

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:

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 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 01/2022

Sinne: Tore zu mir und der Welt im Kontext der Gartentherapie

Christa Bohnhorst, Järna/Schweden *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold*, *Dipl.-Sup. Ilse Orth*, *MSc*). Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>) und der „Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.“ <https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-dgn/>
EAG-Weiterbildung: ‘Integrativer Landschafts- und Gartentherapie (ILGT)’, Beurteilung/Betreuung: *U. Mathias-Wiedemann*, *H.G. Petzold*.

Inhaltsverzeichnis:

1. Warum dieses Thema:
 - 1.2 Zielformulierung:
 - 1.3 Einleitung:
 - 1.4 Vorgehensweise:
2. Die Integrative Therapie:
 - 2.1 Der psychotherapeutische Ansatz der Integrativen Therapie:
 - 2.2 Die Philosophie des Weges der Integrativen Therapie:
 - 2.3 Die ökologische Position der Integrativen Therapie
 - 2.4 Die Anthropologie der Integrativen Therapie:
 - 2.5 Der komplexe Leibbegriff der Integrativen Therapie:
 - 2.6 Der Garten- und Landschaftstherapeutische Ansatz der Integrativen Therapie:
3. Das Wahrnehmen und die Sinne:
 - 3.1 Wie viele Sinne hat der Mensch?
 - 3.2 Die einzelnen Sinne:
 - 3.2.1 Der Tastsinn (das taktile System)
 - 3.2.2 Der "Lebenssinn"
 - 3.2.3 Der Bewegungs-, Kraft- und Stellungssinn (das kinästhetische System)
 - 3.2.4 Der Gleichgewichtssinn (das vestibuläre System)
 - 3.2.5 Der Geschmackssinn (das gustatorische System)
 - 3.2.6 Der Geruchsinn (das olfaktorische System)
 - 3.2.7 Der Sehsinn (das visuelle System)
 - 3.2.8 Der "Wärme-/Temperatursinn"
 - 3.2.9 Der Gehörsinn (das auditive System)
 - 3.3 Exterozeptionen
 - 3.4 Interozeptionen
4. Entfremdung und Resonanzen
 - 4.1 Entfremdung

- 4.2 Resonanzen
- 5. Multiple Stimulierung
- 6. Schönheit und Natur
 - 6.1. Schönheit
- 7. Liebe
- 8. Lernen und Leibgedächtnis
- 9. Die therapeutischen Aspekte in der Integrativen Therapie
 - 9.1 Therapeutische Aspekte im Garten und der Natur
 - 9.2 Zwei Beispiele einfacher Wahrnehmungsübungen durch unsere Sinne
- 10. Fazit
- 11. Schlusswort
- 12. Zusammenfassung / Summary
- 13. Literaturverzeichnis

1. Warum dieses Thema?

Die Phänomene der Wahrnehmung, die Sinne haben mich schon viele Jahre beschäftigt. Während meines Malereistudiums versuchte ich den Klang, Geruch, Geschmack, das Wärmeerleben etc. in den verschiedenen Farbkombinationen zu erforschen. Ich wandte mich auch der Natur zu und erforschte die Farbkombinationen bei den Pflanzen, und entdeckte z.B., dass bei vielen Pflanzen zum Grün sich das Rot in Knospen, Zweigen und Blättern gesellte. Also die Komplementärfarbe, oder mit anderen Worten das Gegenüber, die Ganzheit. Dies war für mich eine faszinierende Wahrnehmung und ein Zeichen wie die Natur in ihrer Lebendigkeit immer ihres Gleichgewichtes bedacht ist. In der Pflege als Krankenschwester, wo ich vor allem in einem anthroposophischen Krankenhaus tätig war, ging es darum, aus einem Vielfältigen, das ins Ungleichgewicht geraten war und das die Patienten mit sich brachten, wieder das Gleichgewicht zu finden. Ein sehr empfindlicher Prozess, der immer wieder neu gesucht und gefunden werden wollte. Oft waren es gerade die verschiedenen Bereiche über die Wahrnehmung durch Kunst-, Bewegungstherapie sowie die taktilen Therapien, durch die die Patienten ihrem Gleichgewicht wieder näher kamen und auch einen neuen Zugang zu sich selbst fanden. Mich führten diese Beobachtung immer wieder zu neuen Erkenntnissen und Lust weiter auf diesem Gebiet zu forschen und dabei immer "wacher" zu werden. Die schriftliche Arbeit, bot mir daher, eine neue Gelegenheit aus der Integrativen Garten- und Landschaftstherapeutischen Perspektive, mich diesem Thema zu widmen.

1.2 Zielformulierung

Mein Ziel mit dieser schriftlichen Arbeit ist, die Wahrnehmungsvertiefung über unsere Sinne im Kontext der Garten- und Landschaftstherapeutischen Tätigkeit.

Ich möchte versuchen eine Anregung zu geben, wie wir durch achtsames, neugieriges und interessiertes Wahrnehmen über unsere Sinne, ein neues Bewusstsein entwickeln, um unsere Umwelt und nicht zuletzt uns selber, vertieft kennenzulernen, damit wir eine Brücke bilden können zu dem Heilsamen in dem wir leben und den Ressourcen in uns selber.

1.3 Einleitung

Mit einigen Gedanken und Fragen möchte ich diese Arbeit einleiten.

Durch den Klimawandel und die zurzeit immer noch zunehmende Umweltverschmutzung stellt sich mir die Frage: Wie ist es möglich, dass die Konsequenzen unseres Handelns nicht in vollem Ausmaß in unser Bewusstsein dringen? Was ist es, dass uns hindert in unserem Leben den "Hebel" so umzudrehen, dass wir beginnen, wieder im Einklang mit der Natur und uns selbst zu leben?

Ich sehe zwar, dass die Fichten z.B., Jahr für Jahr dünner in ihrer Benadelung werden, oder seit dem letzten Jahr gruppenweise hier in Schweden sterben, und trotzdem fahre ich weiterhin mit dem Auto (Benziner, Diesel). In der Psychiatrie, in der ich arbeite, werden in erster Linie Mengen von Medikamenten den Patienten verschrieben, ohne die wirklichen Wirkungen erfassen zu können. Wir wissen, dass ein Großteil dieser Substanzen ins Grundwasser geht und die schlussendlichen Wirkungen ungeklärt sind. Dies ist nur ein kleiner Aspekt der sich in dieser Beziehung schädigend auf uns und die Natur auswirkt.

Es sind viele Dinge, die heute mit verschiedensten Widersprüchen in unserem Leben stattfinden. Das bewirkt oft eine Diskrepanz in unserem Inneren und wir suchen nach Kompromissen, die doch immer wieder aufs Neue durch die Geschehnisse in der Umwelt und unserem eigenen Gewissen in Frage gestellt werden.

In vielen Menschen entstehen Gefühle der Hoffnungslosigkeit. Vertrauen und Zuversicht werden, durch wachsende Gefühle der Angst und der Entfremdung ersetzt. Dabei wird deutlich, dass ein Verlust der Sinnhaftigkeit¹ in Bezug zu unserem eigenen Leben und dem Leben um uns stattfindet. Wir haben mit anderen Worten den Zugang zur Ökosophie verloren.

„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 unser Leben erhält“ (*Mathias-Wiedemann, U., Petzold, H., 2019, S.19*).

Zur Ökosophie gehört die Ökophilie. Sie ist „Liebe zur Natur, die mit Faszination für ihre Wunder und mit Freude an deren Schönheit, sowie dem Empfinden einer mitgeschöpflichen Verbundenheit einhergeht. „Ökophilie entsteht und wächst in ‚basalen ökologischen Erfahrungen‘ und in Prozessen ‚reflexiven Naturverstehens‘...“ (*Petzold, 2019e, S.19*). Sie muss, wie auch die Biophilie² „in Kulturprozessen, in „Ökologisationen“ gelehrt und gelernt werden“ (*ebd., S. 20*).

Die Ökologie als biologische Wechselbeziehung zwischen Organismen und ihrer natürlichen Umwelt und Ökologie als Schutz vor störenden Einflüssen und Beeinträchtigungen der Umwelt, mündet in der Integrativen Garten- und

¹ „Wenn Sinn an die Sinne, bewußtes Erleben an „sinnhafte Erlebnisverarbeitung“ gebunden ist (*Luhmann 1971, 39; Merleau-Ponty 1945, 251, 276-278*), so ist Sinn zumindest im Hinblick auf seinen Bedeutungsaspekt immer ein gewirkter und ein gegenwärtiger, weil Erleben sich von Gegenwart zu Gegenwart vollzieht und Vergangenheit nur memoriert und die Zukunft nur antizipiert einbezogen werden können. Wenn Sinn immer nur Sinn mit anderen ist, so ist die Artikulation von Konsens als gemeinsam erlebter, gelebter und verwirklichter Sinn die Bestätigung von Integrität und der natürliche Modus unserer Existenz, der ständig neue Affirmation und neue Integration erfordert. Dies, weil sich der Kontext beständig wandelt- und zwar nicht nur in der Zeitdimension-, und weil sich die Wirklichkeit komplex, vielfascettig, vieldeutig darstellt und Ambiguität impliziert (*Merleau-Ponty 1945*).“ (*Petzold, H., 1978c, S. 12*)

² „Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt.“ (*Google*)

Landschaftstherapie in den „Ökologische Imperativ“, wie er weiter unten beschrieben wird. (ebd., S. 19)

Weitere Qualitäten, die mit dem sorgfältigen Umgang des lebendigen Raumes zusammenhängen sind „komplexe wechselseitige Empathie³“ und „zwischenleiblicher Mutalität (Wechsel- und Gegenseitigkeit)“, also Zuwendung, Konvivialität⁴, „die in der Fürsorge und Zugewandtheit und im partnerschaftlichen Miteinander zentriert und auf dem integrativen anthropologischen Grundaxiom „Sein ist Mit-Sein“ (Petzold 1978c, 1980f, 230) basiert“ (Petzold, H.G., 2012c, S. 4). Dies bildet die Grundlage der Naturempathie.⁵

Der verlorene Bezug zum Leben im Sinne von Ökosophie hat daher konkrete Auswirkungen auf uns. Depression, Rückzug und Betäubungsversuche etc. sind Folgen davon. Wir brauchen in diesem Sinne neue Anhaltspunkte, welche uns helfen wieder in Einklang mit uns und unserer Umwelt zu kommen, im Sinne des oben genannten. Wie wir gesehen haben ist die Grundlage dafür die Natur, denn wir selber sind Teil von ihr.

Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, im Sinne von empathischer Verbundenheit des Miteinanders, Menschen in einem Garten- und Landschaftstherapeutischen Prozess Fähigkeiten zu vermitteln, eigene, lebensbejahende Wege zu finden?

Der Fokus soll in diesem Zusammenhang auf der Wahrnehmung und unseren Sinnen liegen.

³ Empathie setzt in unserer integrativen Sicht die Fähigkeit von „Intuition“ voraus bzw. ist mit ihr unlösbar verbunden und kann definiert werden als „...das Zusammenwirken eines genetisch disponierenden Verhaltensprogramms mit aktueller, subliminaler und supraliminaler sozialer Wahrnehmung und ihrer mnestischen Resonanz aufgrund vorgängiger Erfahrungen und antizipierender Entwürfe, wodurch ein affektives Teilnehmen an dem, was ein anderer empfindet, möglich wird sowie identifikatorische und antizipierende Leistungen, die Voraussetzungen für mitmenschliches Engagement sind“ (Petzold 2003a, 872). (Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U., 2019a/2020, S. 6)

⁴ „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 gewährten 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).“ (Petzold, H.G., 2012c, S. 4-5)

⁵ „Mundanologisch-ökologisch \diamond Mensch-Sein heisst Natur-Sein (Petzold 2019e). Menschen sind evolutionär darauf ausgelegt, Natur auf „menschenweise“ mit der menschlichen Sinnesausstattung in ihrer jeweiligen ökologischen Einbettung (embeddedness) wahrzunehmen (Milz 2019) und durch Erfahrungen in Sozialisation und Ökologisation zu verstehen. Sofern ihnen durch naturempathische Menschen ein solches Verständnis kognitiv, emotional und somatosensumotorisch vermittelt wird (Petzold, Orth-Petzold 2018), vermögen sie dann selbst „Naturempathie“ zu entwickeln (ebenda, 328, 362f., 383).“ (Petzold, H. G., 2019a, S. 8)

1.4 Vorgehensweise

Ich werde mit der Beschreibung der Integrativen Therapie beginnen. Sie ist die Grundlage auf welcher sich die Integrative Garten- und Landschaftstherapie bewegt. Mit dem "Tree of Science", dem wissenschaftlichen, theoretischen und praktischen Gerüst ist die Möglichkeit das "Große" mit dem "Kleinen", sowie das "Innen" mit dem "Außen" zu vernetzen, geschaffen.

Dieses Zusammenspiel führt zu einem, sowohl in die ökologische Position und die Ethiktheorie der Integrativen Therapie (Außenwelt), wie auch zu der Anthropologie der Integrativen Therapie (Menschenbild: Körper-Seele-Geistwesen und der komplexe Lebebegriff - Innenwelt).

Ein wesentlicher Aspekt des Integrativen Menschenbildes ist der informierte Leib. Dieser bildet sich aus dem lebendigen Körper der mit Bewusstsein, Denken, Fühlen und Wollen ausgestattet ist und in seiner Lebenswelt (als Mann und Frau), in seinem sozialen Kontext und im Zeitkontinuum sich entwickelt. Diese Entwicklung wird geprägt durch den Leib der ganz Sinnesorgan ist.

Der Weg der Sinnesschulung, der Wahrnehmungsvertiefung, wird begleitet durch die Achtsamkeit. Das aufmerksame Be-ob-achten, ist eine grundlegende Qualität der Garten- und Landschaftstherapie. Explorative Neugier (Erforschen, Erkunden, Untersuchen) öffnet "neue Tore" und schafft zusammen mit der Achtsamkeit, Freiraum. Ein Raum entsteht, in dem die Wahrnehmung sich erweitern kann zum Erfassen, Verstehen, Handeln, in Sinnfindung mündet und Zugehörigkeit schafft.

Eine Darstellung der verschiedenen Sinne im Zusammenhang mit dem Prozess des Wahrnehmens, soll zu einem erweiterten Bewusstsein derselben beitragen.

Lernen und Leibgedächtnis, sowie multiple Stimulierung, die 4 Wege der Heilung und Förderung mit ihren verschiedenen Modalitäten und die 17 Heilfaktoren sind wichtige Teile im therapeutischen Geschehen bei welchem das Empfinden von Schönheit und Liebe als heilsame Qualitäten hinzukommen.

Daran schließen sich die Zusammenfassung und das Schlusswort.

2. Die Integrative Therapie

2.1 Der psychotherapeutische Ansatz der Integrativen Therapie

Die Integrative Therapie gründet sich in einem psychotherapeutischen Ansatz. Sie wendet in ihrem therapeutischen Verfahren, neben dem verbalen Austausch, auch Ansätze nonverbaler Kommunikation an, sowie kreative Methoden, Techniken und Medien. Sie wurde von *H. G. Petzold* unter Mitarbeit von *Johanna Sieper* und weiteren Kolleginnen in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. (*Leitner, A., Höfner, C., 2020; Sieper et al. 2021*) Sie versteht sich als "komplexe Humantherapie", in der der Mensch als Teil der "ökologischen Lebenswelt" gesehen wird (vgl. *Petzold, H., Orth-Petzold, S, Orth, I. 2013a, S.3*). Ihr Ziel ist es Heilprozesse durch die Neuorganisation des Denkens, Erlebens und Verhaltens,

durch therapeutischen Kontakt, Begegnung und Beziehung zu fördern. (ebd. *Leitner, A.*)

2.2 Die Philosophie des Weges in der Integrativen Therapie

Die Integrative Therapie vertritt eine Philosophie des „Weges“ (*Petzold, H. 2005t*). Sie sieht das menschliche Leben als Weg durch die Lebenszeit, das mit Erkenntnissuche und Entwicklung als Weg verbunden ist. In der Garten- und Landschaftstherapie wird der Weg zur Wegbegleitung zwischen Menschen und der Natur.

Das Wort Weg ist eng verbunden mit dem Wort Sinn⁶. Der Weg, auch als Lebensweg, auf welchem unterschiedlichste Prozesse vonstattengehen, die bewusst oder unbewusst erlebt werden, führt zu neuen Erkenntnissen. Diese beziehen sich auf das Wahrgenommene, das Erfasste und das Verstandene, um dann als Erkanntes in Handlungen zu fließen (hermeneutische Spirale). (vgl. *Petzold, H. 2005t*)

Neugierde, Interesse, Entdeckerfreude und Erforschen führen zu Erfüllung und Zufriedenheit und zu erweiterten Horizonten. Das Entdeckte wird verknüpft mit bereits Erfahrenem und führt so zu einem transversalen⁷ Erkennen der Welt. „Der Mensch ist in seiner gesamten Lebensspanne unterwegs, er überschreitet Grenzen, bricht zu neuen Ufern auf gestaltet sich selbst“ (*Kolb, M., 06/2019, S.4*).

„Transversalität ist ein Kernkonzept, das das Wesen des „Integrativen Ansatzes“ in spezifischer Weise kennzeichnet: ein offenes, nicht-lineares, prozessuales, pluriformes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln, das in permanenten Übergängen und Überschreitungen (Transgression) die wahrnehmbare Wirklichkeit und die Welten des Denkens und der Imagination, die Areale menschlichen Wissens und Könnens durchquert, um Erkenntnis- und Wissensstände, Methodologien und Praxen zu konnektivieren, ein „Navigieren“ als „systematische Suchbewegungen“ in Wissenskomplexität und Praxisbereichen, in denen die Erkenntnishorizonte und Handlungsspielräume ausgedehnt werden können. Das geschieht auf der individuellen wie auch auf der kollektiven Ebene und birgt Risiken und Chancen. Mit der Zielsetzung, einen mundanen Konvivialitätsraum⁸ zu sichern und zu entwickeln kann Transversalität eine grundsätzlich lebenserhaltende und lebensfreundliche Qualität gewinnen“ (*Petzold, H., 02/2011, S. 25*)

⁶ »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 (vgl. auch senden) 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« (*Kluge 1963, 710; Petzold, H. 2005t, S. 8*).

