

# GRÜNE TEXTE

## Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,  
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,  
Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik  
(peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von  
*Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG)* in Verbindung mit:

### Gartentherapie:

*Konrad Neuberger*, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.-Sup. D Brilon

### Tiergestützte Therapie:

*Dr. phil. Beate Frank*, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

### Landschafts- und Waldtherapie:

*Bettina Ellerbrock*, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

### Gesundheitsberatung, Health Care:

*Dotis Ostermann*, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

### Ernährungswissenschaft, Natural Food:

*Dr. med. Susanne Orth-Petzold*, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

### Green Meditation:

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

### Ökopsychosomatik:

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

### Naturgestützte Integrative Therapie:

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

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.  
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 29/2019

**Therapie im Grünen - Naturerfahrungen und komplexe  
Achtsamkeit als integrale Bestandteile  
erlebnisaktivierender und ressourcenorientierter Arbeit  
in der psychotherapeutischen Praxis \***

*Eva Mathes*, St. Kanzian \*\*

---

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

\*\* Teilnehmerin der Weiterbildung „Integrative Waldtherapie“. BetreuerIn/Gutachterin der Arbeit: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, Univ.-Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

### **Die Welt in Ordnung bringen**

Ein kleiner Junge kam zu seinem Vater und wollte mit ihm spielen. Der aber hatte keine Zeit für den Jungen und auch keine Lust zum Spiel. Also überlegte er, womit er den Knaben beschäftigen könnte. Er fand in einer Zeitschrift eine komplizierte und detailreiche Abbildung der Erde. Dieses Bild riss er aus und zerschnipselte es dann in viele kleine Teile. Das gab er dem Jungen und dachte, dass der nun mit diesem schwierigen Puzzle wohl eine lange Zeit beschäftigt sei.

Der Junge zog sich in eine Ecke zurück und begann mit dem Puzzle. Nach wenigen Minuten kam er zum Vater und zeigte ihm das fertig zusammengesetzte Bild. Der Vater konnte es kaum glauben und fragte seinen Sohn, wie er das geschafft habe.

Das Kind sagte: "Ach, auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und als der Mensch in Ordnung war, war es auch die Welt."

(Quelle unbekannt)



## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Natur als gesundheitsfördernder Ko-respondenzraum – ein romantischer Mythos oder ein therapeutisches Konzept? .....	3
2.1. Natur als Resonanz- und Wirkraum.....	6
2.2. Natur als Regeneration- und Heilraum .....	8
2.2.1. Die Alltags-Ferne.....	9
2.2.2. Die Bedürfnis-Orientierung .....	10
2.2.3. Die Faszination.....	11
2.2.4. Die Weite.....	12
2.3. Natur als Erlebnis- und Meditationsraum.....	13
3. Förderung und Aktivierung des Naturerlebens in der therapeutischen Praxis.....	16
3.1. Anamnese und Diagnostik im therapeutischen Prozess.....	17
3.2. Green Meditation® - Ein Blick in den Ausschnitt eines Behandlungsjournals .....	19
4. Zusammenfassung / Summary .....	28
5. Literaturverzeichnis .....	29

## 1. Einleitung

Lange Zeit wendete ich verschiedene Elemente des naturtherapeutischen Konzepts „Green Meditation®“ als Praktikerin in freier Praxis und im klinischen Bereich einer Drogenberatungsstelle an. Die Erfahrungen waren sehr unterschiedlich und vielfältig.

Mit jedem/r PatientenIn eröffnete sich mir ein weiteres Spektrum an Erkenntnissen. Durch meine langjährige Arbeit mit PatientInnen im Suchtbereich fiel mir auf, dass wenig Bewusstsein über das eigene selbstschädigende Verhalten vorhanden ist und häufig eine mangelnde Beziehung zur eigenen inneren und zur äußeren Natur vorliegt. Dazu besteht auch wenig Bewusstsein über Teilprozesse, die eine wichtige Rolle spielen, um längerfristig süchtiges Verhalten zu lindern bzw. zu heilen.

Ich begann mich mit dieser Thematik intensiver auseinander zu setzen und widmete mich der Lektüre von Büchern, Artikeln und Medienberichten über die Natur und den Erfahrungsraum Natur, um unterschiedlichste Perspektiven kennen zu lernen. Im therapeutischen Kontext hat sich *Green Meditation®* als ein „Bündel von Maßnahmen“ (Petzold, 2014i) in und mit der Natur für meine PatientInnen als sehr förderlich erwiesen. Der Mensch wird durch den Mitmenschen in der Zwischenleiblichkeit zum sozialen Wesen, wobei die Natur ein sehr entwicklungsförderndes und bereicherndes Medium darstellt. Die therapeutische Arbeit mit *Green Meditation®* lässt die Naturverbundenheit wachsen und ermöglicht so dem Menschen die Fremdheit, das Funktionieren zu überwinden, um mit sich selbst wieder in Verbindung zu treten und mehr Zugehörigkeit zu seiner Lebenswelt aufzubauen.

Für mich ist im Garten zu arbeiten und zu meditieren, in den Wald gehen, im See schwimmen, auf dem Berg zu wandern oder auf dem Meer zu segeln, ein willkommenes Abschalten und Eintauchen in die Natur. Eine *grüne* Ressource mich lebendig und verbunden zu fühlen um dem Trott, dem Funktionieren im Alltag zu entfliehen.

Heute bin ich sehr dankbar, dass ich im ländlichen Bereich aufwuchs. Tiere waren eine meiner ersten, daran entsinne ich mich noch recht lebhaft, und wohl auch liebsten Spielkameraden. Mein Puppenwagen, ein sehr schöner - ausgestattet mit Deckchen und Polster mit Spitze eingenäht - diente bald einer Katzenmutter und ihren Jungen als sicherer Erholungs- und Entspannungsort und ich marschierte als vierjährige „Katzenmutter“ stolz mit ihnen durch unseren kleinen Ort. Schönen Momenten folgten auch schmerzliche, so der Tod meines kleinen Peterleins, einem schwarzlockigen Schäfchen, mit dem ich heimlich mein Milchfläschchen teilte. Ein natürlicher Verlauf im bäuerlichen Leben, doch für ein kleines Mädchen ein fast unüberwindbarer Verlust.

Mit der Mutter gingen wir frühmorgens zum Beerenpflücken in den Wald und haben andächtig zugehört, was sie uns über Beeren und Wildkräuter erzählte. Spiele im natürlichen Umfeld, mit einer Schar von Nachbarskindern durch Wald und Flur zu streichen, Schnecken zu sammeln, in Bächen zu fischen, auf Maisäckern Verstecken oder im Wald „Räuber und Gendarm“ zu spielen, prägten meine Kindheit, wohl auch meine späteren sozialen Beziehungen und meinen Naturbezug. Durch den natürlichen Wechsel und Wandel, der Kontinuität der Jahreszeiten, das Kommen und

Gehen und das Geben und Nehmen, erlernte und meisterte ich meine ersten Lektionen des Lebens im Kreise meiner Familie.

Diejenige seelische Kraft, die am meisten geschädigt wird, wenn der Mensch nicht mehr naturgemäß lebt, nicht mehr in der Natur lebt, nicht mehr wandert und sich von der geheimen Seele der Landschaft umfassen lässt, ist die Phantasie. Stirbt aber die produktive Einbildungskraft ab, so sind alle höheren Kulturleistungen an der Wurzel bedroht, auch die technischen Konzeptionen und Erfindungen. Die Phantasie ist ja die Form, in der die schöpferische Natur mit ihren geheimsten Gesetzen unmittelbar durch uns hindurchwirkt.

Eduard Spranger (1882-1963)

## **2. Natur als gesundheitsfördernder Ko-respondenzraum – ein romantischer Mythos oder ein therapeutisches Konzept?**

Menschen sind evolutionär an die sie umgebende Natur angepasst. Das Menschtier, seine Art, sein Wesen, durchlief kontinuierlich partizipierende Lernprozesse und wurde grundlegend mit der Auseinandersetzung, in einer *ko-respondierenden Intersubjektivität* vom Ökosystem des „Lebewesen Erde“ (Lovelock 1979) geprägt, „denn nur in der Intersubjektivität konnte er sich von der Bestimmtheit durch und von der Eingebundenheit in evolutionäre Programme emanzipieren“ (Petzold 2003, 411).

Der Begriff „Natur“ umfasst die Gesamtheit des Gewachsenen und landschaftlich Gewordenen, mit all der Tier- und Pflanzenwelt. Entlehnt von lat. *Nātūra*: eigentlich Geburt, Geborenes, gebildet von lat. *nāscī*: geboren werden, entstehen, wachsen. Es bezieht sich auf das „was sich selbst macht“ (*Aristoteles*), was aus sich heraus selbst wirkend ist, also ohne das Zutun vom Menschen entstand. Sie steht im Gegensatz zu der von Menschen geschafften Welt, der Kultur (von lat. *colere*: dienen, pflegen, bebauen, hegen, heilen).

Unterschieden wird zwischen belebter Natur (biotisch, organisch z.B. Pflanzen, Tiere) und unbelebter Natur, Materie (abiotisch, anorganisch z. B. Steine, Flüssigkeiten, Gase, Sterne, Galaxien, Elementarteilchen).

„Natur“ wird als Begrifflichkeit in verschiedenen Deutungen angewendet und es wird unterschiedlich erwogen, was zur Natur gehören soll und was nicht. In der vorliegenden Arbeit ist der Terminus „Natur“ ein Synonym für natürliche Landschaften, Fauna und Flora. Insofern ist der Mensch ein Teil der Natur, genauer der Fauna, musste sich an sie anpassen und nützte und nutzt sie als Ressource.

Nach der anthropologischen, subjekttheoretischen Sichtweise entfaltet sich der Mensch im ständigen Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Handlungsprozess in seiner Lebenswelt. Darauf begründet ein Kernkonzept, das des *informierten Leibes* in der *Integrativen Therapie (IT)*. „Der Mensch ist ein multiperzeptives und multiexpressives Wesen, das beständig exterozeptiv wahrgenommene Reize und durch sein Expressionsverhalten permanent selbsterzeugte Reize als 'movement produced information', propriozeptive Stimulierungen – und damit komplexe Information – aufnimmt, die komplexe Lernerfahrungen sind und in ihrer Weiterverarbeitung (processing) und kokreativen Entwicklung (cocreating) diese ermöglichen (Petzold 2011e, 17). Jede Erfahrung wird im *Leibarchiv* gespeichert und

beeinflusst wesentlich physische, psychische, kognitive und volitive (willensgerichtete) Prozesse, „Willensakte“ (Petzold 2003) also das Denken, Fühlen und letztlich das Verhalten.

Inwieweit die nicht-menschliche Umwelt für die psychische Entwicklung des Kindes von Bedeutung ist, wurde bislang wenig erforscht, da die meisten psychologischen Ansätze das Beziehungserleben des Kindes im Kontext zu den primären Bezugspersonen und zu sich selbst als wichtig und maßgebend verstanden. Gebhard (2014) weist in „Wieviel Natur braucht der Mensch?“ daraufhin, dass nicht nur der Umgang mit den anderen Menschen für die Persönlichkeitsentwicklung und das Vertrauen in die Welt prägend ist, sondern auch das Umfeld nichtmenschlicher Objekte einen wesentlichen identitätsstiftenden Einfluss mit welcher Qualität, Färbung, Tönung wir die Welt sehen und erleben, einnimmt. Petzold erschließt weiter: „...den Säugling als in sich geschlossenen Monade zu sehen, die sich allmählich zur Welt hin öffnet, auf die Mutter zentriert, mit der er eine geschlossene Mutter-Kind-Dyade bildet (M. Mahler), beginnt sich zu wandeln in Richtung zu einem weltoffenen, Kontaktvielfalt suchenden kleinen Wesen...“ (ibid. 1992d; 2018, 3).

