das ‚personale Selbst‘, auch ‚Leibselbst‘: Ein zentrales persönlichkeits-theoretisches Konzept der IT (Petzold: Transversale Identität und Identitätsarbeit in: Petzold (Hrsg.): Identität. 2012). „Ein personales Selbst ist immer Ergebnis von Ko-kreation, geht aus fungierenden zwischenmenschlichen Lernprozessen hervor und Lernprozessen des Selbsterfassens im ‚eigenleiblichen Spüren‘...“ (Orth, Petzold 2016b).

⁷⁶ Ilijine, Petzold, Sieper 1967, zitiert in Orth/Petzold 1990c

⁷⁷ Vgl. Petzold, Orth, Sieper 2011: „Gastlicher Raum der Konvivialität, der wechselseitigen Wertschätzung an sicherem Ort“ (Orth 2002; Petzold 1971, 17, 2000a, 2003a, 904) hergestellt werden. In diesem Raum kann man „zu sich und zum Anderen“, „durch den Anderen“ zu sich kommen, kann Heilsames erfahren, sein Gewissen klären, gesunden. Man kann „Weisheiten“ finden, „zur Sprache bringen“ (idem 2001f), kann entdecken, dass solcherart verstandene und praktizierte Therapie als Selbst-Erfahrung und Selbst-Gestaltung (Petzold, Orth, Sieper 2006) auf einen Weg des Weisheitsgewinns und der Lebenskunst führen kann.“ „Konvivialität ist die Qualität eines freundlichen, ja heiteren Miteinanders, Gemeinschaftlichkeit, die aufkommt, wenn Menschen bei einem Gastmahl oder in einem Gespräch oder einer Erzählrunde zusammensitzen, wenn sie miteinander spielen, singen, wenn Lachen und Scherzen den Raum erfüllt, oder sie gemeinsam Musik hören, oder einer Erzählung lauschen. Wenn sie kokreativ den ‚Raum der Gemeinschaft‘ gestalten, ermergiert er aus einem konvivialen Boden, der dabei zugleich auch – wieder und wieder – geschaffen wird, sich erneuert, wächst“ (Petzold 1988t). Solche Konvivialität muss kultiviert werden. „Il faut cultiver notre jardin“ (Voltaire 1759). Konvivialität muss geschützt werden, denn sie ist nicht ungefährdet. Sie erfordert individuell-persönliche und kollektiv-gesellschaftliche Gewissensarbeit und Investitionen, soll sie in unseren Gesellschaften in ausreichender Weise präsent sein und mit ihren heilsamen Qualitäten zur Verfügung stehen. „Die Qualität der Konvivialität umfaßt Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinanderseins, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist, und so eine ‚Konvivialität der Verschiedenheit‘ möglich wird, wo ein Raum der Sicherheit und Vertrautheit gegeben ist, eine gewisse Intimität integerer Zwischenleiblichkeit, in der man ohne Furcht vor Bedrohung, Beschämung, Beschädigung, ohne Intimidierung zusammen sitzen, beieinander sein kann, weil die Andersheit unter dem Schutz der von allen gewünschten, gewollten und gewahrten Gerechtigkeit steht, und jeder in Freiheit (parrhesiastisch) sagen kann, was er für wahr und richtig hält.“ – „Konvivialität als kordiales Miteinander macht ‚gutes Leben‘ möglich. Der ‚eubios‘ aber ist für Menschen der Boden des Sinnerlebens. Er wird von dem integrativen ‚Koexistenzaxiom‘: „Sein ist Mitsein, Mensch ist man als Mitmensch“ unterfangen (Petzold 1988t).

⁷⁸ Dick 1982, zitiert in Petzold, Orth 1996

Engste verknüpft mit den Konzepten von Sinn und Erkenntnis sowie des biographischen Erzählens.

Für den Kontext von Green Writing als integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens in der Natur lege ich im folgenden Abschnitt die Philosophie des Weges dar, um daraus die Grundlagen des Erzählens und der biographischen Arbeit zu entwickeln, die sodann mit Erfahrungen aus der Praxis und Hinweisen für die Praxis verdeutlicht werden.

15. Von Weg und Sinn - Vom Fluss der Zeit

Vom aufrechten Gang

An einem Septembertag
mein Kindergetrippel aufgegeben.
Auch meinen Tunnelblick
und meinen drückenden Seesack.

Auf der Uferpromenade
zwischen Pinschern und Joggern,
Fahrrädern und Anweisungen
langsam den aufrechten Gang geübt.

Wieder und wieder
meinen Körper aufgerichtet,
mein Herz gesalbt,
meinen Blick geweitet...

Petra Fietzek (2008)

Die „*Philosophie des Weges*“ (Petzold 2006u, Petzold, Orth 2004b, 2014), beruht auf der Fähigkeit des Menschen zum aufrechten Gang. Sie ist wissenschaftlich abgesichert; entwicklungspsychobiologisch durch den longitudinalen „*life span developmental approach*“ sowie durch ihre Orientierung an der Evolutionstheorie (vgl. Petzold 2008m, Osten 2008).

„Der ‚aufrechte Gang‘ ermöglichte es dem frühen Menschen, beim Durchmessen großer Strecken und Gebiete in besonderer Weise, ‚Übersicht‘ zu gewinnen und zu behalten, das Gelände zu überschauen, auf den Weg voraus und auf ihn zurück zu blicken. Er konnte sich im Stand hochrecken und Umschau halten. Bei hellem Licht die Augen beschattend hatte er mit der Überschau die ‚Freiheit des Blickes‘, die die Nischengebundenheit aufbrach und seine exzentrische ‚Freiheit von Territorialgrenzen‘ bekräftigte. Das brachte einerseits Sicherheit, Situationskontrolle, andererseits Anregung, Impetus zum Erwandern neuer Territorien. Beides bot Selektionsvorteile. Der ‚aufrechte Gang‘ ist wahrscheinlich ein zentrales Moment für das Entstehen von ‚Freiheit‘ und von ‚Exzentrizität‘, der Fähigkeit, eine bewusst, abständige Überschau, einen Blick auch auf das Leben und sich selbst, *Reflexivität* zu gewinnen, Qualitäten, die den Menschen ausmachen“ (Petzold, Orth 2005; Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009, 27-28).

Das Bild des Weges impliziert die Wegstrecke, die Wege, die man gegangen ist und gehen wird. Von jedem Standpunkt sieht die zurückgelegte Strecke anders aus. Hinter jedem Hügel tut sich Neues auf. Gleichzeitig ist der Weg auch Strecke im zeitlichen Sinn, eingebettet in die Wege der Menschen in der Geschichte und über den Einzelnen hinaus, sowohl in Vergangenheit als auch in Zukunft hinein. Weg und Landschaft gehören zusammen und sind Bilder für das Leben von Menschen in komplexen Prozessen. „Landschaft, diese vielgestaltige Wirklichkeit mit ihren Höhen und Tälern, Auen, Wäldern, Feldern, Fluren und Kamps, die sich mit Wind, Wetter, Wolken, Lichtverhältnissen beständig wandelt (...),

Landschaft ist oft von Wegen, Pfaden, Fährten durchzogen, individuellen Lebenswegen, kollektiven Wanderrouten des ‚*homo migrans*‘“ (Sieper, Orth, Schuch 2007,681).

Der Lebensweg kann demnach als Gang durch viele Landschaften angesehen werden, einem Panorama ähnlich, das Aufschluss über Wege gibt, die genommen wurden und über Orte, an denen verweilt wurde

Und somit kommt zur Philosophie des Weges eine *Philosophie des Ortes*, des guten Ortes, der Herberge, der Sesshaftigkeit hinzu: „Menschen haben seit den frühesten Zeiten ihrer Wanderungen auf diesem Planeten Orte des Verweilens gesucht“, nach „Plätzen, wo sie rasten konnten, und wo Wasser, Nahrung und Schutz vor den Unbilden der Natur vorhanden waren. Je nach Region waren das Quellgründe, Flussniederungen und Bachauen, geschützte Täler, Höhlen, Lichtungen oder Buchten an Flüssen und Seen, Oasen und Haine etc. Solche guten Raststätten mögen für den ‚*homo migrans*‘⁷⁹ prototypisch für das Erleben eines ‚*locus amoenus*‘, eines Ortes der Schönheit und des Wohlseins, der *Euthymie* gewesen sein, als ‚natürlicher Garten‘, der die Orte des Grauens (*loci terribili*) kontrastierte, die Wüsteneien, Einöden, unwirtlichen Felsenklüfte, und gefährliche Kontexte, die deshalb zur Suche nach einem ‚Paradies‘ motivierten. Orte der Gefahr und ein Ort des Heils, das ist der Gegensatz, der die antike und die mittelalterliche Kultur durchzieht“ (Petzold 2011o).

Die Paradies-Mythen sprechen davon wie Menschen sich von wunderbarer Natur angezogen fühlen: „Der ‚Garten Eden‘..., die sagenhaften ‚Hängenden Gärten‘ Babylons (...), Tempelgärten“ (Petzold ebda).

Die religiösen Traditionen haben vielfältige Weisheitslehren zum Thema „Weg“ entwickelt, denen sich Suchende zuwenden können (vgl. Petzold, Orth 2005a, 692-3).

Ort und Stelle gefunden.
Wanderschaften
lehnen in der Ecke.
Fernweh und Unrast
ruhen gefaltet...
Petra Fietzek 1985 (Aus dem Gedicht „Aufschwung“)

Die Suche nach dem guten und sicheren Ort ist heute so aktuell wie eh und je. Darüber hinaus ist es die Suche nach einer besonderen Qualität im Leben, nach den „Augenblicken und Situationen, in denen wir am lebendigsten sind“ (Christopher Alexander 2012). François Cheng nennt es den „Drang jedes Wesens, zur Fülle seiner Anwesenheit in der Welt zu gelangen“ oder den „Drang nach Aufglänzen des Seins“ (Cheng 2008, 26,31).

Solange wir leben, streben wir
Nach dem Sättigungsgrad von Glück,
Bei dem wir verstummen...
Eva Strittmatter, 2006 (Aus dem Gedicht „Glück II“)

Im Integrativen Ansatz werden als wesentliche *Antriebe* für menschliches Suchen benannt: Neben dem grundlegenden Bedürfnis nach Sicherheit der Wunsch, die Welt zu erkunden und erforschen (*explorative Neugierde*), die Gestaltung von guten Nahraum-Beziehungen (*Affiliation*) und der Wunsch, sinnhaft zu gestalten (*Poiesis-Antrieb*). Menschen sind Sinn-Sucher und stehen dabei immer wieder vor Herausforderungen, die es zu überwinden gilt. „Der Lebensweg wird ‚er-fahren‘ und verinnerlicht – mit allen guten Ereignissen und auch den schlimmen Widerfahrnissen. Wenn Menschen auf der Lebensstrecke gemeinsam im ‚Konvoi‘ unterwegs sind (...), sich wechselseitig helfen und unterstützen, stiftet das Erlebte

⁷⁹ *Homo migrans*, vgl. auch: Der Mensch, die Menschheit, auf dem Wege, (Petzold 2006u), der bewegte Mensch (Petzold 2005t)

und Erfahrene ‚Sinn‘ (...) oder konfrontiert mit Sinnlosem, mit Zerstörerischem, Abersinn (...) Deshalb ist es wesentlich, dass Menschen (...) gute Wegerfahrungen machen und *interiorisieren* können“ (sensu *Vygotskij*)⁸⁰ oder dass korrigierende oder alternative Erfahrungen möglich werden, die „das Leibgedächtnis mit guten *Atmosphären* und *Szenen* erfüllen“ (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009).

„Weg und Sinn, Wege und Sinne sind miteinander unlösbar verbunden: Das Nomen *Sinn*, ahd. *sin* = *Weg*, Richtung, Strecke, mit den Sinnen wahrgenommene Orientierung, ursprünglich von germanisch *sinpa* = *Weg*, Gang, Reise und „*sinnan*“ = reisen, streben, gehen, zusammen mit dem *gesinde* = Reisegefährten (...) zeigt, dass es – wie bei so vielen abstrakten oder kognitiven Begriffen (*erfassen*, *begreifen*, *erfahren*, *verstehen*) – sich um ein Wort handelt, das vom unmittelbar leiblich-sinnenhaft Erlebten und ‚mit den Händen‘ im konkreten Handeln (ahd. *hantalon*) auf dem Lebensweg (*sin*) Erfahrenen, spürend Begriffenen, bestimmt ist“ (*Petzold, Orth* 2005a, 693-694). In den slawischen Sprachen gibt es einen Plural für das Wort „Sinn“.

Sinn so *Petzold/Orth* (ebda) entsteht über die Sinne, im Gehen, auf dem Wege, in der Bewegung. Jeder Schritt, jede Bewegung ist Lernen, ist Veränderung auf der körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Ebene. „In dichten sinnhaften Momenten, in denen Erkenntnis aufblitzt, in sogenannten Erlebnissen *vitaler Evidenz*, kommen immer mehrere dieser Ebenen zusammen und ist eine Synergie von leiblichem Erleben und Handeln, emotionalem Erfahren und Ausdrücken, rationalem Erfassen/Begreifen und Sich-Verbinden mit wichtigen Menschen des sozialen Weggeleits (*convoy*)“ (*Petzold* 2001b).

Sinn entsteht weiterhin aus der „*Konnektivierung*“ der erlebten Erfahrungen, d.h. im *Nachspüren*, *Nachsinnen*, *Nachfühlen*, *Nachdenken* und *Überdenken* der erfahrenen und begriffenen Wirklichkeiten der Welt und des eigenen Wesens. Der Mensch vermag sich reflexiv und metareflexiv in den Blick zu nehmen, was kein anderes Wesen der Biosphäre dieses Planeten kann, und somit eine *Überschau (Exzentrizität)* zu gewinnen und gleichzeitig in der Welt verankert zu sein (*Zentrizität*), (vgl. *Petzold* 2016i, 218ff).

Sinn entsteht vor diesem Hintergrund auch in Zukunftsentwürfen, Antizipationen und Visionen (*Petzold, Orth* 2005a). Da will ich hin, das nehme ich mir vor, das probiere ich aus oder auch: So könnte ich es auch einmal sehen.

Sowohl das „Zu-den-Sinnen-kommen“ als auch das „Konnektivieren“ sowie die Zukunftsorientierung werden in der integrativen Praxis kreativen und biographischen Schreibens unterstützt und tragen zur Sinn-Findung bei.

Manchmal sind wir Menschen gezielt auf der Sinn-Suche unterwegs und manchmal findet es sich von allein im absichtslosen Gehen. Beide Arten der Suche haben ihre Berechtigung. „Das *Staunen* über Gefundenes und die *Befriedigung* über Erreichtes, das *Glückserleben* beim *Gelingen* durch ‚dopaminerge Belohnungen‘ sind wichtige Momente für das ‚*Suchnarrativ*‘⁸¹ des Menschen“ (*Petzold* 2010k). Allein die Bewusstheit für solche Momente des Gelingens und die Freude über Gefundenes kann zum *inneren Ort der persönlichen Souveränität* (*Petzold, Orth* 2014) werden und uns helfen, über schwierige Zeiten zu kommen. Die Natur hält eine Fülle von Phänomenen bereit, die beglücken und erfreuen. Es lohnt sich, den Blick auf ganz kleine „Fundstücke“ zu richten. Von diesen „kleinen Dingen“ sagt *Rilke*:

⁸⁰ **Beziehungsqualitäten**, ebenso wie auch Qualitäten des ökologischen Kontextes werden „**interiorisiert**“. Leitsatz sensu *Vygotskij* (1992): „Alles Intramentale war zuvor intermental“ und wird in „Zonen proximaler Entwicklung“ (*Sieper, Petzold* 2002) aufgenommen. „Im Unterschied zur Freudschen/Perlschen Idee der Introjektion oder Internalisierung nimmt der Integrative Ansatz mit *Vygotskij* an, dass das Subjekt das in polyadischen Sozialisationsprozessen durch Umgebungseinwirkungen Erlebte und Erfahrene in der ‚**Interiorisierung**‘ auf sich selbst anwendet und natürlich auch auf die Anderen... Gutes wie Schlechtes...“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2011).

⁸¹ **Suchnarrativ** = Grunddisposition des Menschen; vgl. *Spitzer* 2002; *Sieper, Petzold* 2002, zitiert in *Petzold* 2010k

„Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie schön die Welt ist und wieviel Pracht in den kleinsten Dingen, in irgendeiner Blume, einem Stein, einer Baumrinde oder einem Birkenblatt sich offenbahrt. Die erwachsenen Menschen, die Geschäfte und Sorgen haben und sich mit lauter Kleinigkeiten quälen, verlieren allmählich ganz den Blick für diese Reichtümer, welche die Kinder ... bald bemerken und mit dem ganzen Herzen lieben. Und doch wäre es das Schönste, wenn alle Menschen in dieser Beziehung immer wie aufmerksame und gute Kinder bleiben wollten... und sich an einem Birkenblatt oder an der Feder eines Pfauen oder an der Schwinge der Nebelkrähe so innig zu freuen wie an einem großen Gebirge oder an einem prächtigen Palast. Das Kleine ist ebensowenig klein als das Große groß ist. Es geht eine ewige Schönheit durch die ganze Welt, und diese ist gerecht über den kleinen und großen Dingen verstreut“ (*Rilke* 1936-1939).⁸².

Es ist erstaunlich, was man alles finden kann, wenn man sich einmal eine halbe Stunde Zeit nimmt, in den nahe gelegenen Park oder in die Natur zu gehen und einfach nur „vor sich hin“ schlendert, ohne Absicht aber aufmerksam für das, was „in die Sinne fällt“ im rezeptiven Wahrnehmungsmodus (*Petzold* 1999q). Sehen Sie selbst wie zwei Kursteilnehmer in der Gangart des Schlenderns fündig wurden und dies in unterschiedlichen Text-Formen ausgedrückt haben:

Beim aufmerksamen
Schlendern
Schneereste finden
Schneeglöckchen
Maulwurfshügel
stehen bleiben
staunen
über eine bezaubernde Stelle
unter Eiben
Immergrüne Wohnung

Dieses Gedicht dokumentiert das zufällige Finden eines guten Ortes, einer „immergrünen Wohnung“. *Hermann Schmitz* hat das „*Wohnen*“ als „Kultur der Gefühle im umfriedeten Raum“ beschrieben und er meint damit nicht nur die häusliche Wohnung, sondern auch den Garten und Landschaftsräume. „Die Landschaft legt sich wie ein schützender Mantel um meine Schultern“, fasst eine andere Teilnehmerin ihr Erleben in Worte. *Wohnen*, so *Schmitz*, ist mehr als die „Befriedigung körperlicher Bedürfnisse durch vor Wind und Wetter schützende Mauern; es ist die Kunst, Atmosphären so einzufangen und auszubilden, dass der Mensch sich mit seinem leiblichen Befinden harmonisch auf sie einstimmen kann“ (*Schmitz* 2014). Die „immergrüne Wohnung“ unter Eiben ist für den Teilnehmer räumlicher und gefühlsmäßiger Schutzraum im winterlich-frostigen Geschehen Ein flüchtiger Moment zwar, aber dadurch, dass er zur Sprache und in eine Form gebracht wurde, über den Augenblick hinaus, erhöht sich die Wirksamkeit als „seelisches Medikament“.⁸³

Auch die Art und Weise des „Unterwegs-Seins“ kann zur Entdeckung werden. Im nächsten Beispiel ist die Gangart des *Schlenderns* das „Fundstück“:

Schlendern heißt, sich treiben zu lassen, optischen, akustischen oder anderen Reizen nachzugehen – wie Glockenläuten oder Kaffeeduft. Es sind die Sinneseindrücke, die uns fortbewegen. Und auch die eigenen Bedürfnisse. Zum Beispiel der Wunsch, sich auszuruhen auf einer Bank, sich zu stärken in einem Café oder den Gedanken freien Lauf zu lassen an einem schönen Platz in der Natur.

Schlendern bedeutet auch, inneren Impulsen zu folgen, die wir mit dem Verstand nicht erklären können. Warum biegen wir an einer Stelle nach rechts ab oder wechseln die Straßenseite? Wenn wir es tun, d.h. wenn wir unserer inneren Stimme folgen, kommt uns das entgegen, was uns interessiert und Freude bereitet.