⁷ lat.: quer, durchquerenden

⁸ Geselligkeit, Gemeinschaftliches (*Google, Wortbedeutung.info*)

2.3 Die ökologische Position der Integrativen Therapie

„Wer existentiell erfahren hat, dass, wo immer die Integrität eines Menschen bedroht ist, auch seine eigene Integrität gefährdet wird, wo immer auch die Integrität unseres ökologischen Lebensraumes zerstört wird, auch sein Leben gefährdet ist, der wird mit aller Kraft und allem Engagement, dessen er für sein eigenes Überleben fähig ist, auch für den anderen und die Welt eintreten; denn sie ist unser Haus (oikos) und die anderen sind unsere Schicksalsgefährten (consortes) (Petzold 1978c, S. 24).“
(Petzold, H., 25/2016, S. 195)

Die ökologische Position der Integrativen Therapie wird anschaulich in ihrem "Green Care Manifest" (Petzold, H., 2015c, S.63). Es handelt sich darum, die "Liebe zur Natur", die "Freude am Lebendigen" und die "Ehrfurcht vor dem Lebendigen" wieder wach zu rufen. Dies soll im Sinne eines "ökologischen Imperativs" zu einer "Pflege für das Leben", und zu einem "engagierten Eintreten" für Gefährdete und schon geschädigte Natur führen. (ebd.)

"Wir sind als Lebendige mitten im Leben des Lebendigen. `Der Mensch steht der Welt nicht gegenüber, sondern ist Teil des Lebens, in dem die Strukturen, der Sinn, das Sichtbarwerden aller Dinge gründen´ (Merleau-Ponty 1964). In die Lebensprinzipien dieses Miteinanders einzutauchen, um sie auf den verschiedensten Ebenen im Tun, Denken und Fühlen zu verstehen, wird für uns Menschen – auf der Mikroebene unseres Gartens und auf der Makroebene der ökologischen Biosphäre – wichtig sein, um uns zu verstehen. Das bedeutet auch, uns in der Welt und die Welt mit uns, damit wir uns in ihr und mit ihr „organisch“, ja „ökosophisch“ (Petzold 1961, 2006p) – in einer weisen, naturgerechten Art – verhalten" (Petzold, H., 17/2013, S. 195).

Aus der Liebe zur Natur kann und sollte Ökosophie entstehen:

Ökosophisches Fühlen und Handeln ist uns nicht von Natur aus vorgegeben, wir müssen es erlernen und gegebenenfalls dann auch lehren. Ökosophie wird in der Integrativen Therapie so beschrieben: sie...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)" (Petzold, H., 25/2016, S. 198).

2.4 Die Anthropologie der Integrativen Therapie

Das Menschenbild:

„Menschen – Frauen und Männer – verfügen in ihrer Hominität, ihrem Menschenwesen, über körperliche, seelische, geistige Dimensionen und leben in sozialen und ökologischen Lebenskontexten und in einem Vergangenheits-Gegenwarts-Zukunfts-Kontinuum. Sie sind Leib-Subjekte in der Lebenswelt – subjects embodied and embedded, das macht ihre Menschennatur aus, die in beständigen Gestaltungsprozessen steht“ (*Petzold* 1965, in 2000h, 2003a; *Petzold, H.*, 02/2011, S.3).

Daraus entwickelt sich die anthropologischen Grundformeln, die „den Menschen in seiner leiblichen Realität, ... in seiner emotionalen Realität, ... in seiner geistigen Realität ernst nimmt ... Der Mensch ist eben körperliches, seelisches und geistiges Wesen in seiner je gegebenen Lebenswelt (idem. 1965, 16/1985a, 29f)“ (*Petzold, H.*, 02/2011, S. 77).

Er „ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und biophysikalischen Umfeld, d. h. er steht in Kontext und Kontinuum in der lebenslangen Entwicklung einer souveränen und schöpferischen Persönlichkeit“ (ebd., S.77).

„Diese Formel hatte für die therapeutische Praxis eine klare Konsequenz: Das Leibsubjekt mit seinen hier beschriebenen fünf Dimensionen macht einen integrierten Zugang als eine „Integrative und differentielle Humantherapie“ erforderlich. Differentiell für jede Dimension: Körper > Körpertherapie, Seele > Psychotherapie, Geist > Nootherapie, Soziales > Soziotherapie, Ökologisches > ökologische Intervention. All diese spezifischen therapeutischen Zugänge werden für die Konzeption einer „Integrativen Humantherapie in Kontext/Kontinuum der Lebenswelt“ verbunden (*Petzold* 1994j; 1988n, 2001a, 2002a)“ (ebd., S.78).

2.5 Der komplexe Leibbegriff der Integrativen Therapie

„... zur Erkenntnis des Leibes führt kein anderer Weg als der, ihn zu erleben“ (*Maurice Merleau-Ponty*, In: Phänomenologie der Wahrnehmung).

„Der Leib ist die Natur, die wir selbst sind“ (*Gernot Böhme*, In: Leibsein als Aufgabe), (*Petzold, H. G.*, 04/2008, S.4).

„Im Zentrum des Integrativen Ansatzes steht der altertümlich wirkende Begriff „Leib“. Es wird von „Leibtherapie“ gesprochen (idem 1974j). Der Term wurde aus vielfältigen Gründen gewählt und beibehalten und spielt eine grundlegende Rolle, weil er für das Verstehen des Menschen in seinem Lebenszusammenhang einen breiten und erkenntnistiftenden Rahmen bietet, und ohne einen solchen hat Therapie – ganz gleich welcher Orientierung – keinen soliden Boden“ (*Petzold, H.*, 07/2002, S.5).

Der Leib umfasst in der Integrativen Therapie den Körper, die Seele und den Geist in seinem So- geworden- sein. Der Körper wird definiert als die Gesamtheit aller physiologischen Prozesse des Organismus. (vgl., ebd.)

”Die Seele wird definiert als die in körperlichen Prozessen gründende Gesamtheit aller aktuellen Gefühle, Motive/Motivationen, Willensakte und schöpferischen Impulse, nebst den durch sie bewirkten und im „Leibgedächtnis“ archivierten Lernprozessen und Erfahrungen und den auf dieser Grundlage möglichen emotionalen Antizipationen (Hoffnungen, Wünschen, Befürchtungen). All dieses ermöglicht als Synergem das Erleben von Selbstempfinden, Selbstgefühl und Identitätsgefühl und führt zur Ausbildung kulturspezifischer emotionaler Stile“ (ebd. S.8).

”Der Geist wird definiert als die Gesamtheit aller kognitiven bzw. mentalen Prozesse (...) und der durch sie entstandenen Stile und Inhalte. Er ermöglicht Selbstbewusstsein, persönliche Identitätsgewißheit. Geist wird als bewusst, also reflektierend/interpretierend und reflexionsfähig/sinnschöpfend gesehen, als kausal, also begründetes Handeln ermöglichend und dieses e v a l u i e r e n d und wertend, sowie als regulativ fungierend, z.B. Bedürfnisse steuernd und soziale/politische Erfordernisse entscheidend“ (ebd., S.8).

Der ”Leib“, eingebettet (embedded) in Kontext/Kontinuum, wird definiert als die Gesamtheit aller sensorischen, motorischen, emotionalen, volitiven, kognitiven und sozial-kommunikativen Schemata, bzw. Stile in ihrer aktuellen, intentionalen (d.h. bewussten und subliminal-unbewussten) Relationalität mit dem Umfeld und dem verleblichten (embodied), als differentielle Information mnestisch⁹ archivierten Niederschlag ihrer Inszenierungen, die in ihrem Zusammenwirken als „informierter Leib“ das personale „Leibsubjekt“ als Synergem¹⁰ konstituieren (vgl. *Petzold* 1996a, 283; *Petzold, H. G., Orth, I.* 2017a), (ebd., S.9).

”Der Mensch als ”Leibsubjekt“ ist mit der Lebenswelt im ständigen Austausch. Er bewegt sich als ”Leibsubjekt“ durch die Welt und wird von ihr bewegt, belebt und geprägt. Er ist mit ihr durch das Wahrnehmen und sein Handeln innig verflochten. Der Leib ist eng mit der Zeit verknüpft, denn er ist durch sie an ständige Verwandlung gebunden. Der Leib ist der Ausdruck der Persönlichkeit. ”Jede Lach- und Gramfalte, die Charakteristik von Mimik, Gestik, Haltung zeigen das „Wesen eines Menschen“ (ebd.,S. 9). Der Mensch als ”Leibsubjekt“ lebt im ”Zwischenleiblichen“ als Teil des sozialen Geschehens. Leiblichkeit und Persönlichkeit, Zwischenleiblichkeit und Sozialität sind aufs engste verschränkt. ”Es geht um den „embodied mind“, den verkörperten, leibgewordenen Geist der Person, des Subjektes, des „Leibsubjekts“. Es macht klar, dass der Leib als durch Lebens- und Welterfahrung „beseelter und gedankenerfüllter“ Körper-in-Beziehung gesehen werden muss, der in die Lebenswelt eingebunden ist - „embedded body-mind“ (ebd., S.10). Und der Leib gewordene Geist, das Leibsubjekt, findet seinen Ausdruck im Ich, das dessen „Organ“ ist.

”Der wahrnehmende Leib nimmt Informationen über alle Sinne auf, d.h. über das Schmecken, Riechen, Fühlen, Hören, Tasten und Sehen. Diese Sinnesvermögen

⁹ Das Gedächtnis betreffend (Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie)

¹⁰ Zusammenwirken

werden Monästhesien¹¹ genannt. Von Polyästhesien spricht *Petzold* (1996, 190ff.), wenn Monästhesien zu vielfältigen, differenzierten Wahrnehmungen und Empfindungen zusammenkommen. Diese Polyästhesien können sich verdichten und eine gesamt-sinnliche Qualität bekommen, es kommt zu einem „Konzert aller Sinne“ (ebd., 196), das als Synästhesie bezeichnet wird. Die Fähigkeit zur Synästhesie ist angeboren und bei Kindern ausgeprägter als bei Erwachsenen. Der Leib perzipiert sich selbst, als die ihm nächste ‚Umwelt‘ (Leib-Habe/Leib-Sein) und die jenseits der Hautgrenze verorteten Phänomene.

Um in diesem Sinne jenseits des eigenleiblichen Spürens wahrnehmen zu können, bedarf es einer Umgebung die ausreichenden Stimuli bietet. Fehlen diese partiell oder umfassend (wie z.B. Kontakt überhaupt, Sexualität oder Aggressivität), dann spricht *Petzold* von einem ‚Teilausfall‘ des Wahrnehmungsfeldes. Durch Stimulierungsdefizite ist die sog. Anästhesierung als Folge möglich, so dass u.a. „die Aneignung von Welt, Einleibung (Schmitz) und Inkarnation (*Merleau-Ponty*) nicht erfolgen kann“ (*Petzold*, 1993, 582). Aber auch eine Überflutung mit Reizen, z. B. Schmerz kann zu einer Aufhebung der Schmerzempfindung, zu einer ‚Analgesierung‘ führen sowie zu einer Unempfindlichkeit, einer Anästhesierung bei vielen Negativeindrücken oder Schreckensszenen. Demgegenüber führt eine optimale Balance zeittextendierter Stimulierung eher zu kreativem Vermögen und vitaler Leiblichkeit (*Petzold*, 1993, 582)“ (*Petzold, H., Grund, O., Richter, K., Schwedland - Schulte, G.*, 2004/2017; 13/2017 S.16).

2.6 Der Garten- und Landschaftstherapeutische Ansatz der Integrativen Therapie

„Die Natur ist doch das einzige Buch, das auf allen Blättern großen Gehalt bietet“ (*J. W. v. Goethe*, Italienische Reise 9.03.1787), (*Petzold, H. G.*, 17/2013, S. 367).

„Bei all den Gestaltungsmöglichkeiten, die Gärten und Parks uns eröffnen, zeigen sie uns zugleich, wie unentrinnbar verwurzelt wir mit der Natur sind, die wir nutzen, formen, bis hin zur Vernutzung, die wir uns aber nie gänzlich unterwerfen können, auch wenn wir sie gestalten. Dieses demiurgisch-schöpferische Moment (griech. δημιουργός, Schöpfer) in der Gartenkunst, verbindet sie mit all den anderen großen Künsten, die uns die Beglückung schöpferischer Schaffenskraft und die Freude über Geschaffenes erschließen. Und dennoch ist in gärtnerischen Schöpfungen eine Qualität gegenwärtig, die sich in keiner anderen Kunstform findet: die Qualität der „Synergie“, des Zusammenwirkens von Menschen und Natur, in der beide eine subtile Partnerschaft eingehen, welche vom Menschen ein Wissen, Erfassen und Verstehen von der ‚Natur‘ verlangt“ (ebd., S. 380).

„Diese Verschränkung von Menschen und Natur wird in der Garten- und Landschaftstherapie durch die Beziehung zwischen Therapeuten und Patient bewusst gemacht. Der Mensch als Individuum (als bio-psycho-sozial-ökologisches

¹¹ die einzelnen Sinne des perzeptiven Leibes; jeder einzelne Sinn ist mit einem Vermögen des expressiven Leibes verbunden, z.B.: Gesicht ↔ Malerei, Gehör ↔ Musik und Sprache; Muskelsinne ↔ Tanz, Pantomime; s. auch Monekthesie

Wesen in seinem Zusammenhang), wird in einem ko-respondierenden¹² Prozess in die vielfältigen Qualitäten der Natur eingeführt. Im Ko-respondenzprozess, zwischen Patient und Therapeut oder in der Gruppe, entsteht ein Zyklus von Reflexion und Handlung, von Theorie und Praxis, von Stabilisierung und Veränderung, von Integration und Kreation, der für das Identitätsleben zentrale Bedeutung gewinnt" (Neuberger, K., 4/2011, S.6). Die Beziehung zu sich, zum anderen und zur Umwelt ist dabei als wichtigstes therapeutisches Instrument zu sehen. (ebd., S. 20).

"Integrative Gartentherapie bedeutet das Verfahren der Integrativen Therapie methodisch mit Garten praktischen Aktivitäten und Möglichkeiten des Naturerlebens zu verbinden, um psychische oder psychosoziale Störungen zu behandeln" (ebd., S. 10). Dabei geht es in erster Linie um die Erlebnisaktivierung.

Ich kann also in der Gartentherapie dem Patienten als erstes Raum geben, einfach in der Natur zu landen, sie mit möglichst vielen Sinnen wahrzunehmen, oder auch die Aufmerksamkeit durch Fragen, Ansprache und Benennen zu wecken und die Wahrnehmung anzuleiten.. Schon sehr bald werden durch das natürliche Umfeld die Sinne auf eine einfache Art angeregt, z.B. im Hören eines Vogels dem Rauschen der Blätter oder einem Duft, der in die Nase steigt. Ein weiterer Schritt kann sein, über das Bodenbearbeiten, das Säen etc. ganz konkret Kontakt aufzunehmen mit den Materialien und Beschaffenheiten des Bodens und der zu säenden Samen (Größe, Form etc.). Über die Haut, im Tasten, Bewegen, zu erleben wie sich all das anfühlt. Denn" alles was ich berühre, tangiert auch einen Teil in mir" (ebd., S.18). Oder, das Wachsen zu beobachten und ein zartes Empfinden entwickeln, wie wachse ich mit? "Pflanzen zu verstehen kann einen Weg aufzeigen sich selbst zu verstehen: Die Pflanze orientiert sich im Raum, der ihr zur Verfügung steht, sie breitet sich aus und verankert sich im Boden. Daran können wir einige grundlegende Aspekte sehen: Pflanzen brauchen Halt für ihre Wurzeln, damit diese sich sicher verankern können, Nährstoffe aufnehmen und die Pflanze sich mit den oberirdischen Organen in dem verfügbaren Raum ausbreiten kann" (ebd. S. 20). Alles Handeln im gärtnerischen Tun hat Auswirkungen. Das Gleiche gilt für das menschliche und soziale Leben. Achtsam mit den Bedürfnissen der Pflanzen wie auch mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen, ist ein grundlegender Lernprozess in der Gartentherapie. Denn "Veränderungsprozesse, ausgelöst durch geänderte Umweltbedingungen" (ebd., S. 20), z.B. fordert für alle Beteiligte Zeit, ein Aspekt der wunderbar in der Natur geübt werden kann. "Der Gang in den Garten bedeutet oft eine willkommene, praktizierte Verlangsamung körperlich – geistig – seelischer Prozesse" (ebd., S. 21). Ein weiterer wichtiger Teil für den Patienten ist, das Wahrnehmen was in dem Geschehen des Wiederholens der Arbeitsprozesse geschieht und dabei zu sehen, wie sich die Dinge

¹² Ko-respondenzmodell (1978c): co-respondere = sich in Beziehung setzen; Ko-respondenz ist (ein synergetischer Prozess direkter und ganzheitlicher) Begegnung und Auseinandersetzung zwischen Subjekten auf der Leib-, Gefühls- und Vernunftebene (über Sachverhalte oder Themen unter Einbeziehung des jeweiligen Kontext / Kontinuum) (konkret auch die Begegnung zwischen Therapeut und Klient (Schweighöfer, 2017, Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie)

verändern und sich auf diesen Prozess einlassen können. Es entsteht dabei "vitale Evidenz"¹³, wahrgenommene, erlebte, verstandene, erkannte Erfahrung.