Die ersten Lebensjahre sind besonders sensibel und richtungsweisend für die weitere Persönlichkeitsentwicklung des Menschen. Sie jedoch ausschließlich auf die frühe Kindheit - wie die Freud'sche Theorie eines inkompetenten Säuglings vertritt – zu konzentrieren, wäre zu einseitig und wird der *mehrperspektivischen* Sichtweise und der Ausrichtung der „life-span-development approach“ (Petzold 2003) im Integrativen Ansatz nicht gerecht, denn Petzold (2004, 522) postuliert, dass „kleine Kinder ‚Kompensationsgiganten‘ sind“. Sie haben eine bessere Chance sich gut zu entwickeln, wenn sie in schädigenden Kontexten, „high risk environments“ (Petzold 2011o) ausreichend schützende Erfahrungen machen und sie Unterstützung von Mitmenschen erleben und sie verinnerlichen, „interiorisieren“ (Vygotskij) können. Unser Wissen wie die Beschaffenheit, die Art und Qualität des Erlebens der äußeren Natur, der nichtmenschlichen Umwelt, menschliche Entwicklung beeinflusst, ist allerdings begrenzt. Bis zur Renaissance war eine animistische Denkweise selbstverständlich – unbelebte Materie war beseelt und ihr wurden menschlichen Eigenschaften zugeschrieben.

Die Entwicklungsforscher Zulliger (1952) und Piaget (1974) prägten den Begriff des *Animismus*, einer kindlichen Denkweise die meist vom zweiten bis siebten Lebensjahr, dem *magischen Alter* beobachtbar ist. Das kindliche Spiel, Dinge der äußeren Welt, zum Beispiel eine schöne Blume wird zur Fee, die mit ihrem Zauberstab jeden Wunsch erfüllen kann oder ein Stück Holz wird zum edlen Ritter, der Unterdrückten hilft sind Elemente dieser Theorie.

In „Kind und Natur“ veranschaulicht Gebhard (2009) die Bedeutung von Naturbeziehungen in Bezug auf die kindliche Entwicklung. Er plädiert für einen naturnahen kindlichen Erlebnisraum, mit natürlichen Reizen, der sowohl das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit befriedigt, als auch zu Exploration und Abenteuern anregt. In den Städten erleben Kinder einerseits starke Umweltreize durch Menschenmengen, Lärm und Verkehr, andererseits fehlt es an einer natürlichen Umgebung wie Parks, Grünflächen oder Gärten, die der kindlichen

Neugier, dem kindlichen Erkundungsdrang gerecht werden, es fehlt oft eine „reizvolle Spielumwelt“.

Im Integrativen Ansatz und seiner *mehrperspektivischen Sichtweise*, soll eine naturpädagogische Praxis in der Kindererziehung über die Natur vermittelt und vorgelebt werden. Dadurch wird eine „ökophile Grundhaltung“ entwickelt, denn „ein ökosophisches, ein weises Umgehen und Zusammenleben mit der Natur gilt es zu lehren und zu lernen“ (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; 2019, 4).

Das inzwischen beobachtbare „Nature Deficit Syndrom“ (Louv 2011) legt nahe, bereits Kindern zu vermitteln, dass wir paradoxerweise „zugleich Hegende und zu Hegende sind, denn wir haben niemanden der ‚uns unter Artenschutz‘ stellt, als uns selbst“ (Petzold 2013g, 369).

»Natur ist die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und Lebensformen mit ihren jeweiligen Leben ermöglichenden geophysikalischen und ökologischen Mikro-, Meso-, Makro-Kontexten und ihren anorganischen und organischen Materialien sowie ihrem Kontinuum [...]. Dabei ist Natur nicht nur unberührte Biosphäre, sondern auch vom Menschen, seinem Denken, Planen und Handeln [...] gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte Natur. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine kulturellen Vorstellungen über Natur in ein Naturverständnis ein – nicht zu reden von seinem Handeln in der und an der Natur, seine eigene eingeschlossen« (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013, 7; Petzold 2016, 206).

In Anlehnung an die anthropologische Grundformel, ist der Mensch ein Körper-Seele-Geist-Subjekt und als *informierter Leib* eingebettet (*embedded*) in eine bi-psycho-sozial-ökologische Lebenswelt (Petzold 2003a), was sich in einem angemessenen Umgang mit der Natur ausdrücken sollte.

In der Betrachtungsweise des integrativen Menschenbildes, nach der die Entwicklung des *Leib-Subjekts* in *Kontext und Kontinuum* über die *Lebensspanne* (life span developmental approach) (Petzold 2003a) erfolgt, unterscheidet Neugarten (1973) drei Zeitdimensionen: die Lebenszeit, die soziale Zeit und die historische Zeit. Aus diesem Zeitmilieu gestaltet sich ein Dialog, ein *Ko-respondenzprozess* zwischen dem Menschen und seiner Umwelt, der sein psychisches Erleben färbt, und wodurch der Mensch mit zunehmender Reifung mit sich selbst in Kontakt treten kann (Selbstreflexion). Ein wichtiger Aspekt des gegenseitigen Austausches ist auch die Fähigkeit zur Empathie, also sich in den anderen einfühlen zu können, die Welt aus seiner Sicht zu sehen. In jeder dieser Zeitdimensionen unterliegt der Mensch kollektiven und auch individuellen Lernaufgaben bzw. -schritten über seine gesamte Lebensspanne (Rahm et al. 1999). Als Menschen stehen wir in *ko-agierender* (zusammen handeln) und *ko-respondierender* (zusammen austauschen) Beziehung mit anderen Menschen und unserer Umwelt. Der Weg der menschlichen Entwicklung ist nie abgeschlossen, denn jede neue Erfahrung, kann seine Sichtweisen und sein Erleben und Handeln verändern.

## 2.1. Natur als Resonanz- und Wirkraum

Das Ökosystem der Erde ermöglicht die Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen und die menschliche Existenz. Menschliches Verhalten, das darauf ausgerichtet ist das Leben bequemer und sicherer zu gestalten, die Handlungsräume und die Freiheit zu erweitern – also die Erde sich untertan zu machen – führte zu immer drastischeren Eingriffen in natürliche Abläufe und folgend auch zu extremen Reaktionen der Natur. Ein für viele Menschen rund um den Erdball erlebbares Phänomen. Überflutungen nach monsunartigen Regenfällen, rekordverdächtige Hitzeperioden und verheerende Trockenheit, zeugen von einschneidenden Veränderungen im Ökosystem unseres Heimatplaneten. Dort wo Menschen wenig im Einklang mit der Natur leben, sind sie mehr auf der Jagd nach Geld, um ihre Existenz zu sichern und um materiellen Wohlstand zu erreichen.

Reale und fiktive Erlebniswelten beginnen durch Internet und andere soziale Medien zu verschwimmen. Der moderne Mensch wird ständig mit neuen Anforderungen konfrontiert. Im Dschungel der elektronischen Datenverarbeitung werden die Strukturen komplexer und überfordern viele Menschen, sind doch ihre Fähigkeiten evolutionär bedingt, für Savanne, Urwald und Wüste optimiert. Rationalisieren, Umstrukturieren, Generieren, Technisieren und Automatisieren mit dem Ziel finanzieller Optimierung hat nicht die Natur im Blick und auch nicht die Zukunft des Menschen und führt langfristig zur Vernichtung vieler Arten und auch der des Homo Sapiens.

„Die Trennung des Verstandes von den Sinnen, der Leiblichkeit und dem Gefühl, mit dem Ziel der Bemächtigung und Beherrschung des Körpers und der Natur, hat in Krisen geführt und ist selbst in die Krise geraten“ (*Hausmann & Neddermeyer 2003, 23*).

Das Handeln des Menschen wird einerseits maßgeblich von Verstärkerprozessen, die ihm ein freudvolles, neugieriges Da-Sein in der natürlichen Umwelt ermöglichen, und andererseits vom Angstzentrum, das ihn dazu antreibt sich bestmöglich abzusichern, bestimmt. In unserer unruhigen und schnelltaktigen Zeit wird das menschliche Sein durch äußere und innere Einflüsse in einen Zustand „multipler Entfremdungen“ (*Petzold 2003a, Petzold 1987d; Petzold, Schuch 1991*) von der Zugehörigkeit zu dieser Lebenswelt und zur „Weltbürgergesellschaft“ (*Petzold, Orth 2004b*) und in die Verflachung des eigenen Ausdrucks, sowie seinen Gefühlen geführt.

Wie sich diese Phänomene äußern beschreibt *Petzold* eindrucksvoll: „Leiber werden als verdinglicht betrachtet. Leiber verlieren ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Leiber werden zu Maschinen umfunktioniert. Der anästhesierte Leib spürt kein Leid. Er ist seiner Expression beraubt und äußert keinen Protest mehr“ (*Petzold zit. nach Schwennen 2006, 101*).

Der französische Philosoph *Foucault* weist auf die Verletzlichkeit des Leibes in gesellschaftlichen Prozessen hin und betont die „Verdinglichung“ (*Schuch 2001*) des Leibes.

Die Ursachen sind meist multikausal, dieses Weg-Sein von sich selbst und von natürlichen Lebensräumen, das missbräuchliche Funktionieren, denaturierte Nahrungsmittel und ein häufig gestresster Lebensstil ziehen Menschen in Mit-Leidenschaft, was sich ungünstig auf deren Gesundheit und Wohlergehen auswirkt.

Schon in der philosophischen und medizinischen Tradition der Antike wurden Zusammenhänge zwischen seelischen Leid und körperlichen Beschwerden erkannt. Inzwischen verfügen wir über differenzierte wissenschaftliche Erkenntnisse, dass unsere Psyche in mannigfaltiger Weise unser Immunsystem beeinflusst, sowohl im positiven, als auch im negativen Sinn. Die psychosomatische Medizin entwickelte diese Erkenntnisse weiter und die Psycho-Neuro-Immunologie lieferte schließlich Beweise dafür, dass Stress bzw. Angst nachweislich Entzündungsprozesse und somit auch Erkrankungen des Herzkreislaufsystems begünstigen. Inzwischen gilt Dauerstress, noch vor Übergewicht, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, als primäres Gesundheitsrisiko (*Schubert, 2015*).

### **Wie wirken Naturnähe und Naturerlebnisse, im Sinne eines Ausspruchs in Goethes Faust (1808) „Wo fass ich dich unendliche Natur?“, auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität des Menschen?**

Naturvölker wissen, dass ihre Existenz in einer „Ökologie der Verbundenheit“ von Mutter Erde als lebenden Organismus begründet ist. Sie begreifen sich als Teil einer Synergie der Vielfältigkeit, als „mundanökologisches Gesamtsystem“ indem alles mit allem nur verbunden existieren kann, „mit seinen interagierenden Subsystemen, in dem die `Welt des Lebendigen`, die Biosphäre der Pflanzen und Tiere ... als besonders schutzbedürftig angesehen wird, weil sie sehr verletzlich ist“ (*Petzold 2016i, 206*).