⁸² Brief an *Helmuth Westhoff*, 12. November 1901 (*Rilke* 1936-1939)

⁸³ *Pierre Janet*: „Médications psychologiques“ (*Janet* 1919)

Schlendern hat mit Muße und Müßiggang zu tun... Durch das verlangsamte und ziellose Gehen entdecken wir das Schöne in der Welt und unsere Freude daran. Dabei halten wir nicht Ausschau nach etwas Bestimmten. Wir sind ohne Erwartungen unterwegs, aber mit den neugierigen Augen eines Kindes. Ganz unaufgeregt, mit einer stillen Entdeckerfreude begegnen wir der Welt. Nicht wie ein Hund, der an der Leine zerrt.

Schlendern ist das Gegenteil von hetzen und getrieben werden. Dann haben wir - wie ein gespannter Flitzbogen - nur das Ziel und den Weg vor Augen, sind gedankenverloren unterwegs und nehmen die Umgebung kaum wahr. Beim *Schlendern* dagegen sind wir ganz bei uns selbst - bei unseren Gedanken und Gefühlen - und gleichzeitig mit unserer Wahrnehmung im Außen. Wir sind ganz präsent im jeweiligen Augenblick... *Schlendern* ist in der heutigen schnelllebigen Zeit purer Luxus. Es gibt uns ein Gefühl von Freiheit.

Schlendern ist der Spaziergang für die Seele.

Die *heraklitische Orientierung* des Integrativen Ansatzes stellt der *Weg-Metapher* die *Fluss-Metapher* an die Seite. Für Heraklit gleicht das Leben einem Fluss und nie taucht man zweimal in denselben Fluss“.⁸⁴ Von den Vorsokratikern ist das „*panta rhei*“ = „*alles fließt*“ überliefert.⁸⁵

Hier das Bild des Weges, das Gehen, Fahren, Erfahrung, Fähnisse, Gefährten, Gefahr, Widerfahrnisse, dort das Bild des Flusses, des Fortströmens, Fließens (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009). *Merleau-Ponty* bezeichnet das „Zur-Welt-Sein“ des Menschen als ein „zum Raum und zur Zeit“ sein, als ein beständiges prozessuales Fließen (*Merleau-Ponty* 1945,1966,464). In diesen Bildern wird deutlich, dass es kein Anhalten, nur ein bewusstes Innehalten geben kann. Es existiert kein unveränderliches „*Hier und Jetzt*“, da alles sich ständig wandelt, und in unendlichen Metamorphosen begriffen ist. In jedem Augenblick befinden wir uns zwischen Erfahrungs-Raum (die er-fahrene Weg-Strecke) und Erwartungs-Horizont. Augustinus hat Gegenwart schon vor etwa 1600 Jahren als Gegenwart von Gegenwärtigem, Vergangenen und Zukünftigen beschrieben. Es wird heutzutage häufig vom „Jetzt“ und gar vom „Unendlichen Jetzt“ gesprochen. Neurobiologisch muss das als Mythos bezeichnet werden. „Das Gehirn ist in einem beständigen ‚*flow of awareness*‘, in einer extendierten Gegenwart (*durée, continuum of awareness*) und nicht in einem *Jetzt*, das kaum ausgesprochen, schon vorbei ist“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2008a). Neurowissenschaftler und Linguisten sagen: “You never use the same brain twice“⁸⁶. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass unser Gehirn alle 3-4 Sekunden einen „*Gegenwartscheck*“ macht. *Petzold, Orth, Sieper* formulieren: „Auf dem Weg“ zu sein, das ist die Grundverfasstheit des *homo migrans* und eine Grundqualität des menschlichen Lebens, auch wenn uns das in vermeintlicher *Ortssesshaftigkeit* zuweilen aus dem Blick gerät. *Zeitsesshaftigkeit* gibt es nicht. Mehr als ein Innehalten auf dem Wege zum Rückblick und zur Vorausschau ist nicht möglich, dafür aber sollte immer wieder Zeit sein (...) Das Innehalten auf dem Weg ist kein ‚Moment‘ im Sinne eines aufblitzenden ‚Jetzt‘ und auch kein Stillstand, denn ‚Zeit und Bewegung sind das bewusste Erleben von Dauer und Veränderung‘⁸⁷. Der Strom des Wahrnehmens, die Gedanken – „*innere Polyloge*“ – fließen fort, die Gespräche – „*äußere Polyloge*“ – gehen weiter, und selbst ein Schweigen dehnt sich in die Stille und die Weite, die Kontext/Kontinuum und der Horizont möglicher Worte und Bedeutungen ausspannen. Wir verstehen dieses ‚*Heute*‘ als eine erfüllte ‚Gegenwärtigkeit mit offenen Horizonten‘, also dezidiert *nicht* im Sinne eines ‚*Hier-und-Jetzt-Konzeptes*‘⁸⁸. (...) Wir wählen absichtsvoll den

⁸⁴ "Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen, denn andere Wasser strömen nach. Auch die Seelen steigen gleichsam aus den Wassern empor." - *Fragmente, B 12*. (Original altgriech.: "ποταμοῖσι τοῖσιν αὐτοῖσιν ἐμβαίνουσιν ἕτερα καὶ ἕτερα ὕδατα ἐπιρρεῖ· καὶ ψυχὰ δὲ ἀπὸ τῶν ὑγρῶν ἀναθυμῶνται."). <https://de.wikiquote.org/wiki/Heraklit>

⁸⁵ "Alles fließt, nichts bleibt." - Vorsokratiker: 58, mit Hinweis auf *Aristoteles*, *Metaphysik* I 6. (Original altgriech.: "πάντα ρεῖ, οὐδὲν μένει." Transkription "*panta rhei, ouden menei*.")

⁸⁶ *Piske, Young-Scholten* 2009,141, zitiert in: *Orth, Petzold* 2016b.

⁸⁷ *Weiss* 2005, 1, zitiert in *Petzold, Orth, Sieper* 2008a

⁸⁸ *Perls* 1969, 41, zitiert in *Petzold, Orth, Sieper* 2008a

Begriff ‚Heute‘ in der Bedeutung einer ‚Erstreckung in *Kontext/Kontinuum*‘⁸⁹. Das erlebte ‚Heute‘ ist ein extendiertes ‚Jetzt‘ in einem ‚horizontoffenen Raum‘, eine *spatiotemporale* Insel, umströmt von Geschichte und Geschichten und von Zukunftspotentialitäten, die im Zeitstrom der Lebensnarrationen weiterfließen und durch unser Gedächtnis, unsere Antizipationskraft und unsere Phantasie polyzentrisch vernetzt sind“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a) – so die *narrationstheoretische Position*⁹⁰ des integrativen Ansatzes, die nächsten Kapitel ausführlich dargelegt wird.

Auf Dichter-Art ausgedrückt, kann sich das so anhören:

... Und da ich hier bin,
muß ich von irgendwoher gekommen sein
und davor
noch an vielen Orten gewesen sein...
Selbst der flüchtige Augenblick hat viel Vergangenheit,
hat einen Freitag vor dem Samstag,
einen Mai vor dem Juni.
Seine Horizonte sind ebenso wirklich
wie die im Fernglas eines Feldherrn.
Dieser Baum ist eine Pappel, seit Jahren verwurzelt.
Der Fluß ... fließt nicht erst seit heute.
Nicht erst seit gestern gibt's
den Pfad durch's Gebüsch.
Um die Wolken auseinanderzutreiben,
mußte der Wind sie hergeweht haben...

Wisława Szymborska

Aus dem Gedicht „Es darf ohne Überschrift bleiben“ (Szymborska 2013)

In der heraklitisch fundierten „*hermeneutischen Spirale*“ (Petzold 1988a,b), Symbol und erkenntnistheoretisches Konzept des Integrativen Ansatzes, verschränken sich die Weg- und die Flussmetapher. Wir stehen in kontinuierlichen persönlichen und gemeinsamen Deutungs- und Verstehens-Prozessen, in einem ständigen Wahrnehmen, Erfassen, Erklären, Verstehen, Handeln/Verändern usw. in immer neuen Durchgängen. Das führt zu einem sehr spezifischen, wichtigen Lebensgefühl, nämlich: „Auf dem Weg zu sein“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a). Damit wird sowohl die Lebenspraxis als auch die Praxis des kreativen und biographischen Schreibens „vom Leib in Bewegung durch Kontext und Kontinuum her verstanden“, als Bewegung, aus der „Sinn, Lebenssinn entfließt“ und als „Qualität fundamentaler Offenheit und kokreativer, zukunftsorientierter Lebenshaltung“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a). Und es entspricht der alten Weisheit „Der Weg ist das Ziel“. Dies „wirklich zu erkennen, zu erleben und für unser Leben zu beherzigen und zu nutzen, dazu hilft uns die ‚Philosophie des Weges‘ (...) Auf dem Wege zu sein‘ schafft Erfahrung, Wissen, Sinn – vielleicht Weisheit“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a).

⁸⁹ „so der „*chronosophische*“ Begriff der Integrativen Therapie“ (Petzold 1991o), zitiert in Petzold, Orth, Sieper 2008a

⁹⁰ (*idem* 2001bm, 2003a, 322ff, 663ff; Ricœur 1981), zitiert aus Petzold, Orth, Sieper 2008a

„Dort, wo keine Zeit abläuft, gibt es auch kein[en, sc.] Moment der Zeit in der vollen und grundlegenden Bedeutung dieses Wortes. Fasst man die Gegenwart außerhalb ihrer Beziehung zu Vergangenheit und Zukunft, so verliert sie ihre Einheit, verstreut sich über singuläre Erscheinungen und Dinge und wird zu deren abstraktem Konglomerat (Bakhtin 2008, 74) ... Unser Gedächtnis als permanent fungierender Strom unbewusster ‚*retrievals*‘ (Wiedererkennensakte) und teil- oder wachbewusster Memorationen verhindert *sensu strictu* ein ‚Jetzt‘. Der neurowissenschaftlich orientierte Historiker Johannes Fried macht klar: ‚Die Wahrnehmung selbst sieht sich auf das Gedächtnis verwiesen. Gegenwart pur zu erfassen, ist uns schlechthin unmöglich. Sie ist genau genommen eine Fiktion – es sei denn, wir betrachten das Feuern der Neurone im Hirn, das Aufleuchten eines Gefühls oder Gedankens, einer bildhaften Vorstellung, den Erinnerungsblitz als Gegenwart‘ (Fried 2004, 18)“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a).

16. Der Mensch als Weg-Erzählender

„Alles, was sich erzählen lässt, macht Sinn. Die Erzählung fügt, oft in <Sinnbildern>, die verschiedensten Geschehnisse und Informationen zu Zusammenhängen, die nur halbwegs plausibel sein müssen, um als sinnvoll akzeptiert zu werden. Daher sind Menschen so begeistert davon, Geschichten zu erzählen und sie umgekehrt auch zu hören. Es ist nicht wichtig, ob es sich um reale oder erfundene Geschichten handelt: In beiden Fällen bewahren sie vor der abgründigen Erfahrung der Sinnlosigkeit. Entscheidend ist das Zusammenfügen des Auseinanderstrebenden, die Konvergenz des Divergenten.

Selbst dann, wenn eine Sache, ein Geschehen, das Leben überhaupt im jeweiligen Augenblick sinnlos erscheint, kann im Nachhinein noch ein Sinn im Rahmen einer Erzählung gefunden und zugeschrieben werden. Das gilt für die Biographie, die <kleine> Lebenserzählung eines Menschen in gleicher Weise wie für die Historie, die <große> Geschichtsschreibung ganzer Gesellschaften.“ (Schmid 2007, 64).

Der Mensch ist nicht nur Weg-Erfahren(d)er, sondern auch Weg-Erinnernder und somit Weg-Erzählender. Sein Wesen als „Erzählender“⁹¹ ist von frühester Zeit an gegeben. „Auf der Grundlage des sich entwickelnden Bewusstseins von sich selbst und anderen hat sich in Ansätzen wohl schon rudimentär beim ‚*homo heidelbergensis*‘, sicher dann bei den Sapiens Populationen um 40'000 v. Chr. auch sein Sprech- und Sprachvermögen ausgebildet, das die Weitergabe komplexer kollektiver Wissensstände und Fertigkeiten und damit die Entwicklung von Kultur ermöglichte. Aus paläoanthropologischen Funden wie z.B. die Bilderzählungen in Chauvet, Lascaux u. a.⁹² kann man schließen, dass diese Frühmenschen einander ihre Erlebnisse, ihr erlebtes Leben mitteilten. Sicher standen damals bei diesen Erzählungen existentiellere Motivationen im Vordergrund: so musste man vielleicht die andern auf Gefahren aufmerksam machen, denen man auf der Jagd begegnet war, oder man gab Kunde von Ressourcen, auf die später zurückgegriffen werden konnte. Doch sicher gaben auch zu dieser Zeit gelungene Jagdzüge, erfreuliche Sammelerfolge, überstandene Gefahren – Ereignisse also, die nicht zwingend mitgeteilt und besprochen sein mussten – Anlass, den andern Gruppenmitgliedern am Feuer die erlebten Szenen und Emotionen mitzuteilen, denn diese Gruppen von Frühmenschen waren in hohem Maße aufeinander angewiesen. Als relativ kleine, verletzbare und nicht besonders kräftige Spezies ohne herausragende physische Fähigkeiten oder ‚natürliche Waffen‘ – außer einem überdurchschnittlich entwickelten Gehirn – war diese nur dadurch überlebensfähig, dass in der Gemeinschaft geteilt, ausgetauscht, sich gegenseitig geholfen, gemeinsam gearbeitet und gekämpft und erzählt wurde. All dies gelang mit Hilfe sinnengeleiteter, lautlicher, gestischer, sprachlicher Mitteilung⁹³ - einer Mischung aus Nonverbalität und Verbalität – schneller, effizienter und situationsunabhängiger“ (Petzold 2004a). Mit Sprache haben wir die Möglichkeit, durch die Zeit zu wandern. Sprache ist Überschreitung, ist „Überstieg über Schwellen, Barrieren, Grenzen oder Begrenztheiten“ (Orth in Petzold/Orth 2005). „Sprache erschließt Vergangenheit, macht Gegenwart erfassbar und eröffnet Zukunft.“⁹⁴ (Orth, Petzold 2014).

Menschen werden in Erzählströme hineingeboren, in die Erzählungen der Eltern, der Familie, des Klans, die wiederum eingebaut sind in die Erzählung der Nation, der jeweiligen Sprache und Landschaft. Vor diesem Hintergrund formt sich individuelle und gemeinsame *Identität*, individuelle und kollektive *Biographie*. Dass man „sich selbst, den andern in dem Erzählten wiedererkannte und sich gegenseitig spiegelte und bestätigte, ermöglichte die Entwicklung

⁹¹ Schapp 1953; Petzold 2003e, zitiert in Petzold 2004a

⁹² Roussot 1997; Nougier 1982; Benz-Zauner 1995; Brosinski 1995, zitiert in Petzold 2004a

⁹³ Segerstrahle, Molnár 1997, zitiert in Petzold 2004a

⁹⁴ Petzold 1971i, zitiert in Orth, Petzold 2014

von Selbst- und Fremdbildern, an die sich der frühe Mensch dank seiner sich ausdifferenzierenden Gedächtnisleistungen⁹⁵ erinnern konnte und die sich auch prospektiv in seinen Handlungen niederschlugen. So grenzte man sich auch als Sippe gegen andere Gruppen der gleichen Spezies ab“ (Petzold 2004a).

Kinder nehmen zunächst über das Hören atmosphärisch am Erzählstrom teil. Das beginnt bereits im Säuglingsalter. Wenn auch keine einzelnen Worte verstanden werden, so wird doch die Sprachmelodie aufgenommen. Im 2. Lebensjahr erwachen die Anfänge des *autobiographischen Memorierens*⁹⁶, einhergehend damit, dass Kinder sich mit etwa 18 Monaten erstmals selbst im Spiegel⁹⁷ erkennen, Grundlage für ein „selbstreferentielles und selbstreflexives Bewusstsein“; „dieser Schritt wäre allerdings nicht denkbar, würden nicht die ‚caregiver‘, d.h. die nächsten Betreuungspersonen, das Kind in seiner *Identität* bestätigen: ‚Schau, das bist du, Linda‘“ (Petzold 2004a). So lernen Kinder „über das Erleben des Erkanntwerdens durch Andere, sich selbst zu erkennen (...) Mit den Zuschreibungen aus dem Außenfeld wird es auch über sich selbst informiert. Es interiorisiert diese Attributionen⁹⁸ und bildet dadurch ‚Vorstellungen seiner selbst‘ aus, eine ‚*Theory of my Body-Mind*‘“ (Orth, Petzold 2016b).

Mit solchen *Identifizierungen*, Zuschreibungen aus dem Umfeld – und die beginnen nicht erst, wenn der Säugling sich im Spiegel erkennt, sondern sofort nach der Geburt bzw. schon vorgeburtlich – wird der Prozess der Ausbildung einer *Identität*⁹⁹ in Gang gesetzt“ (Petzold 2004a). Kinder holen sich ab dem 3. Lebensjahr die Geschichten von ihrem Säuglingsalter, von früher und fordern die Eltern gerne zum Erzählen auf. Das Kind kennt Mutter und Vater früher als sich selbst. Was es an sich selbst erkennt, ist in hohem Maße von Erzählungen geprägt, die um es herum stattfinden.

Identität ist nicht aus einem Guss, nicht monolithisch, sondern in ständiger Veränderung, wobei sie Festigkeit und Flüssigkeit zugleich aufweist. Der integrative Ansatz geht von dem persönlichkeits-theoretischen Konzept des *vielfacettigen, vielstimmigen „pluralen Selbst“* aus und einer *„transversalen Identität in permanentem Wandel bei hinlänglicher Stabilität“*. „Das ist ein Kennzeichen von Gesundheit und Kreativität“ und hat nichts zu tun mit dem Krankheitsbild der multiplen Persönlichkeitsstörung“ (Müller, Petzold 1999; Petzold 2001b). Identität beruht auf ständiger Interpretationsarbeit und Reflexion. Unser Selbstbild ebenso wie das Bild, das die anderen von uns haben, sind wichtige Komponenten unserer Identität.

Auf *Paul Ricoeur*, einem der Referenz-Philosophen des Integrativen Ansatzes (vgl. Petzold 2001b), geht der Begriff der *„Narrativen Identität“* zurück. Lebendige Erzählprozesse ermöglichen neue persönliche Interpretationen und *Konnektivierungen* in gemeinsamen Sinnschöpfungsprozessen.

⁹⁵ Klix 1997, zitiert in Petzold 2004a

⁹⁶ Conway 1990. **Autobiographisches Memorieren**, „d.h. das autobiographische Gedächtnis im Verein mit der Entwicklung der Gedächtnisleistung..., auf dessen Grundlage sich schon bald die persönliche Biographie aufbaut“ (Petzold 2004a)

⁹⁷ vgl. Vyr 1999; Petzold 1992a/2003a, 600, zitiert in Petzold 2004a

⁹⁸ Vygotskij 1992; Petzold 2012e), zitiert in Orth, Petzold 2016b.

⁹⁹ Persönlichkeits- und der identitätstheoretischen Konzeption der Integrativen Therapie, wonach **Identität** definiert werden kann als "das Ergebnis der Syntheseleistung des Ichs in der Verarbeitung von reziproken Identifizierungen aus vielfältigen sozialen Kontexten (Fremdattributionen, Fremdbilder), ihrer emotionalen Bewertung (valuation), kognitiver Einschätzung (appraisal) und ihrer Verbindung mit Identifikationen (Selbstattributionen, Selbstbilder) in einem permanenten, transversalen Prozess, der eine hinlängliche Konsistenz des Identitätserlebens und zugleich eine Flexibilität von Identitätsstilen über die Zeit hin gewährleistet sowie eine variable, vielfacettige Identitätsrepräsentation im sozialen Kontext ermöglicht" (Petzold 2001p; Müller, Petzold 1999). Identität kann also nur in "Interaktionen" und "Polylogen", im Wechselspiel mit anderen Menschen, durch Übernahme oder Abgrenzung ihrer Zuschreibungen prägnant werden und muss vom Ich, von Ich-Prozessen permanent überprüft, angepasst, manchmal zusammengehalten, manchmal verändert werden, so dass ein stetiger Wandel möglich ist und man von sich selbst und von seinem Umfeld dennoch als derselbe erkannt wird“ (Petzold 2004a).

