

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

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

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

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

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

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

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

Green Meditation:

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

Ökopsychosomatik:

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

Naturgestützte Integrative Therapie:

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

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

Ausgabe 16/2018

**Green Meditation[®] und Land Art –
zur Unterstützung auf dem Weg der Lebenskunst
auf der Basis des Integrativen Verfahrens**

Brigitte Böckmann *

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



Foto: Brigitte Böckmann, 2017

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1.0 Green Meditation und Land Art

1.2 Green Meditation und Land Art für berufliche und persönliche

Entwicklung und zur Förderung von Naturverbundenheit

1.3 Ein weiteres Beispiel als Freizeitangebot: ein Kursabend im Wald

2.0 Green Meditation und Land Art anhand von Praxisbeispielen

Im Kontext des Integrativen Verfahrens

2.1 Selbstversuch

2.2 Weitere Gedanken und Übungen

3.0 Worte zu Künstlern und zur Kunst mit und in der Natur

4.0 Wissenschaftliche Untersuchungen zur Meditation

5.0 Zusammenfassung/Summary

6.0 Literaturverzeichnis

Einleitung

In meiner Arbeit verbinden sich in ko-kreativer Weise, Kreativität, Land Art und Naturerfahrung. Beim spielerischen Bewegen durch die grünen, lebendigen Naturräume, beim sich berühren lassen von der Natur mit all seinen Facetten und meditativen Übungen, werden Kräfte und Möglichkeiten geweckt, die einen Ausdruck in der Land Art finden können und sich im Weg und der Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden ausdrücken können. Jeder geht seinen Weg und ist regelmäßig -und manchmal ratlos- auf der Suche nach der Richtung des Weges. Dabei geht es um die Entwicklung und Gestaltung des Selbst auf dem Weg des Lebens und > im Kontext mit dem Lebendigen – denn wir leben „inmitten“ der Natur und der menschlichen Gemeinschaft. Es geht immer wieder auch darum, wie wir das Leben und unsere Umgebungen gestalten, denn das tun wir: wie schmücken eine Festtafel, gestalten einen Garten, machen einen Wohnraum wohnlich, so, dass wir uns in ihm wohlfühlen und sich unsere Gäste in diesem Raum des Wohlseins „angekommen“ fühlen... für einige Zeit, bis wir wieder aufbrechen, um andere Räume aufzusuchen und auf den Wegen durch die Zeit weiterschreiten“ < (H.G.Petzold) In der Natur ist dieser Prozess immer wieder erlebbar. Die Wege können begangen werden – sinnbildlich und körperlich. Das „in die Natur gehen“, schult die eigenen Sinne und das Wahrnehmen des eigenen Körpers. In Verbindung mit der Land- Art kann dies auf vielfältige, spielerische, achtsam meditative Weise geschehen, gemeinsam mit dem Anderen und der Natur als Raum.

„Ein personales Selbst ist immer Ergebnis von Ko-kreation, geht aus fungierenden zwischenmenschlichen Lernprozessen hervor und Lernprozessen des Selbsterfassens im interozeptiven „eigenleiblichen Spüren“.... Diese Prozesse währen lebenslang und machen besonders in Kindheit und Jugend intensive, kind- und altersstufenspezifische Begleitung (Petzold 2007d) durch Menschen des sozialen Nahraums (Eltern, Lehrer, Paten etc.) erforderlich, die immer auch Imitationsmodelle für solche Prozesse kreativer Selbstgestaltung und „Arbeit an sich selbst“ bieten sollen.“ aus: Epitome, Ausgabe 31/2017, H.G. Petzold, I. Orth (2017b)

„Das Schöpferische entfaltet sich in uns- „ich mit mir“ – und zwischen uns- „Ich mit dem Anderen“ und um uns- „Wir. Du. Ich mit der Welt“. Und dabei kann man in achtsamem Hinspüren entdecken, dass das eine sich im anderen widerspiegelt. Das „Ich mit mir“ ist Widerspiegelung eines „Du mit mir“ oder eines „Wir miteinander“, wie es sich in der Lebensgeschichte ereignet hat. Wieder und wieder seit den ersten Blickdialogen in Säuglingszeiten.“ H.G. Petzold

Der Kreislauf der Natur spiegelt den Kreislauf des Lebens, im ständigen Wandel von Werden und Vergehen. In der Arbeit mit Menschen ist meine Haltung und mein Verhalten sicherlich auch im Verhalten der TeilnehmerInnen zu erkennen. Beim Begegnen mit sich selbst, mit dem Anderen, mit der Natur, mit der Kreativität in der spielerischen Land Art - in Kursen und Seminaren - möchte ich meine Erfahrung vermitteln, dass ich meinen Weg in der Natur erkennen kann, einen Schritt weiter gehen kann, weil sich dort vieles spiegelt. Erinnerungen und Gefühle werden geweckt und im Austausch mit anderen verstanden und körperlich gespürt. Mein Gegenüber hat oft ähnliches erfahren. Es kann helfen, wenn man sich dies mitteilt, wenn man Anteil nimmt. Ein wirkliches, ko-kreatives Miteinander, in Freizeitkursen, sowie in Seminaren für Lerngruppen und bei alternativen Wohnprojekten fördert das innovative Lernen, unterstützt den Teamgeist und gestaltet den Lebensweg. In einfachen Übungen, in denen wir unsere Sinne schulen, erfahren wir uns mit einem immer wieder anderen Blickwinkel. Dieses sich erfahren, kann Momente des Wohlseins schaffen, kann Hürden überwinden helfen und ein Schritt auf dem Weg zu einer Haltung in Lebenskunst sein. Wir können viel über Naturverbundenheit, über die Kunst und die Kreativität und über die Philosophie des Weges lesen. Das fördert eine Seite des Verstehens. Dabei fehlt allerdings das leibliche spüren, das er-leben. Es fehlt die Berührung mit der Natur. Die Erfahrungen, barfuß über eine Wiese zu laufen, das Fließen des Baches mit den Fingern zu spüren, den Duft einer Blüte zu riechen, das Summen der Insekten zu hören und ganz ohne Hilfsmittel eine Skulptur aus z. B. Ästen oder Steinen zu gestalten, verbindet uns mit allen Sinnen, mit unserem eigenen Körper und unserem Gegenüber und auch mit der Natur, mit den Jahreszeiten und unserer eigenen Natur. Es geht dabei um die ´Sorge für sich selbst´ die ´Sorge um den anderen´ und auch um die `Sorge für die Natur´, auf die auch Michel Foucault aufmerksam gemacht hat. Jeder kann seinen ganz eigenen Weg gehen, sein eigenes Leben gestalten, formen und Lebendigkeit erfahren, im Kontakt mit dem anderen und dem Leben

insgesamt. Die meditativen und kreativen Übungen, können Hilfestellung bieten, uns als Teil der Natur und als Teil der Gesellschaft zu erfahren, können das Bewusstsein öffnen, die Eigenverantwortung für das Leben und für unseren Planeten mit all seinen Lebewesen für wahr zu nehmen. Für mich sind auch die Bäume und Pflanzen lebende Wesen. Die meditative Übung hilft uns, unterstützt uns dabei das Wesentliche zu erkennen. In der Stille der Natur erfahren wir uns und die Natur auf eine andere Weise.