Wir sind aus dem „Stoff der Welt“ geschaffen (*Merleau-Ponty 1964*), aus Wasser, Sauerstoff, Mineralien, Stickstoff. Unser Körper steht z. B. durch die Atmung und unsere Sinne in einem ständigen *Ko-responzenzprozess* mit der Lebenswelt (*Rahm et.al.*) *Forbes*, ein Native aus Nordamerika weist auf die Bedeutung und Wichtigkeit der Naturverbundenheit hin:

„Ich kann meine Hände verlieren und dennoch leben. Ich kann meine Beine verlieren und dennoch leben. (...) Wenn ich aber die Luft (...) Sonne (...) das Wasser verliere, sterbe ich. Wenn ich die Erde verliere, sterbe ich. Wenn ich die Pflanzen und Tiere verliere, sterbe ich. Sie alle sind mehr als ein Teil von mir, notwendiger für jeden Atemzug, als mein sogenannter Körper. Was ist mein wirklicher Körper?“ (*Forbes 1984, 130f*).

Der Urstoff Luft galt für den Vorsokratiker *Anaximenes* (griechischer Naturphilosoph) als Urprinzip alles Lebens. Die fast feinstaubfreie Waldluft, ist nicht nur sehr sauerstoffreich, sie enthält auch nur 1 bis 10 Prozent Konzentration an Staubteilchen als jene der Städte. Schon nach Minuten in einer natürlichen Umgebung wird der Parasympathikus - zuständig für Regeneration und Erholung des Nervensystems – aktiviert. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden abgebaut, wodurch sich Stresshormonspiegel und Blutdruck senken. Der Blutzuckerspiegel wird reguliert und die Pulsfrequenz verringert sich (*Arvay 2016*).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass der Mensch stets Entwicklungsschritte im dialektischen Diskurs zwischen Selbstgefühl, seinem inneren Ort und seiner Rolle in seinem sozialen und ökologischen Umfeld durchläuft. Die Begründung liegt offenbar in der Evolutionsgeschichte. Als Gruppenwesen entwickelte sich der Mensch im „Kontext und Kontinuum“ *konnektivierend* mit Natur und Tieren. „Der Mensch als *L e i b s u b j e k t* ist durch ein differentielles und integriertes Wahrnehmen-Verarbeiten-Handeln unlösbar mit der *L e b e n s w e l t* verflochten – mit den Menschen in der Zwischenleiblichkeit, mit den Dingen in ihrer Handhabung. Er wird von den Gegebenheiten der Lebenswelt bewegt, bearbeitet und beeinflusst sie kokreativ durch sein Tun und Wirken – in konstruktiver Hominität und Humanität fördernder Weise, aber auch in destruktiven Aktionen der Dehumanisierung und Inhumanität“ (Petzold 2004h, 8).

## 2.2. Natur als Regeneration- und Heilraum

Ende des 18. Jahrhunderts mutmaßte *Kant* (1790) in „Kritik der Urteilskraft“ den Gedanken, dass „ein unmittelbares Interesse an der Schönheit der Natur zunehmen (...) jederzeit ein Kennzeichen einer guten Seele sei“ und dass sich der Mensch „umgeben von einer schönen Natur, in einem ruhigen heitern Genusse seines Daseins befindet“ (Kant 1977, 395).

Der Mensch ist für das Leben in der Natur geschaffen und in seiner rund 300.000 jährigen Evolutionsgeschichte lebte er auch die meiste Zeit in der Natur. Seit Generationen tragen die Menschen das Wissen um heilende Wirkungen in und aus der Natur weiter und setzen auf natürliche Heilungscodes von Pflanzen und gesundheitsfördernde Faktoren durch Naturnähe und Naturerfahrungen.

### **Kann der Mensch auch mit seiner psychischen und physischen Ausstattung, als *Leib-Subjekt* durch äußere Naturerfahrungen positive, sinnstiftende und fördernde Gesundungsimpulse erleben?**

Zahlreiche Forschungsergebnisse untermauern mittlerweile die positiven Effekte von Naturaufenthalten. Japanische Wissenschaftler des recht jungen Zweiges der ärztlichen Heilkunde der *Waldmedizin* (Forest Medicine) belegen durch experimentelle und epidemiologische Studien positive und gesundheitsfördernde Effekte. Mittlerweile ist „Shinrin-Yoku“, das sogenannte Waldbaden im Land der aufgehenden Sonne eine anerkannte Behandlungsform und wird von ausgebildeten Therapeuten zur Behandlung von mannigfaltigen klinischen Indikationen wie Burn-out, Depressionen, Schlaf-, Zwangs- und Angststörungen sowie Bluthochdruck aber auch zur Prävention oder Rehabilitation eingesetzt. Heilende bioaktive Substanzen, besonders die Stoffgruppe der Terpene, haben eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Zusammen mit sekundären Pflanzenstoffe und ätherische Öle stärken sie unsere Abwehrkräfte und somit unser Immunsystem bereits signifikant nach einem Tagesaufenthalt im Wald. (Li 2013; Lee *at. al.* 2011). Es zeigen sich Verbesserungen im Bereich der Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration und emotionalen Stabilität sowie auf das Herzkreislauf- und Immunsystem und anderen medizinisch-relevanten Indikationen. Durch „Bündeln von Maßnahmen“ (Petzold, Sieper 2008c) wie Waldlauf, Atem-, Meditations- und Achtsamkeitssübungen, wie sie

in der *Green Meditation*® praktiziert werden, aktivieren den Gesundheitsprozess nachweislich. In Australien und den USA werden „Wilderness Therapies“ zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und Störungen angeboten und der Erlebnisraum „Wald“ mit all seinen positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele als gesundheitsförderndes *grünes* Medikament verschrieben.

Ursprünglich wollten Forscher herausfinden wie Wege und Unterkünfte in Naturparks angelegt werden sollen, damit der Aufenthalt ein Wohlgefühl vermittelt und Besucher auch wiederkommen. Später dehnte man den Forschungsbereich aus. Fazit war - wie schon Untersuchungen davor bestätigten - der Aufenthalt im Wald und in der Natur allgemein entspannt und stärkt. Nachweise dafür wurden erbracht, die Zusammenhänge sind jedoch sehr vielschichtig und komplex. Seit über 30 Jahren forschen die beiden Psychologen *Rachel* und *Stephen Kaplan* (1989) auf dem Gebiet der Umweltpsychologie und daraus folgenden Effekten. Sie entwickelten die *Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie* (Attention Restoration Theory, ART) und fanden unter anderem vier Merkmale, die eine Landschaft mitbringen sollte, damit eine positiv entspannende Resonanz auf den Menschen eintritt: *Alltags-Ferne*, *Bedürfnis-Orientierung*, *Faszination* und *Weite*.

### **2.2.1. Die Alltags-Ferne**

Wir sehnen uns immer wieder danach aus der Routine und den Verpflichtungen des Alltags auszusteigen und uns einfach im Sein zu erleben. Ein Ort, der nicht weit weg sein muss und uns Abstand vom Alltäglichen bietet, wie eine Atempause im eigenen Garten (wenn nicht aus allen Ecken die Arbeit ruft), Lustwandeln im Park, ein kleiner Spaziergang zum nahen See oder Fluss oder ein kurzer Streifzug durch Wald und Wiese. Wir sehnen uns nach einer Landschaft, einem besonderen Ort der Muße, des Nichtstuns, der uns den *Alltag in die Ferne* rücken lässt.



Ein Ort der Erholung und Stärkung

### **2.2.2. Die Bedürfnis-Orientierung**

Das zweite Landschaftskriterium belegt, dass wir uns am besten in einer Umgebung erholen, die sich an unseren momentanen *Bedürfnissen* orientiert: die meditative Ruhe am Wasser, die schöne Aussicht, das Betrachten eines murmelnden Baches, die Möglichkeit eines Waldspazierganges, oder das Eintauchen in eine bunte Blumenwiese. Die Natur eröffnet und gewährt einen *konvivialen* Raum der Reflexion, der Kontemplation und der Entwicklung.



Ein Raum der Ruhe und Besonnenheit

### **2.2.3. Die Faszination**

Als drittes Element, welches auch das Phänomen der spontanen indirekten Aufmerksamkeit oder auch „sanften Faszination“ beschreibt, entspannend und stressreduzierend im Gegensatz zur gezielten direkten Aufmerksamkeit, die Konzentrierung erfordert und ermüdet, ist die Faszination. Welcher Naturraum oder welches Naturschauspiel uns in ihren Bann zieht, *Faszination* auf uns ausübt, uns bezaubert, ist individuell. Im Sinne des Satzes „Schönheit liegt im Auge des Betrachters“ wirken Landschaftsbilder, die uns beeindruckten am effektivsten: ein farbenprächtiger Sonnenaufgang oder -untergang, vorüberziehende Wolkenformationen am Himmel, ein rauschender Wasserfall, ein Hain voll blühender Bäume oder ein knorriger uralter Baum etc.



Eine Landschaft der Entspannung und des Innhaltens

#### **2.2.4. Die Weite**

Der Mensch aus der Savanne kommend fühlt sich in übersichtlichen Landschaften, an „safe places“ (Katz-Bernstein 1996) mit viel Grün und Gewässer, in savannenähnlichen hügeligen Weiten mit guter Übersicht und schutzbietenden Bäumen am wohlsten. Die *Weite* gilt als vierte Eigenschaft einer Landschaft, die auf das Stressniveau besonders regulierend und entspannend wirkt (Kaplan & Kaplan 1989).

Die Natur, ein Ökosystem mit ihrem Reichtum an atmosphärischen Szenen, faszinierenden Geräuschen, aromatischen Düften und spektakulären Farben bietet in ihrer Fülle, Vielfältigkeit und ihrem Formenreichtum den Menschen *eythyme* Orte der Erholung und Regeneration - Landschaften des Staunens und Plätze der *Konvivialität*, des freundschaftlichen Miteinanders, „salutogene Erfahrungsräume ... und beglückender `Ökologisation`“ (Petzold 2011o, 368). Doch die humane Gesellschaft hat diesen Vermittlungsprozess in einer Weise zu ermöglichen, dass „...Natur nicht verdinglicht und den Menschen entfremdet, d. h. in einem Prozess der Kolonisation zerstört wird, denn das würde die Zerstörung des Menschen bedeuten, der über seinen Leib - bei aller Subjekthaftigkeit seines Menschseins - an der Natur partizipiert...“ (Petzold 2003a, 411).

Die gegenwärtige Situation erfordert jedoch dringend nachhaltiges Handeln, um Heilendes und Förderndes für Mensch und Umwelt zu bewirken. Noch punktet die

Profitgier, das Ausbeuten von Rohstoffen und Menschen und eine ungleiche und ungerechte Verteilung von Hab und Gut in unserer Kultur, nicht das Verbindende von Herz und Verstand.