Sichtweisen auf Lebensereignisse können sich im Erzählen verändern im Sinne flüssiger Narration, sich aber auch zu *Narrativen*.¹⁰⁰ verfestigen. Hier gerät der Fluss ins Stocken und man dreht sich auf der Stelle. Hier sind Wahrnehmungs-, Handlungs- und Beziehungsrahmen eingeschränkt und hemmen Wachstum und Veränderung. Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit können gute Hilfe leisten, damit sich Sichtweisen auf Lebensereignisse im Erzählen wandeln. „Gemeinsames Lesen, Erzählen, Deklamieren, Schreiben bringt schöpferisch das Feste wieder in Fluss, in die Kommunikation, in die Mitteilung“ (Orth, Petzold 2014).

Erzählen braucht eine Kultur des Erzählens (*narratives Klima*), einen freundlichen, zugewandten Rahmen, Menschen, die ein offenes Ohr haben, die sich Zeit nehmen und die nicht sofort urteilen, sondern den Worten Raum und Resonanz geben.

Jeder kennt vermutlich das Phänomen, dass Erzählen sich mit dem jeweiligen Gegenüber verändert. *Ortheil* beschreibt das so: „Die Anwesenheit anderer Menschen lässt (...) jeden Erzähler, gleich, ob er eine Frau oder ein Mann ist, ganz anders erzählen, als wenn er allein erzählen würde. Sind andere Menschen anwesend, bezieht nämlich jede Erzählerin oder jeder Erzähler die meist stumm anwesenden Zuhörer mehr oder minder bewusst in die Erzählungen ein. So erhalten diese Erzählungen bestimmte Ausrichtungen, sie verlaufen mit dem Blick auf ein bestimmtes Zielpublikum, und nach der Vorgabe dieses Zielpublikums werden bestimmte Details dann ausgewählt, gestrichen oder besonders hervorgehoben“ (Ortheil 2012,72). Jede Erzählung ist ein bisschen anders und auch wir selbst sind andere. Wer spricht gerade in mir? Welche Stimme? Welche von den Vielen in mir? Die Stimme der Enttäuschten, die Stimme dessen, der es geschafft hat, die Klagende oder die wohlwollend Resumierende? Vergangenes und Zukünftiges habe ich nicht einfach objektiv zur Verfügung, sondern ich gestalte sie in mir und mit anderen immer wieder neu – im jeweiligen Augenblick.

Nicht nur die Menschen, denen wir etwas erzählen, beeinflussen unsere Erzählung. Jedes Umfeld, jede Landschaft bringt andere Erzählungen mit sich und löst ein anderes Erzählen aus. Jede Erzählgemeinschaft ist eine Interpretationsgemeinschaft leiblich-konkreter Rede und geteilter Zeit an einem geteilten Ort.¹⁰¹ (Petzold, Orth, Sieper 2008a). Wenn ich mit einer Freundin wirklich reden will, gehe ich mit ihr nicht in ein Café, wo die Menschen dicht an dicht sitzen und wo es laut ist, sondern in eines mit Raum und Ruhe für Gespräche. In einem Café erzählt es sich wiederum anders als bei einem Spaziergang am Wasser, im Schatten eines Baumes, auf einer Lichtung, am Quellgrund¹⁰² oder auf einem Hügel.

Ebenso wie der gegenwärtige Ort erzählwirksam ist, so sind es die Wege, Landschaften und Orte des Lebens. „Der Weg eines Menschen durch die Welt“¹⁰³ ist eine Sequenz von Orten, Ereignissen, Geschehnissen, die von ihm durchmessen, durchfahren werden, in denen er seine „Lebenser-fahrungen“ macht“ (Orth, Petzold 2016b). Menschen sind als ökologische Wesen in ihren jeweiligen Lebensraum eingebettet und von ihm geprägt. Menschen aus den Alpen „sind anders“ als Menschen von der Küste, „Großstadtpflanzen“ anders als der „Junge vom

¹⁰⁰ „In der **Biographie** entstehen Strukturen, die Lebensmuster, Lebensstile, Schemata, Narrative, Skripts genannt worden sind (Schank, Abelson 1977). *Narrative* (im Gegensatz zu *Narrationen*), welche die lebendig gestaltete Lebenserzählung meinen (Petzold, Orth 1985a) können ihrerseits wieder auf die **Biosodie** Einfluss haben, und zwar in benigner wie maligner Weise (Petzold 2003a, 324, 333f, 684f). So können benigne Narrative, konstruktive Lebensmuster eine weitere freie Persönlichkeitsentfaltung und ein gesundheits- und kreativitätserhaltendes Verhalten fördern, während ein destruktiv fixierter Lebensstil (maligne Narrative) neue Lernerfahrungen, Flexibilität in der Lebensführung und den Lebensentwürfen beeinträchtigen oder verhindern kann“ (Petzold 2004a).

¹⁰¹ **Chronotopos** (Petzold, Orth, Sieper 2008a); „Chronotop ist der Platz, wo die Knoten von Erzählungen geknüpft und gelöst werden“ Bakhtin (1937/1975, 250), zitiert in Petzold, Orth, Sieper 2008a.

¹⁰² Siehe dazu auch Petzold 2016i

¹⁰³ „Wir sprechen von seiner **Biosodie** (von βίος Leben und ὁδός Weg; Petzold, Orth 1993a/2012)“, zitiert aus Orth, Petzold 2016b.

Lande“ (Petzold 2016f).

Als Moselanerin tat ich mich anfangs im Münsterland schwer. Den Kodex des Umgangs miteinander musste ich erst erlernen. Die Landschaft war mir fremd. Auch kannte ich viele Begriffe nicht. „Wallhecken“ zum Beispiel. „Kolk“ oder „Bruch“ musste ich im Lexikon nachschlagen. Ich erwanderte mir die Landschaft. Dabei wuchs mein Interesse für die Dinge der Natur und die Erzählungen der Menschen. So habe ich mich „heimisch“ gemacht. Petzold hat diesen Aneignungsprozess von Landschaft und Sprache wie folgt beschrieben: „Der Mensch, das „Leibsubjekt“ erlebt und benennt die Dinge der Welt. Er „geht in den Garten, in Wald und Feld und gibt dem Vorfindlichen Namen, eine Identität auf Menschenweise und für Menschen“. Er „blickt auf die Dinge und auf Zusammenhänge und vermag sie sprachlich gefasst im Gedächtnis zu behalten und aus dem Gedächtnis in sprachliche Wiedergabe zu bringen, die in ‚dichten Beschreibungen‘¹⁰⁴ das zu transportieren sucht, was die multisensorische Erfahrung und das komplexe Erspüren aufgenommen haben. Das führt zu Fachsprachen..., zu einer erweiterten Alltagssprache – ‚Waldsprache‘, ‚Natursprache‘ – und weiterhin zu künstlerischen Formen wie Naturlyrik, Naturerzählungen, Waldpoesie etc. Es bilden sich Erzählformen, Metaphern, Sprachbilder, Symbole und Begriffe mit Bedeutung“ (Petzold 2016i). Dies ist eine Sprache, die berührt und somit leibliche Resonanzen auslöst. Sie enthält Sprachbilder, „Metaphern, die lebendig sind oder mit Leben erfüllen“ (Petzold ebda). Seitdem ich an vielen westfälischen Wallhecken zu jeder Jahreszeit entlanggewandert bin und gelesen habe, was Annette von Droste-Hülshoff über Wallhecken geschrieben hat und darüber hinaus die ökologische Bedeutung der Hecken kenne, verbinde ich etwas mit diesen Begriffen, haben diese zunächst leeren Begriffe Bedeutung für mich.

Wir können uns in Landschaften auch zu Hause fühlen und bisweilen sind sie uns so vertraut, dass es fast unheimlich erscheint. So erging es einer Frau als sie zum ersten Mal nach Ostpreußen reiste, der Heimat ihrer im Krieg vertriebenen Eltern. Sie war noch nie zuvor dort und dennoch war ihr alles bekannt wie wenn sie dort aufgewachsen wäre. Sie kann sich nicht an Erzählungen erinnern und doch ist die Landschaft in ihr eingraviert, als nichtsprachliche Information, als Atmosphäre. Unser Leibgedächtnis enthält viel mehr an Informationen als uns bewusst zugänglich ist.

Lebenswege in erlebnisaktivierender Weise von der Landschaft her zu erschließen und in erzählenden Zeitreisen lebendig werden zu lassen, das ist der Kern von *Green Writing* als integrativer Ansatz biographischen Schreibens. Er wird nachfolgend in Theorie und Praxis erläutert und beginnt mit der Frage: Was ist eigentlich „Biographie“?

17. *Green Writing* als integrativer Ansatz der Biographie-Erarbeitung und biographischen Schreibens

Biographie wird meist als Lebensgeschichte einer Person in Buchform verstanden und als nicht von ihr selbst erzählt bzw. geschrieben. Während der Begriff „*Biographie*“ bereits für die Antike nachgewiesen werden kann, ist „*Autobiographie*“ eine Neubildung des 18. Jahrhunderts (Holdenried 2000). Als „kleinster Nenner“ in der Unterscheidung zur *Autobiographie* gilt, dass die *Autobiographie* von der Person selbst geschrieben ist. Abgrenzungen sind jedoch sehr schwierig, wenn nicht unmöglich (vgl. Holdenried 2000, 19-

¹⁰⁴ Ryle 1971; Petzold 2010f, zitiert in Petzold 2016i

29). Dies mag der folgende Text einer Kursteilnehmerin verdeutlichen. Über wen schreibt sie? Über die alte Frau, über sich? Ist eine reale oder fiktive Person gemeint?

In dem roten Backsteinhaus lebte eine alte Frau. Keiner der Juister wusste wie alt sie genau war. Sie hatte schlohweiße Haare, die sie zu einem Dutt zusammengebunden trug. Ihr Gesicht war faltig und ihre Haltung etwas nach vorne gebeugt. Gestützt auf einen Stock sah man sie durch ihren Garten gehen oder auf dem Weg zum Einkaufen. Jeder der Insulaner kannte sie, obwohl sie erst im Rentenalter auf die Insel gezogen war. Das Häuschen hatte sie von einer Tante geerbt und lange Zeit als Ferienhaus vermietet, bis es ihr eigenes Zuhause wurde. Beruflich war die alte Dame in ganz Deutschland herumgekommen. Sie hatte immer nur ein paar Jahre an einem Ort gewohnt. Deshalb genoss sie es im Alter umso mehr, endlich einen Platz gefunden zu haben, wo sie bleiben konnte, auch wenn das Haus und der Garten nur sehr klein waren. Da sie Blumen sehr mochte, freute sich die alte Dame über ihr Beet direkt am Haus und hegte und pflegte es so gut sie konnte. Es sah nicht so akkurat aus wie bei den Nachbarn. Da wuchs auch schon mal Unkraut zwischen den Blumen. Aber sie störte es nicht. Was sie ausrufen konnte, entfernte sie. Alles andere ließ sie stehen. Es störte sie auch nicht, was die Nachbarn eventuell darüber sagen würden oder die Touristen, die an ihrem Haus vorübergingen. Die meisten schauten sowie so nicht genau hin. Heute Nachmittag war allerdings eine Frau an ihrem Gartenzaun stehen geblieben und hatte alles in Ruhe betrachtet. Die alte Dame hatte sie aus dem Küchenfenster beobachtet und damit gerechnet, dass diese Frau – wie alle Touristen – gleich den Fotoapparat hervorholen und ein Foto machen würde. Aber stattdessen zückte die Frau ihren Stift und schrieb etwas in ihre Kladde. Seltsam, dachte die alte Dame, was mochte die Frau wohl aufschreiben? War sie eine Gärtnerin von Beruf oder eine Botanikerin? Vielleicht ergibt sich in den nächsten Tagen mal ein Gespräch über den Gartenzaun, dachte sie. Denn neugierig war sie schon zu erfahren, was es in ihrem Garten Besonderes zu sehen gab.

Mit diesem Text könnte sowohl die Lebenserzählung der alten Dame beginnen als auch die der Kursteilnehmerin. Jede Biographie, so *Petzold*, ist auch Autobiographie und führt in „Selbstbezüge unterschiedlichster Art“ (*Petzold* 2016f), die in hohem Maße von Kultur und Zeitgeist sowie vom sozialen und ökologischen Kontext bestimmt sind. Und jede erzählte und geschriebene Biographie ist auch ein Stückchen Fiktion.

Biographie wird im Integrativen Ansatz definiert als Lebenserzählung, als „interpretierte Lebenserfahrung“, als „sinnorientierte Auslegung leibhaftig vollzogenen Lebens“ (*Petzold* 2004a). Biographie ist dabei nicht auf Worte oder gar das schriftliche Verfassen des Lebens in Buchform begrenzt. Sie ist die „Archivierung ganzer Szenen mit ihren Atmosphären“ im Leibe, mit allem also, was an Sprache, Geräuschen, Gerüchen, an Mimik und Gestik, an Enge und Weite, an Helligkeit und Dunkelheit, Traurigkeit und Ode in dieser Szene vorhanden war“ (*Orth* o.J.,66). All dies, auf dem Lebensweg durch die Sinne aufgenommen, durch das Gehirn verarbeitet und mit Sinn und Bedeutung versehen, ist Teil der Biographie eines Menschen. Deshalb, so *Petzold*, hat der Mensch nicht nur eine Biographie, sondern ist immer auch Biographie (*Petzold* 2016f).

Biographie wird unterschieden von *Biosodie* (gr. *bios*: das Leben, *odos*: der Weg). *Petzold* definiert *Biosodie* als „freien Fluss von Lebensereignissen, -situationen und Szenen, die Kette von Handlungen (und) Gesprächen (...), die ungehindert fließende Folge der Ereignisse auf dem Lebensweg, die die Lebenserzählung konstituieren, welche damit zur ‚Matrix allen Sinnerlebens‘ wird“¹⁰⁵. Die Lebenserzählung wird im „autobiographischen Gedächtnis“ archiviert. Dort werden die „Elemente in eine sequentielle Ordnung gebracht, indem vor allem die bedeutsamen Episoden¹⁰⁶, Erlebnisse und ‚Geschichten‘ erzählt, mitgeteilt, berichtet oder sonstwie vergegenwärtigt werden; so entsteht *Biographie*, Lebensgeschichte, die im zerebralen Gedächtnis, im ‚Leibgedächtnis‘¹⁰⁷ engrammiert und weitgehend wieder

¹⁰⁵ vgl. *Petzold, Orth* 1993a, 2004, zitiert in *Petzold* 2004a

¹⁰⁶ „festgehalten im ‚episodischen Gedächtnis‘“ (*Nelson* 1994) zitiert in *Petzold* 2004a

¹⁰⁷ vgl. *Petzold* 2002j, zitiert in *Petzold* 2004a

abrufbar ist. Dabei geht es nicht nur um die Frage, ‚wie war es damals‘, um den chronologischen Ablauf, die genaue Rekonstruktion vergangener Ereignisse, die ‚historische Wahrheit‘ also, sondern von mindestens ebensolcher Bedeutung sind die Gefühle, die Stimmungen und Atmosphären, die *emotional events* sowie die Sinnesqualitäten, von denen sie begleitet waren. Ihnen kommt als ‚*narrative Wahrheit*‘¹⁰⁸ beim Abrufen von Erinnerungen sogar eine erhebliche Bedeutung zu“ (Petzold 2004a). Bei der erzählten Lebensgeschichte handelt es sich also nicht um eine objektive, historische Wahrheit, sondern um höchst subjektive Aufzeichnungen.

Biographie ist mit der *Identität*, dem Selbsterleben und Selbstbild des Menschen eng verknüpft. Die Erfahrungen und Ereignisse im Leben eines Menschen wären sonst „lose ungeordnete Teile, die sich in seinem Erleben nicht zu einem Ganzen, einer einigermaßen ‚kohärenten Geschichte‘ verbinden können. Aus seiner Identität heraus, die sich dabei durchaus ändern kann, ja muss, lassen sich die Ereignisketten erst verstehen (*retrospektiv*), miteinander in Beziehung setzen (*aspektiv*) und – soweit möglich – steuern (*prospektiv*)“ (Petzold 2004a).

Prozesse der biographischen Aneignung werden im integrativen Ansatz in dem Begriff der „*Biographie-Erarbeitung*“ gefasst. Ganz bewusst wird von Er-arbeitung gesprochen und nicht von Be-arbeitung, dem etwas Objekthaftes, Gegenständliches anhaftet.

Biographie-Erarbeitung im Integrativen Ansatz heißt, „aufgrund einer Übereinkunft in Vertrauen und Zuwendung, im Respekt vor der *Integrität und Würde des Anderen gemeinsam* lebensgeschichtliche Ereignisse zu teilen und zu betrachten, um damit Biographie zu erarbeiten (...) in selbstbestimmter Offenheit, Achtsamkeit und Wechselseitigkeit der PartnerInnen. Zielsetzung ist, dass jeder der Beteiligten seine Lebensgeschichte, sein Leben, seine Persönlichkeit besser in der und durch die Erzähl- und Gesprächsgemeinschaft mit dem Anderen vor dem Hintergrund der gegebenen Kultur und der Weltverhältnisse *wahrzunehmen, zu erfassen, zu verstehen und zu erklären* vermag“ (Petzold 2016f).

„Aus solchen Erfahrungen gemeinsamer Hermeneutik, die in Prozesse *kokreativen Schreibens* und kollektiv schöpferischer Kulturarbeit eingebettet, sind, kann man einander besser verstehen lernen, wird es möglich, Menschen – und natürlich auch sich selbst in der eigenen Vielfalt – besser verstehen zu können“ (ebda).

Biographie ist „*leibliche Archivierung*“ und „*ästhetische Formgabe*“ zugleich (vgl. Orth o.J.). Die „*Formgabe*“ bezieht sich gleichfalls auf das Leben als „*Ästhetik der Existenz*“ (Petzold 1999q) wie auch auf die medial gestaltete Lebenserzählung. Beide durchdringen einander.

Ein Leben kann in 10 Wörter (*Camus*, vgl. *Radisch* 2013) gefasst werden, in ein Gedicht oder ein vielseitiges Opus (*Proust* 1953-61). Sowohl im Gehen des Lebensweges als auch im erzählenden und schreibenden NachGehen/NachVollziehen ist der Mensch Weg-Gestaltender. Im Erzählen des eigenen Lebens ist Gestaltungs-Spielraum. Auch Schweres kann durch Distanz, durch neue Bewertung und Sinnfindung, erträglich werden und nachträglich Sinn machen. Gestaltung geschieht rückwärts und vorwärts zugleich. „Jede Wiederaneignung der eigenen Lebensgeschichte, jedes ‚*reowning*‘, ist eine ‚Neuschöpfung‘ und ‚Chance für Veränderungen‘. In ‚*Formen auf Zeit*‘¹⁰⁹ werden jeweils ‚temporäre Schlusspunkte‘

¹⁰⁸ vgl. *Spence* 1982; *Petzold* 1991o, in *Petzold* 2004a

¹⁰⁹ Der integrative Ansatz spricht von ‚*Formen*‘ (*Arnheim*) und ‚*Gestalten*‘ (*Köhler*), allerdings differenzierend (*Petzold* 1990b) – der Plural muss in unserem Gebrauch dieser Termini beachtet werden. Auch zentrieren wir auch Nicht-Gestalthaftes wie „*Atmosphären*“ (*H. Schmitz* 1989), „*Stimmungen*“, „*eigenleibliches Spüren*“ (*Petzold, Sieper* 2012) als „*Wolken von Information*“. Formen sind prozessual

gewonnen, bevor eine neue Trans-Formation, eine neue Metamorphose einsetzt oder der ‚Endpunkt‘ der Lebensstrecke gekommen ist“ (Petzold 2001b; Petzold, Orth, Sieper 2008a).