Ein wichtiger Teil dabei ist, wie ich als Therapeut und Begleitperson die Aufmerksamkeit zu wecken bedacht bin. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen, wie z.B. durch Wahrnehmungsanleitungen, Fragen, Ansprachen etc., aber auch schlicht durch Mit-sein. Dabei wird die Beziehung zwischen Patienten/Klient und Therapeut gefördert. Bei guten Nahraumbeziehungen (Affiliationen), dort also, wo ein vertrauensvolles Klima der Beziehung stattfinden kann, werden heilsamen Prozesse wechselseitiger Empathie, des achtsamen Wahrnehmens und der liebevollen Annahme gefördert und schaffen dadurch einen therapeutischen „Konvivialitätsraum“¹⁴. (Petzold, H.G., 2012c, S. 12)

Dies mündet in eine „Transversale Empathie“¹⁵, in der versucht wird, den Anderen in seiner Komplexität zu erfassen.

3. Das Wahrnehmen und die Sinne

„Solltest du wirklich deine Augen öffnen und sehen, du würdest dein Ebenbild in allen Bildern entdecken. Und solltest du deine Ohren öffnen und hören, du würdest deine eigene Stimme in allen Stimmen hören“ (Gibran, K. (2001), S.17).

¹³ „Unter vitaler Evidenz verstehen wir das Zusammenwirken von rationaler Einsicht, emotionaler Erfahrung, leibhaftigem Erleben und sozialer Bedeutsamkeit“ [1b,917], (Schweighöfer, 2017, Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie).

¹⁴ „»Konvivialität ist ein Term zur Kennzeichnung eines „sozialen Klimas“ wechselseitiger Zugewandtheit, Hilfeleistung und Loyalität, eines verbindlichen Engagements und Commitments für das Wohlergehen des Anderen [...] die Grundlage guter „naturwüchsiger Sozialbeziehungen“, wie man sie in Freundeskreisen, Nachbarschaft, „fundierter Kollegialität“, Selbsthilfegruppen findet, aber auch in „professionellen Sozialbeziehungen“, wie sie in Therapie, Beratung, Begleitung, Betreuung entstehen können« (Orth 2010, 245; Petzold 1988t, 2009k).“ (Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J., 24/2013, S. 6)

¹⁵ „Transversale Empathie bedeutet eine multidirektionale Annäherung an zu Empathierendes (Mensch, Tier, Pflanze, Ökotope) durch ein weitgreifendes, exzentrisches Umkreisen und ein tiefgreifendes, zentrisches Durchdringen in dem Versuch, das Andere/den Anderen in hinreichend komplexer Weise und mit positiver Zielsetzung zu erfassen (complex, positive empathy) und zwar: kognitiv/metakognitiv durch reflexive, ko-reflexive, hyperreflexive Versuche des Begreifens, weiterhin durch Versuche eines emotionalen/metaemotionalen Empfindens und Erfühlens (Ko-Empfinden, Nachfühlen) und des 'zwischenleiblichen' somatosensumotorischen Mitschwingens und Mitspürens (Ko-motilität, motorische Synchronisation). Empathie geschieht in dem ernsthaften, positiv-zugewandten Wollen, soweit es eben möglich ist und vom Anderen zugestanden und gleichfalls gewollt ist, ihm nahe zu kommen. – Jegliche intrusive und nicht im informed consent konzidierte empathische Exploration ist ethisch prekär! Nur in dieser konsensuellen Weise kann man dem Gegenüberin seinen Bedürfnissen, Wünschen, Entwicklungspotentialen und Heilungserfordernissen gerecht werden. Dabei ist selbstempathisch stets im Bewusstsein zu behalten, dass solches transversal-empathisches Erfassen immer nur näherungsweise möglich ist – der Andere bleibt immer opak. Er ist nie vollauf ergründbar. Weiterhin muss auch immer wieder geprüft werden, was im empathischen Streben die eigene Belastbarkeit zu leisten vermag. Die strukturelle Wechselseitigkeit der Empathie zwischen Menschen ist von allen an empathischen Prozessen Beteiligten stets im Blick zu behalten und im gemeinsamen Austausch zu steuern. Nur so kann man in komplexen, transversalemphatischen Prozessen einander in positiver Weise gerecht werden (Petzold 2015f).“ (Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U., 2019a/2020, S. 9-10)

Und Goethe sagt, "mit den Händen sehen, mit den Augen fühlen." (Kükelhaus, H., zur Lippe, R., 2008, S. 37)

Diese Zitate beschreiben, dass unsere Sinne unglaublich vielfältig sind und uns mit uns selbst und dem was uns umgibt, verknüpfen und verbinden. Sie treten als "Organ" selbst nicht in erster Linie in den Vordergrund, sondern sind vielmehr Vermittler von unterschiedlichen Qualitäten.

So wie der Mensch nicht aus einzelnen Teilen besteht, so sind die Sinne nicht als einzelne zu sehen, auch wenn sie einzeln beschrieben werden können. Denn, eine Vielfalt von Eindrücken umfängt und wirkt ständig auf uns ein, und wird immer von mehreren Sinnen gleichzeitig aufgenommen. Auch nehmen wir die Wahrnehmungen durch unsere Sinne nicht getrennt von Empfindungen, von Vorstellungen und vom Denken wahr. In jeder Sinneswahrnehmung finden sich Qualitäten von anderen Sinnesqualitäten, die sich zu einem ganzheitlichen Wahrnehmen komponieren (siehe Polyästhesien und Synästhesien weiter oben).

Um die Sinne näher verstehen zu können sollen hier einige Aspekte zur Wahrnehmung angeführt werden:

-Wahrnehmung ist ein fungierender und/oder aktiv-bewusster Prozess

Über die Sinne nehme ich die Vielfalt der Außen- und Innenwelt wahr. Die meisten Sinneseindrücke sind mir jedoch unbewusst, wenn ich sie nicht bewusst schule. Sie werden oft erst durch ein ausgelöstes Empfinden ins Bewusstsein gebracht. So ist mir z.B. beim Gesicht waschen mit kaltem Wasser morgens die Qualität, die Frische, das Element des Wassers nicht das, was in meinem Bewusstsein hängen bleibt. Vielmehr ist es eine tägliche Routine, die zwar für mein Wohlbefinden sehr wohl wichtig ist, hingegen für das Wahrgenommene an sich nicht von Bedeutung ist. Bin ich jedoch im diesbezüglichen Akt aktiv wach und versuche das Wasser zu erspüren, die Kühle, das Geschmeidige über die Haut gleitende etc., hinterlässt es ein vertieftes Erleben von Begegnung. Das Wasser hat in mir etwas ausgelöst. Ein Empfinden von Frische, Klarheit und Wachheit ist in mir entstanden.

- Wahrnehmungen, wenn sie bewusst sind können Empfindungen auslösen und zu Gefühlen führen.

Es sind Empfindungen, die oft in Gefühle münden, die uns zeigen, wie wir uns verhalten sollen, was wir gerade brauchen oder wovor wir uns schützen müssen.

- Wahrnehmen ist subjektiv

Auch wenn das Wahrnehmen eine objektive Grundlage hat, die sich auf die jeweiligen Sinne bezieht, so hat es doch einen subjektiven Charakter. Denn wir können das Wahrgenommene aus unterschiedlichen Perspektiven und mit unterschiedlichen Bewertungen, ja sogar mit unterschiedlichen Empfindungen wahrnehmen. (Zimmer, R., 2012, S. 17) Der eine nimmt z. B. beim Wasser vor allem das flüssig, Sprudelnde wahr, der andere mehr die Temperatur und der dritte das Plätschernde etc.

- bewusste Wahrnehmung kann zu Besinnung führen

Wenn unsere Sinne sich auf etwas Äußeres um uns richten treten wir damit in Verbindung, z.B. einem Baum, einer Blume, der Landschaft. Wenn wir in Ruhe uns darauf einlassen, uns Zeit geben, tauchen wir ein in ein „besinnliches Wahrnehmen“. Es kann sich uns auf einmal etwas Neues offenbaren. Üben wir dies entwickeln wir Achtsamkeit.

„Wie stark die Sinne auch in uns (...) verankert sind, merken wir bei uns, wenn wir uns an Begebenheiten unserer Kindheit erinnern: Ereignisse werden am deutlichsten wach, wenn sie mit Sinnesempfindungen verbunden sind. Barfuß durch den weichen, aber eisigen Schnee laufen, den Duft von frischem Heu aufnehmen, (...) dem Ruf des Kuckucks lauschen. Das Wahrnehmen solcher Situationen führt einen zurück zu sich selbst. Sinnliche Vergegenwärtigung schafft Erinnerungen aus der eigenen Lebensgeschichte“ (*ebd.*, S. 18).

- bewusste Wahrnehmung braucht Übung

Um sensibel wahrnehmen zu können, brauchen die Sinne Übung. Ohne diese Übung verlieren sie ihr Vermögen, Feinheiten zu vermitteln. Sie werden stumpf. Es ist wie beim Muskeltrainieren. Durch das übende Bewegen des Muskels wird er stark, ansonsten verkümmert er.

- bewusstes "Wahrnehmen-lernen" braucht Zeit und Übung

Auch das Muskeltraining braucht Zeit. Und so ist es auch mit dem Schulen der Sinne. Es braucht Zeit und Wiederholung. Und wenn sich dazu Freude am Entdecken, Erforschen und am Wahrnehmen-wollen gesellen, wird das Vertiefen erleichtert.

-Die Vielschichtigkeit der Wahrnehmung

Das Wahrnehmen ist ein Prozess, der sich im ganzen Menschen vollzieht. Es gibt keine Sinneswahrnehmung, an welcher nicht mehrere Sinne gleichzeitig beteiligt sind. Und so sagt *Hugo Kükelhaus*: "Nicht das Auge sieht, sondern der Mensch, der "ganz" Auge ist, ist es, der sieht. Nicht das Ohr hört, sondern der ganz Ohr seiende Mensch ist es, der hört" (*Kükelhaus, H., zur Lippe, R., 2008, S.46*).

- Bewusstsein

Werde ich meiner Sinne bewusster, so schule ich mein Bewusst-Sein. Ich werde wach und setze mich mit dem SEIN auseinander. Dadurch lerne ich erst die unterschiedlichen Qualitäten entdecken, die mich umgeben. Ich erweitere meinen Horizont.

Denn: "Licht ist nur dadurch Licht, dass es sich mit der Dunkelheit (dem "Nicht Licht") auseinandersetzen hat. Das Auge ist nur dadurch Auge, dass es diese Auseinandersetzung vollzieht. Das Weite ist nur weit durch das Enge, mit dem es zu tun hat. So die Wärme durch ihr Verhältnis zur Kälte; das Hohe zur Tiefe; das Oben zum Unten; der Berg zum Tal; das Linke zum Rechten. Verhältnisse, Bindungen und Bezüge sind es, durch die etwas wird, was es ist" (*ebd.* S.46). Dies schafft unser Leib dadurch, dass wir durch unsere Sinne wahrzunehmen fähig sind. Und der Reichtum der Welt offenbart sich uns.

3.1 Wie viele Sinne hat der Mensch?

Die heutige Wissenschaft beschränkt sich nicht länger auf lediglich fünf Sinne. R. Steiner hat bereits am Anfang des letzten Jahrhunderts zwölf verschiedene Sinne beschrieben. Neuere Forschung zeigt, dass im Bereich der Tiefensensibilität, wie auch in der Oberflächensensibilität weitere Sinne lokalisiert werden können, wie wir z. B. bei der Haut sehen, die eine große Zahl von Wahrnehmungsrezeptoren aufweist, welche Empfänger von verschiedenen Reizen sind. (Zimmer, R., 2012, S. 101) In den letzten Jahren wurde von dem Neurobiologen A.D. (Bud) Craig (2015) neue Forschungsarbeiten gezeigt, die aufweisen, wie in unserem Gehirn sich ein Bereich befindet, in welchem die Interozeptionen, also die Wahrnehmungen in unserem Körper oder die Prozesse von körperlichen Stimuli sich auf die Gefühle auswirken und wie z.B. dieses innere Wahrnehmen dem Menschen das Gefühl am Leben zu sein vermittelt.

Ich möchte hier auf neun verschiedene Sinne näher eingehen. Ich wähle zu Beginn der einzelnen Sinne teilweise Metaphern, die helfen in die Qualität der jeweiligen Sinne besser eintauchen zu können. Bedeutung, Physiologie und spezifische Qualitäten folgen in den meisten der jeweiligen Beschreibungen.

3.2.1 Der Tastsinn, die Haut, das taktile System

„Tasten“ ist eine eher behutsame, vorsichtige, prüfende, nach Erkenntnis strebende Berührungsqualität. Sie wird beschrieben als „ab-, an-, be-, er-, heran-, entlang-, voran- oder vortasten“. Unsensible Tastversuche nennen wir „befingern, befummeln, betatschen oder begripschen“. (Milz, H., 2019, S. 21).

Bedeutung:

Der Tastsinn ist der „Ursprung aller Empfindungen“ (Montagu 2004,7) und er entwickelt sich vor allen anderen Sinnen. Bereits in der 8. Schwangerschaftswoche ist die Haut hochentwickelt und der Embryo reagiert auf taktile Reize. „In der 13. bis 14. Woche ist der gesamte Körper berührungsempfindlich“ (Zimmer, R., 2012, S. 106).

Physiologie:

„Grundlage des Tastsinns ist der mechanische Anteil der Oberflächensensibilität. Die eher passive Wahrnehmung über den Tastsinn (lateinisch *tactus*) wird als *taktil* bezeichnet (Taktile Wahrnehmung), und das aktive Ertasten auch als *haptisch* (Haptische Wahrnehmung)“. (Wikipedia, Tastsinn)

„Das zuständige Sinnesorgan ist die Haut, und zwar sowohl deren Tast- als auch Wärme- und Kälterezeptoren. Die von ihnen ausgelösten Reizimpulse werden mit hoher Geschwindigkeit durch die *taktile Nervenfasern* über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet, um bei drohender Gefahr – beispielsweise einer Verletzung – unverzüglich reagieren zu können.

Neben den *taktilen Nervenfasern* für die Weiterleitung von Schmerz-, Druck-, Vibrations- und Temperaturreizen sind seit den 1990er Jahren auch in der Haut befindliche C-taktile Fasern bekannt, welche bei Reizung die Informationen eher langsam an das Gehirn weiterleiten und nur für das Spüren von sanfter, zärtlicher Berührung ausschlaggebend sind.

Nachdem der Berührungsreiz im Gehirn angekommen ist, wird er in Abhängigkeit der eigenen Erwartung und des jeweiligen Umfeldes (Kontextes) bewertet und dann gegebenenfalls als angenehm oder unangenehm empfunden. So wird eine physische Berührung, ob zärtlich oder nicht, von einer völlig unbekanntem oder gar abgelehnten Person beziehungsweise einem derartigen Tier in der Regel als unangenehm empfunden und der/die Berührte verspürt unmittelbar den verstärkten Wunsch nach Abstand. Diese bei allen gesunden Menschen angelegte und damit natürliche psychologische Reaktion dient dem Selbstschutz“ (*Wikipedia*, Tastsinn: Taktile Wahrnehmung).”Wir empfinden Berührungen auf der Haut und im gesamten Körper. Wissenschaftler unterteilen diese Wahrnehmung in ”Extero-, Intero- und Propriozeption”. Diese unterschiedlichen Prozesse werden ständig abgeglichen und integriert.

Qualitäten:

”Eine wichtige Qualität des Tastsinnes sind dessen Bewertungen in ”angenehm oder unangenehm”, siehe weiter oben. Berührungen sind wichtige Faktoren im sozialen Zusammenleben, menschlichen Wachstums oder der Entwicklung von immunologischen Abwehrkräften” (*Milz, H.*, 2019, S. 17).

”Berühren ” bewegt äußerlich und innerlich. Berührungen können ”beruhigen, besänftigen, aufregen, aufwühlen, bewegen, erschüttern, mitnehmen, nahegehen” oder einen ”nicht tangieren”. Was schief läuft, kann einen ”peinlich berühren”. Man kommt mit anderen Menschen ”in Berührung – ”versehentlich, zufällig, behutsam, zart, leicht oder derb” (ebd. S. 21).

Die Bereiche der taktilen Wahrnehmung erstrecken sich über die Berührungswahrnehmung, die Erkundungswahrnehmung, die Temperaturwahrnehmung, die Druckwahrnehmung bis hin zur Schmerzempfindung.

Bei der aktiven Berührung, wie sie zum Beispiel beim Erkunden von Gegenständen stattfindet, bezieht sich die Wahrnehmung zum einen auf die Oberflächenbeschaffenheit des Gegenstandes der rau, hart, weich, feucht, krümelig etc. sein kann und zum anderen werden die Formen, Masse und Proportionen wahrgenommen. Jedoch sind dabei auch andere Sinne mitbeteiligt wie z.B. Kraft-, Stellung,- und Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmung) sowie Temperatur- und Schmerzempfindungen. (*Zimmer, R.*, 2012, S. 102)

Die Hand (hier als Teilbereich der Haut) ist bei dieser Art von Wahrnehmung das zentrale Organ. ”Wir sind allerdings nicht gewohnt, die Hand (Haut) als Sinnesorgan zu betrachten, da wir sie – aufgrund der Dominanz des visuellen Sinnes – meistens nicht als Erkundungs-, sondern mehr als Ausführungsorgan gebrauchen. Im Bewusstsein überdeckt der visuelle Eindruck den taktilen, und deswegen greifen,

ziehen, stoßen, tragen und heben wir einen Gegenstand, ohne diesen bewusst in seinen Eigenschaften wahrzunehmen. (ebd. S. 104).

3.2.2 Der "Lebenssinn"

Bedeutung:

Obwohl die Wissenschaft nicht explizit von einem "Lebenssinn" spricht, scheint mir wichtig, diesen Sinn, als komplexe Wahrnehmung zu erwähnen. Dieser hat seine Bedeutung ganz besonders im gartentherapeutischen Bereich, da er der Anzeiger ist, wie mein Körper auf gewissen Verrichtungen reagiert. Arbeite ich zu einseitig eine längere Zeit, so können sich Muskelverspannungen, Schmerzen oder andere Körpersensationen bemerkbar machen. Der "Lebenssinn" ist so zu sagen der Maßstab für mein Wohlbefinden. Er zeigt mir an, dass ich voller Lebensprozesse bin, die ich konkret beeinflussen kann.