### 2.3. Natur als Erlebnis- und Meditationsraum

Menschen haben Sehnsucht nach natürlichen Landschaften und sind manchmal gezielt auf dem Weg nach dem Sinn. Die „Philosophie des Weges“ (Petzold, Orth 2004b), hat in der Integrativen Therapie eine lange Tradition und ist für das Integrative Verfahren nicht nur ein theoriegeleitetes Konstrukt, sondern findet sich auch in den „Vier Wege der Heilung und Förderung“ (Petzold 2003a) wieder. Dieses Konzept charakterisiert die praxeologische Wegbegleitung im therapeutischen Kontext, stellt doch Petzold den Wunsch des Menschen nach Erkenntnis, nach Sinnfindung, um zu seinem Heil zu gelangen in den Vordergrund, denn der Erkrankte „... ist vom Weg abgekommen [**Störung**] –, nicht vom ‚Pfade der Tugend‘, aber vom Weg, der für ihn gut und angemessen gewesen wäre – oder er ist vom Weg gestoßen worden [**Trauma**], oder man hat ihm nie einen Weg bereitet und gewiesen [**Defizit**]. Therapie bedeutet dann, jemanden auf den Weg bringen, ihm einen Weg bereiten oder widersprüchliche Wege [**Konflikt**] zu klären und ihn solange zu begleiten, ihm Weggefährte zu sein, bis er alleine weiterschreiten kann, mit Menschen, die er sich als Weggenossen gewählt hat“ (Petzold 1988b, 217).

Erst durch den aufrechten Gang wurde unseren Vorfahren ermöglicht, Übersicht über ihre Wege zu erlangen, Vor-, und Rückblick sowie Weitsicht im natürlichen Zuhause zu erhalten. Es „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, Orth-Petzold 2009, 27f).



Die Wegmetapher wird als Synonym des menschlichen Lebensweges über seine *Lebensspanne* verwendet, von der Wiege bis zur Bahre. Seit jeher beschreiten Menschen Wege, durchlaufen Stationen mit Weggefährten und sammeln dabei Wegerfahrungen. Mitunter skizzieren gute, förderliche, protektive, jedoch manchmal auch schlechte, belastende, pathogene Momente den „Wegcharakter“ (*ibid.*).

*Green Meditation®*, Teil der Neuen Naturtherapien – Landschaftstherapie, Garten-, Wald- und tiergestützte Therapie (Petzold 2013g) ist als Konzept des „Weg(es) geistigen Lebens“ und „komplexer Achtsamkeit“ (Petzold, Moser, Orth, 2012) eine naturbezogene meditative Methode und hat einen zentralen Platz in der naturtherapeutischen *Wegbegleitung* von Menschen eingenommen. Belastende *Wegerlebnisse* bewusst zu machen und sie für Bewusst-Sein (*consciousness*) und Wachheit (*awareness*) zu sensibilisieren.

Für die Integrative Therapie, die in ihrem breitaufgestelltem hermeneutischem Ansatz weit über die klassische Gestalttherapie und das psychoanalytische Behandlungskonzept hinausreicht, gilt es „die Wirklichkeit konkreter Menschen, wie sie in einem vieldimensionalen therapeutischen Prozess aufscheint, in einem gemeinsamen Bewusstseinsprozess“ (Petzold 2003a, 185), in der *heraklitischen* Betrachtung *wahrzunehmen, zu erfassen, zu verstehen und auszulegen*. Das heißt sich gemeinsam im dyadischen therapeutischen Kontext auf den Weg zu machen, zu *explorieren*, zu erforschen, zu untersuchen, was zum Leidensdruck führte, zu *agieren*, zu handeln und tätig zu werden um Linderung, Erleichterung zu erreichen und Neues zu *integrieren* „um Lebenswirklichkeit zu stiften und zu gestalten“ (Petzold 2003, 185). Nur so kann Gegensätzliches ausgeglichen und angenommen werden, damit ein Wandel, eine Veränderung eintreten kann, um sich zu *reorientieren*, zu besinnen und um einen neuen Erkenntnisweg zu beschreiten, denn „die ‚Freude am

Lebendigen‘ an seiner Schönheit kann eine ‚Liebe zum Lebendigen‘“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013, 5), zur Natur zu entfalten.

In der westlichen Gesellschaft erlangten achtsamkeitsbasierte Ansätze große Aufmerksamkeit und Popularität sowohl in therapeutischen und medizinischen Praxen, als auch in Wirtschaft und Wissenschaft. Auf ihre Wirksamkeit evaluierte Meditationsmethoden, dienen angesichts steigender Belastungen in der sozialen, beruflichen, ökonomischen und politischen Lebenswelt, mittlerweile zum alltäglichen Stressabbau, zur Prävention und Überwindung von Burnout. Sie finden sich auch in Konzepten der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und –förderung, oder werden als glücklich machendes Wellnessprogramm verkauft. Die Praxis der Achtsamkeit sollte jedoch nicht ihre introspektive Dimension verlieren und zu einem anderen Begriff für Aufmerksamkeit reduziert oder gar diesem gleichgesetzt werden.

*Green Meditation®* eröffnet sich uns durch das Erleben der von *Hildegard von Bingen* beschriebenen „Grünkraft“ (*viriditas*) – in ihrem Verständnis ein Vitalisieren von körperlicher, seelischer und geistiger Frische - und dem kontemplativen Dreischritt der „Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit“ die „Begrünung der Seele“ (*Petzold* 2015b).

Wir tauchen in die Stille des Abends oder das Grün des Waldes ein. Unsere Sinne öffnen sich, wenn auch nur flüchtig, mentale Zustände von gesundheitsfördernder Wirkung. Achtsam besinnen wir uns der Waldesruhe, genießen Aromen und Düfte oder betrachten die bunten Wiesen voller Leben – „Wo stehe ich im Leben?“, versinken in die friedvolle Stille des Moments – „Wie stehe ich im Leben?“. Wir erleben *grüne* Pausen für unsere Seele, aus denen körperliche und seelisch-geistige Frische, Vitalität und vertieftes Sinnerleben gewonnen werden, denn „Grün ist nie isoliert vom Lebendigen. „**Wir sind Natur**, sie ist deshalb Fokus jeder Meditation.“ *Green Meditation®* setzt auf die multisensorischen Eindrücke des Naturerlebens, auf die stimulierende Kraft der verschiedenen Grünqualitäten von Pflanzen, Wald, Wiesen, Wasser in der Natur...“ (*Petzold* 2015b, 9).

Durch die Ruhe, das Innehalten und Besinnen in „komplexer Achtsamkeit“ (*Petzold, Sieper* 2012e) tritt ein „Embodiement“ (*Petzold, Orth* 2017b) ein, unsere *Leiblichkeit* wird positiv informiert und von *grüner* Lebendigkeit und Lebenskraft erfüllt - ein Verbunden-Sein wird erfahren. Im Zentrum von *Green Meditation®* stehen Übungen mit „konzentrationsfokussierender“ und achtsamkeitsbasierter Ausrichtung“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth, 2013; Petzold* 2015b, 7), die sich in besonderer Weise auch mit Körperwahrnehmungen oder Klänge verbinden. Diese therapeutische Form der Meditation will nicht Belastungen wegmeditieren, sondern ein Realitätsprinzip einführen. Dies beinhaltet:

- Achtsamkeit für die eigene Natur/Hominität/Leiblichkeit/Personalität – ich suche, erkenne und gestalte mich selbst (**Selbstsorge**);
- Achtsamkeit für die andere Natur/Humanität/Mitmenschen/Lebewesen – ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (**Sorge um den Anderen**);

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

*Green Meditation®* stellt eine meditative komplexe Achtsamkeitspraxis dar, die durch die gesundheitsfördernde Wirkung des Naturerlebens, „die ‚Weisheit der Natur‘ über das Leben, das Wachsen, das Abnehmen und Sterben... die persönliche Weisheit und Lebenskunst“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth, 2013a*) in uns individuell entfaltet. Sie ermöglicht durch Selbstbeobachtung innere Qualitäten wie z.B. Selbstempathie, Selbstfürsorge und Gelassenheit, fördert aber auch *sanfte* Gefühle wie Dankbarkeit, Heiterkeit, Zufriedenheit, Freundlichkeit, Zärtlichkeit, Friedlichkeit oder erschließt die Vertiefung unserer Erlebnisfähigkeit in der Natur, mit und in uns selbst. Die Kultivierung einer meditativen Lebenspraxis sollte nicht nur ein Moment des Augenblickes sein, sondern erfordert auch die Bereitschaft sich seiner Übertragungen, unbewussten Anteilen und eingefahrenen Haltungen, Glaubenssätzen und Werte bewusst zu werden. Sich also auf liebevolle Weise „sich selbst zum Projekt zu machen“ (*Petzold, Sieper 2012e, 41*). Voraussetzungen um einen förderlichen Umgang mit sich selbst zu entwickeln, sind die Fähigkeit der Selbstreflexion und Achtsamkeit, sowie das Gefühl mit anderen verbunden zu sein.

*Green Meditation®* bietet Möglichkeiten Ressourcen zu aktivieren, Potentiale zu nutzen und Fähigkeiten in neuer Weise zu leben um förderliche Impulse zu initiieren und zu verinnerlichen und die innere Natur des Menschen mit seiner äußeren Natur zu verbinden, denn „...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*).

Bisher wurden vor allem gesundheitsfördernde Möglichkeiten von Naturerleben aufgezeigt. Doch es vergeht nahezu kein Monat, in dem uns die Natur nicht vor Augen führt, dass sie nicht beherrschbar ist. Naturkatastrophen wie Erdbeben, Tsunamis, Überflutungen und andere Extremereignisse werden häufiger in vielen Teilen unserer Erde erlebbar. Natur hat nicht nur heilsame Qualitäten, sondern fordert Opfer und uns Menschen auch immer wieder zum Überlebenskampf heraus.

„Ich war auf der Suche nach einem Ort, der mir meine innere Ruhe zurückbrächte – so lenkte ich meine Schritte zu dem nahen Wald. Ich ging zwischen mir vertrauten Bäumen, manche waren noch so wie ich sie verlassen hatte. Jeder Baum hat seine Eigenart. Einige hatte der letzte Sturm arg zerzaust, andere waren von Käfern befallen und unrettbar dem Tod geweiht. Trotzdem regte sich überall neues Leben. Aus den Samenkapseln, die am Boden verstreut lagen, streckten sich erste Keimblätter dem Licht entgegen (nach Antonio Pedro „Nur eine Erzählung“).

### 3. Förderung und Aktivierung des Naturerlebens in der therapeutischen Praxis

Der therapeutische Blick fällt auch auf vorhandene Ressourcen (*Salutogenese*), auf Coping- und Bewältigungsstrategien, sowie darauf wie Selbstwirksamkeits- und Selbst-Fürsorgefunktionen zu aktivieren bzw. zu stärken sind. Ziel ist es, als reifes Ich die eigene Persönlichkeit als vielfältige Ganzheit zu verstehen, die sich in permanentem Entwicklungsprozess befindet (*Petzold 2003*). Es werden dysfunktionale Verhaltensmuster einer Person im Sinne hermeneutischer Mehrperspektivität – einer ganzheitlichen sowie differenzierten Deutung – von den „Phänomenen zu den Strukturen und zu den Entwürfen“ (*ibid.* 429) in der Lebenschronologie exploriert, um *Störungen, Defizite, Traumata* und *Konflikte* herauszuarbeiten und in sinnstiftendes Handeln zu kommen.

In der therapeutischen Praxis ist häufig zu beobachten, dass Menschen meist erst nach einer langen Zeit des Leidens in die psychotherapeutische Behandlung kommen. Hier bedarf es vor einer ausführlichen Klärung und exakten Zielformulierung, viel Empathie von Seiten der Therapeutin/des Therapeuten, um eine vertrauensvolle Beziehung herzustellen, welche die Basis für ein förderliches Arbeitsbündnis bildet. Für Patienten ist es essentiell zu erkennen, wie ihre engagierte Mitarbeit in der Therapie, die eigenen Fähigkeiten sichtbar macht und diese dadurch erst zur Bewältigung eingesetzt werden können.