Im Aufschreiben unserer Lebenserzählungen ordnen wir, bringen in eine Form der Bewältigung, in eine gute vorübergehende oder abschließende Form. Diese Formgabe in der Ästhetisierung unseres Lebens hat Heilkraft und hat sich als „heilende Kraft ästhetischer Erfahrung und poetischer Gestaltung (Petzold 1992m) immer wieder als zentrales Moment der Gesundheit und Entwicklungsförderung erwiesen“ (Orth, Petzold 2015)

Der nachfolgende Text einer Teilnehmerin spricht lebendig von der Wirkkraft des biographischen Schreibens in der Natur als ästhetische Erfahrung in mehrfacher Hinsicht:

Seit einiger Zeit habe ich im Schreiben eine Möglichkeit gefunden, mir selbst auf die Spur zu kommen. In jeder Schreibeinheit bringe ich – fast unbewusst – Gedanken zu Papier, die ich so zuvor noch nie gedacht habe. Dabei komme ich Schritt für Schritt zu größerer Klarheit und tieferem Verstehen.

Solange ich denken kann, gab es in mir einen Zustand von innerer Zerrissenheit, den ich nicht einordnen konnte. So, als würden sich die einzelnen Teile meines Wesens nicht zu einem Ganzen zusammenfügen lassen. Ich war gefangen in meinem Kampf und spürte eine große Sehnsucht nach innerem Frieden.

Als ich von dem geplanten Seminar „Von der Landschaft zur Lebenslandschaft“ erfuhr, hatte ich die Ahnung, dass ich mich auch diesem Lebensthema durch das Schreiben annähern könnte und damit Erleichterung finden würde. Die Atmosphäre im Seminarhaus, die wohlwollende Stimmung in der Gruppe und die feinfühligkeit Art der Schreibanleitung waren die Voraussetzungen dafür, dass ich mich auf den Klärungsprozess einlassen und für tiefere Einsichten öffnen konnte.

An einem Nachmittag unternahmen wir – jeder Teilnehmer für sich – einen Streifzug durch die Flusslandschaft. Zum Abschluss galt es ein biografisches Rondell zu verfassen mit Bildern aus der Natur. Ich saß auf einer Anhöhe in den Weinbergen mit Blick auf den Fluss und die fruchtbaren Hügel und es war, als strömten die Worte förmlich aus mir heraus. Ich fand Bilder in der Natur, die mein Gefühl für mich selbst spiegelten. Mit der symbolhaften Benennung meiner inneren Anteile konnte ich meinen bisherigen Werdegang nachvollziehen.

Während des Seminars fand ich noch ein weiteres hilfreiches Bild zur inneren Klärung. Bei der Arbeit mit bunten Tüchern kam mir ein Farbfächer in den Sinn, der für die vielen Gedanken und Gefühle stehen könnte, die in mir ein teilweise chaotisches Eigenleben führten. So konnte die Vorstellung vom bewussten Öffnen und Schließen des Fächers zu einem soliden Werkzeug der Selbststeuerung werden. Und ich wurde erinnert an meine Liebe zu den Farben, so dass ich später meine Texte mit farbeigenen Zeichnungen illustrierte.

Durch das Schreiben und Malen bekamen meine teils unbewusst wirkenden Anteile ein Gesicht und einen Platz außerhalb meines Selbst. So habe ich die Möglichkeit sie anzuschauen, und mit Abstand auf mich wirken zu lassen. Jetzt erkenne ich im Detail eine große innere Vielfalt und im Gesamtbild einen übergeordneten Sinn. Ja, das alles bin ich. Mitgefühl stellt sich ein und ein tieferes Verständnis für meinen Lebensweg. Die bisher für unvereinbar gehaltenen Facetten meines Seins sind in Wahrheit Ausdruck einer umfassenden Lebendigkeit. Mit dieser annehmenden gelingt es mir, für jeden Aspekt meiner Persönlichkeit und meines Lebens die Verantwortung zu übernehmen. *Gisela Rott.*

18. *Green Writing* als Gang durch die Landschaften des Lebens

Ziel von biographischem *Green Writing* ist es, in „grünen Oasen“ und guten Wegerfahrungen in freundlichem, lebensfrohem Miteinander im Sinne einer wertschätzenden „Angrenzung“ (Petzold 2012c) an die „Andersheit der Anderen“ (Lévinas, vgl. Petzold 1996k), lebendiges Erzählen mit allen Sinnen anzuregen, die Bewusstheit für das eigene „grüne Lebenskapital“ zu stärken und schwierige Lebenserfahrungen als Überwindungsleistung und Ressource in

„in Form“ gebrachte „Informationsmuster auf Zeit“. Dabei geht es nicht um ein „Ganzes“, das alles umgreift, sondern um eine Vielfalt von Formen und Stilen, Atmosphären und Stimmungen in Prozessen, ein „vielfältiges Gesamt“, ein „ensemble“, so unser Term (Sieper 2006, Petzold 2011i, j) im Anschluss an die Differenztheoretiker wie *Deleuze, Derrida, Foucault, Levinas, Lyotard, Ricœur*. Es geht also um ein **ensemble** von Prozessen, Erfahrungen, Szenen, Ideen, Aktionen, die nichtlinear zusammenfließen und in diesem „Konflux“ sich **kokreativ** immer wieder neu konfigurieren. Diese Sicht ist bis heute so geblieben. (Petzold, Sieper, 2012e)

den eigenen Rucksack zu integrieren und damit die Schwere zu nehmen. Ziel ist es auch, sich selbst im Lebensganzen zu verstehen, den Spielraum für künftige Schritte und Wege zu weiten und somit „das ganze Kontinuum des Lebens ‚von der Gegenwart her‘ zu beeinflussen und dies durch die „Mobilisierung kreativer Vermögen, der Förderung der Gestaltungskräfte, der Ermutigung, neue Möglichkeiten und Wege zu erproben“, ohne biographisch aufdeckend zu arbeiten (vgl. *Orth* o.J.).

Das unmittelbare Erleben von Natur und Landschaft ist ebenso Ausgangspunkt für Lebenserzählungen wie die Anregung der Erinnerung durch die symbolisch-evokative Kraft von Worten und Bildern.

Der Mensch auf dem Wege und das Leben als Fluss oder als Baum, um nur einige Metaphern zu nennen, bieten sich als roter, grüner oder blauer Faden an, um Aneignungsprozesse im Sinne eines „Green Writing“ bildhaft zu stimulieren.

Erinnern als Gang durch die Lebenslandschaften fragt nach dem Woher und Wohin, nach Wegen, Wegeleit, Landschaften, Orten etc.

Als Anregung für eine Betrachtung des Lebens bieten Natur und Landschaft unendlich viele Möglichkeiten: Mein bisheriger Wegverlauf; Wege, die ich gegangen bin; Wege der Kindheit; geistige und andere Wege. Meine Suche, mein Finden. Mein Wegeleit: Familie, Freunde, Kollegen etc. Art und Beschaffenheit der Wege: Hauptwege, Nebenwege, Feldwege, Bergwege, steinige Wege, steile, sanfte Wege, Straßen usw.

Auch lohnt sich der Blick auf den Wegrand sowie auf Wegkreuzungen, Wegmarken, Grenzen, Schwellen und Barrieren. Mit den Hindernissen sind die Überwindungsleistungen verbunden, diese wiederum mit den Beiständen, den Helfern und Hilfen, den guten Quellen, Kraftorten und Grünerfahrungen.

Auch Wegweisheiten („Schritt für Schritt“; „Der Weg entsteht im Gehen“; „Wo ein Wille, da ein Weg“; „Der Weg ist das Ziel“ u.v.m.) sind wichtige Begleiter.

Dunkle Wälder werden durchschritten im Laufe eines Lebens. Und dann wird es lichter, weicht der dunkle Tann dem hellen Birkenwald und führt zu einer Lichtung (vgl. *Petzold* 2016i). Erhabene Eichen „erzählen“ andere Geschichten über uns als Linden oder Weiden oder die wettergebeugten Kiefern.

Auch Häuser, Wohnungen, Hinterhöfe, Gärten, Parks lohnt es sich, in den Blick zu nehmen. Mit den Wegen sind die Bewegungsarten verbunden: gehen, spazieren, schlendern, flanieren, schreiten, wandern, laufen, rennen, hüpfen, hetzen usw.

Bedeutsam sind auch die Fort-Bewegungs-Mittel, das Weg-Gepäck, die Wegzehrung sowie Rastplätze.

Das Wetter spielt eine große Rolle und ist häufig Metapher für Lebenslagen und Stimmungen. Jedes der Phänomene und Ereignisse am Wege birgt wiederum eine unerschöpfliche Fülle von weiteren Bildern, mit denen Erinnerung auf allen Ebenen angeregt und geordnet werden kann.

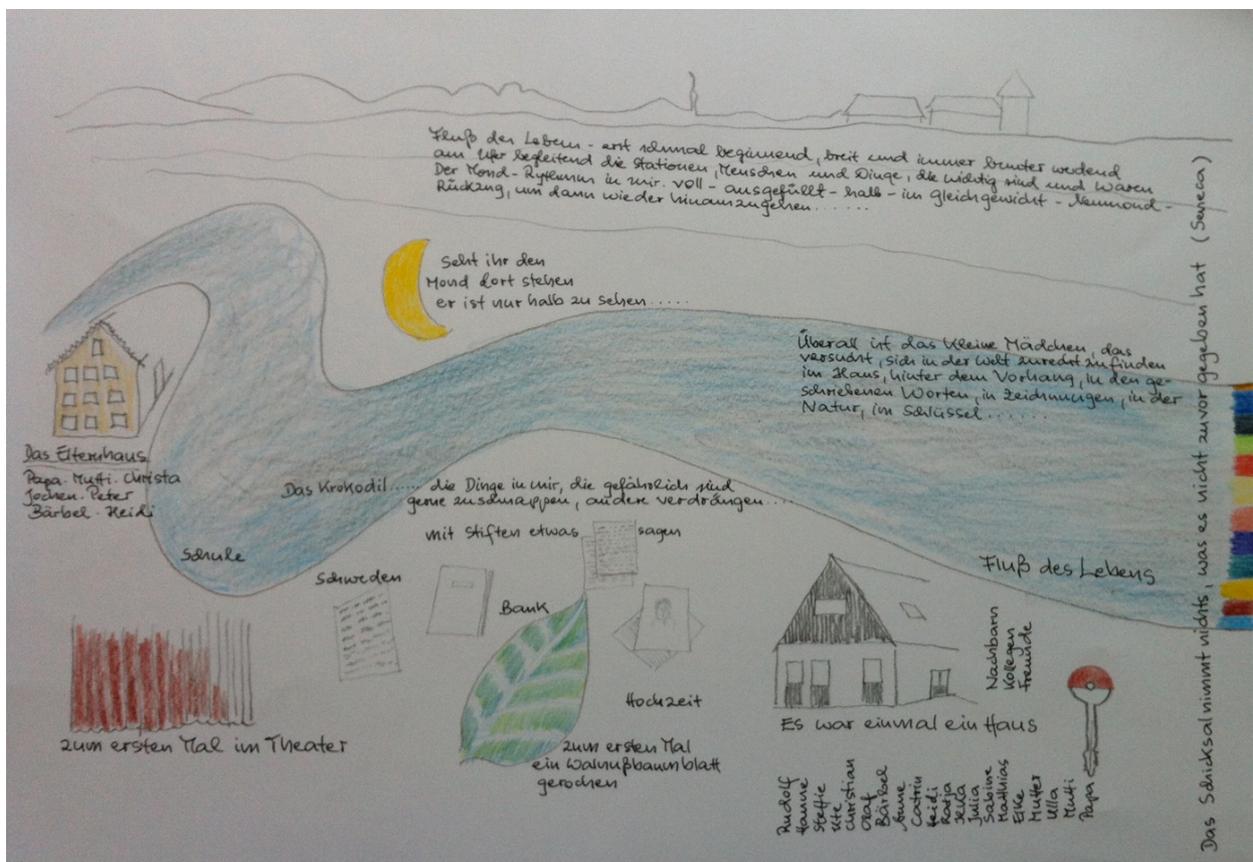
Mit der „Bergsprache“ können wir die Landschaftsmetaphern um Gipfelerlebnisse, Gratwanderungen, Täler, Höhen usw. erweitern. Auch über seine Geschichte mit Wiesen und Auen, mit Gärten und mit Wäldern¹¹⁰ lohnt es sich nachzudenken, „denn meistens sind es salutogene Erfahrungsräume, Orte heilsamer und beglückender Ökologisation, mit denen man da in Kontakt kommt“ (*Petzold* 2011o, 368).

¹¹⁰ *Petzold* 2011o, 368; *Petzold* 2016i, 159-168; *Petzold, Sieper* 2008a; *Leeser* 2011.

19. Green Writing als Praxis biographischen Schreibens

Zur „Illustrierung“ des in den vorangehenden Kapiteln Dargelegten, sollen in diesem Abschnitt beispielhaft Einblicke in die theoriegeleitete und kontextbezogene Praxis eines *Green Writing* als integratives, intermediales, biographisches Schreiben gegeben werden. Dabei werden wiederum Verbindungen zu theoretischen Prämissen gezogen.

Im folgenden Bildbeispiel ist es der Fluss, der der Lebenslandschaft (*Lebenspanorama*)¹¹¹ Struktur gibt. Es bildet sich im Laufe des Prozesses der Teilnehmerin eine Fokussierung auf eines der Häuser (*oikos*, Haus, Ökologie) in dieser Landschaft und die Menschen darin. Später überträgt sie den in Resonanz zum Bild entstandenen Text in schöner Handschrift auf ausgesuchtes Papier. „Aktionales kreatives Geschehen wird im ‚kreativen Schreiben‘ in einem ‚weiterführenden Prozess‘ gestaltet“ (Orth, Petzold 2016b), hier in der Form eines Märchens mit dem Beginn „Es war einmal“.



¹¹¹ „Lebenspanorama“, „eine bildlich mit Farben und Formen gestaltete Lebenswegdarstellung, (Petzold, Orth 1993a; Petzold 1975h, 2000p) ... Diese Methode ist klar an der longitudinalen klinischen Entwicklungspsychologie orientiert (Petzold, Goffin, Oudhoff 1993) also theorie- und forschungsgestützt“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a, 290)

... ein Haus. Groß, mit dunklen Dachbalken bedeutet, weiß verkleidet mit dunklen Fensterelementen.
 Ein breiter Kiesweg führte hierum, eine große Terrasse lud ein zu einem Lieben draußen in den Sommermonaten.
 Drinnen lebte ein Mann mit seiner Frau und seinen vier Kindern: zwei Töchtern und zwei Söhnen. Sie hatten diesen Raum bewohnt.
 Im Dachgeschoss war eine Wohnung entstanden für die Schwester der Frau und ihre beiden Töchter.
 Sie war ein Jahr zuvor Witwe geworden und konnte nun unter diesem schützenden Dach ein neues Leben - allein mit den Kindern - beginnen.
 Es war jemand da, der

auf ihre Kinder achtete, wenn sie wieder berufstätig wurde - und auch für die Schwester war es schön, daß jemand Vertrautes da war, der auf ihre Kinder achtete, wenn sie Termine wahrnehmen mußte. Die Eltern dieser beiden Schwestern kamen gerne zu Besuch und auch die Mutter oder Schwester des Mannes kamen zu Geburten - oder Festtagen. Freunde und weitere Geschwister kamen gerne mit ihren Familien. Das Haus war zu einem großen Treffpunkt geworden.
 Die beiden Schwestern teilten sich die Arbeit, selbstverständlich und problemlos.
 Man lief von unten nach oben und von oben nach unten. Später kam noch ein Hund dazu, der auch gerne

nach oben lief und die Schwester von ihrer Angst vor Hunden befreite. Es war ein kleines Paradies, in dem es allerdings auch Streitereien und Tränen gab oder kleine Unfälle, ausgeschlagene Zähne, gebrochene Hände, aufgeschlagene Knie, zerrissene Hosen.
 Die Kinder, inzwischen erwachsen und selber Kinder habend, erzählten gerne von dieser Zeit, den Jahren gemeinsam in dem großen Haus mit der großen Familie.
 Anfangs wußten die Nachbarn nicht die beiden Schwestern zuzumorden welche gehörte nun zu dem Mann?
 Alle Kinder nannten ihn "Papa" -
 so hatten es die einen von Klein auf an von den anderen gehört.

Nach und nach verließen die Kinder das Haus, es wurde stiller. Lücken waren entstanden, die sich nicht mehr schließen wollten.
 Das Zusammenleben funktionierte nicht mehr, die Wege führten auseinander, das Gemeinsame zerfiel...
 Das Haus gibt es immer noch, ein bißchen modernisiert, aber immer noch mit dem einladend breiten Weg, der zur Haustür führt.....



Es war einmal...

Im „entspanntem Grüneln“ mit Farben auf dem Papier, findet eine Seminarteilnehmerin zu folgendem Bild. Danach entsteht ein Text, in dem es um schwierige Atmosphären in der Kindheit geht. Die „Fluchten ins Grün“ waren ihre „Rettung“.



So ging sie ins Grüne, um all der Verwirrung zu enttrinnen. Zu Hause war wieder einmal dicke Luft. Eigentlich sollte es festlich zugehen. Es war Ostermontag. Die Verwandten zu Besuch. Onkels, Tanten, Cousins und Cousinen, die Oma. Mama hatte 4 Kuchen gebacken und kannenweise Kaffee gekocht und auf Stövchen gestellt. Nach dem Kaffee, als die Männer zu dicken Zigarren übergegangen waren, erhitzte sich die Unterhaltung und sie ahnte bereits, wo das enden würde. Sie schlich sich davon. Zog vorher noch die Kniestrümpfe an, für die es eigentlich noch keine Freigabe gab aber die Sonne schien und sie hatte die braunen Wollstrumpfhosen satt. Unbemerkt gelang es ihr, sich aus der kritischen Zone zu entfernen und als sie das Gartentörchen hinter sich gelassen hatte, vergaß sie alles und fing an zu rennen, vorbei am Tannenwäldchen und hinein in den Gemeindewald Richtung Heide. Dorthin, wo sie immer Versteck und Räuber und Gendarm spielten ...

Die wohltuende Wirkung des Erinnerns an gute Orte in der Natur, an Erlebnisse in Gärten der Kindheit, in Wäldern und Wiesen, an solche „Orte der Kraft“ (Petzold 1975m) kann man hervorholen, bewusstmachen und als Lebensgewürz, als grünes Lebenskapital zur eigenen mentalen Stärkung und als Ressource im Alltag nutzen.

Es gilt, „die positiven Quellen unserer Lebensgeschichte wieder freizulegen und verinnerlichte gute Atmosphären wieder erinnerbar und erlebbar zu machen, schützende und sichernde Beziehungserfahrungen zugänglich zu machen, sind sie doch die Grundlage eines positiven Lebensgefühls und die Voraussetzung dafür, mit schwierigen Situationen der Gegenwart besser fertig zu werden“ (Orth o.J.,75-76).

Hermann Hesse¹¹² empfiehlt, diese Schätze in einem „Beutel voll Schöner“ zu sammeln und aufzubewahren.

Im nächsten Praxisbeispiel findet sich ein solcher Ort ganz „zufällig“ beim Wandern in der Natur. Das Wort „zufällig“ wurde hier bewusst in Anführungszeichen gesetzt, weil sich viel später das Wissen der Teilnehmerin um die biographische Bedeutung des Kirschbaums auch vertikal vernetzen konnte. Hier zunächst ihre Worte, die aus einer Begegnung mit dem Baum entstanden sind:

¹¹² Lindenblüte in: Hesse 1984/2010

Unterm Kirschbaum.
Das Rauschen der Blätter.
Schatten an einem glühend heißen Tag.
Die Kirschen so rot, fast schwarz.
Von der Hand in den Mund leben.
Paradiesisch!

Sowohl das unmittelbare Erleben als auch die Erinnerung an gute Orte und Szenen schaffen neurophysiologische Veränderungen. Bilder von frischem Grün, einer Blumenwiese, einer sonnendurchfluteten Lichtung, einer sprudelnden Quelle oder wie hier der Fülle eines „paradiesischen Kirschbaums“ als „bedeutungsgesättigte Orte“ bringen uns zu Frische, Lebendigkeit, Hoffnung, Wärme, Kraft, Sicherheit, Ruhe und innerem Frieden (vgl. *Petzold* 2016i).