Qualitäten:

Es geht also darum eine Wahrnehmung zu entwickeln über den körperlichen Zustand, wenn etwas aus dem Gleichgewicht kommt. Denn nur wenn wir uns matt, unwohl, krank, hungrig, durstig etc. fühlen, oder wenn wir Schmerzempfindungen haben, macht sich dieser Sinn bemerkbar. Er zeigt uns den Vitalitätsverlust an. (Soesman, A., 1996, S. 13)

3.2.3 Der Bewegungs-, Kraft- und Stellungssinn das kinästhetische System

Metaphern:

"In Bewegung sein, heißt nicht still zu stehen, nicht auf der Stelle treten. Fortschritt kommt von "fortschreiten" (Zimmer, R., 2012, S. 115).

Bedeutung:

Kinästhesie stammt aus dem Altgriechischen. Kine κινέω *kineō*, bedeutet auf Deutsch „sich bewegen“ und ästhesie αἴσθησις *aisthēsis*, wird übersetzt mit Wahrnehmung, Erfahrung (Wikipedia, Kinästhesie). Es bedeutet also *Bewegungsempfindung* und wird definiert als die Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile unbewusst zu kontrollieren und zu steuern. (Wikipedia, Kinästhesie). Daraus entsteht die Fähigkeit der Wahrnehmung von Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnisse der eigenen Bewegung. "Die Rezeptoren nehmen hier keine Reize aus der Umgebung auf, sondern solche, die im eigenen Körper, z. B. durch Bewegung, entstehen. Man nennt sie deshalb Propriozeptoren (proprius – der Eigene)" (Zimmer, R., 2012, S. 15).

Diese Sinne verlaufen meist unbewusst und wir können automatisch auf sie zurückgreifen, denn wir haben sie oft geübt. Wir haben uns ein inneres Bild über den Ablauf alltäglicher Bewegungen angeeignet. Wir können z. B. ohne visuelle Kontrolle in die Hände klatschen oder den Löffel zum Mund führen.

Auf der Grundlage dieser Sinne baut sich unsere Eigenwahrnehmung auf, so z. B.

wo unsere Körpergrenze ist, was beim Liegen oder Stehen in uns geschieht usw. (ebd. S. 15)

Physiologie und Qualitäten: Der Stellungs- oder Lagesinn, der Bewegungssinn, der Kraftsinn und der Spannungssinn werden auch als Tiefensensibilität bezeichnet.

Der Stellungs- oder Lagesinn ermöglicht uns die Glieder und die Gelenke zueinander zu vergegenwärtigen und gibt uns eine Vorstellung davon, wie wir uns im Raum befinden.

Mit Hilfe des Bewegungssinnes ändern wir unsere Position, wir nehmen wahr, wie wir die Richtung ändern und mit welcher Geschwindigkeit wir das tun.

Der Kraftsinn gibt uns Aufschluss über das Ausmaß der Muskelkraft, die wir für etwas Bestimmtes aufwenden müssen.

Der Spannungssinn gibt uns Information über die Spannung der Muskeln und Sehnen. Dieser wird uns besonders bewusst bei Entspannungsübungen, bei welchen wir unter anderem bewusst z. B. die Entspannung der Muskeln üben. (ebd., S.117)

„Die Kinästhesie basiert auf Rezeptoren des Bewegungsapparates in Gelenken, Muskeln (Muskelspindeln) und Sehnen (Golgi-Sehnenorgane)“ (Wikipedia, Kinästhesie).

Das Kinästhetische System ist, wie oben erwähnt, eng verbunden mit dem taktilen System, aber auch mit dem Vestibulären System, da alle Lageempfindungen des Körpers auch im Verhältnis zur Schwerkraft stehen.

3.2.4 Der Gleichgewichtssinn das vestibuläre System

Metaphern:

„Er muss das Gleichgewicht finden“, sagen wir von einem Menschen, der sich in einer Problemlage befindet. Vielleicht hat er die „Balance verloren“ und es dauert eine Weile bis er wieder „mit beiden Beinen fest im Leben steht“. Viele alltagssprachliche Redewendungen weisen auf den Zusammenhang zwischen seelischem und körperlichem Gleichgewicht hin. Auch zwischen Körper und Geist muss eine Balance hergestellt werden, sonst wird man „kopflös“ (Zimmer, R., 2012, S. 127).

Bedeutung:

„Der Gleichgewichtssinn ist für die Aufrechterhaltung des Körpers und für die Orientierung im Raum verantwortlich. Er befähigt darüber hinaus den Organismus, Beschleunigungen und Drehbewegungen wahrzunehmen und sich darauf einzustellen“ (ebd. S. 128).

Physiologie und Qualitäten:

Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr. "Das Vestibularorgan (Vestibulum, lat. Vorhof) befindet sich neben der Schnecke, die die Gehörempfindung vermittelt. Zu dem Vestibularapparat gehören jeweils auf einer Seite des Ohres die drei Bogengänge, das große Vorhofsäckchen und das kleine Vorhofsäckchen. Das Ganze bezeichnet man als Labyrinth" (ebd., S. 130). Es dient der Registrierung von Beschleunigung und Lageveränderung und damit der Orientierung im Raum. (ebd. S.130)

Da viele Funktionen des vestibulären Systems unterhalb der Bewusstseinschwelle ablaufen, wird dieses System oft unterschätzt. Der Gleichgewichtssinn spielt eine außergewöhnliche Rolle in der Gesamtfunktion des Gehirns. So fasst Ayres (2002) den Gleichgewichtssinn als ein "alles vereinendes Bezugssystem auf." „Er formt die Grundbeziehung, die ein Mensch zur Schwerkraft und seiner physischen Umwelt hat. Alle anderen Arten von Empfindungen werden unter Bezug auf diese grundlegende vestibuläre Information verarbeitet (A. J. Ayres, (2002), S. 65)" (Zimmer, R., 2012 S. 28).

"Sinnliche Wahrnehmungen werden nach dieser Auffassung durch den Gleichgewichtssinn angeregt, reguliert und integriert, so dass der Körper mit allen seinen Sinnen als Ganzes zusammenwirkt" (Zimmer, R., 2012, S. 128).

3.2.5 Der Geschmackssinn, das gustatorische System

Metaphern:

Es gibt viele Beispiele, die in unserer Alltagssprache die Qualitäten des Geschmackssinns ausdrücken. So richtet sich der Geschmack nicht nur auf das Gustatorische, sondern auch auf andere Bereiche, die mehr auf den emotionalen Ebenen stattfinden, wie z.B. geschmackvoll gekleidet sein (Milz, H., 2019, S. 49). Letzteres bleibt hier unberücksichtigt.

Bedeutung:

Durch den Geschmackssinn prüfen wir zum einen die Nahrung und zum anderen wird die Verdauung durch Speichel und Magensaftabsonderung angeregt. Dabei haben Geruchssinn und Geschmackssinn eine sehr enge Verbindung. So läuft uns das "Wasser" im Mund zusammen bei einem Duft von leckerem Essen. Unsere Geruchsnerve werden durch Speisen, die wir noch nicht gekostet haben, angeregt und lösen bereits den Beginn der Verdauung aus. Es ist andererseits schwierig die Nahrung zu schmecken mit verstopfter Nase. (Zimmer, R., 2012, S. 147)

Physiologie:

"Die Rezeptoren des Geschmackssinnes sind die sogenannten Geschmacksknospen, (...) diese sind in den Papillen (Erhebungen) der Zunge eingebettet. Sie sprechen nur auf die Stoffe an, die wasserlöslich sind" (ebd., S. 147). Es sind also chemische

Lösungen, auf welche der Geschmackssinn reagiert und die Stoffe können dann erst wahrgenommen werden, wenn sie durch den Speichel gelöst und unter anderem durch die Zähne zerkleinert wurden. Dabei ist das wässrige Element ausschlaggebend.

Die Schleimhaut der Zunge gehört zu den wenigen menschlichen Organen, die sich vollständig regenerieren können. Die Geschmackssignale werden über Botenstoffe der Nerven zum Gehirn geleitet, wo sie zum einen automatisch, weitgehend unbewusste Gefühlsregungen auslösen und zum anderen via Thalamus und der Inselregion zum Großhirn geleitet, wo sie bewusstseinsprovozierende Qualitäten von Aufmerksamkeit und Bewertung, Erfahrungen von Belohnung und Entscheidungsmöglichkeiten auslösen. (Milz, H., 2019, S. 52)

Qualitäten:

Die Geschmacksempfindungen lassen sich in unserem Kulturraum auf einem Spektrum von vier Grundqualitäten beschreiben, süß, sauer, salzig und bitter. (Zimmer, R., 2012, S. 148) Sie treten sehr häufig in „Mischempfindungen“ auf wie beim Apfel der z. B. süß und sauer gleichzeitig schmecken kann. Des Weiteren kennen wir die Ausdrücke von herb, würzig, scharf, pikant, mild, fad, umami die sich auf die Geschmacksintensität beziehen. (ebd. S. 148)

Mit dem Lehnwort umami (*umami* ‚Schmackhaftigkeit‘, *umai* ‚schmackhaft, würzig‘ und *mi* ‚Essenz‘) wird in der Physiologie eine Qualität des Geschmackssinnes bezeichnet, die neben *süß*, *sauer*, *salzig* und *bitter* zu den grundlegenden Sinnesqualitäten der gustatorischen Wahrnehmung beim Menschen zählt. „Sie wird im Deutschen meist mit **herzhaft**, **würzig**, auch *fleischig* oder *pikant* (ohne die Nebenbedeutung *scharf*) bezeichnet und wird als vergleichsweise lange anhaltend beschrieben“ (Wikipedia, Umami).

Diese Geschmacksauslösende Stoffe werden vereinfacht als Glutamate bezeichnet. (Wikipedia, Umami)¹⁶

Zu guter Letzt ist der Glutamat-Sinn auch für die Fülle im Mundraum zuständig und dient dazu den Mund nicht „zu voll“ zu nehmen (trotz „Vollmundigkeit“).

3.2.6 Der Geruchsinn das olfaktorische System

„Denn der Duft war der Bruder des Atems. Mit ihm ging er in die Menschen ein, sie konnten sich seiner nicht erwehren, wenn sie leben wollten. Und mitten in sie hinein ging der Duft, direkt ans Herz, und unterschied dort kategorisch über Zuneigung und Verachtung, Ekel und Lust, Liebe und Hass. Wer die Gerüche beherrschte, der

¹⁶ Glutamate sind Salze und Ester der Glutaminsäure, welche zu den Geschmacksverstärkern gezählt werden. Bekannt sind vor allem Salze der L-Glutaminsäure durch ihren Einsatz als Geschmacksverstärker in Lebensmitteln (z.B. E621). (Wikipedia, Glutamate)

„Physiologisch binden sich Glutamate direkt an Rezeptoren der Geschmacksknospen und werden damit als „fünfter Geschmack mit dem Namen Umami zu den bekannten vier Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter) hinzugerechnet“. Darüber hinaus wird die Intensität des Umami-Geschmacks von Glutaminsäure erheblich verstärkt. (Wikipedia, Geschmacksverstärker, Wirkungsweise)

beherrschte die Herzen der Menschen,“ heißt es in *Patrick Süsskinds Roman Das Parfüm* (Milz, H., 2019, S. 80).

Metaphern:

In den alltäglichen Redewendungen wird der Duftsinn oft in Verbindung mit der Nase gebracht. (ebd., S. 75) "Bei manchen Entscheidungen hilft uns ein "feines Näschen" und ein "guter Riecher". Eine "Spürnase" kann Entwicklungen schon "drei Meilen gegen den Wind" riechen." Riechspezialisten haben besonders "feine Nasen". Wenn man jemanden "gut riechen" kann, dann ist dieser sympathisch. "Der is dufte", sagt der Berliner" (ebd., S.73).

Bedeutung:

Gerüche umgeben uns auf vielfältige Weise und prägen uns im alltäglichen Sein. Sie lösen unmittelbar Gefühlsreaktionen, wie auch körperliche Sensationen und physiologische Reaktionen aus. Dies macht sich z.B. die Aromatherapie zu nutzen.

"Entwicklungsgeschichtlich ist der Geruchsinn einer der ältesten Sinne" (ebd., S. 75). Er "hat im Wesentlichen drei verschiedene Aufgaben: die Beurteilung von aufzunehmender Nahrung, die Erkennung und Vermeidung von Umweltgefahren aus der Luft und die soziale Kommunikation" (ebd. S.71). "Wir beschnuppern Speisen und deren Düfte sowohl mit der Nase als auch durch den Gaumen. Ihr Geruch beeinflusst unseren Hunger und unseren Appetit. Grundlegende individuelle Geruchserfahrungen erfolgen bereits intrauterin, und der Geruch der Mutterbrust ist für Säuglinge von großer Bedeutung. Was wir schmecken wird zum großen Teil bestimmt durch das, was wir riechen" (ebd., S. 72).

Physiologie:

Gerüche werden uns durch die Luft vermittelt. Wir können uns nur schwer vor ihnen schützen, denn durch jeden neuen Atemzug werden wir aufs Neue ihrer gewahr. Gerüche, die jedoch durch längere Zeit bestehen bleiben, verlieren ihre Intensität und werden allmählich ausgeblendet.

Die Riechschleimhaut in der Nase und im Rachenbereich ist übersät von Riechzellen, die als einzelne Zellen bis zu 20 verschiedene Duftmoleküle erkennen können. Besonders im oberen Teil der Nasenschleimhaut wird die Geruchswahrnehmung registriert und wird durch Schnuppern und Schnüffeln intensiviert. (ebd., S. 77)

"Zwischen unserem Geruchsinn und älteren Hirnstrukturen, wie dem Limbischen System ("Amygdala", Mandelkern) oder dem Hirnstamm, bestehen viele Verknüpfungen. In diesen Gehirnbereichen werden Gefühle und Motivationen gesteuert. Zudem bestehen zahlreiche Verbindungen mit der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), die die Ausschüttung von Hormonen regelt. Geruchsinformationen werden rasch an Gedächtnisregionen ("Hypocampus") weitergeleitet und rufen dort Assoziationen hervor" (ebd., S. 78).

Qualitäten:

”Durch ihre besonderen neurobiologischen Vernetzungen prägen Gerüche mehr als die anderen Sinne das Gedächtnis” (ebd., S. 71). Daher können Düfte intensive Erinnerungen z.B. an die Kindheit wachrufen.

”Die Bedeutung des Geruchsinnens und die Wirkung von Duftstoffen wird heute zunehmend wiederentdeckt” (Zimmer, R., 2012, S. 141). Düfte wurden seit alters her in verschiedenen Kulturen zu Heilungen und kultischen Ritualen eingesetzt. Heute findet vor allem die Aromatherapie mehr und mehr Verbreitung.

”Der französische Philosoph Voltaire merkte einmal an, dass die beste Medizin diejenige sei, die ein starkes Aroma ausströme. Schon in der frühen ägyptischen Medizin, später bei den Griechen und Römern oder in der mittelalterlichen arabischen Medizin wurden pflanzliche Essenzen und Öle zur Heilung oder Gesundheitsverbesserung breit angewendet. Neben ihren angenehmen und zur Förderung des Wohlbefindens dienenden Funktionen hatten manche Substanzen der Aromatherapie desinfizierende, entkrampfende oder psychologisch stabilisierende Wirkungen. Heute wissen wir, dass Aromatherapien nachweislich Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, den Blutdruck, die Atmung, das Gedächtnis, das Stressniveau und die Hormone haben. Sie können Schmerzen und Übelkeit ebenso gut beeinflussen wie Ängste und Niedergeschlagenheit, Menstruationsprobleme oder Schlafstörungen” (Milz, H., 2019, S. 88).

3.2.7 Der Sehsinn, das visuelle System

Metaphern:

Wir sprechen von fröhlichen Farben und von düsteren Farben. Es sind seelische Empfindungen, die ausgelöst werden durch Farben. Goethe spricht in seiner Farbenlehre diesbezüglich von der Moralität der Farben. Gewisse Farben können den Eindruck machen auf uns zuzukommen und von anderen werden wir in die Weite gezogen.

Vielfältige Redewendungen beziehen sich auf das Auge, den Blick und das Sehen. Wir können glotzen, spähen, jemanden mit den Augen ”durchbohren”, oder ”meinen eigenen Augen nicht trauen” (Zimmer, R., 2012, S.60). Das ”Schauen” verweist auf ein eher zulassendes oder gar beschauliches Sehen. Wir ”schauen uns um”, halten ”Ausschau”, schauen etwas an”, schauen bewusster ”hin” oder auch ”weg”. Wer ”auf sich ” oder ”auf jemand anderen schaut”, der achtet auf diesen und kümmert sich. Wir kennen den ”Anblick”, ”Ausblick”, ”Einblick”, ”Durchblick”, ”Scharflick”, ”Überblick” oder den ”Vorausschauenden Blick”. Blicke können ”berühren”, ”trösten” und ”besänftigen” (Milz, H., 2019, S. 121).

Bedeutung:

Durch das Auge offenbart sich uns die Welt. Wir können ihrer gewahr werden. Wir können Farben, Formen, Bewegungen, Licht und Schatten in ihrer Vielfältigkeit sehen.