„...Ich handle nicht in Absichten; ich befasse mich mit Klängen. Was für Klänge sind das? Ich mache sie grad so gut wenn ich ganz still sitze und nach Pilzen Ausschau halte.“ John Cage, aus: Silence, Suhrkamp, 1995

„ ... Die Lebenskunst beginnt dann und dort, wo wir im Geheimnis unseres Daseins unsere Mitte finden und aus dieser Mitte die Sorge um unser Leben wahrnehmen und gestalten.“ Aus: Mystik in der Lebenskunst, Dr. Bernhard Neuenschwander, 2011

Bei Gruppen, die eine gemeinsame Ausbildungszeit vor sich haben, konnte ich kreative Übungen und meditative Naturerfahrungen im Seminar zu einem ko-respondierenden Miteinander begleiten.

In vielen Jahren habe ich Wege selbst erprobt, geübt, gelebt, begleitet. Zum Teil alleine, zu einem großen Teil mit meinem persönlichen Lebensumfeld, sowie in Seminaren und in Kursen mit TeilnehmerInnen aus verschiedenen Altersgruppen mit unterschiedlichen Erwartungen und Wünschen.

Die Natur habe ich schon früh erfahren und lieben gelernt. In meiner Kindheit und Jugend auf dem Land, war ich immer „draußen“ unterwegs. Beim Spielen alleine und mit anderen Kindern, bei Streifzügen durch die Natur in der Jugend erfuhr ich, wie kreativ anregend Natur sein kann und wie sehr ich mich dort „zu Hause“ fühlte. Angst kannte ich dort nicht und Langeweile gab es in der Zeit nicht oder wurde von mir nicht als solche bewertet. Das hat mich wesentlich geprägt und sicherlich auch meiner Arbeit als Künstlerin stetige Inspiration gegeben. Erste Meditationserfahrungen machte ich mit der Meditation im Stile des Zen. Angeregt wurde mein Interesse hierfür, als ich auf das Buch „Wunderbare Unvollkommenheit“ (Verlag Herder 2010) von Margit Irgang aufmerksam wurde. Mich

faszinierte das darin beschriebene Leben der Autorin, welches sie mit so viel Leichtigkeit lebte. Das wollte ich auch lernen. Ich kaufte daraufhin das Buch „Das Wunder der Achtsamkeit“ von Thich Nhat Hanh, Theseus Verlag 2009. Hier fand ich praxisnahe Übungsanleitungen für das tägliche Leben und ein erstes theoretisches Verständnis. Bei Wolfgang Keuter (Psychodramatiker, Schauspiellehrer, Coach) in Düsseldorf, konnte ich das meditieren und das meditative Leben in praktischen und rituellen Übungen üben und ein tieferes Verständnis von Meditation, verbunden mit der inneren Wandlung und der inneren Haltung wuchs in mir. In der Zeit las ich u.a. die Bücher von Karlfried Graf Dürckheim „Alltag als Übung“, Verlag Hans Huber 2004 und „Meditieren – wozu und wie“ Verlag Herder 1993. Ich machte intensive Erfahrungen in einer langjährigen Weiterbildungsgruppe bei Wolfgang Keuter in Düsseldorf mit meditativen Übungen, mit Ausdrucksübungen, Maskenbau und Maskenspiel, Präsenz in der Arbeit mit Menschen, Supervision und dem langsamen Körperausdruck - slow acting (www.slow-acting.de). Dies gab mir regelmäßige Inspiration, Leib-erfahrung und Weg-erfahrung. Ein Selbstversuch in dieser Zeit, mehrere Jahre täglich denselben Weg im Wald zu gehen, war Teil der Selbsterfahrung, der mich tief beeindruckt hat. Mit dem Wunsch Erfahrenes weiterzugeben und dies auf professionelle Weise zu tun, fand ich die Weiterbildung zur Lehrerin der Green Meditation/EAG-FPI bei Prof. H.G. Petzold, Ilse Orth und KollegInnen. Es war in der Ausbildung zu spüren, dass das was dort gelehrt wird, gewachsen ist, gelebt wird und auf einer hochprofessionellen und wissenschaftlichen Ebene entwickelt wurde und wird.

„... In dieser gemeinsamen Entwicklungsarbeit wurde eine Fülle von praxeologischen, therapiemethodischen und behandlingstechnischen Innovationen auf den Weg gebracht (Petzold, Orth 1985a, 1990a; Orth, Petzold 2004) wobei unsere unterschiedlichen Begabungen und Talente zusammen wirken konnten, ein ko-kreativer „Konflux“, wie wir das in unserer Theorie benennen....Unsere Arbeit war immer von einer Theorie-Praxis-Verschränkung gekennzeichnet, war stets von phänomenologischer und hermeneutischer Grundlagenarbeit bestimmt und auf Umsetzung in die Praxis für Menschen und für die Natur gerichtet.“ aus: Epitome, Polyloge 31/2017, H.G. Petzold, I. Orth (2017b)

Die fachliche Ausbildung mit den unterschiedlichen Facetten, Blickwinkeln und Haltungen, die Verbindung der Green Meditation mit den Grundkonzepten der Integrativen Therapie und deren

Haltung „Anthropologische Grundformel: „Der Mensch als Mann und Frau wird im Integrativen Ansatz als Körper-Seele-Geist-Wesen gesehen, d.h. als Leib, als Leibsubjekt, das eingebettet ist im ökologischen und sozialen Kontext/Kontinuum der Lebenswelt, in der es mit seinen Mitmenschen seine Hominität verwirklicht, die damit selbst in permanenten, dynamischen Entwicklungsprozessen steht“ aus: Polyloge, Ausgabe 16/2006, H.G.Petzold und die hohe gelebte Wertschätzung am Institut und in den Ausbildungsgruppen, haben meine Arbeit sehr geprägt und eine bodenständige, umfassende Grundlage als Kursleiterin und ko-kreative Begleiterin auf Lebenswegen gegeben und meiner inneren Überzeugung eine praktische, sowie theoretische Grundlage gegeben und mit Wissen bereichert.

Es geht im Integrativen Ansatz um Verantwortung für sich selbst und stets – da das Selbst immer nur im Kontext/Kontinuum und im Bezug auf den Anderen und anderes gedacht werden kann – auch um Verantwortung für die Lebenswelt und die Anderen. Solche umfassende Verantwortung kennzeichnet in unserem Verständnis „persönliche Souveränität“, der es ein Anliegen und eine Freude (keine Last!) ist, engagiert im Sinne unseres „erweiterten ökologischen Imperativs“ mit einer „melioristischen Zielsetzung“ zu handeln: „Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit „Kontext-Bewusstsein“ und „komplexer Achtsamkeit“ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur“ aus: „Wege zum Inneren Ort persönlicher Souveränität – Fundierte Kollegialität in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie“ Hilarion G. Petzold, Ilse Orth 1998/2014

Diese Verantwortung auf dem Weg möchte ich leben und dabei Schritt für Schritt gemeinsame Wege mit Menschen gehen und sie mit meinem Wissen und meiner Erfahrung ko-kreativ begleiten.