Jahre später, als ich einmal in einem Seminar dazu anregte, über „Bäume in der Bekanntschaft“¹¹³ nachzusinnen, erinnert dieselbe Teilnehmerin sich an den Kirschbaum ihrer Kindheit, wie sich herausstellt, eine vergessene Ressource, deren Hervorholen sie mit *auch* vorhandenen guten Atmosphären des Elternhauses in Kontakt bringt.

Den Kirschbaum in unserem Garten haben wir alle geliebt. Dort haben wir viel lieber gesessen als auf der Terrasse. Selbst an heißen Sommertagen wehte oft ein laues Lüftchen. Außerdem spendete das Laub einen angenehmeren Schatten als das Dach der Terrasse. Hier haben mein Vater und ich manchmal sonntagnachmittags im Liegestuhl gelegen und gelesen. Hier haben wir mit der ganzen Familie oder mit Besuch Kaffee getrunken oder gegrillt. Wenn das Wetter schön war, hat meine Schwester unter dem Baum ihren Geburtstag gefeiert. Dann war dort Party angesagt, mit Lampions in den Ästen, Holzbänken und guter Stimmung.

Am liebsten war ich unter dem Kirschbaum alleine. Dann habe ich in den Garten geschaut, zu den Nachbarhäusern und deren Gärten oder einfach in den blauen Himmel hinein. Von der Sonne habe ich mich wärmen lassen und den Geräuschen gelauscht: den Vogelstimmen, einem vorbeifahrenden Auto, einem Flugzeug und dem sanften Rascheln der Blätter. Später hatte ich oft Sehnsucht nach dem Kirschbaum. Ich brauchte ihn mir nur vorzustellen und schon beruhigten sich meine Gedanken und Gefühle. Mit seinem weißen Blütenmeer war er im Frühjahr ein Traum. Im Sommer erfreuten uns seine Früchte. Kirschen sind einfach etwas Besonderes! So wie Erdbeeren! Mein Vater hat sie für uns gepflückt. Als er schon älter war, habe ich es nicht gerne gesehen, wenn er auf die Leiter und weiter in den Baum geklettert ist. Deshalb habe ich ihm angeboten, es an seiner Stelle zu tun. Er entgegnete mir jedoch, dass er den Baum besser kennen würde als ich. Und damit hatte er Recht.

Der Kirschbaum hatte es gut bei uns. Er stand an der Südseite des Hauses. Von der Hauswand war er so weit entfernt, dass er sich nach allen Seiten frei entfalten konnte, ihm das Haus und die erhöhte Terrasse dennoch Schutz boten. Beschützt wurde er auch von seiner Nachbarin, der großen Tanne. Von seinem Platz aus konnte er den ganzen Garten überblicken und den Apfel- und Birnbäumen winken, die weiter weg standen. Seine Augenweide war der Steingarten meiner Mutter in unmittelbarer Nähe. Irgendwann wurde der Baum krank. Man konnte ihn nicht heilen. Er musste gefällt werden. Wir haben es lange hinausgezögert. Keiner von uns wollte sich von ihm trennen. Zu viele schöne Erinnerungen waren mit ihm verbunden. In Kindertagen hat zum Beispiel unser Sandkasten darunter gestanden. Als mein Vater schon eine Weile im Pflegeheim war, hat meine Mutter das Fällen des Kirschbaums veranlasst. Die leere Stelle schmerzte uns alle sehr. Auf den Baumstumpf hat meine Mutter eine Blumenschale gestellt. Der Kirschbaum gehört zu unserem Garten und zu unserer Familie einfach dazu. Noch heute erinnern wir uns gerne an ihn und sprechen wehmütig und mit einem Lächeln von ihm. Der Kirschbaum war für mich früher das, was heute mein Sofa für mich ist. Ein Ort, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Ein friedvoller Ort.

¹¹³ „Es ist gut, einige **Bäume** ‚in der Bekanntschaft‘ zu haben“ (*Petzold* 2011o).

„**Bäume** als Orte des Schutzes und der ‚**inneren Beistände**‘ zu wählen und zu nutzen, hat sich in der therapeutischen Arbeit bewährt, etwa für die Krisenintervention. Schon in den siebziger Jahren habe ich (*Petzold*) Baum-Imaginationen als „**Safe-Place**“-Übungen verwandt... Menschen suchen den Schutz der Bäume und trösten sich mit ihnen als Symbole des Lebens seit Urzeiten, wie archäologische Funde zeigen... Auf Friedhöfen hat man Bäume gepflanzt, Gräber unter Bäumen angelegt. Baum- und Waldbestattungen gab es zu allen Zeiten ... (Herr von *Ribbeck*) ...“ (*Petzold* 2011o,382)

Die Erinnerung an diesen „benignen Ort“ (vgl. *Petzold* 2016e) und die damit verbundenen Atmosphären, Szenen und Beziehungsqualitäten sind geeignet, der Teilnehmerin ein kleines Stückchen Geborgenheit ins Bewusstsein zu bringen. Geborgen kann sie sich auch fühlen im Austausch mit wertschätzenden Anderen, wodurch sich die Bedeutsamkeit dieser persönlichen biographischen Entdeckung vertieft.

Wenn ich zurückschauen, nehme ich einen Standort ein, bin in einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort mit bestimmten anderen. All dies hat Einfluss. Dieser Standort, auch „Chronotop“ genannt, ist „der Platz, wo die Knoten von Erzählungen geknüpft und gelöst werden“ (vgl. *Bakhtin* 1937/1975,250 in *Petzold, Orth, Sieper* 2008a).

„In jeder späteren, hinter der Kindheit liegenden Lebensphase gehen neben den aktuellen Außeneinflüssen auch eigene Einflüsse der biographischen ‚Arbeit an sich selbst‘ und in der Auseinandersetzung mit den Einflüssen bedeutsamer Anderer (*significant others*) in die Persönlichkeit hier und heute ein, Einflüsse, durch die ein Mensch ‚sich selbst zum Gefährten wird‘“ (*G.H. Mead* 1934). Wichtige Menschen, Orte, Texte, Bilder werden durch ‚Interiorisierungen‘ (*Vygotskij* 1992) als „innere Beistände“ (*Petzold* 1975m) aufgenommen. Diese werden gleichsam zu mentalen „Bewohnern“, die es ermöglichen „dass ich in mir unterschiedliche Seiten meiner Persönlichkeit ausbilde, zu einem ‚vielfältigen Selbst‘ mit einer ‚reichen Identität‘ werde“ (*Petzold* 2012q), (*Petzold* 2010f). Darüber darf man auch staunen und sich sagen: Das bin ich auch! Und das und das... Und so kann ich das auch sehen!

Solche biographischen Ereignisse (*events*)¹¹⁴ sind „multimnestisch, in unterschiedlichen, indes vernetzten Gedächtnisarealen abgespeichert. *Events* können deshalb über verschiedene Sinneskanäle aktiviert werden, so dass innerseelische Verarbeitungsprozesse, ‚intramentale *Polyloge*‘ angeregt werden, ein vielfältiges Nachsinnen angestoßen wird (...) Dabei steht uns die ganze Fülle der archivierten Lebenserfahrung zur Verfügung, die durch den kokreativen (...) Prozess und die intermethodische und intermediale Arbeit noch angereichert wird. ‚Der Seele Grenzen kannst du, selbst wenn du jeden Weg beschreitest, nicht ermessen, so tief ist ihr Logos“ (*Heraklit* B45). Und die Sinnfülle wächst mit jedem aufgenommenen Eindruck und in jedem dadurch ausgelösten ‚Überdenken‘, das das perzeptiv Aufgenommene ‚durch die Sprache‘ schickt und Wahrnehmungssinn durch sprachlichen Sinn anreichert“ (*Orth, Petzold* 2016b).

Im nächsten Beispiel dient ein Gedicht als Anregung, sich einen guten grünen Ort zu vergegenwärtigen. „Nacht in London“ von *Erich Fried* (1993) lädt dazu ein, sich vor dem Hintergrund der Nacht und mit geschlossenen Augen eine Landschaft vorzustellen mit Bergen und Bach und Wiese und Tieren am hellgrünen Hang. Er fordert auf, die Sinne zu öffnen, das gemähte Gras zu riechen usw. Und am Ende die Worte: „alles ganz still und so schön, dass man weiß, das Leben lohnt sich“. Eine Seniorin, der es an diesem Tag nicht gut geht, sie ist von Schmerzen geplagt, fühlt sich in ihrer persönlichen „Nacht“ (*Iso-Prinzip*)¹¹⁵ passend abgeholt. Die Dichterworte führen sie in ihrer Erinnerung zu den „majestätischen Bergen“ ihrer geliebten fernen Heimat. Im sprachlich-kreativen Prozess, in dem sie die Distanzierung in der 3. Person nutzt, findet sie zu innerer Ruhe und Entlastung.

Salbei für die Seele

Es ist die Schönheit der Natur, die Stille, die das Innere zur Ruhe kommen lässt. Es sind die majestätischen Berge, die das Bild der Stärke und Unerschrockenheit der Seele die Kraft gibt. Die Frau spürt, wie es zu wirken

¹¹⁴ Erfahrungen in einer komplexen, durch „Raum, Zeit, Sinn/Bedeutung“ organisierten Welt macht, die für den erlebenden Menschen insgesamt als „Ereignis“ begriffen werden kann, wie *Bakhtin* es formuliert: „Die Welt als Ereignis“ (*Bakhtin* 2004, 162, vgl. *Shchyttsova* 2003), (*Petzold, Orth, Sieper* 2008a)

¹¹⁵ **Iso-Prinzip:** „Es besagt, Gleiches mit Ähnlichem anzugehen“ und geht zurück auf *Altshuber* 1948; *Shatin* 1970, vgl. *Petzold* 1999q,10

beginnt und ihr Inneres Empfinden Frieden verströmt. Sie legt sich auf die Wiese, nahe bei den zwei Schafen. Sie lauscht dem Zirpen des kleinen schwarzen Vogels, der zum Waldesrand abbiegt und zwischen den Tannen verschwindet. Genauso verschwindet auch der Druck, den sie den ganzen Tag auf dem Herzen verspürt hatte.

Green Writing als biographisches Schreiben im unmittelbaren Erleben von Natur und Landschaft als Natur- und Kulturraum öffnet vielfältige und oftmals überraschende Türen der Erinnerung. Apfelbäume am Weg-Saum erinnern an Bäume im elterlichen Garten, der Kiesel am Seeufer erinnert an vergessen geglaubte Kinderspiele. Der alte Kramladen in dem kleinen Dorf weckt Erinnerungen ebenso wie der Dorfbrunnen, die gelbe Telefonzelle oder der die Handglocke läutende Schrotthändler.

Neben der „systematischen“ Aneignung der eigenen Lebenslandschaft sind solche „zufälligen Begegnungen“ wunderbare Impulse für biographisches Schreiben.

Erinnerung und Sprache schöpfen aus dem Reichtum der jeweiligen Kontexte. So kann ein Baum mir mein Leben „erzählen“ oder der Fluss mir eine Botschaft „zumurmeln“, ein taumelndes Blatt mich innehalten lassen und einen Blick in die Tiefe des Seins ermöglichen:

„Ich nehme den Wind wahr, die Herbstsonne auf meiner Haut; ein besonders schön taumelndes Blatt fängt meine Aufmerksamkeit. Ich folge ihm mit meinen Augen bis es am Boden angekommen ist. Ich beobachte andere Blätter, wie sie fallen. Dabei liegt der Fokus meiner Betrachtung beim wunderbaren Fallen, so unterschiedlich bei jedem Blatt... und dann geht mein Sinnen zu dem Grund, auf den die Blätter fallen, dem Grund aus dem sie gekommen sind. Ich denke an mein Leben und Sterben. Ich fühle mich eingebettet in das große Geschehen.

Dann beendet ein kleiner Trecker diesen „Ausflug“ in das „große Geschehen“

Tuk. Tuk. Tuk. Tuk.
Einer der kleinen Trecker fährt durch die Gassen
Dann wieder Stille

... und weckt Resonanzen, die Erinnerungen an einen Trecker in der Kindheit zu Tage fördern, der dann zum Ausgangspunkt für umfangreiches biographisches Erzählen wird.

In der jeweils aktuellen Situation, in jedem *Chronotopos*, tauchen Atmosphären, Stimmungen, Gefühle, Gedanken etc. auf. Jedes Wort löst eine leibhaftige Resonanz aus, die wiederum von der Biographie eingefärbt ist. Sinneswahrnehmungen treffen auf die in den inneren Archiven abgelegten Erfahrungen und stimulieren Erinnerungen. So ist jeder Augenblick ein Fenster, das auf alle Zeiten hinausweist (frei nach *Thomas Wolfe* 2016).

Es liegt ein Zauber in dieser Vielfalt unterschiedlichster Facetten und Momente, die Natur und Landschaft über die Sinne in uns anregen und die sich im ko-kreativen Erzähl- und Schreibprozess weiter gestalten. Das Zauberwort, um das es im folgenden Abschnitt gehen soll, lautet: *Resonanz*.

20. Resonanzräume und Resonanzfähigkeit

Petzold hat den Leib als „*Resonanzorgan*“ bezeichnet, „das auf die Eindrücke aus der Umwelt, aber auch auf hochkommende Archivalien aus den Tiefen der eigenen Innenwelt reagiert und uns dadurch über uns selbst und die Umwelt informiert“ (*Petzold* 2016e). *Resonanz* ist nicht zu verwechseln mit Echo. Die *Resonanz* geht durch unser Leibarchiv hindurch; sie ist durch innere Verarbeitung gegangene Expression der Eindrücke. Aus dem eigenleiblichen Spüren und dem Gedächtnisraum öffnen sich in uns Resonanzräume in drei verschiedene Richtungen:

- **Gegenwartsbezogen** (präsentisch, aspektiv) – in Empfindung, Emotion, Kognition, Volition und Expression
- **Nach hinten** (biografisch-retrospektiv) – im Nachempfinden, Nachspüren, Nachfühlen, Nachdenken, Nachsinnen
- **Nach vorne** (Zukunftsentwurf, prospektiv-antizipatorisch) – im Vorausschauen, Planen, Entwerfen, Imaginieren.

Resonanzen sind häufig zunächst unbewusst und können nicht unmittelbar in Sprache gebracht werden, da sie im vorsprachlichen, atmosphärischen Bereich angesiedelt sind. Sprachlose Räume müssen daher, um der Bewusstheit zugänglich werden, betreten, ja gleichsam erwandert werden. „Das von den Sinnen Aufgefundene *und* seine Resonanz müssen in die *Empfindung* treten (Orth, Petzold 1993c). „Das Gespürte, Empfundene wiederum kann uns affizieren, berühren, bewegen, so dass *Affekt*, innere Berührtheit und Bewegtheit, ja ein Aufgewühlt- und Erschüttert-Sein entsteht, als Resonanz auf die wahrgenommene Welt, und diese Resonanz will an die Welt zurückgegeben werden. Sie drängt als *emotio* nach außen, in die *Expression* als Herausbewegung, die sich über Mimik, Gestik, Haltung, Bewegung, Handlung, Gestaltung an die Welt vermittelt“ (Orth/Petzold 1993c).

Rosa hat unlängst das Phänomen *Resonanz* ausführlich untersucht und sagt „Wenn wir von etwas berührt und bewegt werden, vielleicht sogar ergriffen werden, und wenn wir darauf auch reagieren können und uns dann auch als *selbstwirksam* erfahren, das kennzeichnet ein Resonanzverhältnis“ (Rosa 2016). Ein solches Resonanzverhältnis setzt er als Gegenbegriff zur „*Entfremdung*“. Hier liegen Berührungspunkte mit dem Resonanzverständnis der Integrativen Therapie, die allerdings stärker am Leib als „Resonanzorgan“ und an „Zwischenleiblichkeit“ als wechselseitiger Resonanz orientiert ist (Mogorovic 2017b).

Im Krankheitsverständnis des Integrativen Ansatzes ist neben der klinischen Sichtweise von Krankheit als Ausdruck pathogener Faktoren die allgemeine anthropologische Sichtweise der Entstehung von Krankheit bedeutsam. Diese basiert auf der „*Theorie multipler Entfremdung und Verdinglichung*“. Gemeint ist die Entfremdung des Menschen von Leib, Sprache, Lebenszeit, Mitmenschen, Arbeit, Lebenswelt und Natur (vgl. Petzold, Steffan 2000a).

In Entfremdungs- und Verdinglichungsprozessen werden Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten eingeschränkt. Zunehmende Resonanzfähigkeit bringt wieder ins Fließen (*flow*). Im Integrativen Ansatz sprechen wir von „*Konflux*“. Gemeint ist das grundsätzlich menschliche Phänomen des „Strömens“, für das es in unterschiedlichen theoretischen Schulen unterschiedliche Benennungen gibt.¹¹⁶

Die Fülle der Eindrücke in der Natur, die Faszination durch ihre Schönheiten, das Erleben von Ursprünglichkeit, Einfachheit und Frische wecken *Resonanzfähigkeit* und *Ko-Kreativität* (Iljine, Petzold, Sieper 1967/1990/2012). *Green Writing* ist für beides äußerst förderlich. Durch das Öffnen der Sinne und bewusste Wahrnehmen entstehen Räume, in denen Menschen zu sich kommen, sich in ihrer Vielfalt erleben und das Aufgefundene in Erzählungen und Texten gestalten und kommunizieren, was wiederum zu weiteren Resonanzen führt. Dabei verbinden diese Menschen sich zunehmend mit sich selbst, mit

¹¹⁶ *Luzidität* und Klartraumforschung vgl. das Werk von Paul Tholey; *Flow* vgl. Mihály Csíkszentmihályi (1985,1996); „*Fluency*“-Forschung, die sich mit gedanklicher und emotionaler Verarbeitungsflüssigkeit (processing fluency) befasst (Topolinski, Strack 2009; Winkielman et al. 2012); „*Konflux*“ im Integrativen Ansatz (vgl. Petzold, Orth 1996b).

anderen und der Natur. Sie entwickeln eine erlebniskonkrete Bewusstheit (*awareness*) für das Lebenskontinuum und auch ein abständiges, exzentrisches Bewusstsein (*consciousness*), das den Lebensweg insgesamt in den Blick nimmt. Dabei wird oftmals ein schöpferischer Gestaltungsspielraum innerhalb der gegebenen Grenzen und Möglichkeiten erkannt, der auch im Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag zum Erleben eigener Selbstwirksamkeit (Flammer 1990) führt. Erkenntnisse aus solchen „grünen Erfahrungsoasen“ haben das Potential zum wesentlichen Bestandteil einer im persönlichen und ökosophischen¹¹⁷ Sinne weisen Lebenskunst¹¹⁸ zu werden.

21. Green Writing und weise Lebenskunst

„Das reichste Buch: die Schriften der Natur,
Auf hunderttausend Blättern
tiefstes Wissen, lebendige Lehre...“
(Hafis 2009)

„Den Weg, den man gehen kann, immer bewusster zu gehen, das ist eine wesentliche ‚Entwicklungsaufgabe‘ (Havighurst 1948) des Erwachsenenlebens“ (Petzold, Orth, Sieper 2008a).

Wer kennt sie nicht, die Blume in der Asphalttritze oder in der Felsspalte? Wer kennt nicht das Bild der Schneeglöckchen, die es schaffen, nach Winter und Schnee unmittelbar aus dem Boden zu blühen? Wer hatte nicht schon einmal das Gefühl, dass etwas dran ist an der Ruhepause, die der Winter der Natur verschafft und hat die Erkenntnis auf das eigene Bedürfnis nach Muße und Ruhe übertragen? Wer kennt es nicht, welches Gefühl der Frische ein Waldspaziergang, das frische Frühlingsgrün bewirken können? Dass es eine Zeit des Säens gibt und des Erntens, des Lebens und des Sterbens; dass auch Schatten ist wo Licht ist, dass Gras wächst über so Vieles. „Tiefstes Wissen, lebendige Lehre“ (Hafis, s.o.), hält das Buch der Natur für uns bereit. Hoffentlich für alle und hoffentlich noch lange!