"Sehen ist sowohl ein optischer Vorgang als auch die subjektive Interpretation des Gesehenen. Zudem sehen nicht die Augen, sondern der ganze Mensch. Seheindrücke vermischen sich mit anderen Sinneswahrnehmungen, Empfindungen, Erwartungen, auch mit Illusionen oder optischen Täuschungen. Es zählt nicht nur, wie wir sehen, sondern auch *was* wir mit unseren eigenen Augen sehen. Unser Sehen ist stark geprägt von vorhandenen "Bildmustern" der persönlichen Erinnerung, die wiederum geprägt sind von kulturellen und sozialen Beziehungen, wie auch durch die eigenen Lebenserfahrungen. (ebd., S.119)

Physiologie:

Das "visuelle System" wird heute als Teil des Nervensystems bezeichnet. "Durch den "Dioptrischen Apparat" werden gebrochenen Lichtreize auf die Netzhaut projiziert, biochemisch in elektrische Impulse umgewandelt und von da aus über den Sehnerv zur Verarbeitung ans Gehirn übertragen" (*Milz, H.*, 2019, S.132). "Die Zellen der Netzhaut leisten eine erste Verarbeitung der optischen Informationen in Seheindrücke. Sie leiten die empfangenen Lichtimpulse über spezielle Zellen weiter. Über die zentrale Sehbahn sowie über neuronale Umschaltstationen überträgt der Sehnerv seine Informationen an Zentren des Gehirns (Sehrinde). Auf der Ebene des Gehirns werden die ankommenden Sehipulse mit Informationen und anderen Impulsen, etwa aus dem Hör- Tast- und Gleichgewichtssinn "abgeglichen" und gemeinsam verarbeitet. Im Gehirn entstehen anfangs keine Bilder, sondern es finden sich erst kurzfristige, neuronale Aktivierungsmuster. Oft bestehen die Reaktionen auf diese Erregungsmuster in körperlichen Reflexen oder "Bauchgefühlen". Dabei werden Erinnerungsbilder oder auch Fantasien rasch abgeglichen. In einem zweiten Schritt der "mentalen" Interpretation und Verarbeitung wird, je nach dem "Wissen" des Sehenden, ein bewusstes Begreifen der Sehmuster möglich" (*ebd.* S. 135).

Qualitäten:

"Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar". So heißt es in dem Märchen *Der kleine Prinz* von *Antoine de Saint-Exupéry*. (ebd., S. 123)

"Durch die Verbindung von Herz und Auge zu schauen, heißt hinzuschauen und wahrhaft zu sehen. Dies ist kein Widerspruch zum gewöhnlichen Sehen über das Gehirn, es schließt dieses vielmehr mit ein" (*Roads, M.*, 2017, S. 78).

Das Sehen umfasst sowohl das äußere Sichtbare wie auch inneres Vorstellungsehen und Visionen. Auch blinde Menschen entwickeln ein Vermögen des Sehens, indem sie das physische Auge durch andere Sinnesfähigkeiten ersetzen.

Um sehen zu können, braucht das Auge Licht. Das Licht erleuchtet den Raum und ermöglicht uns diesen wahrzunehmen. Auch das Schöne wird insbesondere durch das Sehen wahrgenommen. Wenn wir in den Raum in unserer Seele schauen, wenden wir den Blick nach innen und nehmen mit dem inneren Auge, dem Herzen wahr.

3.2.8 "Wärme-/Temperatursinn"

Ich widme dem Temperatursinn ein eigenes Wahrnehmungsgebiet, auch wenn die Wissenschaft der Temperaturwahrnehmung keinen eigenen Sinn zuschreibt.

Der etymologische Begriff von Temperatur, stammt aus dem Lateinischen und heißt Tempus, die Zeit.

Metapher:

Ein "heißblütiger" Mensch oder ein Mensch mit "kühler Ausstrahlung". Ich habe mich "unterkühlt" oder "erkältet", oder das ist aber eine "heiße Geschichte", das ist doch "laues Gerede", wie "cool" das ist.

Bedeutung:

Da der Wärmesinn und die Wärme an sich eng zusammenhängen und unmittelbar auf uns wirken möchte ich nicht nur den Wärmesinn, sondern auch die Qualität der Wärme etwas näher betrachten.

Der Wärmesinn zeigt uns zum einen, die Wärmebeschaffenheit der Dinge um uns herum, an und zum anderen und unsere eigene Körpertemperatur. Er unterscheidet sich vom Tasten, insofern er nicht die Oberflächenbeschaffenheit eines Gegenstandes vermittelt, sondern das Innere eines Gegenstandes in Bezug auf seine Temperatur anzeigt. "Die Gemeinsamkeit mit dem Tastsinn besteht darin, dass wir an jedem Teil unserer Körperoberfläche die Temperatur wahrnehmen können" (Soesman, A., 1996, S. 149). Er erstreckt sich also über die gesamte Körperoberfläche.

Um Wärme erleben zu können brauchen wir einen Wärmeunterschied. Wir fassen einen Stein an und erleben ihn als kalt. Dabei sind unsere Hände wärmer als der Stein. Halten wir ihn genügend lange in unseren Händen wird er allmählich so warm wie unsere Hände. Dann fühlen wir ihn nur noch mit dem Tastsinn. Wärme strömt also, das ist ein physikalischer Prozess. (ebd., S. 150)

Ein weiterer physikalischer Prozess ist das Wärme sich ausdehnt. Feste Stoffe beginnen zu schmelzen, verdampfen und/oder verflüchtigen sich. Ähnliches geschieht auch mit uns. Die Blutzirkulation wird durch Wärme angeregt und Muskelverkrampfungen können sich lösen. Bei erhöhter Wärme öffnen sich die Schweißporen, um die lebensnotwendige innere Temperatur von 36-37 Grad zu halten (Verdunstungskälte: der Schweiß verdunstet auf der Haut und dadurch entsteht Kühlung). Der Stoffwechsel wird also durch Aktivierung angeregt. Das Tempo der Stoffwechselprozesse wird verändert, d.h. die Prozesse vollziehen sich schneller. Wärme hängt auch mit Tätigsein zusammen. Somit ist alles Wollen in actu (Volition ist in erster Linie/im Ansatz ein kognitiver Prozess) eigentlich ein Wärmeprozess. Auch Anteilnahme und Interesse hängen mit Wärmeprozessen zusammen.

Qualitäten:

Wenn wir die Qualität der Wärme etwas näher betrachten, so kann man sagen, dass durch die Wärme die Dinge in Bewegung kommen. Das Spezifische der Wärme ist die Veränderung, das Verwandeln, das in Bewegung sein oder kommen. Im Gegensatz zur Kälte, die als Qualität zum Erstarren oder langsamer werden tendiert, wie es das Wasser bei der Eisbildung tut. Das Gleiche geschieht mit uns. Bei Wärme werden wir weit und bei Kälte ziehen wir uns zusammen. Diese Qualität bezieht sich jedoch nicht nur auf unseren Körper, sondern betrifft den seelischen Bereich wie auch den Geistigen. Es wird uns warm im "Herzen" durch eine liebevolle Begegnung. Und wenn Begeisterung uns erfüllt werden wir innerlich durchglüht. Wärme öffnet uns, schließt uns auf, wir werden weit und offen für die Welt.

3.2.9 Der Gehörsinn das auditive System

Metapher:

"Die Sprache hat viele Begriffe für das Hören und verwendet sie oft im übertragenen Sinne. "Ich bin ganz Ohr", sagt der eine, während ein anderer "die Ohren auf Durchzug stellt". "Das Kind hört nicht", sagt man und meint damit, dass das Kind nicht folgt" (Zimmer, R., S. 83). "Können wir "unseren Ohren trauen"? Es "kommt uns etwas zu Ohren", wir "bringen etwas zu Gehör", wir "schenken jemandem Gehör", wir "bitten um Gehör". Wir sagen, dass wir für jemanden ein "offenes Ohr" haben oder dass er bei uns auf "taube Ohren" stößt" (Milz, H., 2019, S. 94).

Was uns zu Ohren kommt:

Fremde Sprachen, Gesänge, Musik können in uns Seiten anstimmen die tiefen Gefühle hervorrufen. "Geräusche der Natur wie das Säuseln und Tosen des Windes, die Stille einer Landschaft, das Rauschen und Plätschern des Wassers, das Tröpfeln oder Prasseln des Regens, das Grollen und Krachen des Gewitters bereiten einen eigenen "Klangteppich" aus" (ebd. S. 91). Geräusche wie das Klappern von Pferdehufen auf der Straße, der erste zaghafte Gesang einer Amsel im Frühjahr oder das Brummen einer Hummel in der Nähe unseres Ohres, vermittelt eine Palette von unterschiedlichsten Gefühlen und Reaktionen. Wir können uns ihnen nicht verschließen. Wir können zwar, wenn es zu laut wird uns die Ohren zuhalten, jedoch geht dies eher für eine kürzere Zeit und nur mindernd. Wir können die Ohren nicht einfach wie die Augen willkürlich schließen, da Töne auch über die Knochenleitung als solche wahrgenommen/"gehört" werden

Zuhören:

"Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen

an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder das Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden“ (Ende, M., 2005 S. 14)

Bedeutung:

Über das Gehör nehmen wir Töne, Geräusche, Klänge wahr und können diese unterscheiden. Das Gehör bildet die Voraussetzung des Vermögens sprechen zu lernen. Es bildet weiterhin eine wichtige Grundlage für unsere Kommunikation. Auch können wir durch das Hören akustisch einen Raum erkennen und wir können die Entfernung von Geräuschen und deren Körper in ihrer Distanz abschätzen. (Zimmer, R., 2012, S. 83).

Physiologie:

”Das äußere und mittlere Ohr sind als reizableitender Apparat zu betrachten. Das äußere Ohr fängt den Schall in der Ohrmuschel auf und leitet ihn über den Gehörgang an das Trommelfell. Das Trommelfell ist ein feines Häutchen, das den äußeren Gehörgang abschließt. An ihm setzen die Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel) an und überbrücken so den Raum zwischen äußerem Ohr (Trommelfell) und Innenohr. Wenn ein Schall ertönt, gerät zunächst die Luft und dann das Trommelfell in Schwingungen. Diese Schwingungen werden über die Kette der Gehörknöchelchen an das Innenohr weitergeleitet. Hier befindet sich das Zentrum des Gehörorgans – die Schnecke. Auf ihr sind die Sinneszellen angeordnet. Sie werden als ”Haarzellen” bezeichnet und leiten die wahrgenommenen akustischen Reize über den Hörnerv zu den entsprechenden Zentren im Gehirn weiter“ (ebd. S. 85).

Qualitäten:

”Ähnlich wie das Auge vermittelt uns auch das Ohr Informationen, deren Ursache wir in der Umwelt lokalisieren. Es gehört wie das Auge zu den Exterozeptionen“ (ebd., S. 84).

3.3 Exterozeptionen

Die Exterozeption (von lateinisch *exter* „außen befindlich“ und *recipere* „aufnehmen“, *Wikipedia*) beschreibt die Wahrnehmung die von außen kommt. Exterozeptionen beschränken sich nicht nur auf durch Umweltreize erregte Mechanorezeptoren, Schmerz- oder Warm-Kaltrezeptoren, sondern umfassen auch die Sinnesphysiologie wie z. B. die Erregung von Photorezeptoren, also die Aufnahme und Verarbeitung aller von außenkommenden mechanischen, thermischen, optischen, akustischen, olfaktorischen und gustativen Reize. Dadurch kommt es teilweise zu einer Überschneidung mit den Begriffen der Oberflächensensibilität und Tiefensensibilität, die man mit demselben Recht auch zur Propriozeption zählen darf, da nicht nur äußere Reize, sondern auch innere Reize zu ihrer Aktivierung führen. (*Wikipedia*)

3.4 Interozeptionen

„Der Mensch strebt danach, das Leben außerhalb seiner selbst zu finden und begreift nicht, dass das Gesuchte in ihm selber liegt“ (Gibran, K., 2001, S. 52).

Bei der Interozeption¹⁷ handelt es sich um das Wahrnehmen der Empfindung, die aus dem eigenen Körperinneren kommt. Man unterscheidet die Propriozeptionen¹⁸, oder Tiefensensibilität, die mit der Wahrnehmung von Körperlage und -bewegung im Raum zusammenhängen und den Viszerozeptionen, die mit der Wahrnehmung der inneren Organe und ihrer Tätigkeit verbunden sind.

Die Propriozeptoren sowie die Viszerozeptionen verlaufen meist unbewusst. Jedoch sind sie in gewissen Teil der bewussten Aufmerksamkeit zugänglich. So werden z. B. in der Therapie der Feldenkrais Methode, bewusst gewisse Muskelgruppen trainiert, um gewohnte, unbalancierte Körperhaltungen in eine bessere Ausgewogenheit und Stabilität zu bringen. Auch kann bewusstes fühlen uns Aufschluss geben, welche Muskelgruppen durch Stress permanent in Anspannung sind (Nacken, Kiefer, Zwerchfell, Magen).

4. Resonanzen und Entfremdung

4.1 Entfremdung

„Die Seele will in ihrem Körper bleiben, weil sie ohne ihre Organe weder sehen noch hören kann.“ (Leonardo da Vinci), aus: H. Kükelhaus, H., zur Lippe, R., 2008, S.38).

Die Sinne erschließen uns die Tore des Lebens in uns und um uns. Werden sie vernachlässigt oder einseitig beansprucht verkümmern sie. Dies hat seine Wirkung auf unser ganzes Menschsein. So sagt Kükelhaus: „Der soziale Verlust des eigenen Ortes ist nur die Kehrseite des verkümmerten Leibbewusstseins“ (ebd., S.38). Dieses führt zu Emotionen die Kükelhaus wie folgt beschreibt: „Denn wir wissen, dass Ängste immer emotionale Energien sind, die ihren konkreten körperlichen Bezug verloren haben und sich in Mangel an gelebten und lebenden Beziehungen verwandeln. Dieser Mangel ist psychisch-sozialer Art, wo fehlende Erfahrungen mit der Umwelt Leere produzieren und diese hilflos ausgefüllt werden soll (...). Der Mangel ist physiologisch-psychischer Art, wo Körperfunktionen und Sinne die gewohnte und notwendige Sicherheit nicht mehr vermitteln können“ (ebd., S. 33).

Diese zwei Aspekte der oben genannten menschlichen Erfahrung, nicht mehr in Bezug zu sein, mit sich und der Umwelt, schaffen nach Kükelhaus auf der einen Seite Leere und auf der anderen Seite Unsicherheit. Dabei verliert das Element der Mitte, das für den Menschen als Fähigkeit bezeichnend ist und auch als Exzentrizität¹⁹ in der Integrativen Therapie zum Ausdruck kommt, seine Kraft. Im

¹⁷ lateinisch, *inter* „inmitten von“ und *recipere* „aufnehmen“, Wikipedia

¹⁸ von lateinisch *proprius* „eigen“, Wikipedia

¹⁹ In der Integrativen Therapie die Fähigkeit, sich selbst (auch seine Situation, seine Symptomatik) und seinen Lebensraum von außen zu betrachten und die Fähigkeit, sich selbst und seine Umwelt (auch seine Situation, seine Symptomatik) in Vergangenheit und Gegenwart bewusst erleben, reflektieren und relativieren zu können

Integrativen Ansatz wird von "multipler Entfremdung" gesprochen, die gegen das Erleben von "multipler Zugehörigkeit" gestellt wird. Es ist dies die Entfremdung vom Leib, von der Natur und der Arbeit, der Sozialität und dem Leben. (*Petzold, H.G. (1995f)s*) "Es geht der Bezug zum Schöpfer und dem Geschaffenen verloren" (*Petzold, H. G., 06/2017, S. 240*), denn "was wir pflegen zu dem Treten wir in Beziehung" (ebd. S. 244). "Die Entfremdung von der Leiblichkeit, ist das Entfremdungsphänomen, an dem wir heutzutage wohl am meisten leiden und das vielleicht die gravierendste Ursache für viele Erkrankungen ist. Leiblichkeit heißt Wahrnehmen, Ausdruck, Kommunikation; Leiblichkeit heißt Gestaltung, Erkenntnis, Zeit, Subjektivität. Denn all dieses: Wahrnehmung und Erkenntnis, Subjektivität und Geschichtlichkeit, ist ohne das Leibsubjekt, den fühlenden, wahrnehmungsfähigen, handlungsfähigen Leib nicht möglich", also dem informierten Leib (ebd., S. 244).

4.2 Resonanzen

Entfremdung ist also Verlust von Bezogenheit, und entsprechend kann man sagen, dass Resonanz Gewinn von Bezogenheit ist. In diesem Zusammenhang ist es interessant den Begriff der Resonanz etwas näher zu betrachten. Das Wort Resonanz wird in der Musik, der Physik und in anderen Bereichen verwendet und kommt aus dem Lateinischen von "resonare" was "widerhallen" bedeutet (*Wikipedia*). Auf den Menschen bezogen, ist Resonanz, neben dem Pendeln von Wahrnehmen und Wahrgenommenen, die Qualität der gegenseitigen Wirkungen aufeinander und ihrer Bezogenheit, die allem Lebendigen zugrunde liegt. Ein "Erklingen" des Wahrgenommenen in mir und ein "Erklingen" in meiner Umgebung durch mich.

Im Integrativen Ansatz sind Resonanzen auf das Innigste mit dem Leibbegriff verbunden. Der Leib ist das Resonanzorgan. Resonanzen sind immer gegenwärtig wenn auch ihre Qualitäten nicht immer bewusst sind. „Resonanzen sind also immer personale Resonanzen, Antworten eines personalen Leibsubjekts auf Einwirkungen aus dem „Resonanzfeld“, d.h. Umwelteinwirkungen und zuweilen Innenwelteinwirkungen vor dem Hintergrund seiner persönlich-biographischen, zeitgeschichtlich imprägnierten Lebenserfahrungen: als Erfahrungen mit sich selbst–durch Sozialisation, Enkulturation²⁰ und Ökologisation – und Erfahrungen mit der sozialen und ökologischen Um- und Mitwelt. Und da diese höchst vielfältig ist, erweisen sich Resonanzen auf komplexe Eindrücke in der Regel als „komplexe Resonanzen“, die immer auch kulturell geprägt, d.h. kulturspezifisch sind. Resonanzen sind überdies stets auch Rückwirkungen in das soziokulturelle Feld, zu Menschen und Gruppen in den Interaktionssystemen des soziokulturellen Feldes hin, sodass es im interpersonalen „Resonanzfeld“ zu empathischen Resonanzphänomenen als permanenten, wechselseitigen Resonanzen kommt – bis in den kulturellen Bereich hinein“ (*Petzold, H., Orth, I., 2017a, 22/2018*).

und dadurch, zumindest teilweise, Alternativen entwickeln zu können, ohne den Realitäts- und Gegenwartsbezug zu verlieren. (*Schweighöfer, 2017, Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie*)

²⁰ Organische Aneignung einer Kultur; Hineinwachsen des Einzelnen in die Kultur der ihn umgebenden Gesellschaft; Vermittlung und Aneignung der Grundverhaltensweisen der eigenen Kultur durch unbewusste Lernprozesse im Rahmen der frühkindlichen (primären) Sozialisation (Sitten, Bräuche, Rollenverhalten, Kleidungsformen, etc.). (*Schweighöfer, 2017, Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie*)

Dabei geht die Integrative Therapie davon aus, "dass sich im Nachspüren der im Leib gespeicherten Eindrücke drei Ausrichtungen ergeben: Der aspektive Gegenwartsbezug (Phänomene) in Empfindung, Emotion, Kognition, Volition und Expression, der retrospektivische Bezug in die Vergangenheit (Strukturen) im Nachempfinden, Nachspüren, Nachfühlen, Nachdenken und Nachsinnen und der prospektive-antizipatorische Bezug (Entwürfe) im Vorausschauen, Planen, Entwerfen und Imaginieren. (Mogorovic, B., 22/2017, S. 33).