„Der Integrative Ansatz als komplexe Form ‘bio-psycho-sozial-ökologischer Humantherapie’, ‘mehrperspektivischer Beratung und Supervision’ und ‘kritisch-engagierter Kulturarbeit’ versucht in diesen Methodologien der ‘Menschenarbeit’, Engführungen traditioneller Psychotherapien und Beratungsansätze zu überwinden. Menschen – Frauen und Männer – sind in Natur und Kultur

verwurzelt, deshalb gilt es in breiter Weise für sie und mit ihnen Entwicklungschancen und Heilungsmöglichkeiten zu erarbeiten, die ihre körperliche, seelische, geistige, soziale und ökologische Realität berücksichtigen, denn keine dieser Dimensionen des Menschen darf in einem wahrhaft integrativen Ansatz der 'Menschenarbeit' ausgespart werden. Das ist eine Konsequenz transversaler Vernunft in der Moderne und erfordert in der praktischen Umsetzung Menschen, die sich in persönlicher Souveränität für die Belange des Gemeinwohls und die Anliegen weltbürgerlicher Zivilgesellschaften engagieren.“ (Hilarion G. Petzold, Ilse Orth, Johanna Sieper 2000b) aus: Wege zum Inneren Ort persönlicher Souveränität – Fundierte Kollegialität in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie, H.G. Petzold, I.Orth 1998/2014

1.0 Green Meditation® und Land Art

In meinen Kursen begleite ich Menschen in verschiedenen Altersgruppen und mit unterschiedlichen Wünschen. Die einen möchten die Meditation im Wald üben, einige möchten etwas für ihre Gesundheit tun, andere suchen ihren Weg und ihren Platz im Leben, wieder andere möchten in der Natur und mit den Stilleübungen die eigene Arbeit kreativer gestalten. Wieder andere kommen, weil sie Land Art machen möchten. Ein Angebot ist, mit Gruppen die zusammen lernen oder leben, kreative und meditative Naturerfahrungen und ein ko-respondierendes Miteinander verbunden mit Land Art zu üben. Die TeilnehmerInnen kommen aus den unterschiedlichsten Lebenswegen und Berufsgruppen. Diese Unterschiedlichkeit macht die Arbeit in meinen Kursen und Seminaren spannend und ist mir selber Inspiration, öffnet und schult auch meine Blickwinkel stetig immer weiter. Auch meine langjährige Erfahrung als Künstlerin gebe ich in den Kursen weiter, da die künstlerische Arbeit mein Leben sehr geprägt hat. Weiterbildungserfahrungen, die Selbsterfahrung in Meditation sowie Land Art und ein Leben in Naturverbundenheit gebe ich in gastlicher Atmosphäre weiter und übe gemeinsam im Austausch mit Teilnehmer/innen meine Angebote. Meine Kursangebote habe ich anhand der Grundkonzepte des Integrativen Verfahrens entwickelt. Verschiedene Übungsangebote sollen dabei helfen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entwickeln und zwischenmenschliches

Miteinander unterstützen. Meditative Übungen können u.a. ein verändertes Bewusstsein für nonverbale Kommunikation schaffen. Wenn ich mit all meinen Sinnen die Natur in der Stille wahrnehmen lerne, trete ich mit meiner Umgebung in Resonanz. Erinnerungen, Gefühle und Erkenntnisse werden geweckt. Im verbalen Austausch können Erinnerungen und Gefühle mitgeteilt werden, die Erkenntnisse vertieft werden und eine zwischenmenschliche, wertschätzende Beziehung geübt werden, sowie Ausdruck, Wortwahl und innere Haltung reifen. *„Naturräume sind lebendige Systeme, die ihr Eigenleben, ihren Ausdruck und ihre Rhythmik besitzen. Wie und ob sie mit uns in Resonanz gehen, ist abhängig von unserer Haltung, mit der wir ihr begegnen.“* aus: *„Systemische Naturtherapie“* A.H. Kreszmeier, 2012 .

Mit den kreativen Methoden verbunden mit Land Art Projekten, lassen sich festgefahrene Sichtweisen/Blickwinkel erweitern. Die Naturverbundenheit wächst. Die Sicht auf die eigenen Fähigkeiten/Überzeugungen wandelt sich. Neues wird entdeckt und be-griffen.

Andy Goldsworthy, einer der bekanntesten Land Art Künstler, hat viele beeindruckende Land Art Werke geschaffen. In dem neuen Film von Thomas Riedelsheimer, „Leaning into the wind“ von 2017, sagt Goldsworthy, dass er die Land Art macht, weil er „immer noch versucht, die Welt zu verstehen“. Zitat aus dem Film: *„Man kann auf dem Weg gehen oder durch die Hecke. Zwei unterschiedliche Sichtweisen auf die Welt. Das ist die Schönheit der Kunst: Einen Schritt wegzugehen von der normalen Art zu gehen oder zu sehen.“* Im Film geht Goldsworthy konkret durch die Hecke anstatt auf dem daneben verlaufenden ebenen Weg. Schon beim Zuschauen spürt man, ahnt man, wie sich das wohl anfühlt und das es trotzdem eine Alternative zum ebenen Weg sein kann. Andy Goldsworthy, der eine tiefe Naturverbundenheit ausstrahlt, zeigt, dass die Naturverbundenheit immer weiter geübt und praktiziert werden kann. Dass der Weg nie „fertig“ ist. Auch nicht für ihn, den Erprobten und Geübten, gibt es immer wieder neue Erfahrungen und Erkenntnisse. Im Film von 2001 „Rivers and Tides“ zeigt Thomas Riedelsheimer wie Goldsworthy eine Arbeit beginnt und mittendrin alles zusammenbricht, oder wie eine fertige Arbeit durch das Fließen des Wasser Veränderung erfährt. Nichts ist absolut sicher, nichts ist sinnlos, alles kann und darf sich verändern. Zitat von Goldsworthy im Film: *„Ich möchte den Zustand und die Energie verstehen, die ich in mir habe. Die ich auch in den Pflanzen und*

im Land spüre. Diese Energie und das Leben, die durch die Landschaft fließen... Wenn ich eine Arbeit mache, bringe ich sie oft an den Rand des Zusammenbruchs – eine wunderschöne Balance!“

Es gibt viele beeindruckende Land Art Werke und ich habe schon oft gedacht, etwas Neues schaffen kann ich in diesem Bereich kaum. Aber ich kann mich davon inspirieren lassen, etwas eigenes Schaffen, meinen Weg üben, die Natur und die eigene Natur erfahren und verstehen lernen. Wenn ich einen Tag intensiv im Wald an einem Kunstwerk gearbeitet habe, fühle ich frische Energie in mir, obwohl ich körperlich viel Energie verbraucht habe. Ich bin dann zufrieden und erfüllt. Wenn ich dieses „Arbeiten“, diese Übungen als Methoden in der Praxis mit Menschen gemeinsam übe, werden Heilungsprozesse in Gang gesetzt und Denken, Erleben, Verhalten wird neu organisiert und ko-kreativ erfahren.

„Undanität ist nicht linear progredierend, es ist ein Vorwärts- und Rückwärtsfließen, ein „Spiel von Resonanzen“, Wasser und Land im Dialog – und kommt der Wind hinzu, im Polylog (idem2005ü). Im Kontext des Resonanzbegriffes hat dies Konzept rhythmischer Wellenbewegung durchaus einen Charme – von dem metaphorischen Gehalt einmal ganz abgesehen. Die Welt ist von Wellen durchdrungen, erfüllt von Schwingungen, die nicht nur passiv oder rezeptiv aufgenommen werden, sondern die wir auch auslösen, anstoßen, auf die wir Resonanzen bekommen, Rückflüsse, die wir wieder beantworten können. In diesem Zusammenspiel erfolgen immer wieder „Ko-kreationen“.“ aus: Epitome, Polyloge, Ausgabe 31/2017, (H.G. Petzold, I. Orth 2017b)

Ein Seminar zu den Einführungstagen eines Masterstudiengangs:

Ein Teilnehmer (Student im Maschinenbau): „Ich war skeptisch an diesem Seminar teilzunehmen. Habe gedacht kreatives Arbeiten und Meditation ist nichts für mich. Habe mich aber trotzdem angemeldet, weil ich die Mitstudenten besser kennen lernen wollte. Jetzt bin ich überrascht und freue mich, wie leicht mir die kreativen Übungen gefallen sind. Ich hätte nie gedacht, dass ich das kann.“

Der Student hat bereits im Vorfeld gesehen, dass ein Kennenlernen untereinander zielführend ist und hat damit intuitiv ein wesentliches Element der Integrativen Therapie erkannt. Die Beziehung

untereinander, der Ko-respondenzprozess ist zentral für die Entwicklung. Der Mensch existiert immer nur als Mitmensch, ko-existierend in der Gruppe.