Freude, Trost und Erkenntnis aus der Beobachtung der Natur haben sich auch in Aphorismen, Weisheitssprüchen- und Geschichten, in Märchen und Gemälden als kultureller Schatz tradiert. Sicherlich kann der Natur selbst nicht zugeschrieben werden, dass sie weise ist. Sie ist einfach da. Dennoch schreiben wir Menschen der Natur gerne „Weisheit“ zu, weil wir diese in ihr finden können. Erwin Strittmatter kommt in einem kleinen Essay, in der er der Frage nachgeht, ob Natur weise sei, zu folgendem Schluss: „Nein, weise ist die Natur nicht, aber sie spart nicht mit Material“ (Strittmatter 2008). Wir schreiben der Natur Weisheit zu, wenn wir dieses „Material“ wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären können. Wenn wir Menschen uns darüber hinaus selbst als Teil der Natur verstehen, kann auch die Natur als weise angesehen werden, insofern als wir Wesen sind, „in denen und durch die Natur über sich selbst reflexiv geworden ist“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a). Realistisch betrachtet, ist hier neben durchaus Weisem auch eine Menge Unweises zu finden.

In einem Kapitel über integratives Green Writing und weise Lebenskunst darf es daher nicht nur um den Nutzen gehen, den die Natur für unsere eigene Lebensweisheit, Lebensweise und für unser Schreiben hat, sondern auch um den Appell zur Verantwortung, der damit

¹¹⁷ **Ökosophie** ist der weise/ wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen **Leib** Teil der „Weltökologie“ sind. Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist und wir deshalb eine **Ökophilie**, eine „Liebe zur Natur“, zu unserer Welt, und eine „Freude am Lebendigen“ entwickeln können (Petzold 1961IIb), zitiert aus Petzold 2016i, 198

¹¹⁸ **Lebenskunst** vgl. Petzold 1999q, Orth, Petzold 2008; Ebenso bei: Michel Foucault (1986, 199)3; Gilles Deleuze (1993), Gernot Böhme (1985), Wilhelm Schmid (1999), zitiert in Petzold 1999q

einhergeht. So wie wir als Teil der Familie Sorge tragen um unsere Nächsten, sind wir gefordert, uns als Teil der Natur um diese zu kümmern. Ein Weg dahin ist das achtsame In-der-Natur-Sein, um in eine längst nicht mehr selbstverständliche Berührung mit der Natur zu kommen. Aus diesem wahrnehmenden, gestaltenden, verstehenden Kontakt können sich Hin-Neigung zu und Engagement für die Natur entwickeln. Indem wir unser Erleben zur Sprache bringen, vertiefen und verstärken wir unsere Erkenntnisprozesse, die wiederum in unser Handeln einfließen.

Bevor ich das integrative Weisheitskonzept skizziere, mache ich einen kleinen Schwenk in die Praxis, um anhand eines erlebnisreichen Tages mit Wandern und Schreiben in einer Flusslandschaft zu verdeutlichen wie Naturerleben Menschen zu Lebensweisheit(en) führen kann.

Der Tag beginnt mit einem Abschied. Es ist der dritte Tag eines 5-tägigen Green-Writing-Seminars. Eine Teilnehmerin reist wegen eines Todesfalles in der Familie ab. Wir bringen sie zum Bus, nicht ohne ihr vorher ganz viele liebe Gedanken und Wünsche mit auf die Heimreise zu geben. Nachdenklich wandern wir auf einem Höhenweg entlang, unter uns die Weinberge und der sich durch das Tal schlängelnde Fluss. Wir wandern in Stille und beobachten die Natur, die Landschaft, lauschen Tönen und Geräuschen, sind ganz bei uns und unserer Wahrnehmung. Innen und Außen verbinden sich auf wunderbare Weise. Erste Rast bei den „Eichen“, einer Rast-Stelle mit altem Weinfass, grob gezimmerten Tischen, schiefen Bänken und wackelnden Holzsesseln. Der Boden ist mit Schieferplatten ausgelegt, Reste einer ehemaligen Dachbedeckung.

Aus der inneren und äußeren Bewegung heraus greifen die Teilnehmerinnen von sich aus zu ihren Schreibsachen. Auch ergibt es sich, dass Einzelne zu kleinen Schieferplatten greifen und Worte als Essenz in Schiefer ritzen.

Es tut den Teilnehmern gut, sich mit ihrer von Abschied und Vergänglichkeit geprägten Stimmung in der Natur wieder zu finden. Die beiden Texte zeigen dies eindrücklich:

Abschied, Tod, Herbst
Erdrutsche, abgestorbene Rebstöcke
-Vergänglichkeit-
eine weitere Dimension wird sichtbar
durch den Nebel im nächsten Tal
den nächsten Höhenzug freiliegend
ein Leben dahinter, danach
eine Welt dahinter, danach
weiße große Vögel im niedrigen Flug über
der Mosel flussaufwärts
aus vier werden mehr, sechs oder acht
auf der Suche nach einem Landeplatz
auf dem Weg nach Süden.
Herbst, ein Jahr geht zu Ende
ein Neues wird kommen
Vergänglichkeit – Neuanfang!

Im Anblick und Erspüren der Vergänglichkeit
Ein Augenblick der Geborgenheit,
des Gut-aufgehoben-seins,
des Glücks.
Aufatmen,
loslassen,

weitergehen,
„jeder ist seines Glückes Schmied“
Ich finde eine alte, dicke, verrostete Schraube
Und kratze mit ihr mein Wort
GLÜCK
Auf die kleine Schiefertafel.
Mit der Schraube am Glück drehen?
Ist das möglich?
Ich finde eine zweite Schraube,
B. überreicht mir die dritte Schraube:
Aller guten Dinge sind drei...
Alles ist möglich!

Wir wandern weiter durch die Weinberge mit immer neuen Aussichten, Hütten und Rastplätzen. Der Wanderweg der Lieder lädt zum Singen ein. Die Starkenburg im Blick, geht es steil aufwärts. Wir bezwingen den Steillagen-Weg mit Hilfe von Sicherungen und Treppen. Schöne Ausblicke belohnen immer wieder für die Mühen. An der höchsten Stelle das Gefühl, über den Wolken zu sein. Wir üben das „Fliegen“ und machen entsprechende Bewegungen dazu. Unsere Seelen werden weit und die Füße bleiben auf der Erde. Weiter geht es, von jetzt an bergab auf schönem Waldpfad. Und hiermit lassen wir für heute die Gedanken an Abschied, Tod und Trauer hinter uns und wenden uns dem Leben zu. Wir nähern uns unserem Zielort. Hier tobt das pralle Leben. Und wir haben Hunger und Durst. Obwohl wir müde sind, nehmen wir noch einmal einen kleinen Anstieg in Kauf, um in einer Straußwirtschaft zu essen und zu trinken. Jetzt ist Genießen dran, mit einem ganz langen „i“ in der Mitte. Zufriedenheit macht sich breit. Freude über das heute Erreichte: über 20 Kilometer mit anstrengender Steigung. Ein starkes Gefühl der Gemeinschaftlichkeit. Wie schön ist es, jetzt den Tag, den Weg, das Erlebte zu reflektieren. Wir sammeln „Wörter des Tages“ und gönnen uns lustige Schreibspiele. Es ist wie „Leibseeleverdichtung ins spielende Wort, ein sinnliches Fest“ wie es *Eva Strittmatter* (2006) in ihrem Gedicht „Irrlicht“ auf Dichterinnen-Weise sagt. Erzählen und spielerisches Verdichten führen die Gruppe in eine wohlthuende Überschau (Exzentrizität), die das gemeinsam Erlebte reflektiert und weitere Wandlungen erlaubt. „Beim Wandern ändern sich Dinge ganz schnell. Im Weitergehen kann sich etwas ändern“, schreibt eine Teilnehmerin. Darüber hinaus ermöglicht schreibendes „Weitergehen“, die Erfahrung als Lebensweisheit in Worte zu fassen:

Das Leben ist kurz
Mach was draus.
Und genieße!

Alles fließt!
Nichts bleibt so wie es ist!

Gehe und gehe.
Bleib nicht stehen.
Gehe weiter.

Im Unterwegssein selbst, im Weiter-Gehen, im Wahrnehmen mit allen Sinnen, liegen Kraft, Hoffnung und Zuversicht, Schritt für Schritt. *Petzold* spricht mit *Heidegger* von einem „Zuspruch des Weges“¹¹⁹. (*Petzold* 2016i), ein Zuspruch, der auf der Unmittelbarkeit der Wegerfahrung beruht und zu dem die erinnerten Überwindungsleistungen und guten

¹¹⁹ Er bezieht sich auf Heidegger, der gesagt hat: „der **Zuspruch** macht heimisch in einer langen Herkunft“ (*Heidegger* 1949); zitiert in *Petzold* 2016i.

Wegerfahrungen gehören. Die alte Weisheit, „der Weg ist das Ziel“ stellt sich beim Unterwegssein in der Natur oder auch beim Rückblick auf die gegangenen Wege beinahe wie von selbst ein. Die Themen der Weisheit und Wege des Weisheitsgewinns sind untrennbar mit Wegerfahrungen verbunden (vgl. *Petzold, Orth* 2004b; *Petzold, Orth, Sieper* 2008a).

Es fällt uns relativ leicht, Lebensweisheiten zu benennen oder weise Menschen auszumachen, sei es als reale Person oder fiktive Gestalt. Viel schwerer fällt es, Weisheit oder das Streben danach auf sich selbst zu beziehen. *Petzold*, der unter Einbezug alter Weisheitstraditionen¹²⁰ sowie der aktuellen Weisheitsforschung¹²¹ ein integratives Weisheitskonzept entwickelt hat, betont: „Weisheit ist kein Privileg von Philosophen oder Berghirten, sondern ein Potential, das sich jeder erschließen kann, eine Kompetenz, nach der man streben sollte. Sie erfordert exzentrisches, kritisches Bewusstsein und *komplexe Achtsamkeit*“¹²² (*Petzold* 2009f). *Weisheit*, so *Petzold*, „ist die Fähigkeit, sich selbst im Lebenszusammenhang differenziert zu erleben, metareflexiv zu betrachten, um sich, die Anderen, das Leben immer besser exzentrisch und zentriert zu verstehen und es mit Blick auf seine Begrenztheit besonnen und zukunftsbewusst gestalten zu können – in guten und in schwierigen Zeiten: poetisch für sich, kokreativ mit den relevanten Menschen des Nahraums und engagiert für das Gemeinwesen“ (*Petzold*, ebd.). Weisheit kann nie losgelöst sein von der Sorge um andere und der Sorge um die Natur, ja um die Welt.

Komponenten von Weisheit sind demnach: Bei sich sein, bei der Natur sein und bei anderen sein. Eine weitere wichtige Komponente von Lebens-Weisheit ist die Überwindungsleistung. Schwierige Wegstrecken können überwunden werden und gehen als Lebensweisheit in die Lebenserfahrung ein.

Petzold beschreibt das Überwinden als „die Aktivität eines Menschen, Hindernisse – innere und äußere - in seinem Lebenskontext und Lebensvollzug wahrzunehmen, zu bewerten, um sie ggf. zu beseitigen, zu umgehen, hinter sich zu lassen auf dem Weg zu einem Besseren: im Vertrauen auf sein Können, unter Einsatz aller seiner Kräfte, Ressourcen und Potentiale, durch Mobilisierung seiner Vernunft und seines Willens, durch die Bereitschaft, die Hilfe seiner Freunde zu suchen und anzunehmen, durch das Wollen einer Veränderung, auch wenn sie schmerzliche Einschnitte oder Verzicht notwendig macht. Überwindung ist, einen unmöglich erscheinenden Schritt an einen anderen Ort zu tun, um eine andere Position und eine größere Souveränität zu gewinnen, verlorene Integrität wiederherzustellen. Überwindung ist *Ü b e r s c h r e i t u n g*. Gelingt sie, gelang die Überwindung, mißlingt sie, wird ein neuer Anlauf notwendig, der die wichtige Erfahrung des Mißlingens – und das ist kein endgültiges Scheitern – nutzt“¹²³ (*Petzold* 2009f).

In der Relativierung aus der Vogelperspektive kann eine Krisenzeit im Leben zu einer „passageren Strecke, einem schwierigen Wegstück auf dem Lebensweg (werden), das aber gemeistert werden kann. Die Philosophie des Weges, die das menschliche Leben als ‚Wegerfahrung‘ mit guten wie schlechten Erfahrungen, mit Gefahrenstrecken und Rastplätzen der Sicherheit, sicheren Orten sieht, wird so dem Menschen deutlich“ (*Petzold* 1975m). Von einer solchen Erfahrung spricht auch diese Teilnehmerin in ihrem Weg-Gedicht:

¹²⁰ vgl. *Hadot* 2002

¹²¹ vgl. *Staudinger, Baltes* 1996; *Staudinger, Glück* 2011; *Baumann/Linden* 2008.

¹²² *Petzold* 1988t, zitiert in *Petzold* 2011. **Komplexe Achtsamkeit** muss auf den eigenen „Leib“ in seiner Verletzlichkeit und auf die „Lebenswelt“ in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem. Die Sicherheit des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die Integrität der Welt als Lebensraum sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. Komplexe Achtsamkeit ist eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte „spätmoderne“, menschliche Qualität „**transversaler Vernunft**“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2014a), zitiert in *Petzold* 2016i, 208-209

¹²³ *Petzold* 1969c, zitiert in *Petzold* 2009f

Auf dem Weg sein
Immer wieder weitergehen,
steil hinauf mit kleinen Pausen,
Ausschau halten nach kleinen Besonderheiten
am Wegesrand.

Der Dunst hebt sich,
die Sonne zeigt sich,
die Wolkenbilder verändern sich.
Blauer Himmel und Sonnenschein,
es wird hell um mich
in diesen besonderen Tagen,
nach dem dunklen Alpdruck der Nacht.

Auf dem Weg sein,
immer wieder, immer weiter,
es wird hell auf meinem Weg,
immer wieder.

Es tut gut, so hoch oben zu sein,
fern von den Alltagsgeräuschen und Geschehnissen im Tal.
Ausruhen und weitergehen,
immer wieder auf dem Weg sein...

Ein Teilnehmer hat es aus dem Gefühl der Zugehörigkeit und gleichzeitigen Distanz heraus so formuliert: „Mit den Dingen und gleichzeitig über den Dingen zu sein – das ist der Weg“. In der Fachsprache ist das die Fähigkeit zur Dialektik von Zentrierung und Exzentrizität.

Weisheit ist keineswegs auf das Alter beschränkt, sondern bezieht sich auf seelische Reifungsprozesse. „Die Weisheit, die sich im Alter zeigt, ist somit in den Erfahrungen der früheren Jahre gewachsen, aber im Alter zur Reife gekommen“¹²⁴ (Petzold 2009f).

„Weisheitsprozesse als intramental reflexive und auch als intermental und intersubjektiv-diskursive Prozesse brauchen Zeit und Muße zu „Besinnung, Betrachtung, Versenkung“¹²⁵ zu Begegnung und Auseinandersetzung“; sie benötigen Spiel- und Gestaltungsräume (Petzold, ebda). Bereits Seneca hat auf diese zentrale Qualität hingewiesen in seiner Schrift über die Muße¹²⁶, in der es darum geht, wieder in eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu kommen, zu einer guten Seelenlage zu kommen. Dies wiederum ist nur in freundlichem und freundschaftlichen Miteinander möglich. Dann ist sowohl die eigene Weisheit als auch die Anderer „eine Qualität, an der man sich erfreuen kann“. Petzold führt weiter aus: „So begleitet, kann man Weisheit erlernen, entwickeln, vertiefen und genießen“ (Petzold 2009f).

Lebensweisheit, die auf Alltagserfahrung gründet, kommt in gelingenden Prozessen der persönlichen Entfaltung ebenso zum Tragen wie als „clinical wisdom“¹²⁷ in Therapien. Sie bildet „oft genug die Basis dafür, mit Schicksalsschlägen und Belastungen fertig zu werden, sie stellt Kraft, Hoffnung und Zuversicht bereit, persönliche Katastrophen zu überwinden, um aus solchen Überwindungsleistungen weitere Hoffnung und Stärke, metareflexive Übersicht, Weisheit und Klarheit zu gewinnen, die wiederum besonnenes, für Menschen engagiertes Handeln bekräftigen“ (Petzold 2009f).

¹²⁴ Saner 2008, zitiert in Petzold 2011

¹²⁵ Petzold 1983a, zitiert in Petzold 2009f

¹²⁶ Seneca 1, 1, zitiert in Petzold 2009f

¹²⁷ Petzold2003a, 339f, zitiert in Petzold 2009f

Erfahrungen von Weisheit und Schönheit sind in hohem Maße sinngebend und ermöglichen horizontale und vertikale Integrationen (vgl. *Orth* 1993). Sie fördern eine aktiv gelebte *Lebenskunst* im Sinne einer „Wegnahme“ und „Wegkundigkeit“, einer „Kunstfertigkeit, mit den Aufgaben und Herausforderungen, mit den Chancen und Belastungen des Lebens, die sich uns auf der Lebensbahn in den Weg stellen, adäquat umzugehen“ (*Petzold, Orth* 2004b, 724).

Green Writing als integrative Praxis kreativen und biographischen Schreibens in Kontakt mit der Natur fördert persönliche und gemeinsame Weisheitsprozesse, eine freundliche Zugewandtheit, ja vielleicht sogar Liebe, zu sich selbst, zum anderen, zur Welt, den Schönheiten der Natur ebenso wie der Sprache, ihren kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und kulturellen Schöpfungen. Damit trägt *Green Writing* zu einem Gefühl der Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit und Freude bei.

Ein wesentliches Kriterium für Weisheit ist die Freude, so *Baumann/Linden* (2008,34), die Freude an sich selbst (*Foucault* 1984,83) und die Freude am Lebendigen (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2014a). Schon die epikureische Philosophie der Antike betonte, dass die Heilung darin besteht, die Seele aus den Sorgen des Lebens zur einfachen **Freude** am Dasein zurückzuführen (vgl. *Hadot* 2002,17).

Abschließend ein letzter kleiner Text, der diese Freude zum Thema hat:

Sie liebt es, wenn ihre Schritte auf dem weichen Humusboden federn. Fast ist es, als ginge sie schwerelos. Ihr Blick wird von dem lichten Waldrand angezogen, hinter dem sich ein Gerstenfeld ausbreitet. Sie steuert auf den Rand zu, angezogen von dem zarten Gewoge der bläulich schimmernden Grannen. Wie sie diesen Anblick liebt! Für eine Weile lässt sie sich auf einem Baumstumpf nieder, lässt in sich hineinfallen, was ihre Sinne ihr zutragen: das vom Wind bewegte Getreide, das Konzert der Vögel, das entfernte Wiehern eines Pferdes, die Wärme der Mittagssonne auf ihrem Gesicht, die frische Kühle des Waldes in ihrem Rücken. Dottergelbe Lilien in der Senke zwischen Getreidefeld und Wald springen ihr ins Auge. Die hatte sie zuvor nicht gesehen. Dieses Gelb, einem Weckruf gleich, holte sie aus der Versunkenheit, in die sie geraten war. Ein Blick auf die Uhr lässt sie aufstehen. Schon so spät! Sie hatte die Zeit total vergessen! Tief entspannt und gelassenen Schrittes tritt sie den Heimweg an. Freude in ihrem Inneren.