In der Resonanz spiegelt sich das Bedürfnis des Menschen nach Verbundenheit. Der Mensch kann sich durch seinen Leib sowohl verbunden als auch ausgeschlossen fühlen. (ebd., S. 33).

Denn: "DAS EIGENE WIRD AM FREMDEN. Das heißt, das, was ich bin, meine eigene Identität, mein eigenes Wesen, braucht das Fremde, um sich als Eigenes bestimmen zu können" Und: "LEIBLICHKEIT ENTSTEHT ALS EIN „ANKOMMEN IM EIGENEN" und dieses Ankommen im Eigenen ist ein Ankommen im Anderen. Inkarnation, in der embryonalen Entwicklung sich zu einem Menschen auszuformen, zu einem Menschen zu werden, zu einem persönlichen Selbst, einem Eigenen zu werden, geschieht in einem Anderen, im mütterlichen Leib, im Schoße der Familie. Man muss sich deutlich machen, dass das Eigene aus dem Anderen wächst und wir am Anderen zum Eigenen finden " (Petzold, H., 31/2017, S. 12). Und so erfordert fremdgewordenes Kontakt. (ebd. S. 12)

Für den Soziologen *Hartmut Rosa* ist Resonanz "ein menschliches Grundbedürfnis und eine Grundfähigkeit des Menschen, denn ohne die „basalen Resonanzerfahrungen“ können sich weder „menschliche Subjektivität“ noch „soziale Intersubjektivität“ ausbilden" und weiter, "gelingendes Leben braucht eine Anverwandlung der Welt", sagt *H. Rosa* und beschreibt Resonanz als die Art der Weltbeziehung, in der die Welt mit ihrer eigenen Stimme antwortet, ohne unterworfen zu sein" (Mogorovic, B., 22/2017, S. 28)

Jedoch hat *Rosa* die Leiblichkeitsdimension in seinem Resonanzkonzept nicht eingearbeitet. In der Integrativen Therapie ist Resonanz ein frühes, grundlegendes Praxiskonzept (Petzold, H.G. (1987b/2017)

Bettina Mogorovic bezeichnet "Anverwandlung" in *Rosas* Zusammenhang als ein "in der Bezogenheit zu sein", dass in seinem Gelingen in Ko-respondenz mündet. Sie schreibt weiter: "Grundlage für gelingende Anverwandlung der Welt ist es, der eigenen Wahrnehmung zu trauen und sich zu vertrauen " (Mogorovic, B., 22/2017), , S. 28).

Um bewusst in eine Resonanzfähigkeit eintauchen zu können brauchen wir eine gewisse Haltung und so beschreibt *Rosa*: Resonanzfähig sind wir nur dann, wenn wir uns berühren lassen. Wenn wir uns in Optimierungszwängen befinden oder Angst und Stress uns leiten, können wir nicht in Resonanz gehen²¹.

²¹ (<https://www.youtube.com/watch?v=S-bHnM3Uwuk>)

5. Multiple Stimulierung

Die multiple Stimulierung ist ein wichtiger Ansatz in der Integrativen Therapie und versucht der Entfremdung entgegen zu wirken. Ihr Ziel ist es den gesamten Menschen in seiner Wahrnehmungsfähigkeit anzuregen.

Hier eine Beschreibung von *H. Petzold* für eine Anregung des ganzen Menschen:

”Durch den Leib als „totales Sinnesorgan“ (*Merleau-Ponty*) gehen wir Menschen als „multisensorische Wesen“ in „explorativer Neugier“²² – nach Integrativer Theorie einer unserer wichtigsten Grundantriebe – durch diese Welt, um die Welt in uns aufzunehmen, zu interiorisieren (*Vygotskij*, vgl. *Petzold* 2012e) und uns als „informierter Leib“, als „Leibsubjekt mit reichem Weltwissen“ (idem 2009c) in der Lebenswelt zu bewegen. Als „multiexpressive Wesen“ wollen wir sie darüber hinaus mit „poietischem“²³ Gestaltungswillen“ – ein weiterer Grundantrieb des Menschen – formen, verändern, gestalten (idem 1999q, 2010g, 195f). Wir explorieren ä u ß e r e Landschaften und Gärten, aber auch unsere i n n e r e n Seelenlandschaften und Seelengärten und wir gestalten beides – so die „Anthropologie des Schöpferischen Menschen“ (*Orth, Petzold* 1993c). Wir beginnen vielleicht mit einem „multisensorischen Spaziergang“ – eine Methode, die wir 1968 entwickelt haben (*Petzold, Orth* 1988b) – durch den Garten oder den Park, ein „going green“, bei dem wir alle Sinne nutzen (Hören, Sehen, Riechen, Tasten, Schmecken, vestibulär Balancieren etc.) – alle zwei Tage, dann täglich (bei Regenwetter mental/imaginal) ... bis es zu einer „lieben Gewohnheit“ geworden ist, zu unserem gesundheitsbewussten und gesundheitsaktiven „Lebensstil“ gehört (*Petzold* 2010g; *Moser, Petzold*, dieser Band). Wir schreiten dabei kräftig aus, bis hin zu einem „power walking“ (*Reeves* 1982) oder auch „Nordic Walking“ (vgl. *Wilhelm et al.* 2006). Wir recken und dehnen uns vor dem Spaziergang, Stretching auch bei Zwischenstopps und nach dem Walk (*Yessis* 2006; *Albrecht, Meyer* 2005), sensibilisieren uns im „eigenleiblichen Spüren“ für unseren „Leib in Bewegung“ (*Petzold* 1996a), um uns durch solche „Green Exercises“ zu stärken, einen psychophysiologischen, ökopsychosomatischen Trainingseffekt zu haben (*Weibel, Petzold* 2009; *Petzold, Frank, Ellerbrock* 2010). Wir halten aber auch inne, suchen uns einen ruhigen Ort der Ruhe und Rast – z.B. am Weiher, unter der Purpurbuche (*Fagus sylvatica purpurea*), vor einer erblühten Magnolie oder an einem Rosenhang, auf einer Lichtung, auf einem Hügel ... – für eine Zeit der Besinnung und Betrachtung, des meditativen versunkenen Eintauchens in die Natur (*Orth* 1993; *Petzold* 1983d), so dass wir erfüllt werden von ihrem Frieden, ihrer Erhabenheit, ihrer Schönheit (*O'Donohue* 2004), von Erquickungen des frischen Grüns, der heilenden Kraft „ästhetischer Erfahrungen“ (idem 1999f), mit denen uns blühende Bäume, Sträucher, Blumen erfüllen. Ich habe Formen einer „green meditation“ entwickelt, die auch bei kurzen Zeiten der Rast tiefe Versunkenheit in die Natur erschließen (*Petzold*

²² Erkundungsverhalten, Neues zu erfahren und insbesondere Verborgenes kennenzulernen (Wikipedia)

²³ Bildend, das Schaffen betreffend (Duden)

2011m). Solche „multisensorischen Spaziergänge“ inspirieren, regen an, wecken das Bedürfnis, selbst schöpferisch zu werden. Und hier gilt es, Initiativen zu entwickeln, um sich Gestaltungsmöglichkeiten zu schaffen – ein gemeinsames Gartenprojekt initiieren, einem Gartenverein beitreten, einen Balkongarten anzulegen etc. –, denn der Mensch braucht „poiesis“, Gestaltungsspielräume für seine (Petzold, 2011h, S. 392) Kreativität und Ko-kreativität, denn auch das Schöpferische setzt heilende Kräfte frei“ (Iljine et al. 1967/1990; Petzold 1992m). (Petzold, H. G. (17/2013), S. 391-392).

6. Schönheit und Natur

Diese schöpferischen und heilenden Kräfte werden angeregt, wenn wir uns dem hingeben, was uns in unserer Umgebung an Schönheit umgibt.

„So kommt auch die rezeptive und rezeptiv-produktive Seite der Gartentherapie etwas in den Vordergrund: der Garten als betrachteter, ja kontemplierter, heilsamer und aufbauender Raum, der interiorisiert (Vygotskij 1992) werden kann und als „innerer Garten“ salutogene Wirkungen zu entfalten vermag. Interiorisierung (Vygotskij 1992; Petzold 2012e) heißt ja, dass das in den seelischen Binnenraum Hineingenommene der eigenen Person gegenüber zur Anwendung kommt. Interiorisierte Schönheit trägt zur Gestaltung eigener „innerer Schönheit“ bei, der Trost einer sanften Landschaft wird aufgenommen und kommt als tröstliches Bild in der Seele zur Wirkung (vgl. Hüther 2010; Petzold 2012e)“. (Petzold, H. G., 17/2013, S. 374).

6.1 Schönheit

„Wir lernen nur, um Schönheit zu entdecken. Alles andere ist eine Art des Wartens.“ (Gibran, K. (2001), S. 97)

Inwiefern steht Schönheit in einem Zusammenhang mit Natur und Heilung?

Der Ire, *John O`Donohue*, schreibt in seinem Buch: Schönheit, das Buch vom Reichtum des Lebens, wie in gewisser Hinsicht alle gegenwärtigen Krisen, sich auf die eine Krise des Wesens der Schönheit reduzieren lassen. Er sagt, dass „der Stress und die Leere, die uns in unserem Leben quälen, sich zum größten Teil darauf zurück führen lassen, dass wir der Schönheit zu wenig Beachtung schenken“. Er meint, dass auch „das innere Bewusstsein grob und stumpf würde, wenn keine Bilder und Gedanken Eingang finden, die vom Glanz der Schönheit erfüllt sind“ (O`Donohue, J., 2004, S. 14). Und so neigen träge Augen dazu, „ihre Umgebung flach zu sehen, ohne es je zu bemerken“ (...), da „wir selten auf das wahre Aussehen der Landschaft achten, die uns im Alltag umgibt“ (Roads, M. J., 2017, S. 78).

John O`Donohue meint, dass „aus dieser Perspektive gesehen, sich neue Möglichkeiten eröffnen können.“ Denn, „in Dürregebieten muss man einen Brunnen finden (ebd. S. 13)“ und „wenn wir beginnen wieder nach Schönheit zu verlangen, werden wir gewahr, mit wieviel Hässlichkeit wir uns umgeben. In der Natur hat dies dazu geführt, dass wir unsere schöne Erde in eine Einöde zu verwandeln beginnen“

(ebd. S. 15). Und er schreibt weiter, dass tragischerweise etwas, das wir missachten uns auch nicht erreichen kann. (O'Donohue, J., 2004, S. 15)

Durch Entfremdung zu uns selbst und der Natur, dem Verlust an Interesse für die Zusammenhänge des Lebendigen, ist für viele Menschen auch die Bedeutung des Lebendigen verloren gegangen.

Wenn wir uns das Wort Schönheit näher anschauen, finden wir im Keltischen das Wort kalona, welches Herz bedeutet. Im Griechischen heißt: „kalon“ - schön (Wikipedia). Verbirgt sich hinter dem englischen Verb "to call", was Rufen heißt, auch die Schönheit?

Wir können das Schöne so erleben, wie ein Rufen, ein Winken, die Welt wahrzunehmen, die hinter allem Lebendigen wirksam ist. Und die Schönheit schafft Freude. O'Donohue schreibt: "Das frohe Herz sieht und deutet die Welt mit einer Empfindung der Freiheit und Güte. Und wenn die Straße noch so viele Kurven hat, das frohe Herz betrachtet die Welt stets als Geschenk." Und der Heilige Augustinus sagt: "Die Seele findet ihr Gleichgewicht durch das was sie freut (...)", „wo Freude ist da ist auch Reichtum.“ (ebd. S.26)

Schönheit offenbart sich nicht nur durch das was wir sehen, durch Farben und Formen oder durch unser Gehör. Schönheit können wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Eine zärtliche Berührung, das Empfinden einer weichen Fläche, der Duft einer Blume, der Geschmack eines edel zubereiteten Essens, der leichte und warme Luftzug einer Sommerbriese und vieles mehr, können Empfindungen von Schönheit vermitteln, wenn wir auf sie achtgeben. So können auch Gedanken, Gefühle und Handlungen Ausdruck von Schönheit sein. Schönheit ist kulturell bedingt, hat in anderen Kulturen jeweils andere Ausfächerungen und Bedeutungsinhalte

7. Liebe

Die Liebe ist eine Herzensregung die uns hilft, uns für uns selbst und für die Welt, in der wir leben und von der wir Teil sind zu öffnen. Sie ist von grundlegender Bedeutung in der therapeutischen Arbeit. Sie ist eine Qualität die Wohlbefinden schafft und damit zu den in der Integrativen Therapie zählenden Thymosregungen gehört. .Liebe erfordert Exzentrität, was bedeutet: überschauend das Wahrgenommene zu erfassen, mit einer gleichzeitigen Verankerung in sich selbst. Es ist ein Akt, der vom Herzen ausgeht und in Verbindung mit beiden Gehirnhälften steht, dem kreativen und dem intellektuellen Pool.

Die Integrative Therapie geht von „einer umfangreichen, komplexen, `integrativen Emotionstheorie´ (Petzold 1992b, 1995g) und einer Praxeologie der Arbeit mit dem Thymos²⁴, den leiblichen `Thymosregungen´, den `Herzensgefühlen´, den sanften und den heftigen“, aus. Für diese hat sie „eine leibzentrierte Arbeit, die `Thymopraktik´ (idem 1974j) entwickelt“, die „als Bearbeitung von dysthymen²⁵ und

²⁴ Thymos, (Griech.) Gefühlsregung (Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie)

²⁵ Dysthymie, Missmut (Wikipedia)

euthymen²⁶ Regungen und Affekten in krankheitsmindernder und gesundheitsfördernder Weise durch übungszentrierte, erlebniszentrierte und konfliktzentrierte Modalitäten des methodischen Vorgehens“, geprägt ist (Petzold, H. G., Sieper, J., 2012e, S.33). „Sich von Herzen wohl fühlen“ in „Wohlsein“, „Wohlbefinden“ – und das ist mehr als modisches „Wellness“ – erfordert Befindlichkeiten wie die der heiteren Ausgeglichenheit/ Eustatheia (εὐστάθεια), der Eudämonie/des Glücks (εὐδαιμονία), die mit einer grundsätzlichen Wohlgestimmtheit/Euthymie (εὐθυμία) verbunden sind“ (ebd., S. 32).

„Die philosophische Therapeutik der Antike zeigt Wege, wie mit belastenden und traumatischen Lebenssituationen umzugehen sei, wie sie überwunden werden können, wie Hindernisse, sich dem herakliteschen Strom des „alles fließt“ einzufügen, beseitigt werden können. Sie macht erfahrbar, wie Achtsamkeit zu Lebenswissen und dieses weiter zu Lebensweisheit führt: zu einer Liebe zum Leben, einer Freude am Lebendigen und zu Weisheit, dem Wissen um die eigene Hominität und zum Engagement für Humanität“ (ebd., S.35).

„Zielrichtung einer, in diesem Sinne, „Komplexen Achtsamkeit“, die auf den „Leib“ und die „Lebenswelt“ gerichtet ist, soll dabei die Entwicklung einer „euthymen Achtsamkeit“²⁷ sein, einer Sensibilität für das „eigene Wohlsein“ und das „Wohlergehen Anderer“ (vgl. Petzold 2005r)“ (ebd., S. 35).

8. Lernen und Leibgedächtnis

In der Garten- und Landschaftstherapie geht es darum neue Orientierungsmöglichkeiten für den bedürftigen Menschen zu schaffen. Dies ist bedeutend für die Entwicklung neuer Fertigkeiten, welche die krankheitsbezogenen Muster verändern können. Hierbei ist das bewusste Wahrnehmen über die Sinne grundlegend.

Renate Zimmer beschreibt in ihrem Buch, Handbuch Sinneswahrnehmung, dass die Vielfältigkeit der Sinneserfahrungen die Grundlage jeglichen Lernens bilden. Sie zitiert, *Johann Amos Comenius* (1592-1670) der darauf hinwies, „dass jedes Wissen von der Sinneswahrnehmung ausgeht“. Daher die goldene Regel für alle Lehrende: „Alles soll wo immer möglich den Sinnen vorgeführt werden, was sichtbar dem Gesicht, was hörbar dem Gehör, was riechbar dem Geruch, was schmeckbar dem Geschmack, was fühlbar dem Tastsinn... (zit. Nach Merkle 1991, 56)“. Und der

²⁶ Euthymie, ausgeglichene Stimmung (*Wikipedia*)

²⁷ „Eu“ steht für Positives, Wohltuendes, Gutes. „Thymos“ (θυμός) steht für Lebenskraft, Lebensenergie und bezeichnet auch die Gemütsanlage, die „emotionale Seele“ eines Menschen. Das „eu“ in Euthymie und Euest schloss bei Demokrit ein „sittlich Gutes“ ein, das „Hingezogensein zu gerechtem, gesetzlichem Handeln“ (DK B 174; Mansfeld 1987, 594), aber auch zu einem Interesse am Anderen. (DK B293)“ (Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e), S. 34,35).

Philosoph *John Locke* (1632-17049, prägte den Grundsatz: "Nichts ist im Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war" (*Zimmer, R., 2012, S. 20*).