„Die...Arbeit an sich selbst, zur Entwicklung der eigenen persönlichen Souveränität, führt – hier konzeptualisieren wir anders als Foucault – immer auch durch die Ko-respondenz mit dem Anderen zum ‚Selbstbesitz‘, weil der Andere immer „vor mir ist“, so philosophisch mit Levinas (1983) oder entwicklungspsychobiologisch mit Petzold (et al. 1992e, 1994a)begründet.“ aus: Polyloge, Ausgabe 06/2014, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, H.G.Petzold, I. Orth (1998/2014)

Eine wesentliche Grundlage für Kommunikationsfähigkeit, Persönlichkeitsentfaltung, Gesundheit und Zufriedenheit, ist die Teamerfahrung und das Üben in der Gruppe. Ko-respondenz ist ein Prozess zwischen Subjekten auf der Körper-, Gefühls- und Vernunftebene. Ziel ist es, eine wechselseitige Anerkennung von subjektiver Integrität zu erreichen. Durch die Übungen mit den Sinnen, mit den Wahrnehmungen bei sich selbst und den Mitmenschen, mit den meditativen und kreativen Körperübungen, werden wir uns unserer Selbst bewusst. Dadurch wächst Beziehung, Empathie für sich selbst und den Anderen, bei sich sein, in der eigenen Mitte sein.

„Empathie gründet nach Auffassung des Integrativen Ansatzes in genetisch disponierten, unter anderem durch Funktion von Spiegelneuronen und hippokampalem Erfahrungswissen gestützten, zelebralen und mentalen Fähigkeiten des Menschen zu differenzierten intuitiven Verstehens-/Verständnis-Leistungen (kognitiv) und mitfühlendem Zugewandtsein (emotional) sowie leiblich berührten, mitschwingenden Resonanzen (interozeptiv). Empathie erfordert in ihrer Performanz ein breites und komplexes, bewusstes und subliminales leibliches Wahrnehmen ‚mit allen Sinnen‘, verbunden mit den ebenso komplexen bewussten und unbewussten selbstempathischen, mnestischen Resonanzen aus den Gedächtnisarchiven des Leibes...“ aus: Epitome, Ausgabe 31/2017, Polyloge in der Integrativen Therapie, H.G. Petzold, Ilse Orth (2017b)

1.2 Green Meditation® und Land Art für berufliche und persönliche Entwicklung und Naturverbundenheit

25 Studenten eines Masterstudiengangs begleitete ich an den Einführungstagen in einem Seminar zur Teamentwicklung und zur Anregung kreativer Ressourcen. Beispiele für Übungen in dem von mir geleiteten Seminar, zur Wissensvermittlung, zur Unterstützung von Ko-kreativität, Mitgefühl, Austausch (verbal/nonverbal), Naturerfahrung, Land Art, Meditation und leiblichem Wahrnehmen:

- Unterschiedliche kreative Übungen mit Papier und Farbe, z.T. angeregt durch den Moment
- Zeichenübungen mit schweigendem, konzentrierten Blick zum Gegenüber
- Erfahrungsaustausch, hilfreiche theoretische Grundlagenvermittlung zu Wertevorstellungen, zu Techniken in der Kunst und zu Sichtweisen aus künstlerischem Blickwinkel
- Langsames schweigendes Gehen in der Natur mit Blick auf die Farbe grün im Frühjahr. Fazit der TeilnehmerInnen: Obwohl der Wald noch keine Blätter trägt, ist die Vielfalt der Grüntöne erstaunlich und beeindruckend. Alle empfanden auch das Schweigen als erholsames Erlebnis.
- Land Art Übungen verbunden mit Bewegung, Langsamkeit, Stille und Imagination
- Gemeinsames Picknick und Beisammensein im Wald. Hier fand ein lockerer und heiterer Austausch statt, der die Vertrautheit untereinander weiter gestärkt hat. Denn auch die Pause gehört dazu und hat ganz nebenbei Wirkung.
- Auf Dinge achten, von denen man angezogen wird und die man evtl. konkret oder als Inspiration zur weiteren kreativen Arbeit nutzt
- Ein Spiel mit Instrumenten in der Natur und in Resonanz mit Naturgeräuschen
- Erfahrungsaustausch
- Kreative gemeinsame Arbeit (in diesem Seminar: eine Collage) im gemeinsamen Raum (für die Studienzzeit) - zuerst nonverbal, dann im Austausch fertigstellen - für den Moment

Nach den Stunden in der Natur waren TeilnehmerInnen, die am Morgen sehr ruhig waren, mehr integriert und offener. Die Seminarteilnehmer (Masterstudenten) kannten sich erst seit drei Tagen. Sie

kamen aus sehr unterschiedlichen Bachelorstudiengängen. Durch die verschiedenen Übungsangebote, basierend auf den Integrativen Ansätzen, lernten sie sich in der Besinnung in der Natur, in der Kreativität, in der geselligen Pausensituation in der Natur und im verbalen, sowie nonverbalen Austausch kennen. Das hat das Vertrauen in sich selbst und untereinander gestärkt und die Facetten der Persönlichkeiten in wertschätzender Atmosphäre näher zusammengebracht. Als Zeugnis dieser ersten gemeinsamen Tage, entstand für den Moment und zur Erinnerung für einen gemeinsamen Weg an der Universität, ein Bild für den Seminarraum - zur Erinnerung an den Prozess.

„Fundierte Kollegialität wird von den an diesem Prozess Beteiligten auf der Grundlage der persönlichen Souveränität eines jeden stets neu hergestellt im gemeinsamen Wahrnehmen, Erleben, Denken, Fühlen, Wollen und Handeln. Es ist damit ein Konzept, das für Bratung, Teamwork, Supervision und Arbeit in beruflichen Alltagskontexten – und natürlich für Therapie – eine ausgezeichnete Basis bietet.“ aus: Polyloge, Ausgabe 06/2014, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ H.G. Petzold, I.Orth (1998/2014)

1.3 Ein weiteres Beispiel: ein Kursabend im Wald, Green Meditation® und Land Art als Freizeitangebot:

GRÜN



*Wie ein Wild verfolgte ich das Grün
Immer lief es mir voran
ließ sich nicht fangen
Da musste ich´s mit grünen Lauten locken
da musste ich die grüne Sprache lernen*

Foto: Brigitte Böckmann, 2017

*Ich übte den kleinen herzgeformten Kleelaut
das krause Flüstern der betauten Minze
Die Orgelklänge des Laubs
die immergrünen Tannentöne*

*Ich lernte mit der hellen Geduld der Liebe
die Vokale von den pangrünen Wäldern
Die Konsonanten traten hervor*

*aus dem eigenen Urwald
dem uralten Rauschen grüner Erinnerung*

*Nun ist es zahm das Grün
in Wald und Wies erzählt mir seine Schatten und
seine verzweigten Schattierungen
denn ich verstehe seine Muttersprache*
Rose Ausländer