... daß in der zaudernden Weile ...
einiges Haltbare sei,
uns ... gönnen das strömende Wort

Friedrich Hölderlin (1993)
(Aus dem Gedicht: Brot und Wein)

Literaturnachweise

- Abram, David** (2012): Im Banne der sinnlichen Natur: Die Kunst der Wahrnehmung und die Mehr- als- menschliche Welt. Klein Jasedow, thinkOya.
- Albert, Karl** (1986): Die ontologische Erfahrung. A. Henn Verlag.
- Alexander, Christopher** (2012): The Timeless Way of Building. In: Louv 2012.
- Arnim, Bettina von** (1985): Die Sehnsucht hat allemal Recht – Gedichte, Prosa, Briefe. Frankfurt, Fischer.
- Ausländer, Rose** (1995): Ich höre das Herz des Oleanders. Gedichte 1977-1979. Frankfurt, S. Fischer.
- Ausländer, Rose** (2005): Gedichte. 4. Aufl. Frankfurt, S. Fischer.
- Bachmann, Ingeborg** (2011): Frankfurter Vorlesungen 1959/60. München, Piper.
- Baumann, Kai, Linden, M.:** (2008): Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie. Lengerich, Pabst.
- Böhme, Gernot** (2010): Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Aktual. und erw. Auflage. Bielefeld, Aisthesis-Verlag.
- Brocan, Jürgen** (2012): Die kühlen Steine, meine älteren Brüder. In: Neue Zürcher Zeitung (NZZ) vom 14.1.2012 <http://www.nzz.ch/die-kuehlen-steine-meine-aelteren-brueder-1.14325274>
- Cheng, François** (2008): Fünf Meditationen über die Schönheit. München, C.H. Beck.
- Csikszentmihályi, Mihály** (1985): Das Flow-Erlebnis: jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen, Stuttgart: Klett.
- Csikszentmihályi, Mihály** (1996): Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention, New York: Harper Perennial.
- Dönhoff, Marion von** (2004): Namen, die keiner mehr nennt. München, Hugendubel.
- Domin, Hilde** (2009): Sämtliche Gedichte. Frankfurt, S. Fischer.
- Droste-Hülshoff, Annette von** (1983): Bei uns zu Lande auf dem Lande. Prosaskizzen. Hrsg. von Otto A. Böhmmer. Frankfurt/M., Insel-Verlag.
- Droste-Hülshoff, Annette von** (1988): Sämtliche Gedichte. Frankfurt, Insel Verlag.
- Eichendorff, Joseph von** (2005). In: Der ewige Brunnen. Ein Hausbuch deutscher Dichtung. München, C.H. Beck.
- Eliot, T.S.** (2015): Vier Quartette. Four Quartets. Übertragen von Norbert Hummelt. Frankfurt, Suhrkamp.
- Emrich, Hinderk** (2012): Vortrag anlässlich des Symposiums der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie (DGPT) in Hückeswagen. Eigene Mitschrift.
- Engels-Fietzek, Petra** (1985): Wetterleuchten. Gedichte aus den Jahren 1983-85. Duisburg, Gilles & Francke.
- Fietzek, Petra** (2008): Aus Heimweh nach mir. Suchbewegungen. Ostfildern, Matthias-Grünwald-Verlag.
- Flammer, August** (1990): Erfahrung der eigenen Wirksamkeit: Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern, Huber.
- Foucault, Michel** (1984): Deux essais sur le sujet et le pouvoir. In: Dreyfus, H., Rabinow, M.: Foucault: Un parcours philosophique. Paris, Gallimard.
- Fried, Erich** (1993): Gesammelte Werke in 4 Bänden. Frankfurt, Büchergilde Gutenberg.
- Goethe, Johann Wolfgang von** (o.J.): Gesammelte Werke in 7 Bänden. Gütersloh, Bertelsmann. <http://gutenberg.spiegel.de/buch/johann-wolfgang-goethe-gedichte-3670/89>.
- Goethe, Johann Wolfgang von** (1971): Faust. Frankfurt/M., Reclam.
- Goethe, Johann Wolfgang von** (1977): Der Erlkönig, in: Conrady: Das große deutsche Gedichtbuch. Frankfurt/M., Athenäum Verlag.
- Gros, Frédéric** (2009): Unterwegs. Eine kleine Philosophie des Gehens. München, Riemann Verlag.
- Hadot, Pierre** (2002): Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitionen der Weisheit. Frankfurt, Fischer.
- Hafis** (1846): „Daß sich in Oasen-Grüne“, in: Daumer, Georg Friedrich: Hafis. Eine Sammlung persischer Gedichte. <http://www.zeno.org/Literatur/M/Daumer,+Georg+Friedrich/Gedichte/Hafis/Hafis/Schlu%C3%9F/%5BDA%C3%9F+sich+in+Oasen-Gr%C3%BCne%5D>.

- Hafis** (2009). In: Weisheiten der Natur. München, arsEdition.
- Hampe, Michael** (2011): Die Natur gibt es nicht in: Neue Zürcher Zeitung (NZZ) vom 20.8.2011 <http://www.nzz.ch/die-natur-gibt-es-nicht-1.11980223>.
- Hass, W., Petzold, H.G.** (1999/2011): Die Bedeutung der Forschung über soziale Netzwerke, Netzwerktherapie und soziale Unterstützung für die Psychotherapie - diagnostische und therapeutische Perspektiven. In: Petzold, H.G., Märtens, M. (1999a) (Hrsg.): Wege zu effektiven Psychotherapien. Psychotherapieforschung und Praxis.: Modelle, Konzepte, Settings. Opladen: Leske + Budrich, S. 193-272. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2011. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/hass-petzold-1999-neueinst2011-die-bedeutung-der-forschung-ueber-soziale-netzwerke-netzwerktherapie.pdf>
- Heller, Eva** (2004): Wie Farben wirken. 8. Aufl. Reinbek, Rowohlt.
- Hesse, Hermann** (1984/2010): Bäume. Betrachtungen und Gedichte. Frankfurt, Insel-Verlag.
- Hesse, Hermann** (2002): Mit dem Erstaunen fängt es an. Herkunft und Heimat. Natur und Kunst. Insel-Taschenbuch. Frankfurt, Suhrkamp Verlag.
- Hirschfeld, Christian Cay Lorenz** (1779): Theorie der Gartenkunst. Band 1. Leipzig, S. 190; <http://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/hirschfeld1779/0001?sid=8a7e95ea5d76c3b9065474f2b7eab7de>.
- Hoelderlin, Friedrich** (1993): Exzentrische Bahnen. München, DTV. <http://gutenberg.spiegel.de/buch/friedrich-h-262/168>.
- Holdenried, Michaela** (2000): Autobiographie. Stuttgart, Reclam.
- Hüther, Gerald** (2008): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. 4. Aufl. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, Gerald, Renz-Polster, H.** (2013): Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Denken und Fühlen. Weinheim, Beltz.
- Hummel, Volker G.** (2007): Die narrative Performanz des Gehens. Bielefeld, transcript Verlag.
- Iljine, Vladimir, N., Petzold, H.G., Sieper, J.** (1967, 1990/2012): Kokreation – die leibliche Dimension des Schöpferischen, Arbeitspapiere. Seminar Prof. Dr. Iljine, Institut St. Denis, Paris. Auswahl in: Sieper, J., Weiterbildungsmaterialien der Volkskochschule Dormagen, Dormagen 1972 und in: Petzold, H.G., Orth, I. (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Junfermann, Paderborn. 3. Aufl. Bielefeld: Aisthesis. 2007; (1990a), Bd. I, 203-212. In: *POLYLOGE* 17/2012. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/17-2012-iljine-v-n-petzold-h-g-sieper-j-orpha-ii-kokreation-leibliche-dimension.html>.
- Janet, Pierre** (1919): «Les médicaments psychologiques. 3 Vols». Paris, Alcan.
- Kämmerlings, Richard** (2015): Unterwegs im ultimativen Funkloch. In: <http://www.welt.de/kultur/literarischewelt/article143348169/Unterwegs-im-ultimativen-Funkloch.html>.
- Kaiser, Christian** (2013): Sich gehend zu sich selbst schreiben – schreibend zu sich selbst gehen. Von der Narrativität des Gehens und der Itineranz des Schreibens: Peripatetik als Weg zu sich selbst. In: Heimes, S., Rechenberg-Winter, P., Haussmann, R. (2013): Praxisfelder kreativen und therapeutischen Schreibens. Göttingen, V&R Verlag.
- Kirsch, Sarah** (1994): Das simple Leben. München, DVA.
- Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie** <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Kleines-W%C3%B6rterbuch-der-Integrativen-Therapie.pdf>
- Kleist, Heinrich von** (1811): Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden. <http://gutenberg.spiegel.de/buch/-589/1>
- Koestler, Arthur** (1966): Der göttliche Funke. Bern, München, Wien, Scherz.
- Krüger, Michael** (2015): Rede an die Sprache. Detmold, Wege durch das Land.
- Leedy, J.** (1969) Poetry Therapy. Philadelphia, Lippincott.
- Leeser, Brigitte (2011)**: Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. In: Polyloge 23/2011: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/leeser-poetik-der-walderfahrung-quelle-der-kraft-der-heilung-und-der-schoenheit-polyloge-23-2011.pdf>
- Louv, Richard** (2012): Das Prinzip Natur. Grünes Leben im digitalen Zeitalter. Weinheim, Beltz.

- Lütkemeyer, Ilona** (2007): Mit 80 Seiten um die Welt. Schreiben unterwegs. Ihr persönlicher Weg zum kreativen Reisetagebuch. Berlin, Schibri-Verlag.
- Malkowski, Rainer** (1996): „Lyrik — Bemerkungen über eine exotische Gattung“. Mainz, AdW Steiner. <http://www.rainer-malkowski.de/bio2.html>
- Marvell, Andrew** (2004): Marvell Poems. London, Everyman.
- Merleau-Ponty, Maurice** (1945): *Phénoménologie de la perception*. Paris, Gallimard; dtsh. *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin, De Gruyter 1966
- Merleau-Ponty, M.** (1964): *Le visible et l'invisible*. Paris, Gallimard; dtsh. *Das Sichtbare und das Unsichtbare*. München, Fink 1986.
- Mogorovic, Bettina** (2017a): Zur Revision der modernen, menschenzentrierten Denkform durch Wolfgang Welsch – Bezüge zum Integrativen Ansatz der Supervision, Therapie, Naturtherapie *POLYLOGE* 4/2017, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2017-mogorovic-b-revision-moderne-menschenzentrierte-denkform-welsch-naturtherapie.html>
- Mogorovic, B.** (2017b): Zur Revision der modernen, menschenzentrierten Denkform durch Wolfgang Welsch – Bezüge zum Integrativen Ansatz der Supervision, Therapie, Naturtherapie. *POLYLOGE* JG. 2017, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>
- Moreno, Jacob Levy** (1924): *Das Stegreiftheater*, Potsdam: Kiepenheuer; 2. Aufl. (1970): Beacon Beacon House.
- Müller, L., Petzold, H.G.** (1999): Identitätsstiftende Wirkung von Volksmusik - Konzepte moderner Identitäts- und Lifestyle- Psychologie für die Musiktherapie am Beispiel des Schweizer Volksliedes. In: *Integrative Therapie* 2-3, 187-250.
- Munzinger** Online/Brockhaus - Enzyklopädie in 30 Bänden. 21. Auflage. Aktualisiert mit Artikeln aus der Brockhaus-Redaktion. Eintrag „creative writing“. Abruf am 31.5.2016. <http://www.munzinger.de/document/12600156421>
- O'Donohue, John** (2003): *Das Buch vom Reichtum des Lebens*. München, DTV.
- Orth, Ilse** (o. J.): *Integrative Therapie mit kreativen Medien als intermediale Kunsttherapie*. Grundlagen für Theorie und Methodik. Masterthese. Krems, Donau-Universität.
- Orth, Ilse** (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe und Hilarion Petzold (1993o): Leben als Integrationsprozess und die Grenzen des Integrierens. In: *Polyloge* 10/2015 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-thema-integration-persoenliche-lebensaufgabe-integrationsprozess-grenzen-10-2015.pdf>. _Ebenso in: Petzold, H.G.,
- Sieper, J.** (1993a): *Integration und Kreation*, 2 Bde., Paderborn: Junfermann 1993.
- Orth, Ilse** (2009): Leib, Sprache, Gedächtnis, Kontextualisierung. In: *Polyloge* 11/2009. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth_leibsprache_polyloge_11-2009.pdf
- Orth, Ilse, Petzold, H. G.** (1990c): Metamorphosen – Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. In: *Polyloge* 03/2015. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-1990c-metamorphosen-prozesse-der-wandlung-in-der-intermedialen-arbeit-poly1-03-2015.pdf>
- Orth, Ilse, Petzold, H.G.** (1993c): Zur Anthropologie des schöpferischen Menschen. In: *Polyloge* 04/2015. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen-polyloge-04-2015.pdf>
- Orth, I., Petzold, H.G.** (1995b): Gruppenprozessanalyse - ein heuristisches Modell für Integrative Arbeit in und mit Gruppen. In: *Integrative Therapie* 2, 197-212. Auch in: Textarchiv Petzold, Jahrgang 1995. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/orth-i-petzold-h-g-1995b-gruppenprozessanalyse-ein-heuristisches-modell.html>
- Orth, Ilse, Petzold, H.G.** (2008): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von Poesietherapie und kreativen Medien. Erschienen in: *Integrative Therapie*. 34. Jg. 2008/Heft 1. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2008. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-petzold-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf>

- Orth, Ilse, Petzold, H.G.** (2014): Kreatives Schreiben als Weg der Kokreativität. In: Heilkraft der Sprache 03/2015 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/orth-petzold-2014-kreatives-schreiben-als-weg-der-kokreativitaet-heilkraft-sprache-03-2015pdf.pdf>
- Orth, Ilse, Petzold, H.G.** (2015): Präambel. In: Heilkraft der Sprache. Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/orth-petzold-2015-neue-zeitschrift-fuer-poesie-und-bibliothherapie-biographiearbeit-die-praeambel.pdf>
- Orth, I., Petzold, H. G.** (2016b): POLYLOGE in der INTEGRATIVEN THERAPIE zu kokreativer, intermethodischer und intermedialer Arbeit am Beispiel des „kreativen Schreibens“, Manuskript, Europäische Akademie, Hückeswagen. Netzversion: *Heilkraft der Sprache* Jg. 2016, <http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/index.php>, auch dieses Buch.
- Orth, Ilse, Petzold, H.G., Sieper, J.** (2016): Positionen – 50 Jahre Integrative Therapie und Kulturarbeit. Einige Überlegungen im Dezember 2016. <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2016/12/Weihnachtsbrief.pdf>
- Ortheil, Hanns-Josef** (2012): Das Kind, das nicht fragte. München, Luchterhand.
- Ortheil, Hanns-Josef** (2012): Schreiben auf Reisen. Wanderungen, kleine Fluchten und große Fahrten – Aufzeichnungen von unterwegs. Mannheim, Dudenverlag.
- Osten, Peter** (2008): Evolution, Familie und Persönlichkeitsentwicklung. Integrative Perspektiven in der Ätiologie psychischer Störungen. Wien, Krammer-Verlag.
- Petzold, Christa** (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach *Hilarion G. Petzold*. Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>
- Petzold, Eduard** (1853): Beiträge zur Landschafts-Gärtnerei. Zur Farbenlehre der Landschaft. Jena.
- Petzold, H.G.**(1970c): Thérapie du mouvement, training relaxatif, thymopratique et éducation corporelle comme integration, Paris, Inst. St. Denis, Semin. Psychol. Prof. Vladimir Iljine; auszugsweise dtsh. in: (1992b) 841 ff.
- Petzold, H.G.** (1975m): Ein Kriseninterventionsseminar – Techniken beziehungsgestützter Krisenintervention, Aufbau eines „guten Konvois“, „innerer Beistände“ und „protektiver Erfahrungen“ in Integrativer Bewegungstherapie (IBT), Integrativer Therapie (IT), Gestalttherapie (GT). In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 1975 http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/pdf_petzold_1975m-kriseninterventionsseminar-techniken-beziehungsgesttzter-kriseninterventio.pdf
- Petzold, H.G.** (1977c/2012): Die Medien in der integrativen Pädagogik. In: Petzold, H.G., Brown, G., (1977) (Hrsg.): Gestaltpädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung. München, Pfeiffer, S. 101-123. In: Polyloge 19/2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-die-medien-in-der-integrativen-paedagogik-und-therapie-polyloge-19-2012.pdf>
- Petzold, H.G.** (1983b): Die Geheimnisse der Puppen. In: *Petzold* (1983a) 19-31, auch in: Integrative Therapie 1, (1983) 9-19.
- Petzold, H.G.** (1983d): Psychotherapie, Meditation, Gestalt. Paderborn, Junfermann.
- Petzold, H. G.** (1983e): Nootherapie und "säkulare Mystik" in der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G., (1983d): Psychotherapie, Meditation, Gestalt, Paderborn: Junfermann, S. 53-100.
- Petzold, H.G.**(1987d) Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. In: Richter, K. (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: *Matthies, K.*, Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988.
- Petzold, H.G.** (1988a): Integrative Therapie als intersubjektive Hermeneutik bewußter und unbewußter Lebenswirklichkeit. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. repr. In: Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie. Bd II,1 (1991a) S. 153-332; (2003a) S. 181-298.
- Petzold H.G.** (1988b): Zur Hermeneutik des sprachlichen und nichtsprachlichen Ausdrucks in der Integrativen Therapie. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. repr. als: Konzepte zu einer mehrperspektivischen Hermeneutik leiblicher Erfahrung und nicht-sprachlichen Ausdrucks. In:

- Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie. Bd. II, 1 (1991a) S. 98-152. (2003a) S. 141- 180.
- Petzold, H.G.** (1988n/1996a): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke. Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a.
- Petzold, H.G.** (1988t): Methoden des therapeutischen Umgangs mit Symbolen und Symbolisierungsprozessen – Überlegungen zu Kernqualitäten des Menschenwesens. Vortrag auf dem 7. Deutschen Symposium für Kunsttherapie, 27.-30.11.1988, EAG, Akademie, Hückeswagen, Symposiumsdokumentation.
- Petzold, H.G.** (1990b): "Form und Metamorphose" als fundierende Konzepte für die Integrative Therapie mit kreativen Medien - Wege intermedialer Kunstpsychotherapie. In: Petzold, Orth (1990a) II, 639-720
- Petzold, H.G.** (1991b): Die Chance der Begegnung. Dapo, Wiesbaden; repr. Bd. II, 3 (1993a) S. 1047-1087; (2003a).
- Petzold, H.G.** (1990b): "Form und Metamorphose" als fundierende Konzepte für die Integrative Therapie mit kreativen Medien - Wege intermedialer Kunstpsychotherapie. In: *Petzold, Orth* (1990a) II, 639-720 (gänzlich überarbeitet und ergänzt von 1987k). <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987k-1990b-form-metamorphose-integrative-therapie-kunstpsychotherapie-polyloge-11-2017.pdf>.
- Petzold, H.G.** (1992b): Konzepte zu einer integrativen Emotionstheorie und zur emotionalen Differenzierungsarbeit als Thymopraktik. Bd. II, 2 (1992a) S. 789-870; (2003a) S. 607 – 663 und revid. in (1995g). S. 781-808.
- Petzold, H. G.** (1992m): Die heilende Kraft des Schöpferischen. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 1992. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1992m-die-heilende-kraft-des-schoepferischen.pdf>.
- Petzold, H.G.** (1993/2003): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd II,3. Paderborn, Junfermann 1993; überarb. und erw. Aufl. 2003.
- Petzold, H.G.** (1993): Integrative Therapie als intersubjektive Hermeneutik bewußter und unbewußter Lebenswirklichkeit in: Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd. 1./1993. Paderborn, Junfermann Verlag.
- Petzold, H.G.** (1996k): Der „Andere“ – das Fremde und das Selbst. Tentative, grundsätzliche und persönliche Überlegungen für die Psychotherapie anlässlich des Todes von Emmanuel Lévinas (1906-1995). In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 1996. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1996k-der-andere-das-fremde-das-selbst-tentative-persoenliche-ueberlegungen-emmanuel-lvinas.pdf>.
- Petzold, H. G.** (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk. In: Polyloge 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Selbst-Kuenstler-Polyloge-07-2001.pdf>.
- Petzold, H.G.** (2000e): Hermeneutische und dialogische Gestalttherapie oder integrative Wege hermeneutischer Existenzauslegung? Düsseldorf/Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit.
- Petzold, H.G.** (2001b): Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“. Polyloge collagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen - Hommage an Paul Ricoeur *23. Februar 1913 - Düsseldorf / Amsterdam In: Polyloge 04/2001. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_2001b_lebensgeschichten_pol_04_2001.pdf
- Petzold, H.G.** (2002b/2006/2011e): Zentrale Modelle und Kernkonzepte der „Integrativen Therapie“. Überarbeitete Version, Kernkonzepte II, 2006 und 2011e. In: Polyloge 02/2002 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-2002b-update-2006-02-2002-petzold-h-g.html>

- Petzold, H.G.** (2002h/2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie – Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2002
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>
- Petzold, H.G.** (2004a): Mit alten Menschen arbeiten. Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe von 1985a in zwei Bänden. Bd. I: Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. Bd. II: Psychotherapie – Lebenshilfe – Integrationsarbeit. 2005, München: Pfeiffer, Klett-Cotta. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2004. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-mueller-2004a-biographiearbeit-alte-menschen-erarbeiten-teilen-biographischer-erfahrung.pdf>
- Petzold, H. G.** (2005b): Sinnfindung über die Lebensspanne: Collagierte Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, ABERSINN - integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem SINN. Erschienen in: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. Bd. I, S. 265-374 – als überarbeitete Fassung von 2001k. In Polyloge 14/2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sinnfindung-collagierte-gedanken-sinnlosigkeit-abersinn-transversal-polyloge-14-2012.pdf>
- Petzold, H.G.** (2005t): Homo migrans, „der bewegte Mensch“ – Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit. Transversale Überlegungen zur Anthropologie aus der Sicht Integrativer Therapie. Hommage an Simone de Beauvoir (1908-1986). In: Polyloge 05/2005. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_2005t_homo_migrans_pol_05_2005.pdf
- Petzold, H. G.** (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential. In: Integrative Therapie 1 (2006) 62-99 und in: Polyloge 16/2006. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>
- Petzold, H.G.** (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich. Wien: Thema Pro Senectute 1, 40-57. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2006. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf>
- Petzold, H.G.** (2008m): Evolutionäres Denken und Entwicklungsdynamiken der Psychotherapie – Integrative Beiträge durch inter- und transtheoretisches Konzeptualisieren. In: 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. In: Psychologische Medizin 1 (Graz) 20-33. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2009. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>
- Petzold, H. G.** (2009f): Gewissensarbeit und Weisheitstherapie als Praxis-Perspektiven. In: Textarchiv Petzold 2009. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold_2009f_gewissensarbeit-und-weisheitstherapie.pdf
- Petzold, H.G.** (2009k): Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie für eine altruistische Ethik und eine Praxis „potentialorientierter Humantherapie“ und „melioristischer Kulturarbeit“. Hilarion G. Petzold im Diskurs mit Ilse Orth und Johanna Sieper. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2009. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2009k-transversale-erkenntnisprozesse-integrativen-therapie-altruistische-textarchiv-2010.pdf>
- Petzold, H.G.** (2010f): „Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“. Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. In: Polyloge 7/2010. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_2010f_sprache-gemeinschaft-leiblichkeit-und-therapie-polyloge_7_2010.pdf

Petzold, H. G. (2010k) Was uns „am Herzen liegt“ in der Integrativen Therapie und in der therapeutischen Seelsorge. - Über sanfte und heftige Gefühle, „leibhaftiges geistiges Leben“ und mitmenschliches Engagement. In: Polyloge 22/2010. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2010-petzold-h-g-was-uns-am-herzen-liegt-in-der-integrativen-therapie-und-in-der-therap.html>.