"Alles Lernen ist ein Sich-Erinnern" (*Plato*). "Alles Erkennen ein Wiedererkennen. Diese philosophische Aussage hat ihren Grund in dem Sachverhalt, wonach das in der Zeit sich vollziehende Wachsen und sich Ausgliedern von organischem Leben als eine von Schritt zu Schritt fortschreitende Rück-Koppelung auf die zu Anfang und die als Anfang angelegten und verankerten Muster vonstattengeht (ähnlich einem kybernetischen Kreisgeschehen). Nicht nur in der räumlichen Körperlichkeit, sondern auch in der zeitlichen Rhythmik hängt alles mit allem zusammen, dass Räumliche zugleich zeitlich bestimmt und zeitlich zugleich räumlich bestimmt ist" (*Kükelhaus, H., zur Lippe, R., 2008, S.49*).

In der Integrativen Therapie wird von der Hermeneutischen Spirale gesprochen, in welcher ein lebendiger Prozess des Lernens geschieht. Es ist ein Weg der vom Wahrnehmen zum Verstehen, über das Erkennen zum Handeln führt. Es ist ein Modell das seinen Ursprung im heraklitischen prozessualen „panta rhei“ („alles fließt“) hat (*Sieper, Petzold 2002*). Es sieht die "therapeutische Arbeit als eine gemeinsame phänomenologisch-hermeneutische Suchbewegung" komplexen Lernens (*Sieper, Petzold 2002*). Es ist ein Prozess gegenseitigen Zuhörens und Verstehens, ein Ko-respondenzprozess, wie ihn die Integrative Therapie bezeichnet (idem 2002b). "Die mehrperspektivische Betrachtungsweise beschreibt die Fähigkeit des „sensorischen Systems“, vielfältige Wirklichkeit aus unterschiedlichsten Blickwinkeln wahrzunehmen, des „mnestischen²⁸ Systems“ sie aufgrund einer Vielfalt aktivierter Erfahrungen zu erfassen, und des „kognitiven Systems“ sie mit ihren Zusammenhängen vor den soziokulturellen und politökonomischen Hintergründen zu verstehen, vorhandene Komplexität zu erklären – so der neurokognitive und hermeneutische Prozess –, um Problemsituationen dann kooperativ zu strukturieren und in Performanzen²⁹, Prozessen „komplexen Lernens und Handelns“ (*Sieper 2001*) aktiv zu verändern. Die Reflexion dieses gesamten Prozesses mit seinen neurobiologischen Voraussetzungen und in seinen kulturhistorischen Kontextdimensionen als Meta- bzw. Hyperreflexion wird als „Metahermeneutik“ bezeichnet" (*Petzold 2002b*)“ (*Petzold, H. G., 01/2006, S. 13*).

9. Die therapeutischen Aspekte in der Integrativen Therapie

In der Integrativen Therapie wird von einer mehrperspektivischen therapeutischen Sicht ausgegangen. "So werden in ihren dem GREEN CARE zugeordneten naturtherapeutischen Methoden neben drei krankheitsbezogenen Interventionsstrategien mit Pathogeneseorientierung (curing/heilen, coping/bewältigen, supporting/unterstützen, vgl. *Petzold, Orth, Sieper 2014a, 293f.*) auch drei gesundheitsbezogenen Strategien (Salutogeneseorientierung) der

²⁸ Das Gedächtnis betreffend (*Schweighöfer, 2017, Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie*)

²⁹ Fertigkeiten, die zum Erreichen eines Zieles notwendig sind und die ein Mensch umsetzt, wobei entsprechende Fähigkeiten (Æ Kompetenz) vorhanden sein müssen (*Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie*)

Hilfeleistung und Förderung im Integrativen Ansatz in drei Formen praktiziert (ibid. 294f.):

- als **Enlargement/Horizontenerweiterung** – dazu eignet sich Landschaftstherapie ausgezeichnet, denn der geweitete Blick über Hügel und Felder öffnet auch Perspektiven für eine erweiterte Lebensüberschau und macht Freiräume und Ressourcen sichtbar, die auch in der Therapie besprochen werden; -
- als **Enrichment/Bereicherung** – dazu eignen sich alle Formen der Naturtherapie, die mit ihrem multisensorischen Stimulierungsangebot vielfältige Möglichkeiten für alternative und neue Erfahrungen und „Lebensstilveränderungen“ bieten; -
- als **Empowerment/Selbstermächtigung** – dazu dienen garten- und landschaftstherapeutische Methoden, die direkt gestaltend in die Natur wirken z. B. als „green power training“ (Graben, Sägen, Stapeln etc. *Petzold, Frank, Ellerbrock* 2011) und dadurch das „Erleben der eigenen Wirksamkeit“ (self efficacy) und der Situationskontrolle (*Flammer* 1990) ermöglichen, so dass die Therapie Transfermöglichkeiten in den Alltag eröffnen kann.

Salutogenese-Arbeit, die Förderung von Gesundheit (*Antonovsky* 1979; *Lorenz* 2004; *Petzold* 2010b) durch naturtherapeutische Maßnahmen in Kombination mit Integrativem Gesundheitscoaching (*Ostermann* 2010), ist eine höchst wirksame Interventionsform. Naturtherapie bietet für den gesamten Bereich der Psychotherapie und Gesundheitsförderung Chancen, die bislang noch kaum genutzt und ausgeschöpft sind“ (*Petzold, H. G.* (10/2014), S. 13).

In der therapeutischen Arbeit werden verschiedene **Arbeitsstile (Modalitäten)** angewandt:

1. Die übungszentriert-funktionale Modalität, die im Sinne einer funktionalen Therapie zu verstehen ist. Hier werden durch strukturierte Übungsangebote vorhandene Defizite im Verhalten des Patienten kompensiert, nachsozialisiert oder neu entwickelt. Durch das übungszentrierte Vorgehen werden neue Verhaltensmöglichkeiten systematisch erschlossen. Das Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Verhaltensspektrum der Patienten wird erweitert. Dabei wird nach dem Prinzip "vom Einfachen zum Komplexen" verfahren.

2. Die erlebniszentriert-agogische Modalität, bei welcher das erlebniszentrierte Arbeiten darauf ausgeht, dem Patienten neue bzw. alternative Erlebnismöglichkeiten zu erschließen.

3. Die konfliktorientiert-aufdeckende Modalität. Diese ist jedoch nur möglich, wenn ein gewisses Potential Wahrnehmungsfähigkeit, Sensibilität, Beziehungsfähigkeit und Reflexionsvermögen vorhanden ist. (*Petzold, H.G.*1996, S.499)

In der Integrativen Therapie sind die „**Vier WEGE der Heilung und Förderung**“ (*Petzold, H. G.*, 2012h, S. 25-29) weitere wichtige Aspekte des therapeutischen Geschehens

1. Weg: Bewusstseinsarbeit:

Dieser Weg bezieht sich auf die Bewusstseinsarbeit, in welcher Einsicht, Sinnfindung

und kognitive Regulation angestrebt werden. Es geht darum: „Sich selbst, die Menschen, die Welt, und das Leben verstehen lernen“.

„Bei diesem Weg geht es um Heilung (curing) und Persönlichkeitsentwicklung (personal development) durch den Gewinn 'komplexen Bewusstseins' und die Konstituierung von Sinn durch 'Bewusstseinsarbeit', d.h. durch mehrperspektivische Einsicht, durch Erfahrungen von "vitaler Evidenz", durch intersubjektive Ko-respondenz“ (*Petzold, H. G.*, 1996, S. 218). Es handelt sich hier um den Gewinn von Einsicht und Verständnis von Zusammenhängen, "durch wachsende Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität.

Ziele sind Förderung von Exzentrizität, Einsicht in Biographie, Übersicht über den Lebenskontext, Voraussicht auf Entwicklungen – insgesamt Sinnerleben und Evidenzerfahrung (2002k) sowie ein Bewusstwerden der eigenen Selbstsorge (...)" (*Foucault 1985 a, b; Petzold, Orth, Sieper 2000*).

2. Weg: Bildung von Grundvertrauen:

Dieser Weg richtet sich auf das Gewinnen von Grundvertrauen, das wichtig ist für eine Nach- und Neuzozialisation, den Selbstwert und emotionale Regulation. Es geht hier um „Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“.

Im Weiteren geht es um Nachsozialisation zur Restitution (Rückgabe) von beeinträchtigtem Grundvertrauen und um die Wiederherstellung von Persönlichkeitsstrukturen, die durch Defizite und Traumata beschädigt bzw. mangelhaft ausgebildet wurden. (*Petzold, H.G.*, 1996, S. 236)

"Ziele sind Grundvertrauen bekräftigen, das emotionale Erlebens-, Ausdrucks-, und Mitteilungsspektrum zu erweitern und defizitäre Strukturen (z. B. perzeptive, emotionale, volitive, kognitive Defizite) durch korrigierende (*F. Alexander*) oder alternative, ressourcenaktivierende (*H. Petzold*) Erfahrungen (...) in tragfähigen therapeutischen Beziehungen zu verändern" (1992b; *Petzold, Orth 1999a*, 200, 214), um negative Grundstimmungen durch Methoden der "Umstimmung" zu beeinflussen. (ebd. S. 835 ff.)

3. Weg: Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung:

Dieser Weg soll Erlebnis- und Ressourcenaktivierung, Persönlichkeitsgestaltung, Lebensstiländerung fördern. Es geht darum „Neugierde auf sich selbst und andere zu entwickeln, sich selbst zum Projekt zu machen, sich in Begegnungen und Beziehungen entfalten“ lernen.

Die Erschließung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potentiale (z.B. Kreativität, Fantasie, Sensibilität etc.) steht hier im Mittelpunkt. Diese sollen durch Bereitstellung einer 'fördernden Umwelt' mit Beziehungs- und Erlebensmöglichkeiten, in denen die Grundqualitäten: Wachheit, Wertschätzung, Würde erfahrbar werden und ihre Förderung finden. Mittel hierzu sind "Erlebnisaktivierung" und "multiple Stimulierung", durch welche alternative Erfahrungsmöglichkeiten bereitgestellt werden. (*Petzold, H.G.*, 1996, S.250)

Ziele sind den Erlebens- und Ausdrucksspielraum zu erweitern und damit das Ressourcenpotential zu vergrößern sowie die Kompetenzen und Performanzen des Coping und Creating zu fördern. (1997p; *Flammer* 1990)

4. Weg: Solidarität und Engagement: Dieser Weg spricht die Förderung von Exzentrizität und Solidaritätserfahrungen, sowie Souveränität und Metaperspektivität an. Es geht darum, „Nicht alleine gehen, füreinander einstehen, die Ohnmacht verabschieden, gemeinsame Zukunft gewinnen“.

Solidaritätserfahrung, eine Metaperspektivität und eine komplexe Bewusstheit für die Phänomene multipler Entfremdung sollen gefördert werden. Um auf der Grundlage von engagierter Verantwortung für die Integrität von Menschen, Gruppen und Lebensräumen entschieden und kreativ einzutreten, damit Solidarität in Akten der Hilfe und wechselseitigen Hilfeleistung handfest und konkret praktiziert werden kann und kraftvolle Selbstbestimmtheit, 'empowerment' gewonnen wird (*Petzold, H.G.*, 1996, S. 260).

Ziele sind, Förderung von exzentrischer Metareflexivität und Selbstbestimmtheit, d. h. Entwicklung persönlicher Souveränität und eine "Kultivierung altruistischen Engagements" (*Zahn-Waxel* 1991; *Monroe* 1996; *Sober* 1998), "denn kritischer reflektierter, konkret praktizierter Altruismus hat ein heilendes, gesundheitsförderndes und persönlichkeitsentwickelndes Potential" (*Hunt* 1992)" (*Petzold, H.G.* 02/2011, S. 94).

„In den „Vier Wegen“ wie in den „Modalitäten“ können die für die Integrative Therapie herausgearbeiteten 14 Wirkfaktoren (*Petzold* 1993p, 1994g) und dann die 2014 destillierten „14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren“ als in Meso- und Mikroheuristiken therapeutisch wirksame Momente zum Tragen kommen:

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)
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen (LM)
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (KG)
10. Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte (PZ)
11. Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension (PW)
12. Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens und positiver

selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ (PI)
13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke (TN)

14. Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen [supportiv, konfrontativ, protektiv] (SE)

Inzwischen haben wir durch zwei bald Jahrzehnte therapeutischer Beobachtung (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; Petzold, Orth 1998b; ders. 2011g, h) noch drei zusätzliche Wirkfaktoren herausgearbeitet:

15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs [protektiv, supportiv] (NB)

16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen [protektiv, supportiv] (ÄE)

17. Synergetische Multimodalität [protektiv, supportiv, konfrontativ] (SM)“

(Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J., 2014d/2016n, S. 19).

9.1 Therapeutische Aspekte im Garten und in der Natur

”Menschen haben das Potential zum Gärtnern – nicht nur zum Zweck der Nahrungserzeugung. Sie haben im aktiven Tun Möglichkeiten der Selbstgestaltung und Selbstverwirklichung. Sie erleben sinnhaftes Tun sinnlich. Sie erleben sich ganzheitlich als körperliches, seelisches, geistiges Wesen, lebendig im sozialen Miteinander in der Natur. Sie werden gewahr, dass sie ökologische Wesen sind, dem Ganzen der Natur zugehörig. Sie können Schönheit schaffen und erleben. Sie erleben die psychophysisch wohltuenden und heilsamen Effekte, die euthymen Wirkungen der gärtnerischen Tätigkeit als einer angewandten ökopsychosomatischen Kur und sie genießen darüber hinaus den Garten in Muße oder in „angeregtem Spiel“. Sie erfahren den Garten als „eingefriedeten“ sicheren Ort – Hecke, Zaun, Mauer, Walled Gardens. „Hinter meiner Hecke“ (Leppert 2005) ist „mein Reich“. Sie erleben aber auch die Qualitäten permanenten Wandels. Garten und Park sind bewegt, in beständiger Veränderung in den Jahreszeiten – ” (Petzold, H.G., 17/2013, S. 385).

So wird dem Patienten in der Garten- und Landschaftstherapie, die Möglichkeit gegeben in einer heilsamen therapeutischen Beziehung, durch die Umgebung der Natur in aktiv, übendem und wachsam aufnehmendem Bewusstsein durch seine Sinne, das Erlebte mehr und mehr, in wiederholenden konkreten Übungssequenzen, zu verinnerlichen. Das so Aufgenommene kann dadurch als korrigierende emotionale Erfahrung und als kreatives Erlebnis, verinnerlicht werden.

9:2 Zwei Beispiele einfacher Wahrnehmungsübungen durch unsere Sinne

1. Übung: Aufrecht stehen, Augen schließen.

Tastensinn: Das Bewusstsein in die Füße schicken. Die Fußsohlen ohne Bewegung tastend wahrnehmen. Wie ist die Bodenbeschaffenheit? Ist sie hart oder weich, uneben oder eben? Was spüre ich unter den Füßen? Wie fühlen sich die Füße an? Bewusstsein weiter über die Haut des gesamten Körpers gleiten lassen und dabei tastend die Kleidung auf der Haut erspüren. ist.

Gleichgewichtssinn: Stehe ich ganz im Gleichgewicht? Ist der Untergrund uneben, so dass ich mich im Gleichgewicht daran anpassen muss? Aktiv die innere Verankerung im Gleichgewicht suchen. Möglicherweise etwas nach vorne beugen, zur Seite beugen etc. bis das empfundene Gleichgewicht erreicht ist.

Bewegungssinn: Wie sind meine Bewegungen, um das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten? Welche Bewegungen nehme ich noch wahr beim Stehen in Ruhe? Bewegungen des Bauches bei der Ein- und Ausatmung, das leichte Bewegen der Augenlider, Darmbewegungen etc.

Lagesinn: Meine Glieder wahrnehmen und die Lage der verschiedenen Gelenke ins Bewusstsein bringen, Kopf aufrecht, Rücken gerade, Knie durchgedrückt?

Spannungssinn: Wo bin ich entspannt, wo angespannt in meinen Muskeln und Gelenken? Spüre ich Empfindungen von Ziehen, Kribbeln etc.?

Lebenssinn: Wie ist mein eigenleibliches Empfinden? Empfinde ich Druck im Bauchraum, spüre ich mein Herz klopfen, habe ich Hunger oder Durst, fühle ich mich wohl oder unwohl, weit oder beengt, frisch oder matt, ausgeruht oder müde, krank oder gesund?

Geschmackssinn: Schmecke ich etwas, wie ist der Geschmack gerade in meinem Mund?

Geruchssinn: Welche Gerüche kann ich riechen und identifizieren, welche sind mir neu? Ich schnuppere um sie besser identifizieren zu können

Temperatursinn: Wie ist die Wärme in meinem Gesicht durch die Luft, wie ist sie an meiner Haut, in meinem Körper, wie erlebe ich die Außentemperatur? Fühle ich mich warm oder kalt?

Gehörsinn: Welche Geräusche höre ich? Kann ich sie differenzieren und mich auf ein Geräusch konzentrieren? Höre ich innerliche Geräusche (Tinnitus, Herzklopfen)?

Sehsinn: Mit geschlossenen Augen die Umgebung erfühlen, um mich, über mir, unter mir. Wie fühle ich mich selber gerade jetzt? Die Augen öffnen und auf die Farben und Formen achten, dabei auch den Zwischenraum zwischen den Dingen versuchen wahrzunehmen. Dann abschließend nochmals in sich hineinfühlen und die Übung abschließen. Gerne sich in der Gruppe oder zu zweit über das Erlebte austauschen.

2. Übung: Wahrnehmungsübung des Sehens:

Den Blick in die Umgebung schweifen lassen und sich dafür genügend Zeit nehmen. Dann genauer auf die Einzelheiten achten. Was fällt mir speziell in den Blick, und dort eine Weile verbleiben. Nun die Lichtverhältnisse, die Formen und die Farben dieses Ausschnittes betrachten. Sich Zeit lassen. Wenn wir die Formen, die Farben und die Lichtverhältnisse eine Weile betrachtet haben und sie auf uns einwirken konnten, können wir den Blick auf die Zwischenräume richten und dabei die verschiedenen Formen, Farben etc. erforschen.