Es war ein sehr grauer, dunkler Tag mitten im Sommer. Das Gedicht half nicht, die gedrückte Stimmung im Wald, die jeder von uns spürte, zu verändern. Die absolute Stille, kein Windhauch wehte und auch die Vögel waren stumm. Den Teilnehmern des Kurses kam die Stimmung im Wald unheimlich vor. Ich hatte mir für den Kursabend einige Übungen überlegt, jedoch spontan umentschieden mit dem Versuch der Gedrücktheit etwas entgegen zu setzen. Wir spielten mit der Stimme, zwischen ganz laut und ganz leise, mit Humor und unterschiedlichen Stimmlagen, mit Gehweisen, die ungewöhnlich und ausdrucksstark waren. So haben wir uns Schritt für Schritt den Raum im Wald erobert. Die Stimmung verwandelte sich und es entstand ein Austausch darüber, wie befreiend es ist, sich dieses Spielen mit Körper und Stimme zu erlauben. Und wie wohltuend es ist, zu erfahren wie wir mit eigenen Kräften unser Gefühl verwandeln können. „Aus sich heraus zu gehen, um bei sich anzukommen“ (Zitat einer Teilnehmerin). Die Freude daran, Meditationsübungen in der Stille zu machen, war wieder da. Ich schlug vor, schweigend und ganz in Ruhe ein Lied zwischen die Bäume zu schreiben. Wir fanden gemeinsam in der Stille lange Zweige für die Notenlinien. Und jede TeilnehmerIn ließ sich von unterschiedlichem Blattgrün anziehen, alles ganz langsam, womit wir das Lied in Stille in die Notenlinien hingen. Dies war ein Kurstag, bei dem wir von kleinen Momenten der Versunkenheit berührt wurden und eine Ahnung von Versunkenheit in uns wuchs. Das Feedback der Teilnehmer/innen brachte Ergriffenheit zum Ausdruck und wirkte nachhaltig. Für mich war dies ein Kursabend mit Land Art, kreativem Tun, verbunden mit Meditation, Besinnung, Betrachtung und Ahnung von Versunkenheit, dem Dreischritt (H. von Bingen) in der Green Meditation.

„Wer ist nicht schon im Angesicht einer großartigen Landschaft in ein andächtiges Staunen verfallen, ergriffen von der Schönheit der Natur, wer nicht vom Rauschen der Wipfel majestätischer Bäume hinfort getragen worden in unfassbare Weiten. Wer ist nicht, im Grün des sanften Moose liegend, beim Murmeln eines Bächlein in ein Fließen gekommen, ...eine Gelöstheit, die alle Anspannung hinwegträgt? Wem ist nicht das Herz aufgegangen beim Betrachten einer sich öffnenden Blüte? Wenn wir eintauchen in das dunkle Grün dichten Waldes, versinken wir in eine Ruhe, in der jede Beunruhigung schwindet.“ aus: Polyloge, „Green Meditation“ Ausgabe 05/2015, Prof. Hilarion Petzold

Unser Lied blieb noch einige Tage zwischen den Bäumen hängen, veränderte sich stetig und wurde vom Wind letztendlich fortgetragen. Dies berichtete uns eine Teilnehmerin am Kursabend in der darauffolgenden Woche. Sie war jeden Tag hingegangen, um dort ihre tägliche Meditation zu üben. Green Meditation basiert u.a. auf Grünerleben/Lebendigkeit, auf dem Wissen „wir sind Natur“ in der Natur und auf dem Konzept „komplexer Achtsamkeit“:

- *Achtsamkeit für die eigene Natur/Hominität/Leiblichkeit/Personalität – ich suche, erkenne und gestalte mich selbst (Selbstsorge)*
- *Achtsamkeit für die andere Natur/Humanität/Mitmenschen/Lebewesen – ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (Sorge um die Anderen)*
- *Achtsamkeit für die Basisnatur/Ökologie des Nahraumes/globale Ökologie – ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge (Sorge um das Lebendige) – (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013) aus: Polyloge, „Green Meditation“-Ruhe, Kraft, Lebensfreude H.G.Petzold 05/2015*

(...besonders wenn im Wahrnehmungsfeld einige Birken „Lichtblicke“ setzen oder eine Wiese leuchtend winkt – green flame“ Polyloge, „Green Meditation“ Ausgabe 05/2015),

Wenn ich im Frühjahr aus dem Fenster schaue und die vielen Birken vor meinem Fenster das erste frische Grün bekommen, überfällt mich jedes Jahr wieder von Neuem ein Gefühl der Vertrautheit, der Frische und des Neuanfangs. Ich fühle mich dann intensiver zu Hause. Diese „flammende Grünkraft – green flame“ nannte Hildegard von Bingen „*viriditas*“. Dieses Wissen und meine persönliche leibliche

Erfahrung mit der heilsamen Kraft der Farbe Grün mit all ihren Facetten brachte mich während eines Kursabends im Wald auf die Idee, die Farbe Grün als Skulptur darstellen zu lassen. Meine Kursteilnehmer/innen nahmen die Anregung zuerst etwas kritisch und fragend an. Wir begannen mit der Imagination der Farbe Grün, gemütlich an einem Baum sitzend. Nach einiger Zeit ließen wir uns ganz langsam von etwas in der Natur um uns herum anziehen, es zu berühren, mit dem Wunsch eine Skulptur mit dem Titel grün entstehen zu lassen. Sich Zeit zu lassen, nicht zu überlegen, eher zu erspüren was entstehen will. Es kamen erstaunliche, sehr kreative und sehr individuelle Land Art Werke hervor. Eine Teilnehmerin, Susanne (Name geändert), ist beim Anblick ihrer Skulptur sehr berührt, dass sie die Anregung, die Farbe grün als Skulptur zu gestalten, mit so viel Freude und Kreativität füllen konnte. Ihr Ergebnis erinnert sie an ihren verschlossenen Vater, der Künstler war. Sie war oft neidisch auf die Kunst, weil er der Kunst so viel Aufmerksamkeit widmete. In dem Moment versteht sie, dass das seine Form der Kommunikation und des Ausdrucks war, den sie in dem Moment zu verstehen beginnt. Sie war berührt und ihre Gedanken und Worte für sich selbst und für ihren Vater wurden sehr mitfühlend. Durch das sich gemeinsame einlassen aller TeilnehmerInnen auf die kreative Arbeit, berührt von und mit der Natur, und durch den gemeinsamen Austausch und das sharing, erfuhren wir einen Schritt auf dem Weg der Biographiearbeit - nicht nur Susanne, sondern die ganze Gruppe.