### **3.1. Anamnese und Diagnostik im therapeutischen Prozess**

Die Gestaltung einer empathischen und wertschätzenden Beziehung stellt nicht nur ein hohes Maß an therapeutischer Verantwortung dar, sondern bildet auch die Basis menschlicher Förderprozesse. Im Integrativen Ansatz wird das Leben als ganzheitlicher Entwicklungsprozess über die *Lebensspanne* gesehen. So ist das Herstellen einer heilenden Beziehung ein besonderes Anliegen der TherapeutInnen, wodurch die PatientInnen ihre Beziehung zu sich selbst und den anderen reflektieren und verändern können.

Ein wesentlicher Aspekt therapeutischer Arbeit ist nun die gemeinsame Erforschung der Ursachen, welche dem Leidensdruck zugrunde liegen. Den Menschen in seiner Komplexität und in seinem Leiden bestmöglich zu erfassen, erfordert eine fundierte, ätiologische Anamnese, wobei sich die Integrative Therapie auch eines prozessualen diagnostischen Konzepts bedient.

Dieses orientiert sich an der

**1. Bedürfnisanalyse:** Was für Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse hat der Patient/die Patientin? Welcher Leidensdruck liegt vor?

**2. Problem- und Konfliktanalyse:** Welche psychischen Schädigungen liegen vor? Welche Mangelserfahrungen, Überforderungen, Deprivationen, belastenden Beziehungserfahrungen, Traumata, materielle Nöte usw. sind vorhanden?

**3. Leibfunktionsanalyse:** Welche leiblichen Phänomene (Atmung, Mimik, Gestik, Tonus) sind zu beobachten? Gibt es schon körperliche und kognitive

Beeinträchtigungen? Wie drückt sich die Fähigkeit des *informierten Leibes* in Wahrnehmung und Erinnern aus?

**4. Lebensweltanalyse:** Wie ist das psychosoziale Umfeld des Patienten/der Patientin? Wie ist ihre sozialökonomische Situation, familiäre Konstellation, wie sind ihre unterstützenden Netzwerke usw.

**5. Kontinuumsanalyse:** Welche biografischen Einflüsse über die Lebensspanne waren prägend? Welche Risikofaktoren, Negativ-Attributionen, Selbstdeutungen, familiensystemische und biologische Faktoren sind heute noch wesentlich usw.

**6. Ressourcenanalyse:** Was bringt der Patient/die Patientin an Kompetenzen, Potenzialen, Begabungen sowie Fähig- und Fertigkeiten mit? Was sind seine Veränderungsmotive, protektiven Einflüsse, stabilen Lebensphasen, Zukunftsperspektiven usw.

**7. Interaktionsanalyse:** Wie zeigen sich die Beziehungsformen im therapeutischen Kontext? Welche Übertragungs- und Widerstandsformen treten auf? Welche Gegenübertragungsphänomene nimmt die Therapeutin/der Therapeut wahr? (*Petzold, Orth, 1994; Petzold, 2003; Schwarzmann, 2013*).

Weitere Grundlagen der prozessualen Anamnese sind bei *Osten* (2000, 2004) sehr gut beschrieben. Eine ausführliche Darstellung dieser Konzepte würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen.

Die *intersubjektive* therapeutische Beziehungsarbeit ermöglicht die Integration gegenwärtigen Erlebens mit Szenen aus der Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft, mit dem Ziel „Echtheit, Reife, Verantwortung für die eigenen Handlungen und das eigene Leben...“ (*Perls zit. nach Petzold & Schneewind 1986, 154*) zu entwickeln.

In der praktischen Arbeit mit PatientInnen sind im Hintergrund als Theorie-Praxis-Verschränkung die 14 plus 3 Wirk- und Heilfaktoren gedanklich präsent:

#### „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ bzw. „Wirkprozesse“

1. Einführendes Verstehen [protektiv], Empathie [supportiv] (**EV**)
2. Emotionale Annahme [protektiv] und Stütze [supportiv] (**ES**)
3. Hilfe bei realitätsgerechter [supportiv, konfrontativ], praktischer Lebensbewältigung (**LH**)
4. Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft [supportiv, konfrontativ] (**EA**)
5. Förderung von Einsicht [supportiv, konfrontativ], Sinnerleben, Evidenzerfahrung (**EE**)
6. Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit [protektiv, supportiv, konfrontativ] (**KK**)

7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung (**LB**) [protektiv, supportiv] (**LB**)
  8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen [protektiv, supportiv, konfrontativ] (**LM**)
  9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte [protektiv, supportiv] (**KG, ÄE, NB**)
  10. Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte [protektiv, supportiv, konfrontativ] (**PZ**)
  11. Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension [protektiv, supportiv, konfrontativ] (**PW**)
  12. Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserlebens, positiver selbstreferentieller Emotionen & Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ [protektiv, konfrontativ] (**PI**)
  13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke [protektiv, supportiv] (**TN**)
  14. Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen [supportiv, konfrontativ, protektiv] (**SE**)
- Inzwischen haben wir noch **drei** zusätzliche Wirkfaktoren-/prozesse herausgestellt:
15. **Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs** [protektiv, supportiv] (**NB, ÄE**)
  16. **Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen** [protektiv, supportiv,] (**ÄE**)
  17. **Synergetische Multimodalität** [protektiv, supportiv, konfrontativ] (**SM**)

(Petzold, Sieper, Orth 2019e)

Die primäre Aufgabe im therapeutischen Kontext ist es aber ein *komplexes Bewusstsein* zu erlangen, dass alles Lebende, alles Sein *koexistierend* ist. Dazu liefert unter anderen *Green Meditation®*, als Teil der *Neuen Naturtherapien* einen wichtigen Beitrag, was „... unmittelbare, leibhafte Erfahrung, was ‚heilsame Ökologien‘ bei uns bewirken, wie sie uns Frische, Lebendigkeit und Kraft bescheren. Sie zeigen uns unabweisbar: wir Menschen sind ökologische Wesen und unsere Sorgen für die Bewahrung der Natur ist eine lebenswichtige Selbstsorge und Fürsorge für die, die uns am Herzen liegen“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013, 63 f).

### 3.2. **Green Meditation® - Ein Blick in den Ausschnitt eines Behandlungsjournals**

In den folgenden Seiten lade ich Sie in meine „Lebenswerkstatt“ ein, einen Blick in eine noch laufende Behandlung meiner therapeutischen Arbeit zu machen. Es war nicht einfach für mich zu entscheiden, welche Patientengeschichte ich auswähle. Letztendlich entschied ich mich für eine Patientin, die sich auf ihrem *Lebensweg* in Anpassung und Funktionieren verlor und erst durch eine einschneidende und

lebensbedrohliche Lebensveränderung erkannte, dass sie von ihrem *Weg* abgekommen war, der für sie „gut und angemessen wäre“, auch „vom Weg gestoßen“ wurde, ihr manchmal auch nicht „ein Weg bereitet und gewiesen“ wurde und sie sich für „widersprüchliche Wege“ (*Petzold 1988b*) entschied.

Der vorliegende Bericht wird mit Einverständnis meiner Patientin - bis auf ihr Alter - natürlich anonymisiert dargestellt:

Es war ein kühler Aprilvormittag, als mein Handy läutete. Der Mann am Telefon stellte sich als Herr „Brunner“ vor und fragte nach einem Termin für seine schwerkranke Frau. Etwas vorsichtig und auch unsicher fragte er nach, ob ich auch Hausbesuche machen würde. Seine Frau, erst vor kurzem aus dem von Krankenhaus entlassen, wäre unfähig das Haus zu verlassen. Der Schwermut in seiner Stimme ließ mich erahnen, wie groß die Verzweiflung des Mannes war. Ich stimmte zu, zumal die Adresse in der gleichen Stadt lag, in der ich auch in einer Drogenberatungsstelle arbeite. Schon lange machte ich keine Hausbesuche mehr, allenfalls erwog ich es noch im Rahmen einer laufenden Therapie, wenn es mir notwendig erschien.

Wenige Tage später stand ich spätnachmittags vor einem kleinen Vorstadthäuschen mit einem gepflegten Vorgarten, der direkt zum Eingang führte. Auf der Süd- und Westseite befand sich ein wunderschöner Garten. Nichts wurde hier, so schien es mir jedenfalls, dem Zufall bzw. der Natur überlassen, Sträucher, Blumenbeete, Strauchrosen und einige Obstbäume waren nicht nur fachmännisch angelegt, sondern auch formsicher zugeschnitten und farblich abgestimmt.

Ein hagerer weißhaariger älterer Herr begrüßte mich freundlich und führte mich in den Vorraum. Er half mir aus dem Mantel und bat mich ihm zu folgen. Er führte mich in das Wohnzimmer, das mit stilvollen schweren Möbeln ausgestattet war. Plötzlich ging die Tür auf und eine zierliche, ja fast zerbrechliche Frau, Ende Sechzig, in einem blumigen Morgenmantel kam herein. Ihre Haare waren dürrtig durchgekämmt und das Gesicht erschien von vielen Sorgen gezeichnet. Doch ihre hellen Augen zeugten von Wachheit und Neugier. Wir begrüßten einander höflich. Der Mann schien erstaunt und erfreut zugleich. Seinen Ausführungen entnahm ich, dass seine Frau über den Grund meiner Anwesenheit Bescheid wusste. Rasch verabschiedete er sich, aber nicht ohne nachzufragen ob er mir noch etwas anbieten dürfte. Nachdem ich mich seiner Frau vorstellte und auch erwähnte, dass dies ein Kennenlorgespräch sei, saßen wir kurze Zeit schweigend da. Ein kurzer Seufzer war die Einleitung in ein für mich erstaunlich offenes Gespräch, dennoch wusste ich nur wenig über das Anliegen von Frau Brunner.

Nach einer schweren Bauchspeicheldrüsenentzündung, klinisch geheilt, war sie nun seit drei Monaten zu Hause. Seitdem verließ sie das Bett nur für den notwendigen Gang zum Badezimmer, ansonsten wäre sie unfähig es zu verlassen, sie fühle sich gerädert, geschwächt, wolle nur schlafen und leide an Appetitlosigkeit. Relevante medizinische Gründe gab es dafür keine. Sie gab mir eine Liste von Medikamenten, die ihr verschrieben wurden. In wunderschöner Handschrift fein säuberlich aufgeschrieben standen neben Vitamintabletten und blutdrucksenkenden Medikament, zwei Antidepressiva und ein Neuroleptikum auf der Liste. Ihr Mann unterstützte sie die Medikamente zeitgenau zu nehmen, von ihr aus würde sie gar nichts nehmen wollen. Fragend sah sie mich an. Zustimmend verständnisvoll nickte

ich. Für sie wäre die Erkrankung, begleitet von argen Bauchschmerzen, wie aus dem Nichts gekommen.