Noch genauer und differenzierter lassen sich Wahrnehmungen in **aktivem** und **rezeptivem** Modus erleben. Beispiel: was kommt mir in die Nase (rezeptiv) und was kann ich riechen (aktiv), wenn ich aktiv und bewusst „schnuppere“?

10. Fazit

Durch die Sinne erschließen sich uns unser eigenes Inneres in seiner Vielfalt und die Vielfalt der Welt. Die Sinne sind Tore, durch die sich die Welten offenbaren. Sie sind das Tor, durch welches wir gehen, wenn wir uns mit etwas Verbinden wollen. Durch sie werden die verschiedenen Qualitäten, in denen wir leben erst deutlich und bewusst.

Sie zeigen uns durch das Wahrnehmen, womit wir verbunden sind, womit wir uns verbinden können und schaffen dadurch Beziehung. Um bewusst diesen Weg der Wahrnehmung gehen zu können müssen wir unsere Sinne schulen. Dies geschieht in einem Prozess von Achtsamkeit. Wir entwickeln dabei und damit unser Bewusstsein und schärfen unsere Sinne

Im Moment des achtsamen Gewährwerdens kommen wir in den jeweiligen Augenblick der uns eine Dimension der Zugehörigkeit vermitteln kann. Ein Prozess des sich „Öffnens“ geschieht mit einem gleichzeitigem Verbinden mit dem Wahrgenommenen, der Welt. Dies schafft die Möglichkeit euthyme Regungen, wie Wohlbefinden, Ruhe, Zufriedenheit, Liebe etc., entstehen zu lassen. Wir lernen dabei zu „Schauen“, zu „Horchen“ und zu „Staunen“. Dadurch können wir den Herausforderungen unserer Zeit besser begegnen und wirken Entfremdung entgegen. Wir entwickeln die Möglichkeit unseren Fokus auf das zu richten, was uns Kraft, Freude und Schönheit schenkt. !

Durch die Ausrichtung auf das Salutogene, das Gesunde und die Fähigkeiten, die jedem Menschen innewohnen, schafft die Integrativen Garten- und Landschaftstherapie durch die verschiedenen Arbeitsstile und mit Hilfe der verschiedenen therapeutischen Aspekte, Möglichkeiten durch neue positive Erlebnisse und Erkenntnisse Heilung zu generieren und die Verbindung zum Lebendigen wach zu rufen.

11. Schlusswort

Das Vertiefen in die Komplexität des Wahrnehmens im Zusammenhang mit der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie hat mir viel Freude bereitet. Es hat mir gezeigt, wie im bewussten hermeneutischen Prozess in der Integrativen Garten- und

Landschaftstherapie durch „Naturempathie“³⁰, Naturverbundenheit³¹ und den Qualitäten von Achtsamkeit, Liebe und Schönheit, die Fähigkeiten von Enlargement, Empowerment und Enrichment im Ko-respondezprozess gefördert werden. Im Üben dieser Schritte können die mnestischen Areale, die von früheren negativen Erfahrungen wie z.B. Ausgrenzungen, Traumata etc. entstanden sind, durch Verinnerlichen von positiv Erlebtem, in den Hintergrund gelangen und somit neues Erleben schaffen, das heilsam ist.

Die Grundlage des therapeutischen Arbeitens jedoch ist, das Schaffen eines konvivialen Raumes, in welchem „komplexe wechselseitige Empathie“ entstehen kann. Diese Grundhaltung wird geprägt durch liebevolle Annahme, Respekt und der Sorge der Integrität der anderen Person. (*Petzold, H.G., 2012c, S. 5*) Dies ist für mich die Grundvoraussetzung von Veränderungsmöglichkeiten die in der Zusammenarbeit mit Menschen und in der Natur bestimmend ist. Denn es hat sich gezeigt dass Achtlosigkeit, Respektlosigkeit, Machtausübungen etc., im Kleinen wie im Großen zu Zerstörungen führen im zwischenmenschlichen Bereich sowie in der Natur/Ökologie.

Daher soll diese Arbeit ein Aufruf sein, durch bewusstes Wahrnehmen und Handeln in Achtsamkeit und Freude, der Schönheit unserer Erde, ihrem Leben und dessen Reichtum: Ehrfurcht und Demut, liebevolle Fürsorge, beherzten Einsatz und Engagement zu erweisen.

12. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Sinne: Tore zu mir und der Welt im Kontext der Gartentherapie

Durch die Sinne erschließen sich uns unser eigenes Inneres und die Vielfalt der Welt. Die Sinne sind das Tor, durch welches wir gehen, wenn wir uns mit etwas verbinden wollen. Sie zeigen uns im Wahrnehmen an mit was wir verbunden sind und schaffen dadurch Beziehung. Um bewusst diesen Weg der Wahrnehmung gehen zu können müssen wir unsere Sinne schulen. Wir entwickeln unser Bewusstsein und verbinden uns mit dem Sein. Dabei entsteht Achtsamkeit. Die Achtsamkeit schafft die Grundlage eines liebevollen Umgangs mit uns selbst und der Welt. In der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie ist dies von großer Wichtigkeit, denn

³⁰ „Naturempathie ist die Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtung Prozesse des Lebens...kenntnisreich zu verstehen ... mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand...affektiv zu erfassen.“ (*Mathias-Wiedemann, U., Petzold, H.G. (31/2019), S. 19*)

³¹ „Naturverbundenheit ist eigentlich eine natürliche Sache, sind wir doch Teil der Natur, Teil der ‚Lebenswelt‘, der Welt des Lebendigen, der wir über unsere Leiblichkeit mit jeder Faser und jeder Zelle zugehören.“ (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper, 1972*). Es gilt deshalb Naturbewusstheit zu fördern, Naturbezüge zu stärken und für eine grundsätzliche Naturzugehörigkeit aller Lebewesen auf dieser Erde zu sensibilisieren, damit eine positive Naturverbundenheit entstehen kann“ (*Mathias-Wiedemann, U., Petzold, H.G. (31/2019), S. 19*).

es schafft Zugehörigkeit und wirkt Entfremdung entgegen, was wiederum ein wichtiger gesundheitsfördernder Faktor ist.

Schlüsselwörter: Integrative Gartentherapie, Wahrnehmungsschulung, Sinne, Resonanzen, gesundheitsfördernd/Salutogenese

Summary: Senses: gateways to me and the world in the context of horticultural therapy

It is through the senses that we access our own inner selves and the diversity of the world. The senses are the gateway through which we pass when we want to connect with something. In perceiving, they show us what we are connected to and thereby create relationship. In order to consciously walk this path of perception we have to train our senses. We develop our consciousness and connect with BeingNow. Thereby mindfulness arises. Mindfulness creates the basis of a loving relationship with ourselves and the world. In Integrative Horticultural and Landscape Therapy, this is of great importance because it creates belonging and counteracts alienation, which in turn is an important health-promoting factor.

Keywords: integrative garden therapy, perception training, senses, resonances, health promoting/salutogenesis.

13. Literaturverzeichnis:

Aeppli, W. (1955): Sinnesorganismus, Sinnesverlust, Sinnespflege, Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben, 1. Auflage.

Ayres, A. J. (2002): Bausteine der kindlichen Entwicklung, Berlin: Springer 4. Aufl..

Bolhaar, R., Petzold, H.G. (04/2008): Leibtheorien und „Informierter Leib“ – ein „komplexer Leibbegriff“ und seine Bedeutung für die Integrative Supervision und Therapie. <https://www.fpi-publikation.de/supervision/04-2008-bolhaar-r-petzold-h-g-leibtheorien-und-informierter-leib-ein-komplexer-leibbegriff/>

Böhme, G. (2003): Leibsein als Aufgabe: Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht, Die Graue Edition, Kusterdingen: SFG-Servicecenter Fachverlag GmbH.

Craig, A.D. (Bud) (2015): How Do You Feel? An interoceptive moment with your neurobiological self, Princeton: University Press.

Duden: poetischem.

- Ende, Michael* (2005): Momo, Ein Märchen-Roman, Schulausgabe, Stuttgart: Thienemann.
- Gibran, K.* (2001): Die sieben Worte der Weisheit, Düsseldorf und Zürich: Walter Verlag, 5. Auflage.
- Grund, O., Richter, K., Schwedland-Schulte, G., Petzold, H.G.* (13/2017): Das komplexe Leibkonzept der Integrativen Therapie (2004/2017).
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_grund-et-al-2004-2017-das-komplexe-leibkonzept-der-integrativen-therapie-polyloge-13-2017.pdf.
- Kolb, M.* (06/2019): Die Farben des Waldes - das schönste Kleid der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte, Polyloge.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_kolb-farben-des-waldes-schoenste-kleid-der-erde-eine-unendliche-liebesgeschichte-gruene-texte-06-2019.pdf.
- Kükelhaus, H., zur Lippe, R.* (2008): Entfaltung der Sinne, ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung, Wiesbaden: Verlag Schloss Freudenberg.
- Leitner, A., Höfner, C.* (2020): HANDBUCH DER INTEGRATIVEN THERAPIE. Erw. Aufl. Wien: Springer.
- Mathias-Wiedemann, U., Petzold, H.G.* (2019): Impulse für die „Neuen Naturtherapien“.
<https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=mathias-wiedemann-petzold-2019-impulse-fuer-die-neuen-naturtherapien-gruene-texte-31-2019.pdf>.
- Milz, H.* (2019): Der eigensinnige Mensch, Körper, Leib und Seele im Wandel, Edition Zeitblende, AT Verlag, 2. Auflage.
- Mogorovic, B.* (22/2017): Die aktuelle Zeitstruktur und das Phänomen der Resonanz. Überlegungen von Hartmut Rosa und Quergänge zum Integrativen Ansatz der Supervision und Therapie.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_mogorovic-aktuelle-zeitstruktur-phaenomen-resonanz-hartmut-rosa-quergaenge-polyloge-22-2017.pdf.
- Montagu, A.* (2004): Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen, 11. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.
- Neuberger, K.* (4/2011): Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie, Autorenexemplar, Integrative Therapie Vol. 37, 407-464, 11. Auflage.
- O'Donohue, J.* (2004): Schönheit, Das Buch vom Reichtum des Lebens, München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG.
- Petzold, H.G.* (1978c): Das Ko-respondenzmodell in der Integrativen Agogik P0 F * erschienen in: Integrative Therapie, I 178 (S. 21-56).
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-1978c-1991e-2017-ko-respondenzmodell-grundlage-integrativer-therapie-agogik-superv-07-2017.pdf.

- Petzold, H.G.* (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie, Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener psychotherapie, Paderborn: Jungfermann Verlag.
- Petzold, H.G.* (1974k/1994): Integrative Bewegungstherapie. In: *Petzold, H.G.*, 1974j, Leibtherapie, (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Jungfermann (S. 403-433).
- Petzold, H.G.* (1995f): Fremdheit, Entfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit – anthropologische Reflexionen.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-sehnsucht-nach-verbundenheit-reflexionen-heilkraft-sprache-31-2017.pdf.
- Petzold, H. G.* (1996): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie, Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie 3. überarbeitete Auflage Band 1,2 - Klinische Leib- und Bewegungspsychotherapie, Paderborn: Jungfermann Verlag.
- Petzold, H.G.* (07/2002): Der „informierte Leib“ – „embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie, Amsterdam/Düsseldorf/Krems* (2000j). <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib/>
- Petzold, H.G.* (05/2005): 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) Hilarion G. Petzold, Düsseldorf, Paris1 (2005t). https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2005t_homo_migrans_pol_05_2005.pdf.
- Petzold, H.G.* (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien: Thema Pro Senectute 1 (2006) 40-57. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf.
- Petzold, H. G.* (01/2006): Eine „Grundregel“ für Integrative Therapie Dekonstruktive Perspektiven, um „riskanter Therapie“, Fehlern und Ungerechtigkeiten in der Psychotherapie entgegenzuwirken, Düsseldorf* (2000a**, Updating 2006***) <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/01-2006-petzold-h-g-upd-v-2000a-eine-grundregel-fuer-integrative-therapie-dekonstruktive/>
- Petzold, H.G.* (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_pdf-petzold-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf.
- Petzold, H.G.* (2011): INTERGRATIVE THERAPIE KOMPAKT 2011 Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie – Materialien zu

"Klinischer Wissenschaft" und "Sprachtheorie".

http://www.fpi-publikation.de/images/downloads/polyloge/petzold-integrativ-therapie-kompakt-2011-definitionen-und-kondensate_-_polyloge-01-2011.pdf).

Petzold, H. G. (02/2011): Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ Menschenbild und Praxeologie (2003e, Updating 2006k, Neueinstellung 2011) Amsterdam, Düsseldorf, Paris1.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_integrative_therapie_anthropologie_menschenbild_und_praxeologie-polyloge-02-2011_update_2006k.pdf

Petzold H.G.(2011h): Integrative Gartentherapie und Euthyme Praxis – Heilkunst.) Integrative Therapie, Volume 37, No. 4, Dezember 2011, S.392; <https://www.fpi-publikation.de/integrative-therapie/2011-4-petzold-h-g-2011h-hrsg-Integrative-gartentherapie-und-euthyme-praxis-heilkunst/>

Petzold, H.G. (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affiliaer „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“ https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2012c-psychotherapie-arbeitsbuendnis-sprache-der-zaertlichkeit-gelebte-konvivialitaet.pdf.

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*.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2012h-integrative-therapietransversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-14-wirkfaktoren.pdf.

Petzold, H. G. (17/2013): Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen“. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/17-2013-petzold-h-g-2011o-gaerten-und-landschaften-euthyme-orte-fuer-persoенliche-entwicklungen/>

Petzold, H.G. (10/2014): „GREEN CARE“ und GRÜNE THERAPIE: Empowerment gegen graue Depression“ „Neue Naturtherapien“ für alternative „Ökologisation“, ökologische Bewusstheitsarbeit und Integrative Therapie von Dysthymien und Depressionen.

<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/10-2014-petzold-h-g-green-care-und-gruene-therapie-empowerment-gegen-graue-depression/>

Petzold, H.G. (2015c): GREEN CARE – Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit Manifest für „GREEN CARE Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit * Erschienen in: Psychologische Medizin 2, 2015, 56-68.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2015c-green-care-plaedoyer-fuer-eine-oekologisch-fundierte-gesundheit-transdisziplinaer.pdf.

Petzold, H. G. (25/2016). Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis - „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf.

Petzold, H.G. (06/2017): Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien – Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf

Petzold, H.G. (19/2017): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit P0F *, Hückeswagen (2017f) P 1F https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf.

Petzold, H.G.(1987b/2017): Gong-Singen, Gong-Bilder und Resonanzbewegung als "Sound Healing". Intermediale Prozesse in der Integrativen Therapie. *Integrative Therapie* 2/3, 194-234; repr. (1989c). In: Die Heilkraft der Sprache Jg. 2017.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-1987b-2017-gong-singen-gong-bilder-resonanzbewegung-sound-healing-heilkraft-sprache-29-2017.pdf>.

Petzold, H.G. (31/2017): Fremdheit, Entfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit - anthropologische Reflexionen, Vortrag auf dem internationalen Symposium des Orff-Instituts am 29.6.1995 in Salzburg Hilarion G. Petzold (1995f) P0F https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-sehnsucht-nach-verbundenheit-reflexionen-heilkraft-sprache-31-2017.pdf.

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a), (22/2018): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“P, Werkstattversion P0F.

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

Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a): „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“ embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf.

Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG. Gestalt und Integration 73, 23 – 43.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-sieper-2012e-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrungen-komplexe-achtsamkeit.pdf

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper J. (02/2005): Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“. POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Sieper-Orth-Entwicklungstherapie-Polyloge-02-2005.pdf

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a). Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013

<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2013-petzold-h-orth-i-sieper-j-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013/>

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014d/2016n): „14 plus 3“ Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren - Die 17 Wirk- und Heilfaktoren in den Prozessen der Integrativen Therapie - A preliminary report 2016 -

<https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-sieper-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-integrative-therapie-polyloge-31-2016pdf.pdf>

Petzold; Orth; Sieper (2019): „Philosophie des WEGES“ (Petzold, Orth 2004b, Petzold 2006u).

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutalität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie

für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. *POLYLOGE* 3/2019, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf>.

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

Roads, M. J. (2017): Die geheime Welt der Natur betreten, Heppenheim: Hierophant-Verlag.

Schweighofer, A. (2017): Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie [1b,917], https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=2017/05/lexikon_der_it.pdf.

Sieper, J., Orth, I., Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2021): Psychotherapieverfahren entwickeln sich – Zwanzig Jahre POLYLOGE Entwicklungen der Integrativen Therapie seit 1965 zu ihrer „Dritten Welle“ 2000 – 2020. *POLYLOGE* 24/2020, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2020-sieper-j-orth-i-petzold-h-g-2020-psychotherapieverfahren-entwickeln-sich-zwanzig-jahre-polyloge/>

Soesman, A. (1996): Die zwölf Sinne, Tore der Seele, 2. Auflage, Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.

Steiner, R. (1990): Zur Sinneslehre, Ausgewählt und herausgegeben von Christoph Lindenberg, 3. Auflage, Stuttgart: Verlag freies Geistesleben.

Süsskind, P., (1985): Das Parfüm, Diogenes: Zürich.

Zimmer, R. (2012): Handbuch Sinneswahrnehmung, Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung, 2. Ausgabe der überarbeiteten Neuauflage, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Internetseiten:

Google: Wortbedeutung.info, Wörterbuch

Rosa, Hartmut (28.2.2017): <https://www.youtube.com/watch?v=S-bHnM3Uwuk>.

Wikipedia: [https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Tastsinn) :Tastsinn, Taktile Wahrnehmung, Kinästhesie, Umami, Glutamate, Geschmacksverstärker (Wirkungsweise), Exterozeption, Interozeption, Propriozeptionen, explorativer Neugier, Dysthymie, Euthymie