„Ko-kreativität ist das gemeinsame Gestalten (poiesis) von persönlicher und mundaner Lebenswirklichkeit und des sich in immer neuen Wellen (undae) entfaltenden 'Lebenskunstwerks', das stets und unabdingbar auch der Anderen bedarf! Ko-kreationen vollziehen sich im undanen 'Konflux', d.h. in immer neuen Wellen der Entwicklung durch Prozesse des synoptischen Zusammenfließens vielfältiger Perspektiven und im synergetischen Zusammenspiel ko-kreativer Menschen (Petzold 1974k), die in wechselseitigen Resonanzen aufeinander und miteinander beständig Neues hervorbringen. Durch ihre Nutzung innovativer Forschung und Theorienbildung und einer Praxeologie kreativer Medien und künstlerischer oder naturtherapeutischer Methoden wollen sie mit intermedialen und intermethodischen Wirkungen zur Befreiung des 'domestizierten Körpers' (Orth 1994) und zur Heilung 'multipler Entfremdung' (Petzold 1987d) beitragen sowie zur Förderung

konvivaler Lebensprozesse und zur ökosophischen Bewahrung der Lebenswelt.“ aus: „Epitome, Polyloge in der Integrativen Therapie“, Ausgabe 31/2017 (H.G.Petzold, I. Orth 2017b)



Fotos: Brigitte Böckmann 2017, „Mandala“ (Ausschnitte)

2.0 Green Meditation und Land Art anhand von Praxisbeispielen im Kontext des Integrativen Verfahrens

Im Herbst 2017 arbeitete ich auf einem Demeter Bauernhof in der Nähe von Berlin, wo erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung beschäftigt sind. Es war ein Angebot, mit den behinderten Menschen dort, über mehrere Wochen hinweg, einige Stunden im Wald gemeinsam Land Art zu machen. Ein Angebot zur Stärkung ihres Selbstvertrauens und ihres Selbstbewusstseins. Ich machte dort sehr bedeutende Erfahrungen auch für mich. Wir gingen in den Wald, einigen war es vertraut, für einige Teilnehmer eine neue Erfahrung. Julia (Name geändert) zeigte große Unsicherheit und Angst. Wir begannen ein gemeinsames Mandala im Wald zu legen. Einige TeilnehmerInnen freuten sich über Hilfestellung, wodurch ihre Freude am Tun wuchs und sie dies auch deutlich zeigten. Andere waren von Beginn an sehr euphorisch und selbstständig dabei. Julia allerdings wollte nicht mitmachen. Das brachte sie sehr energisch zum Ausdruck. Ich bot ihr an, uns zuzuschauen. Während sie so dastand und zuschaute (wahrnehmen), begann sie intuitiv mit ihren Händen sehr vorsichtig Blätter zu

berühren, erst ganz zart und im Laufe der Zeit immer intensiver (erfassen). Sie spürte, dass das Berühren der Blätter ihr gut tat und `erkannte`, dass ihre Angst weniger wurde. Sie `verstand`, dass ihr nichts passiert, wenn sie das Mandala mitgestaltet. Ich bot ihr an, meine Hand zu reichen, um mitzumachen. Sie strahlte und willigte ein und war dann auch mit Freude dabei. Sicher hat sie sich innerlich eine Erklärung dafür gegeben. Für mich war das ein sehr berührender Moment. Ein beeindruckendes Beispiel für die Hermeneutische Spirale (wahrnehmen-erfassen-erkennen-verstehen-erklären). Wenn ich mit neuen Situationen konfrontiert werde, kann ich auf diesem Weg einen Zugang finden, Erfahrung machen. Die Situation im Wald mit Julia zeigt, wie positiv dabei eine Begleitung durch andere Menschen ist (Konvoigeleit). *„...Er ist zudem, wie jeder Mensch irgendwann einmal und immer wieder auf mein altruistisches Beispringen angewiesen, wie ich auch auf das seine. Ohne eine solche Grundhaltung können wir die Fährnisse des Lebens nicht meistern, und deshalb gehört die Bereitschaft in diesem Sinne meloristisch und altruistisch zu handeln, zur Qualität eines wahrhaft souveränen Menschen.“* aus: *Polyloge, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, H.G. Petzold, I.Orth (1998/2014)*

Erfahrungen und Empathie sind wechselseitig. Auseinandersetzung, Begegnung und Beziehung – Ko-respondenz ist ein Kernstück in der Metatheorie der Integrativen Therapie. Ko-respondenz ist ein zusammenführender Prozess direkter und ganzheitlicher Begegnung und Auseinandersetzung zwischen Subjekten auf der Körper-, Gefühls und Vernunftebene (Leib)

„Das Ko-respondenzmodell geht davon aus, das Sein „Mit-Sein“ ist und alles in Kon-texten bzw. Bezogenheiten und Zusammenhängen steht (con-nectedness), und unter einer Kon-Perspektiven betrachtet werden muss. Man kann nie das eine ohne das andere in den Blick nehmen, das ist ein Grundprinzip, das sich in allen Bereichen des „Integrativen Ansatzes“ in Theorie und Praxis, bis in die konkreten therapeutischen Interaktionen findet.“ aus: *„Das Ko-respondenzmodell als Grundlage Integrativer Therapie, Agogik, Supervision und Kulturarbeit (1978c, 1991e/2017) H.G.Petzold*

2.1 Selbstversuch

Ein wichtiger Schritt auf meinem Erfahrungsweg für die Arbeit mit Menschen ist mein Selbstversuch, drei Jahre lang, jeden Tag den gleichen Weg im Wald zu gehen. Ich möchte den Dreischritt in der Green Meditation, Besinnung – Betrachtung – Versenkung, am Beispiel dieses Versuchs ausführlich beschreiben.

‘Besinnung’: Zu Anfang war es „nur“ ein Spaziergang mit meinem Hund. Dabei wurden meine Sinne angeregt, indem ich immer aufmerksamer wurde. Ich sah jeden Tag mehr, mein Gehör wurde differenzierter und ich begann die Natur zu berühren, mit den Händen, den Füßen oder im Liegen auf einer Lichtung. Mein Wohlgefühl steigerte sich stetig. In der ersten Zeit überkam mich zwischendurch auch schon mal ein Gefühl der Angst. Es sagen mir viele Menschen immer wieder: „Alleine würde ich niemals in den Wald gehen, da habe ich Angst.“ Aus meiner Kindheit kannte ich die Vertrautheit mit dem Wald und diese Vertrautheit wuchs wieder in mir, indem ich mir den Wald täglich, Schritt für Schritt vertrauter machte.

„Besinnung ist kein isolierendes Zurückwerfen des Sinnenden auf sich selbst. Sie ist Ausdruck von Verbundenheit mit dem Leib, mit dem anderen, mit der Welt, mit der Geschichte. Besinnung ist eine Möglichkeit, verlorengegangene Verbundenheit wiederzufinden.“ aus: Psychotherapie-Meditation-Gestalt – „Noothérapie und ´säkulare Mystik´ in der Integrativen Therapie“ H.G. Petzold

Meine Verbindung zur Natur spürte ich immer mehr. Aus der Besinnung erwuchs eine ‘Betrachtung’: Die Betrachtung beginnt, wo das suchende ansehen aufhört. Die Dinge fallen ins Auge.

„Wäre nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnte es nie erblicken. Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft, wie könnte uns Göttliches entzücken?“ J.W. von Goethe

Es entsteht eine Resonanz und eine umfassende Verbindung mit der Natur. (Es zeigten auch die Rehe immer öfter, dass meine Anwesenheit ihnen vertraut ist.) Der gegenseitige, ausdauernde Blick in

der stillen Begegnung zwischen mir und dem Reh war und ist immer wieder ein sehr berührendes Erlebnis. Ich spüre mich selbst und spüre eine Verbindung zum großen Ganzen.

„Betrachtung, contemplatio, das ist eine Anschauung, eine Schau, die das Ansehen übersteigt. Die Dinge werden in den Blick genommen, und sie fallen ins Auge; sie kommen auf dich zu. Die Bewegung ist wechselseitig. Sehender und Gesehenes sind verbunden.“ aus: *Psychotherapie-Meditation-Gestalt – „Noothérapie und ´säkulare Mystik´ in der Integrativen Therapie“ H.G. Petzold*

„Versenkung“: Im Laufe der Zeit lud mich der Wald ein, mit Blättern, Ästen, Baumlöchern und vielem mehr, Land Art zu schaffen. Es gab Tage, an denen ich in einen Flow kam. Ich war so versunken, dass ich wie von selbst immer weiter machte. Ich war so versunken, dass ich mich dem Wald und der Natur und dem Großen Ganzen in berührenden, kleinen Momenten zugehörig fühlte. Ein stärkendes Gefühl.