Sie hätte eine harte Kindheit hinter sich, gezeichnet von Entbehrungen und wenig Wärme. Während ihrer fast 25jährigen Tätigkeit als Schulleiterin hätte sie nur einige Tage wegen Krankheit gefehlt. Sogar als ihre Kinder noch klein waren, hätte sie vermieden Anspruch auf Krankenurlaub zu nehmen, sondern für deren Betreuung bei ihren Eltern oder Schwiegereltern gesorgt. Diese Erkrankung hätte sie „kalt“ erwischt, sie fühlte sich hilflos ausgeliefert, hoffnungslos und war so geschwächt, dass sie ihr Krankenbett alleine nicht mehr verlassen konnte. Lange Zeit sah es nicht gut aus und es wurde sogar etwas „Bösartiges“ vermutet. Eine schlimme Zeit, die eigene Hilflosigkeit und in ihrem Fall auch Endlichkeit so unmissverständlich vor Auge geführt zu bekommen. Ich betrachtete sie. Frau Brunner sah angespannt und müde aus, ich fragte sie, ob ich ihr heute nicht schon zu viel zugemutet hätte und zu schnell tiefe Gefühle angesprochen wurden. Ermattend aber lächelnd verneinte sie. Ich hielt kurz inne, reflektierte die Schilderung von Frau Brunner: Eine verantwortungsvolle, gewissenhafte und bis dahin gut funktionierende Frau wurde durch ihre schwere Erkrankung traumatisiert, von Todesängsten überwältigt und mit ihrer Endlichkeit und wohl auch den Sinn ihres bisherigen Lebens konfrontiert. Auf meine Frage „Welches Gefühl sie bis jetzt habe und ob sie sich eine gemeinsame Arbeit vorstellen könne?“ bejahte sie, dass es ihr gut täte über alles zu reden und sie schien erleichtert, als ich mit ihr für kommende Woche einen Termin vereinbarte.

Die nächsten Termine erlebte ich Frau Brunner zunehmend lebhafter und ich erhielt ein paar Hintergrundinformationen. Ihre Eltern betrieben einen höher gelegenen Bauernhof, sie war die Älteste von vier Geschwistern. Ihr Vater war ein wortkarger, aber ein umsichtiger und bedächtiger Mann. Ihre Mutter erlebte sie meist leidend, sie sah ihr Dasein als Prüfung an. Als gläubige Katholiken war der sonntägliche Kirchgang für die ganze Familie eine obligatorische Selbstverständlichkeit. Die Großeltern väterlicherseits hatten bis zu ihrem Ableben das Ausgedinge am Hof, auf dem vorrangig Milchwirtschaft betrieben und auch verschiedene Käsesorten hergestellt wurden. Ja, es gab auch neben den Nutztieren wie Hühner, Schweine und Schafe, die den Eigenbedarf der Familie an Eiern und Fleisch abdeckte, einen Hofhund und einige Katzen.

Beim vierten Termin erschien sie sogar in Tageskleidung und sah auch gepflegter aus. Ihren Schilderungen zufolge war ihr bisheriges Leben von Herausforderungen und Pflichten als Ehefrau, Mutter, Tochter und Lehrerin geprägt, sie selbst als Person verblasste. Was waren ihre Bedürfnisse, Wünsche, Träume, ja vielleicht auch Visionen? Irgendwo auf dem Weg zum Erwachsenwerden „verlor sie sich“, denn in ihrer Kindheit und auch als Jugendliche hatte sie viele Träume, sie wollte eine eigene Wohnung, arbeiten und sich unabhängig und frei erleben, in ferne Länder reisen, Gedichte schreiben, vielleicht sogar ein Buch. Nicht so wie ihre Mutter „sich dem Schicksal ergeben und vor sich hin leiden“. Frau Brunner hatte das Gymnasium besucht und dann zielstrebig die pädagogische Ausbildung zur Volksschullehrerin durchgezogen. Während dieser Zeit hatte sie ein kleines Zimmer in der Stadt und kam nur am Wochenende oder wenn es viel Arbeit am Hof gab nach Hause um tatkräftig mitzuhelfen. Kurz nachdem sie ihre erste Stelle als Lehrerin antrat, lernte sie auf einem Fest ihren Mann kennen. Er arbeitete in einer Bank. Nach zwei Jahren

heirateten sie und zwei Jahre später kam ihr Sohn zur Welt. Die Tochter folgte drei Jahre darauf. Da wohnten sie schon im Haus, indem sie heute noch leben. Ihr Mann ist ein zuverlässiger Ehemann und pflichtbewusster Vater. Sie fand bei ihm „Geborgenheit“ und „Schutz“ und war ihm damals sehr „zugeneigt“. Seltsamerweise erwähnte sie das Wort Liebe nicht, ich behielt mir diesen Gedanken für später auf.

In meiner psychotherapeutischen Ausbildung wurde viel Wert daraufgelegt, eine ausführliche Anamnese durchzuführen, also mit den Anliegen unter Einbeziehung von aktuellen Krankheitserleben bzw. Symptomen zu beginnen, gefolgt von einer Exploration persönlicher Daten wie Familie, Ausbildung und über das psychosoziale Umfeld. Anschließend wird der berufliche Werdegang beleuchtet um dann zu Einzelheiten der Anamnese zu kommen und mit der Behandlungsplanung bzw. dem Therapieziel abzuschließen. Mittlerweile arbeite ich nicht mehr so systematisch, sondern gehe bei der Beschaffung von Informationen intuitiver vor und vertraue darauf, dass der Klient/die Klientin selbst entscheidet für welches Thema er/sie sich öffnet. Außerdem dient mir ein anfänglich ausgefüllter Erhebungsbogen als Basisinformation.

Die Tage wurden zunehmend angenehmer und wärmer und so verlegten wir mit Zustimmung von Frau Brunner unsere nächste Therapiesitzung an einen schattigen Platz im Garten (Übergang ins Grüne, euthymer Ort). Eine Weile saßen wir schweigend da. Die Grenze von drinnen war aufgehoben, die Schwelle überschritten, still genossen wir die Atmosphäre die sich uns bot: Das frische Grün der Blätter, die ersten bunten Sommerblumen, die sanften wärmenden Sonnenstrahlen und die leichte mit sinnlichen Aromen geschwängerte Brise des Frühsommers (Natur als grüner Anker, rezeptive Wahrnehmung, Achtsamkeitsfokussierung). Auf meine Frage „Welche Grünerfahrungen haben Sie und was bedeutet in der Natur sein für Sie?“ (Einleitung in Green Meditation®) erhellte kurz ein Lächeln ihr Gesicht und aus ihr quollen Kindheitserinnerungen hervor, wie sie ihrer Großmutter beim Säen und Setzen von Pflanzen im großen Bauerngarten half. Sie bekam sogar ihr eigenes Beet zur Betreuung, darauf war sie besonders stolz. Die eigenen Karotten schmecken doch am besten. Sie durfte die Großmutter auch frühmorgens begleiten, wenn diese in die Berge oder in den nahen Wald ging um Kräuter, Beeren oder Pilze zu sammeln. Manchmal waren sie bis in den frühen Nachmittag unterwegs und anschließend half sie mit, das Gesammelte weiter zu verarbeiten.

In diesem narrativen biografischen Rückblick im „Grünen“ hielt Frau Brunner plötzlich inne. Nachdenklich meinte sie, dass sie lange nicht mehr an diese schöne Zeit mit ihrer Großmutter gedacht hatte! (Ressourcenaktivierung) Was sie wohl in ihren eigenen Garten an ihre Großmutter erinnern könne? Sie ging zu einem Beet mit Stauden und buntblühenden Blumen sie zeigte auf die Zinnien, die hätte ihre Großmutter immer wieder für sie gesät, auch ihre Großmutter liebte diese in allen Farben leuchtenden Blümchen. Ja, auch das helle leuchtende frühlingshafte Grün gefällt ihr, es vermittelt Frische, Lebensfreude und zeugt von Neubeginn im stetigen Ablauf der Natur (Grün- und Naturerfahrung als Gesundheitsförderung).



In der folgenden Sitzung kam Frau Brunner in meine Praxis. Ihr Mann würde sie in zwei Stunden wieder abholen. Es war ein warmer Nachmittag im Sommer. Der Wald befindet sich nur einige Gehminuten von meiner Praxis entfernt und ich überlegte ob ich es ihr zumuten kann, ihn mit mir aufzusuchen. Nach einer kurzen Begrüßung und mit ihrem Einverständnis gingen wir in den Wald. (Wald als Erlebnisraum, Erlebnisaktivierung). Es gefiel ihr sehr, dass wir die Therapie im Wald machten. Dort gibt einen beschilderten Lehr- und Heilpfad, einen Gesundheit-Parcours für Sinnerleben, er ist mit Informationen über die Vegetation, einigen Achtsamkeitsübungen sowie Möglichkeiten für körperliches Training mit natürlichen



Materialien angelegt.

Der Wald empfing uns mit seinen vielfältigen Grünschattierungen und wir tauchten in ein Fluidum von erdigen und würzigen Aromen von Moos und Nadel- und Laubbäumen ein (multisensorische Wahrnehmung, Waldbad). Das dichte Blätterdach von Laubbäumen sorgte dafür, dass es trotz sommerlicher Temperatur angenehm kühl war. Ein Rückzugsort, der entspannend, befreiend und Sinne kräftigend wirkt, eröffnete sich (Stressreduktion). Langsam und bedächtig gingen wir eine Weile den Waldpfad entlang (kontemplatives Gehen). Fr. Brunner kannte die Flora gut und in ihren Erzählungen zeigten sich Lebenserinnerungen, die schon lange Zeit verblasst schienen (erlebnisaktivierenden erkundenden Waldspaziergang,

Ressourcenaktivierung). Sie war selbst darüber erstaunt. Wir erreichten eine Waldlichtung und unser Blick fiel auf einen kleinen Hügel auf dem eine große Linde stand, darunter befand sich eine Bank. Fragend blickte ich sie an, ja sie fühlte sich stark genug um dorthin zu gehen. Nach einer kurzen Verschnaufpause und meiner Einladung noch eine Weile innezuhalten und bewusst die Waldstimmung wahrzunehmen: Farben, Vegetation, Gerüche, Geräusche, Licht, Temperatur (komplexe Achtsamkeit) erzählte sie von ihren zwei Kindern, einer Tochter und einem Sohn. Beide folgten dem Beispiel ihrer Mutter und waren als Pädagogen in einem anderen Bundesland tätig. Ja, sie standen in gutem Kontakt zueinander, doch die Entfernung war zu weit um sich regelmäßig zu sehen. Es waren meist die gemeinsamen Essen an den Familienfeiertagen, an denen sie sich sahen und die sie mit den drei Enkeln zusammen verbrachten. Sie war stolz auf die beiden, denn sie führten ein gutes und gesichertes Leben und hatten auch nette Partner. In der Erzählung hörte ich einen Zwischenton der Wehmut und des Bedauerns heraus. „Sie gehen ihren Weg und das ist gut so“ (Biografiearbeit in der Natur).