Petzold, H.G. (2009f): „Gewissensarbeit und Psychotherapie“. Perspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischer Praxis“. Bei [www.FPI-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 23/ 2009; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/23-2009-petzold-h-g-2009f-gewissensarbeit-und-weisheitstherapie-als-praxis-perspektiven.html> erw. in

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben als Themen moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. S.115-188. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H.G. (2011e): Integrative Therapie kompakt 2011. Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie – Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“. In: Polyloge 01/2011. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-integrative-therapie-kompakt-2011-upd.2011e-definitionen-und-kondensate-polyloge-01-2011.pdf>.

Petzold, H.G. (2002h/2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie – Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. In: Textarchiv Petzold 2011.

<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>.

Petzold, H.G. (2011j): Menschenbilder in der Drogentherapie – Perspektiven der Integrativen Therapie. Erschienen in: Petzold (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, Neuaufl. Aisthesis Verlag. Bielefeld 201, S. 605-650. In: Textarchiv Petzold 2012.

<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012j-menschenbilder-in-der-drogentherapie-perspektiven-der-integrativen-therapie.pdf>.

Petzold, H. G. (2011m): Going Green: Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity, Green Meditation. In: Integrative Therapie 3, 313 – 353. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/integrative%20therapie/2011-3-going-green-heilende-kraft-landschaft-integrative-naturtherapie.pdf>.

Petzold, H. G. (2011o): Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen“. In: Polyloge 17/2013.

<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2011o-gaerten-landschaften-euthyme-orte-persoenliche-entwicklungen-polyloge-17-2013.pdf>

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

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. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-integrative-therapie-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-polyloge-12-2012.pdf>.

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. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoenlichkeitstheorie.pdf>.

- Petzold, H.G.** (2013f): Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur. Interview mit Hilarion Petzold. In: Report Psychologie September 2013. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2013. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2013f-gruen-duftend-wachsend-erholung-in-der-natur-interviewpdf.pdf>
- Petzold, H. G.** (2013g): Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie – ein „Bündel“ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen. In: Polyloge 25/2012. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/25-2013-petzold-h-g-2013g-naturtherapie-in-der-dritten-welle-integrativer-therapie-ein.html>
- Petzold, H.G.** (2014): Wissenschaftliche Gesamtbibliographie 1958-2014. Updating Januar 2014. In: Polyloge 01/2014. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-01-2014-petzold-hilarion-g.html>
- Petzold, H. G.** (2014m): „Grüne Therapie gegen graue Depression“ – Die „Neuen Naturtherapien“ für alternative „Ökologisation“, ökologische Bewusstseinsarbeit und eine aktivierende Behandlung bei Dysthymien und Depressionen. In Polyloge 10/2014. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2014m-gruene-therapie-gegen-graue-depression-neue-naturtherapien-polyloge-10-2014.pdf>
- Petzold, H.G.** (2015b): Green Meditation. Ruhe, Kraft, Lebensfreude. In: Polyloge 5/2015. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf>
- Petzold, H.G.** (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000-2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. In: Polyloge 20/2015. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015k-integrative-therapie-aktuell-hominitaet-natur-kritische-kulturarbeit-polyloge-20-2015pdf.pdf>
- Petzold, H.G.** (2016d): Praxeologisches Lernen in der tiergestützten und gartentherapeutischen Praxis der „Neuen Naturtherapien“. In: Grüne Texte 4/2016. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016d-praxeologisches-lernen-tiergestuetzte-gartentherapeutische-praxis-gruene-texte-04-2016.pdf>
- Petzold, H.G.** (2016e): Ökologisation, embodied mentalization: Lernen und Lehren in den „Neuen Naturtherapien“ (tiergestützte, garten- und waldgestützte Therapie), Manuskript.
- Petzold, H.G.** (2016f): Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“. In: Heilkraft der Sprache 2/2016. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>
- Petzold, H.G.** (2016g) Die Intersubjektive Hermeneutik und Metahermeneutik der Integrativen Therapie. In: Zeitschrift für integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge. 21. J., Nr. 81, S. 51-53. Manuskript.
- Petzold H.G.** (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre. In: Altner, Nils (2016): Achtsamkeit in der Natur. Essen, kvc-Verlag, S. 206-208. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2016. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html>
- Petzold, H. G.** (2017e): WALD THERAPIE: eine ökopyschosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“ – Perspektiven Integrativer Therapie. Grüne Texte Jg. 2017; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>
- Petzold, H. G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J.** (2007): „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Mitgliederrundbrief der Deutschen Gesellschaft für Integrative Therapie 2, 24 -36. In: Polyloge 33/2008. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bru-hlmann-jecklin-orth-sieper.html>

- Petzold, H. G., Frank, R., Ellerbrock, B.** (2011): Going Green is Health Enrichment: Die EAG-Gesundheitsakademie und ihre „grünen“ Weiterbildungen Green Power Training, Garten- und Landschaftstherapie, Tiergestützte Therapie, Green Meditation Going Green is Health Enrichment: Die EAG-Gesundheitsakademie und ihre „grünen“ Weiterbildungen Green Power Training, Garten- und Landschaftstherapie, Tiergestützte Therapie, Green Meditation. In: Integrative Therapie 3, 291 – 312. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/integrative%20therapie/2011-3-going-green-heildende-kraft-landschaft-integrative-naturtherapie.pdf>.
- Petzold H. G., Moser S., Orth I.** (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und “Lebensstilveränderung”. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>.
- Petzold, H.G., Orth, I.** (Hrsg.) (1995): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten. Paderborn, Junfermann.
- Petzold, H.G., Orth, I.** (1996): Integrative Kunstpsychotherapie und therapeutische Arbeit mit ‚kreativen Medien‘ an der EAG. In: Petzold, H.G., Sieper, J.: Integration und Kreation. Band 2. Paderborn, Junfermann.
- Petzold, H.G., Orth, I.** (1996b): Das Konflux-Modell und die Arbeit mit kokreativen Prozessen in Teamsupervision und Organisationsberatung. Düsseldorf, Fritz Perls Institut. Erw. In: Kunst & Therapie 1(1997), 1-46. Erw. In: Petzold (1998a,255-304 und 2007a).
- Petzold, H. G., Orth, I.** (1998/2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – 6/2014. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenlicher-souveraenitaet.html>
- Petzold, H.G., Orth, I.** (1998b): Ökopsychosomatik - die heilende Kraft der Landschaft, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. Düsseldorf: FPI/EAG.
- Petzold, H.G., Orth, I.** (Hrsg.) (2001): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. 3. Auflage. Band 2. Paderborn, Junfermann.
- Petzold, H.G., Orth, I.** (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Auch in: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791 und in Polyloge 09/2009. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegsselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf.
- Petzold, H.G., Orth, I.** (2005): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. 2 Bände.
- Petzold, H. G.; Orth, I.** (2005a): Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgergesellschaft. Wegcharakter und Sinndimension des menschlichen Lebens. Perspektiven Integrativer Kulturarbeit - Hommage an Kant. In: Petzold, H.G., Orth, I.(2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius bei Aisthesis, Bd. II, S. 23 – 56. Auch in Polyloge 9/2009. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegsselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf.
- Petzold, H. G., Orth, I.** (1998/2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – 6/2014. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenlicher-souveraenitaet.html>.
- Petzold, H. G., Orth, I.** (2011): „Genderintegrität“ – ein neues Leitparadigma für Supervision und Coaching in vielfältigen Kontexten. In: Abdul-Hussain, S. (2011): Genderkompetente Supervision.

- Mit einem Beitrag von Ilse Orth und Hilarion Petzold zu "Genderintegrität". Wiesbaden: VS Verlag. 195-299. In: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – 4/2014. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/petzold-orth-2011-genderintegritaet-neues-leitparadigma-ko-reflexiver-beitrag-supervision-04-2014.pdf>
- Petzold, H.G., Orth, I., Orth-Petzold, Susanne** (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das ‚erweiterte biopsychosoziale Modell‘ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Excercises. In: Integrative Bewegungstherapie Nr. 1-2009, Seite 4-48. https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwiglq_MtKD OAhWEDiwKHU0HAaMQFggI MAE&url=http%3A%2F%2Fdgib.net%2Ffiles%2Fibt%2Fpdf%2Fpetzold-natur-06-11-2009.pdf&usq=AFQjCNFwZd_H633ci86_5zvsv2TPYfKXVQ
- 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 – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. In: Polyloge 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-umgang-mit-natur.html>.
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.** (2008a): Der lebendige „Leib in Bewegung“ auf dem WEG des Lebens – Chronotopos. Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. Zum Jubiläum: 25 Jahre EAG – 40 Jahre Integrative Therapie. Erschienen in: Integrative Therapie, 34. Jg. 2008 / Heft 3. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2008. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/pdf_petzold-orth-sieper_2008a-der_lebendige_leib_in_bewegung_auf_dem_weg_des_lebens.pdf
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.** (Hrsg.) (2011): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben. Werte und Themen moderner Psychotherapie. Düsseldorf, Krammer-Verlag.
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.** (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld, Aisthesis.
- Petzold, H.G., Sieper, J.** (1988b): Die FPI-Spirale - Symbol des "heraklitischen Weges". In: Gestalttherapie & Integration, Gestalt-Bulletin 2, 5-33, auch in: Integrative Therapie, Bd. I, 2003a, 351-374.
- Petzold, H.G., Sieper, J.** (1996): Integration und Kreation. 2 Bände. Paderborn, Junfermann
- Petzold, H. G.; Sieper, J.** (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. In: Polyloge 28/2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrungen-polyloge-28-2012.pdf>.
- Petzold, H.G., Steffan, A.** (2000a): Gesundheit, Krankheit, Diagnose- und Therapieverständnis, Ziele in der "Integrativen Therapie" und "Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In: Integrative Therapie 2,203-230 und in: Psychologische Medizin 1/2001,34-46.
- Pohl, Max** (1911): Nach grüner Farb mein Herz verlangt. <http://www.volksliedsammlung.de/nachgrue.html>
- Proust, Marcel** (1953-1961): Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Frankfurt/M., Suhrkamp.
- Radisch, Iris** (2013): Camus: Das Ideal der Einfachheit – Eine Biographie. Reinbek, Rowohlt
- Rechenberg-Winter, P.; Haussmann, R.** (2015): Arbeitsbuch Kreatives und biografisches Schreiben. Gruppen leiten. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Riedel, Ingrid** (1983): Farben: In Religion, Gesellschaft, Kunst Psychotherapie. Freiburg, Kreuz-Verlag.
- Rilke, Rainer Maria** (1908): Archaischer Torso Apollos. <http://rainer-maria-rilke.de/090001archaischertorso.html>.
- Rilke, Rainer Maria** (1903): Briefe an einen jungen Dichter. Brief an Franz Xaver Kappus, Worpsswede 16.7.1903. <http://www.rilke.de/briefe/160703.htm>.
- Rilke, Rainer Maria** (1923): Wolle die Wandlung. In: Die Sonette an Orpheus, Zweiter Teil. http://www.rilke.de/gedichte/der_sonette_zweiter_teil_xii.htm.
- Rilke, Rainer Maria** (1936-1939): Gesammelte Briefe in sechs Bänden, hrsg. von Ruth Sieber-Rilke und Carl Sieber. Leipzig 1936–1939.

- Rosa, Hartmut** (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. 2. Aufl. Berlin, Suhrkamp.
- Ruf, Oliver** (2016): Kreatives Schreiben. Eine Einführung. Tübingen, A. Francke.
- Schigl, Brigitte** (2012): Psychotherapie und Gender. Konzepte. Forschung. Praxis. Wiesbaden, Springer.
- Schmid, Wilhelm** (2004): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt/M., Suhrkamp.
- Schmid, Wilhelm** (2004): Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. 4. Auflage. Frankfurt/M., Suhrkamp.
- Schmid, Wilhelm** (2007): Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Berlin, Insel-Verlag.
- Schmütz, Hermann** (2014): Atmosphären. Freiburg, München, Alber.
- Schweizer, Albert** (1991): Die Ehrfurcht vor dem Leben – Grundtexte aus fünf Jahrzehnten. 6. Auflage. München, Beck.
- Sieper, Johanna** (2000): Ein neuer „Polylog“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der Integrativen Therapie. Transgressionen III. In: Polyloge 03/2000.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/sieper-neuer-polylog-und-dritte-welle-im-herakliteschen-fluss-transgressionen-3-polylog-03-2000pdf.pdf>
- Sieper, Johanna** (2006): „Transversale Integration“: Ein Kernkonzept der Integrativen Therapie - Einladung zu ko-respondierendem Diskurs. Integrative Therapie, 3-4, 393-467. In: Polyloge 14/2010.
http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/sieper_johanna-transversale_integrations-polyloge_14_2010.pdf
- Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W.** (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag, S. 393-467. -. In: Polyloge 14/2010. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2010-sieper-johanna-transversale-integration-ein-kernkonzept-der-integrativen-therapie.html>
- Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W.** (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag, S. 677-697. Darin: Einführung (zur Bibliographie): „Randgänge der Psychotherapie – polyzentrisch vernetzt“.
- Sieper, J., Petzold, H.G.** (2002/2011): Der Begriff des „Komplexen Lernens“ und seine neurowissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen – Dimensionen eines „behavioralen Paradigmas“ in der Integrativen Therapie. Lernen und Performanzorientierung, Behaviourdrama, Imaginationstechniken und Tarnfertraining. Düsseldorf/Hückeswagen. In: Polyloge 10/2002 und 4/2001. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-10-2002-sieper-j-petzold-h-g.html>
<http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2011-sieper-j-petzold-h-g-komplexes-lernen-in-der-integrativen-therapie-und-supervision.html>
- Spranger, Eduard** (1966): Lebensformen. Berlin, De Gruyter.
- Staudinger, Ursula M., Baltes, Paul B.** (1996): Weisheit als Gegenstand psychologischer Forschung. Psychologische Rundschau, 47, 57-77.
- Staudinger, U. M., Gluck, J.** (2011): Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology*, 62, 215–241.
- Strittmatter, Eva** (2006): Sämtliche Gedichte. Berlin, Aufbau-Verlag.
- Strittmatter, Eva und Erwin** (2008): Du liebes Grün. Ein Garten- und Jahreszeitenbuch. Berlin, Aufbau-Verlag.
- Szyborska, Wislawa** (2005): Das Schweigen der Pflanzen. In: "Chwila". Der Augenblick. Frankfurt/M., Suhrkamp.
- Szyborska, Wislawa** (2013): Auf Wiedersehn. Bis morgen. Gedichte. 7. Aufl. Frankfurt, Suhrkamp.
- Tholey, Paul** (1990): Klarträume im Dienst der psychischen Heilung und der Persönlichkeitsentfaltung. *TW Neurologie Psychiatrie*. 7(8), S. 558–570.
- Topolinski, Sascha, Strack, Fritz** (2009). The architecture of intuition: Fluency and affect determine intuitive judgments of semantic and visual coherence, and of grammaticality in artificial grammar learning. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138. (1), 39-63.

- Tschinag, Galsan** (2010): Der singende Fels. Schamanismus, Heilkunde, Wissenschaft. 2. Aufl. Zürich, Unionsverlag.
- Vygotskij, Lev S.** (2002): Denken und Sprechen. Weinheim, Beltz.
- Waggerl, Karl Heinrich** (1950): Lob der Wiese. Salzburg, Müller.
- Weber, Andreas** (2012): Minima Animalia. Ein Stundenbuch der Natur. Klein Jasedow, thinkoya.
- Wellmann, Angelika** (1992): Der Spaziergang. 1992. Hildesheim, Olms.
- Welsch, Wolfgang** (2012): Mensch und Welt. Philosophie in evolutionärer Perspektive. München, C.H. Beck.
- Welsch, Wolfgang** (2016): Die menschenzentrierte Denkform der Moderne und ihre zeitgenössische Revision. Überlegungen zum Kontext der gegenwärtigen Neuentdeckung von Naturtherapien. In: Grüne Texte 9/2016.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/welsch-menschenzentrierte-denkform-moderne-zeitgenoesische-revision-neuentdeckung-gruene-texte-09-2016.pdf>
- Werder, Lutz von** (2007): Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin, Schibri-Verlag.
- Wikipedia:** Eintrag „Kreatives Schreiben“. Abruf am 13.10.2016.
https://de.wikipedia.org/wiki/Kreatives_Schreiben
- Winkelman, Piotr** et al. (2012): "*Fluency of consistency: When thoughts fit nicely and flow smoothly*". (PDF). In: Gawronski, Bertram; Strack, Fritz. *Cognitive Consistency: A Fundamental Principle in Social Cognition*. Guilford Press. pp. 89–111
- Wolf, Christa** (2002): Nuancen von Grün. Ausgewählte Texte zu Landschaft und Natur. 2. Auflage. Berlin, Aufbau-Verlag.
- Wolfe, Thomas** (2016): Gesammelte Werke, S.899. Null Papier Verlag.
<https://books.google.de/books?id=SlsyDAAAQBAJ&pg=PA899&lpg=PA899&dq=wolfe+thomas+%22jeder+augenblick+ist+ein+fenster%22&source=bl&ots=8ag9AyucER&sig=YP6zGi3ty-3li2xXHrRUBd-cPt0&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwjK24D3iMHRAhXEShOKHR1RBmsQ6AEIJzAC#v=onepage&q=wolfe%20thomas%20%22jeder%20augenblick%20ist%20ein%20fenster%22&f=false>