„Versenkung bedeutet, sich in den Grund sinken zu lassen und zur Höhe aufzusteigen in einem. Tiefe und Höhe fallen in eins, ohne sich zu vermischen. Die Fülle der Anschauung in der Betrachtung und die Einfachheit, die die Versunkenheit freisetzt, entziehen sich der Worte. Sie verlieren sich in der Stille. Über die Erfahrung der Versenkung zu schreiben, heißt, das Unbenennbare benennen zu wollen“ aus: *Psychotherapie-Meditation-Gestalt – „Noothérapie und ´säkulare Mystik´ in der Integrativen Therapie“ H.G. Petzold*

Was ich in diesen drei Jahren auch lernte, war dies bewusst zu tun, d. h. auf den Weg in den Wald zu gehen, aber auch wieder bewusst hinaus zu gehen ins Alltagsleben. Mich auszutauschen, kritisch auseinander zu setzen, Erfahrenes und das Erleben mit anderen zu teilen, einiges auch für mich zu behalten, einiges zu hinterfragen und die ganz kleinen Dinge schätzen zu lernen.

Dies wurde mir noch bewusster bei meiner Ausbildung in der Green Meditation. Mit dem Dreischritt und auch in den Grundsätzen der vier Regeln (nach dem integrativen Ansatz) für das Leben, wenn man sich auf den Weg begibt:

1. *Mache dich selbst zum Projekt*
2. *Nutze Gelegenheiten als Chance*

3. *Vertraue deinem Gehirn und seiner Vernunft (nicht Verstand)*
4. *Suche Hilfe, wenn du sie brauchst (und gebe Hilfe, wenn man dich darum bittet)*

aus: 50 Jahre Integrative Therapie und Kulturarbeit. Einige Überlegungen Dez. 2016, I. Orth, H.G. Petzold, J. Sieper

Hier bekam mein Selbstversuch ein theoretisches Verstehen und er war eine erste Basis für die Ausbildung. Auf dem Weg der Heilung und Selbstentwicklung erfahre und lerne ich einen einführenden, wertschätzenden, dialogischen Umgang mit Menschen. Emotionale Fähigkeiten, kommunikative Kompetenz und Beziehungsfähigkeit. Bewusstheit, leibliche Erfahrung, Selbstregulation und kreative Gestaltung sind weitere Lernfelder. Ich lerne, die Erinnerung und den Bezug zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in den Blick zu nehmen. Ich lerne Wertebezüge, Selbst- und Identitätserleben, Naturverbundenheit, Entspannung und das ko-respondierende Miteinander. Es entstehen soziale Netzwerke. Dies alles verbunden mit Toleranz und nicht urteilenden, gastlichen Atmosphären.

2.2 Weitere Gedanken und weitere Übungen: Die Natur als Erfahrungsraum beinhaltet auch den zerstörerischen Aspekt, das Dunkle. Es gehört zum Leben dazu. In der Geschichte kennen wir die Erzählungen aus der Unterwelt, die immer wieder auch in einen Neuanfang münden.



Fotos: Brigitte Böckmann, 2017

„Schwarz sind auch die griechischen Unterweltgötter: Charon, der Fährmann in die Unterwelt; Hektate, die Greisengöttin, die die herbstlich – winterliche Rückkehr der Natur in den Schoß der Erde

darstellt – auch sie eine Wiedergebärende im Frühling...“ aus: „Farben“ in Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie von Ingrid Riedel 1999

Die Natur kann vernichtend sein, z.B. bei Stürmen, Hochwasser, Erdbeben und Vulkanausbrüchen. Auch dabei gibt es den Kreislauf von Sterben und einem Neubeginn. Nach einem Vulkanausbruch und auch nach einem natürlichen Feuer, das scheinbar alles vernichtet, entsteht ein fruchtbarer Boden, aus dem vielfältiges Leben entsteht. Ein Vorgang, der die Selbstheilungskräfte der Natur eindrücklich zeigt. In unserer momentanen Lebenswelt verändert sich alles rasend schnell. Unser rücksichtsloser Umgang mit den Tieren, der grenzenlose Verbrauch der Ressourcen unseres Planeten und die sehr egoistische Umweltzerstörung durch uns Menschen ist so massiv, dass wir vielleicht, trotz aller wissenschaftlichen Sichtweisen, nicht absehen können, wie wir uns selbst vernichten. Aber resignieren ist kein Weg. Und jeder kleine Schritt wichtig für das große Ganze. Ein fundiertes Wissen, verbunden mit Theorie und Praxis ist eine gute Basis für diese kleinen, wichtigen Schritte auf dem Weg, die ich als meine eigene Aufgabe sehe, aber auch als Aufgabe in der Verbindung mit meinen Mitmenschen Erfahrenes weiterzugeben, zu teilen und wiederum zu lernen. So wächst Mehrperspektivität.

„Die „Welle der neuen Naturtherapien“...Auch hier findet sich eine klinische Perspektive und Ausrichtung und ebenso eine salutogenetische Orientierung, zu der wir noch die methodischen Ansätze der Green Exercises und Green Meditation entwickelt haben. Damit sollen die Möglichkeiten einer „Ökopsychosomatik“, wie sie in der IT entwickelt wurde, genutzt werden und wird der Einbezug der heilenden Kräfte der Natur (Petzold2006p) in die Psychotherapie und in die Gesundheitsarbeit gewährleistet. Das geschieht mit einer weiteren doppelten Perspektive und Strategie, indem nicht nur die Heilung des Menschen durch die Natur, sondern auch das Eintreten für die geschädigte Natur engagiert vertreten wird: Caring for nature and caring for people. Das sind „Wellen des Positiven“ in Bereichen, wo sonst eher die körperlichen, seelischen, sozialen Belastungen, die Pathogenese und die Erkrankungen im Vordergrund stehen. Wir haben indes immer auch eine ko-kreative und salutogene Ausrichtung vertreten (Petzold 1974j, 313f.: Iijine, Petzold, Sieper 1967/1990), ohne dass wir damit die zerstörerischen Seiten des Menschen und seine Pathologie ausgeblendet hätten (Petzold 1986h, 1996j,

2013b), die kritische „Kulturarbeit“ und therapeutische „Gewissensarbeit“ verlangen (Petzold, Orth, Sieper 2010a, 2013a, 2014a) beide Qualitäten, die entwicklungsfördernde evolutionäre und die zerstörerisch devolutionäre (Petzold 1986h/2016), müssen in ihren kontextuellen/mundanologischen und ihren prozessualen/undanologischen Dimensionen gesehen und in Theorie und Praxis berücksichtigt werden (Petzold 2016i, 2017n). aus: Epitome, Polyloge in der Integrativen Therapie, Ausgabe 31/2017, H.G. Petzold, I. Orth 2017b