Der Zugang zu ihren bisherigen Lebenserfahrungen gewährte mir nicht nur einen immer klarer werdenden Einblick in ihren Sozialisierungsprozess, sondern auch was für sie wichtig und bedeutsam war. Noch schien mir Frau Brunner für eine „grüne“ Meditationsübung zu instabil, ich war mir unsicher, wie sie auf eine längere Besinnung, Innenschau reagieren würde. Nach einer kurzen Pause gingen wir wieder in den Wald hinein und ich bat Frau Brunner sich für den Zauber des Augenblickes zu öffnen, mit allen Sinnen die Atmosphäre des Waldes wahrzunehmen (multisensorische Erfahrung) und Ausschau zu halten nach etwas das ihr ins Auge fällt, sie anspricht. Ich blieb hinter ihr und wir gingen einige Zeit still und bedächtig den weichen Waldweg entlang. Sie blieb stehen und hielt kurz inne, holte sich einen Fichtenast, der auf dem Boden lag. Er hatte eine Gabelung, welche in zwei Richtungen zeigte. Ja, sie stand oft an einer Weggabelung und wusste nicht welchen Weg sie gehen sollte, fühlte sich allein und keiner war da der ihr Beistand leistete, ein gutes *Weggeleit* gab (Symbolarbeit). Auf die Frage, ob sie mir davon erzählen will, gab sie mir ausweichend zu verstehen, dass „alles ja vorbei wäre“ und ich hatte den Eindruck, dass sie sich nicht weiter mit dieser Frage auseinandersetzen wollte. Doch meine Neugier war geweckt und ich merkte es mir für eine spätere Exploration.

Zusehends erlebte ich Frau Brunner aktiver und lebhafter, sodass ich erstaunt war, als ich sie beim nächsten Mal sah. Sie wirkte bedrückt und ich vermutete, dass das wöchentliche Setting doch zu anstrengend gewesen war. Nein, meinte sie, körperlich fühle sie sich spürbar besser, doch es gab so viele Erinnerungen. Als ich nachhackte merkte ich, wie sie mir auswich, Widerstand kam ins Spiel. Gerne wollte sie mit mir wieder einen Waldspaziergang machen. Diesmal absolvierten wir einige Übungen des Gesundheitsparcours, wie verschiedene Rinden an den Bäumen zu ertasten, die unterschiedlichsten Unterlagen (Moos, Holz, Kies, Steine...) unter den Füßen zu erspüren, ein paar Minuten inne zu halten die Gerüche und Geräusche des Waldes wahrzunehmen (multisensorischer Spaziergang). Anschließend schlug ich vor nach einem Platz Ausschau zu halten, an dem sie sich wohl fühlt, um dort kurze Zeit schweigend zu verweilen (euthymer Ort, eigenleibliches Spüren). Sie ging zu einer ausladenden alten Buche, hielt inne, umarmte sie eine Weile und nahm auf einer

ausgebreiteten Wurzel unter ihr Platz und ließ die Waldatmosphäre achtsam auf sich wirken (kontemplative Naturerfahrung). Die Naturverbundenheit, die durch die Waldspaziergänge reaktiviert wurden führte Frau Brunner auch mehr zur eigenleiblichen Verbundenheit und es tat ihr sichtlich gut. Merkllich entspannter und frischer nahm sie Abschied.



In der germanischen Mythologie symbolisiert die Buche, als weise alte Frau, die Großmutter des Waldes. Sie wird sehr weiblich dargestellt, spendet Trost in Krisenzeiten und stärkt Menschen in ihrer seelischen Not. Später sollte ich daran zurückdenken wie treffend diese Symbolik war!

Nach einer kurzen Therapiepause von einer Woche, bedingt durch eine stationäre Nachuntersuchung von Frau Brunner, kam sie wieder in meine Praxis. Labormäßig war alles in Ordnung und doch schien mir, es schwang etwas Trauriges mit. Die Stimmung war eigenartig, aber vielleicht war es nur der trübe Regentag, der sich auf unsere Stimmung legte. Nach einer kurzen Reflexion der vergangenen Sitzungen kamen wir auf ihre Todesängste zu sprechen. Beim Aufenthalt im Klinikum wurde ihr wieder bewusst, dass manche Patienten nicht wieder gesund nach Hause kamen. Ich fragte sie über ihre Erfahrungen und wann sie zum ersten Mal erkannte, was Sterben bedeutet. Auf dem Bauernhof war es ein natürlicher Ablauf mit dem Tod konfrontiert zu werden, doch als ihre geliebte Großmutter nach einer langen schweren Krankheit verstarb begriff sie zum ersten Mal was Tod wirklich bedeutete. Sie war damals zwölfjährig und vermisste die Großmutter sehr, doch der Glaube, dass sie im Himmel war, tröstete sie. Vor dem Zubettgehen sprach sie fast jeden Abend ein Gebet. Kam daher ihre große Todesangst durch eine schwere Krankheit

zu sterben? Hatte die Angst sich bei ihr in etwas verwandelt, das sie nach ihrer Genesung weiterhin ans Bett fesselte? Aus mehreren Perspektiven erläuterten wir das Thema Tod, betrachteten das Stirb und Werde Prinzip in der Natur und explorierten verschiedene religiöse und spirituelle Zugänge. Sind wir wirklich nur materielle Körper oder gibt es auch einen unsterblichen Teil in uns? Sie bemerkte mir gegenüber, dass es ihr guttut so offen über ihre Todesängste zu sprechen. Ich war etwas verunsichert, dass sie sich auf dieses für sie doch bedrohliche Thema so offen und nach meinem Verständnis fast selbstverständlich einließ. Etwas für mich nicht Erklärbares ging hier vor, und „Es hat ja jeder Todesangst, nicht wahr?“

Die nächste Sitzung war an einem schönen Spätnachmittag Frau Brunner schien mir stabil und innerlich gefestigt und wir beschlossen wieder in den Wald zu gehen. Ich lud sie intuitiv zur Meditationsübung „Baum“ ein. Einen Baum zu finden, der sie berührt, mit dem sie in Resonanz geht (gegenstandsbezogene Green Meditation®). Wir gingen den uns bekannten Waldweg, vielleicht wollte sie zu ihrer Buche? Ich selbst suchte mir einen anderen Baum und blieb in ihrer Nähe. Nach einer zwanzigminütigen kontemplativen Besinnung um achtsam wahrzunehmen, was alles aufkommt, nahm ich neben ihr Platz. Sie lächelte mich an, ja die Stille und der Platz bei den einladenden Wurzeln der Buche, die einen wie in einem Mutterschoß empfangen, taten ihr gut. Doch noch bevor ich sie fragen konnte wie es ihr erging, fing sie zu erzählen an: „Ich habe bis jetzt noch mit niemanden darüber gesprochen, doch es belastet mich sehr und seit meiner Erkrankung kam die Erinnerung immer wieder hoch. Vor allem auf Friedhöfen oder bei den Taufen meiner Kinder war die Erinnerung sehr schmerzlich“. Sie hatte ihren Schmerz, ihr Leid lange für sich behalten und nun suchte sie in ihrem Herzen nach den richtigen Worten.

Langsam sprach sie weiter: „Ich war im letzten Ausbildungsjahr auf der pädagogischen Akademie als ich einen Mann kennen lernte. Er war über dreißig, gebildet, charmant, reddegewandt und verheiratet. Ich war so jung und naiv und fühlte mich sehr geschmeichelt, als dieser sich für mich interessierte. Wir gingen ins Kino, zum Essen und trafen uns immer öfter während der Woche. Es wurde mehr daraus. Nach drei Monaten merkte ich, dass diese Beziehung nicht ohne Folgen geblieben war. Ich fühlte mich als ob der Boden unter meinen Füßen einstürzen würde. Nachdem er es erfuhr brach er unsere Beziehung ab und gab mir die Schuld, dass er nun seine Familie verlieren würde. Ich war wie vom Donner gerührt, fühlte mich alleine und verlassen. Ich wandte mich in meiner Verzweiflung um Rat an eine Freundin, die im gleichen Ausbildungssemester studierte. Sie war bestürzt und gab mir eine Adresse an die ich mich vertrauensvoll wenden könne und sie gab mir auch zu verstehen, dass „dies wohl der beste Weg wäre“.

Ich registrierte wie schwer es Frau Brunner fiel darüber zu sprechen und mir schauderte vor der Vorstellung wie einsam und verlassen sich die junge Frau wohl in dieser Situation gefühlt hatte. Intuitiv legte ich meinen Arm um ihre Schulter. „Ja, manchmal gibt es Situationen im Leben, in denen man, egal was man tut, nicht weiß ob es falsch oder richtig ist“. In der Würdigung ihrer tiefen Gewissensqualen wollte ich sie nicht nur entlasten, sondern auch ihr Mitgefühl für sich selbst anregen. Nachdem ihr Tränensee versiegt war lud ich sie ein, sich in Gedanken selbst zu umarmen und sich selbst etwas Mitfühlendes zu sagen (Aktivierung positiver Emotionen). Es tat ihr gut, sie fühlte sich danach leichter und friedlicher. Durch ihre

katholische Erziehung glaubte sich Frau Brunner zutiefst schuldig und befand sich in einem Dilemma. Sie wollte nicht eine Familie zerstören und war überzeugt davon, dass eine gerechte Strafe wäre, durch die Erkrankung zu sterben. Eine schwere Traumatisierung war ans Tageslicht gekommen. Allmählich verstand ich warum sie sich ohne medizinischen Grund noch krank und schwach fühlte.

Noch befinden sich Frau Brunner und ich auf der einer gemeinsamen Wanderschaft, die wir sehr bedacht und in kleinen Schritten gehen. Das naturtherapeutische Medium wird dabei nur ein Teil - wenn auch bis jetzt sehr wichtiger - des therapeutischen Weges sein um auf ihrer inneren Bühne, Szenen und Bilder, Gedanken, Gefühle und Atmosphären und die „innere Bevölkerung“ (Petzold & Orth 1994) sichtbar bzw. erlebbar zu machen um Sinnzusammenhänge erkennen können. Sie hat in mir einige therapeutischen Saiten ins Schwingen gebracht und Fragen wie „Warum hat sich Frau Brunner mit ihren Fähigkeiten und ihrer sozialen Kompetenz ihr Leben so und nicht anders gestaltet?“ Kann die überwältigende Angst vor dem Tod auch mit ihrem zum Teil angepassten Leben zusammenhängen? Stellte sie durch ihre schwere Erkrankung im aufdrängendem Lebensrückblick die Sinnhaftigkeit ihres Lebens in Frage und wurde ihr bewusst, was sie versäumt und nicht gelebt hat?“ Während dieser Niederschrift macht Frau Brunner mit ihrer Familie Urlaub am Meer, ein von ihr langersehnter Wunsch ging in Erfüllung.



„Erst getroffen vom Licht, erhältst du deine Konturen, dein Wesen, deine Grenzen.“

Erst getroffen vom Licht kommt dein Ureigenstes zum Vorschein“ (Göhrum 1983).

#### **4. Zusammenfassung / Summary**

##### **Therapie im Grünen - Naturerfahrungen und komplexe Achtsamkeit als integrale Bestandteile erlebnisaktivierender und ressourcenorientierter Arbeit in der psychotherapeutischen Praxis**

Die vorliegende Arbeit vernetzt theoretische Konzepte der Integrativen Therapie mit Methoden des naturtherapeutischen Zweiges von „Green Meditation®“. Aus der klinischen Praxis werden Erfahrungen mit *Green Meditation®* im Behandlungsverlauf dargestellt und Erkenntnisse aus der therapeutischen Arbeit mit einer Patientin analysiert. Im theoretischen Teil werden verschiedene Theorien über gesundheitsfördernde Aspekte, Persönlichkeitsentwicklung und Heilwirkungen von Naturnähe diskutiert, sowie auf die meditative Achtsamkeitspraxis näher eingegangen.

**Schlüsselwörter: *Green Meditation®*, Integrative Naturtherapie, ökologische Weltansicht, therapeutische Praxis, Behandlungsjournal**

**Summary: Therapy in the countryside - Experiences in nature and complex mindfulness as an integral component of experience-activating & resource-oriented work in psychotherapeutic practice.**

The present paper connects the theoretical concepts of integrative therapy with methods from the natural therapeutic branch of “Green Meditation®”. Experiences from clinical practices in the field of treatment with Green Meditation® are presented. Further, findings from the therapeutic work with a patient are analyzed. The theoretical part discusses various theories on health promoting aspects, personality development, healing effects of naturalness, as well as the meditative mindfulness practice.

**Keywords: *Green Meditation®*, Integrative Nature Therapy, Ecological Worldview, Therapeutic Practice, Treatment Journal**

## 5. Literaturverzeichnis

*Arvay, C.* (2016): *Der Heilungscode der Natur*. München: Riemann Verlag.

*Forbes, J. D.* (1984): *Die Wétiko-Seuche: eine indianische Philosophie von Aggression und Gewalt*. Wuppertal: P. Hammer.

*Gebhard, U.* (2009): *Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

*Gebhard, U.* (2014): *Wie viel Natur braucht der Mensch? „Natur“ als Erfahrungsraum und Sinninstanz*. In: *Gerald Hartung, Thomas Kirchhoff* (Hrsg.), *Welche Natur brauchen wir? Analyse einer anthropologischen Grundproblematik des 21. Jahrhunderts*. Freiburg/München: Verlag Karl Alber.

*Goethe, J.W.* (1988): *Faust. - Der Tragödie erster Teil*. (1808).

*Göhrum, V., Fuchs M.* (1983): *Lichtzeichen*. Freiburg: Herder Verlag. 2. Auflage.

*Hausmann, B., Neddermeyer, R.* (2003): *Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 1996. 2. Auflage.

*Kant, I.* (1977): *Kritik der Urteilskraft*. Werke in zwölf Bänden, Band X. (1790). Frankfurt/Main: Suhrkamp.

*Katz-Bernstein, N.* (1996): *Das Konzept des „Safe Place“ – ein Beitrag zur Praxeologie Integrativer Kinderpsychotherapie*. In: *Metzbacher, B., Petzold, H., Zaepfel, H.* (Hrsg), *Praxis der Integrativen Kindertherapie. Intergrative Therapie und Praxis*. Bd.2 Paderborn: Junfermann.

*Kaplan, R., Kaplan S.* (1989): *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

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

*Li, Q.* (2013): *Forest Medicine*. New York: Nova Biomedical.

*Louv, R.* (2011): *Das letzte Kind im Wald. Geben wir unseren Kindern die Natur zurück*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. 1.Auflage.

*Lovelock, J.* (1979): *Gaia: A New Look on Live at Earth*. Oxford: Oxford University Press. Reprint 2016.

*Merleau-Ponty, M.* (1964): *Das Sichtbare und das Unsichtbare*. In: *Waldenfels, B.*, *Das Problem der Leiblichkeit bei Merleau-Ponty* (siehe dort).

*Neugarten, B., Datan, N.* (1973): *Sociological perspectives on the life cycle*. In: *Baltes, B.P., Schaie, K. W.* (Eds.), *Life-span development, psychology, personality and socialization*. New York: Academic Press

*Orth, I.* (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe – *Petzold, H.G.* (1993o): Die Grenzen des Integrierens. *Polyloge* 10/2015 [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_orth-ilse-integration-als-lebensaufgabe-petzold-1993o-die-grenzen-des-integrierens\\_pdf.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-ilse-integration-als-lebensaufgabe-petzold-1993o-die-grenzen-des-integrierens_pdf.pdf)

*Osten, P.* (2000): Die Anamnese in der Psychotherapie – Klinische Entwicklungspsychologie in der Praxis. Stuttgart: UTB 2000

*Osten, P.* (2004): Integrative Diagnostik bei Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen. In: *Petzold, H. G., Schay, P., Ebert, W.*; (Hrsg.), *Integrative Suchttherapie*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

*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.* (1988): *Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie*. Bremer Hochschulschriften. Bremen: Univ. Druckerei.

*Petzold, H.* (1988a): *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann.

*Petzold, H. G.* (1988b): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie*. Bd I. Paderborn: Junfermann.

*Petzold, H. G.* (1992d): Editorial: Empirische Baby- und Kleinkindforschung und der Paradigmenwechsel von psychoanalytischer Entwicklungsmythologie und humanistisch-psychologischer Unbekümmertheit zu einer „mehrperspektivischen, klinischen Entwicklungspsychologie“. (1992d/Neueinstellung 2018) Ausgabe 33/2018 [www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1992d-empirische-baby-kleinkindforschung-paradigmenwechsel-entwicklungsmythologie-mehrperspektivisch.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1992d-empirische-baby-kleinkindforschung-paradigmenwechsel-entwicklungsmythologie-mehrperspektivisch.pdf)

*Petzold, H. G.* (2003): *Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie*. 3 Bände. Paderborn: Junfermann. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage.

*Petzold, H. G.* (2004): Drogenabhängigkeit als Krankheit. Anthropologische, persönlichkeits-theoretische, entwicklungspsychologische und klinische Perspektiven. In: *Petzold, H. G., Schay, P., Ebert, W.*; (Hrsg.), *Integrative Suchttherapie. Theorie, Methoden, Praxis, Forschung* (513-532). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

*Petzold, H. G.* (2004h): Der „informierte Leib in Polylog“ ein integratives Leibkonzept für die nonverbale/verbale Kommunikation in der Psychotherapie. [www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2004h-informierte-leib-im-polylog-ein-integratives-leibkonzept-in-der-psychotherapie.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2004h-informierte-leib-im-polylog-ein-integratives-leibkonzept-in-der-psychotherapie.pdf)

*Petzold, H. G.* (2011e): INTEGRATIVE THERAPIE KOMPAKT 2011 Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie - Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“. Ausgabe 01/2011e [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-integrative-therapie-kompakt-2011-upd.2011e-definitionen-und-kondensate\\_-polyloge-01-2011.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-kompakt-2011-upd.2011e-definitionen-und-kondensate_-polyloge-01-2011.pdf)

*Petzold, H. G.* (2011o): Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen“. Ausgabe 17/2013  
<https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2011o-gaerten-landschaften-euthyme-orte-persoenliche-entwicklungen-polyloge-17-2013.pdf>

*Petzold, H. G.* (2013g): Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie – ein „Bündel“ tiergeschützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen.  
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2013g-naturtherapie-dritte-welle-integrative-therapie-buendel-tiere-garten-polyloge-25-2013.pdf>

*Petzold, H. G.* (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie. In: *Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2014): Die „Dritte Welle“. Neue Wege der Psychotherapie. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf)

*Petzold, H. G.* (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. Ausgabe 05/2015. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf)

*Petzold, H. G.* (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis - „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre. Ausgabe 25/2016 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.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: Polyloge 2012 [www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf](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.* (1994): Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch "mediengestützte Techniken" in der Integrativen Therapie und Beratung, Integrative Therapie, 4, 340-391.

*Petzold, H.G., Orth, I.* (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgerschaft“ – „Wegcharakter“ und „Sinndimensionen eines menschlichen Lebens. Perspektiven Integrativer Kulturarbeit – Hommage an Kant. Ausgabe 9/2009 [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold\\_orth\\_unterwegsselbst\\_2004b\\_polyloge\\_09-2009.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegsselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf)

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2017b): Epitome POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-

kreativen Denkens und Schreibens“. Ausgabe 31/2017 [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-orth-2017b-epitome-polyloge-integrative-therapie-mentalierungen-interozeption-poly-31-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017b-epitome-polyloge-integrative-therapie-mentalierungen-interozeption-poly-31-2017.pdf)

*Petzold, H.G., Orth, I., Orth-Petzold, S.* (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das erweiterte biopsychosoziale Modell und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises. Erschienen in: Integrative Bewegungstherapie, Nr. 1-2009, Seite 4 – 48. <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-orth-orth-petzold-2009-integrative-leib-und-bewegungstherapie-humanoeekologischer-ansatz.pdf>

*Petzold, H. G., Orth-Petzold S. & Orth I.* (2013a): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie - „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. Ausgabe 20/2013 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-orth-2013a-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-weisheit-polyloge-20-2013.pdf>

*Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J.* (1972): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis\*. In: Polyloge 1972 [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_petzold-petzold-heinz-sieper-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruene-uebungen-oekologische-lebenspraxis.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-petzold-heinz-sieper-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruene-uebungen-oekologische-lebenspraxis.pdf)

*Petzold, H. G. & Schneewind, U.-J.* (1986): Konzepte zur Gruppe und Formen der Gruppenarbeit in der Integrativen Therapie und Gestalttherapie. In: *Hilarion G. Petzold & Renate Frühmann* (Hrsg.), Modelle der Gruppe in Psychotherapie und psycho-sozialer Arbeit Band I (S. 109-254). Paderborn: Junfermann.

*Petzold, H.G., Schuch, W.* (1991): Der Krankheitsbegriff im Entwurf der Integrativen Therapie. In: *Pritz, A., Petzold, H.G.*: Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann, 371-486. *Petzold, H.G., Sieper, J.* (1970): Zur Verwendung des Psychodramas in der Erwachsenenbildung, Zeitschrift für praktische Psychologie, 8, 392-447.

*Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I.* (2019e): Die „14 plus 3“ Wirkfaktoren und -prozesse in der Integrativen Therapie. – Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Metafaktoren, Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Revid. Von Petzold 2016n. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen Ersch. *POLYLOGE* Jg. 2019, <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/index.php>. *Petzold, H. G.; Sieper, J.* (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie. Ausgabe: 28/2012. [www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-sieper-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrungen-polyloge-28-2012.pdf](http://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrungen-polyloge-28-2012.pdf).

*Piaget, J.* (1974): Psychologie der Intelligenz. München: Kindler Verlag. 6. Auflage.

*Rahm, D., Otte, H., Bosse, S. & Ruhe-Hollenbach, H. (1999): Einführung in die Intergrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Paderborn: Junfermann. 4 Auflage*

*Schubert, Ch. (2015): Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer Verlag. 2. Auflage.*

*Schuch, H. W. (2001). Integrative Therapie – eine kurze Übersicht. In: Anton Leitner (Hrsg.), Strukturen der Psychotherapie (S. 129-194). Wien: Verlag Krammer.*

*Schwarzmann, M. (2013). Persönlichkeitsstörungen. In: René Reichel & Gerhard Hintenberger (Hrsg.), Die Praxis der Integrativen Therapie. Österreichische Perspektiven (S. 219-231). Wien: Facultas Verlag.*

*Schwennen, H. (2006): Philosophische, ideologische und ideologiekritische Positionen in der Suchttherapie. In: Hilarion Petzold, Peter Schay, Wolfgang Scheiblich (Hrsg.), Integrative Suchtarbeit. Innovative Modelle, Praxisstrategien und Evaluation. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.*

*Waldenfels, B., (1986): Das Problem der Leiblichkeit bei Merleau-Ponty. In: Petzold, H. G. (Hrsg.), Leiblichkeit. Paderborn: Junfermann*

*Zulliger, H. (1952): Heilende Kräfte im kindlichen Spiel. 8. unveränderte Auflage. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz, 2007.*

### **Abbildungsnachweis**

Alle Fotos stammen von der Autorin.