Allein das langsame Gehen im Wald kann Zeichnung sein und Bild geben. Wenn man im Gehen imaginativ die Linien der Schritte verfolgt, evtl. mal ausscheren oder rückwärts gehen und stehen bleiben, innehalten, kleine Schritte, wankende Schritte, feste Schritte, trampeln etc. Das verändert Perspektiven, ist vorstellbar als Bild aus Linien mit viel Bewegung – z.B. für die Bilderapotheke. Es zeigt die vielen Möglichkeiten, die wir auf unserem Lebensweg haben. Als Kinder machen wir das automatisch, probieren viele Perspektiven aus und werden dann meistens auf engere Wege gelenkt, auf denen wir nur gradlinig Schritte gehen. In einer Ausstellung im Jahr 2014 in der Kunst- und Ausstellungshalle in Bonn sah ich Kunstwerke und Filme, die mich tief beeindruckt haben. Es wurden dort in Kooperation mit dem Museum Rietberg aus Zürich Filme, Skulpturen und Masken von Künstlern aus Afrika gezeigt, die im 19. und frühen 20. Jahrhundert entstanden sind. In den Filmen wurde berichtet, dass wenn ein Kind auf die Welt kam, es in den ersten Lebensjahren wohlwollend beim Spielen beobachtet wurde, mit welchen Fähigkeiten und Neigungen es auf diese Welt kam. Und genau in diesen Fähigkeiten und Neigungen wurde es unterstützt. Beobachtete man z.B., dass das Kind sehr kreativ ist, bekam es Unterstützung bei künstlerischen Fähigkeiten. Es kam in eine Schule, die den persönlichen, ganz eigenen Fähigkeiten Raum gab und es konnte sich so, der eigenen Natur gemäß, entfalten. Das hat mich tief beeindruckt. Warum haben wir uns von solch einer Haltung entfernt?

Über das Spiel in der Natur, dem besinnlichen Bewegen durch die Natur mit allen Sinnen, über das bildnerische Werk in der Land Art oder durch die imaginativen Bilder, gibt es Hilfestellungen und Wege das `Leibgedächtnis´ zu aktivieren und unsere eigene Natur wieder zu finden. Tief im Innern haben wir

alle eine kollektive Erfahrung in uns, die ein Wissen aus der Zeit beinhaltet, als Menschen noch im Einklang mit der Natur gelebt haben. C.G. Jung hat dies u.a. in seinen Schriften zu den Archetypen eindrücklich beschrieben. Auch das Gefühl dafür, dass wir von der Natur seelisch wie körperlich genährt werden, die Orientierung wie wir uns durch die Natur bewegen und das Wissen darüber was wir aus der wilden Natur essen können, ist verloren gegangen. Auch wenn wir nicht ganz so weit zurückgehen, können wir das Leibgedächtnis aktivieren und Atmosphären erinnern. Ich regte in einem Kurs an, die Farbe Rot zu imaginieren und anschließend die Rottöne im Wald in den Blick zu nehmen. Eine Teilnehmerin imaginiert dabei einen abgestorbenen Kirschbaum mit einer roten Kirsche. Dadurch erinnert sie neben der nicht so rosigen Kindheit auch Wärme, die es wohl auch gab. Dazu fällt ihr ein, wie sie in ihrer Kindheit gemeinsam mit der Mutter und den Geschwistern auf der Terrasse eimerweise Kirschen entkernt hat, um daraus einen Wintervorrat anzulegen. Sie erinnert sich an die entspannte Atmosphäre in der Familie an diesen Tagen, bei der viel erzählt und gelacht wurde. Und sie erinnert sich an den süßen Geschmack der dunklen, roten Kirschen im Sommer. Allein diese Erinnerungen können heilendes Potential haben.

Während der Seminareinheiten der 'Green Meditation' wird das Heilsame in der Natur, als Überschrift, mit der Musik in den Seminaren verbunden. Sicherlich ist es die Vielfalt der Methoden, Übungen (Praxeologien), die Mehrperspektivität, die Wege der Heilung unterstützen. Aber es hat auch seinen Grund, warum der mit der Musik verbundene Seminarteil das 'Heilsame' im Titel trägt. Im Text habe ich ein Beispiel beschrieben, bei dem heilende Momente mit Musik entstanden sind. Auch die Stille ist Klang, die Stille ist hörbar und heilsamer als so manch erklärende Worte. Im Text zur Beschreibung der Seminarinhalte für die Green Meditation steht: *„Die Welt der Natur war eine Welt der Stille, der vertrauten Geräusche und Klänge, der eindeutigen Gefahrenlaute, die eindeutiges Verhalten ermöglichten.“* Wir müssen uns nicht mehr vor wilden Tieren schützen oder bei gefährlichen Wetterlagen Schutz in einer Höhle suchen, aber Natur sind wir ja auch selbst und unsere innere Stimme zu hören und Integrität zu erfahren, braucht die Stille, gastliche Atmosphären und ein Leben in Naturverbundenheit. Durch unsere Umweltverschmutzung, den Lärm durch Straßenverkehr, Maschinen, schnellen Bildern in Medien und die schnelllebige Zeit, kann Naturerleben Ausgleich schaffen und heilen.

„Immer mehr Menschen rasen am Leben vorbei, versuchen, durch permanente Reizüberflutung, Zeitoptimierung - welch absurdes Wort - und 'Konsumierung von Erfahrungen' der fehlenden Tiefe von Lebenserfahrung nachzujagen. Gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach Stille, Muße, Ruhe, nach einer Aus-zeit und nach Anleitung zur 'Dieta', zur rechten Lebensweise....Und es wächst die Angst vor der Stille, die Angst sich selbst in der Leere eines Lebens ohne ursprüngliche Grundbezüge zu begegnen...“ aus: „Green Meditation III, Das Heilsame der Natur“ von Stefan Klar

Zur 'Heilung' braucht es geschützte 'Räume' mit Konvivialität, in denen in wertschätzender Atmosphäre ko-kreativ geübt werden kann.

„...Wir sind vielmehr auch auf die Herstellung einer umfassend verstandenen „Integrität gerichtet, die auch das Verletzte und Gestörte in den „Raum der Konvivialität“ einbezieht, wie Ricoer (2007, in: Sieper et al.2007,259ff) in seinem Beitrag zur Festschrift der EAG verdeutlicht hat: sie muss mit der Zuschreibung von Würde, Respekt und dem Erweis von Freundschaft und Gastlichkeit unterfangen werden (ibid., 269). Das Integritätskonzept der IT überschreitet damit „transversal“ die Idee optimaler „Funktionsgesundheit“ („health and fitness centered“) zu einem Verständnis von Gesundheit als Humanqualität, als Eigenschaft der Menschenwürde (Petzold 2010b), weshalb eine optimale Sicherung einer in dieser weiten Weise verstandenen Gesundheit als ein Menschenrecht gesehen werden muss, das das „Recht auf Leben“ spezifiziert als das Recht auf ein menschenwürdiges und Gesundheit bestmöglich gewährleistendes Leben.“ aus: Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben. 1. Auflage 2011, „Gewissensarbeit“ und „Weisheitstherapie“ als konviviale Praxis, H.G. Petzold

In der Integrativen Therapie wird der Mensch in seiner Ganzheit erfasst und gesehen. Die Meditation, die Stille-Erfahrung ist Teil der Wandlung zur eigenen Mitte auf dem Weg der Lebenskunst. *„Meditation ist also kein Denkvorgang, sondern eine Verwandlung des ganzen Menschen.“ aus: „Der Alltag als Übung“, Karlfried Graf Dürckheim, Verlag Hans Huber, 10. Aufl. 2004*

Das Konzept der Integrativen Therapie fördert ganzheitlich Heilung auf verschiedenen Ebenen. Es ist ein fortwährender Kreislauf, in dem Metatheorie, Klinische Theorie, Praxeologie und Praxis sich stetig und in Dialogen und Polylogen weiterentwickeln. Es wird beschrieben durch den „Tree of Science“:

Die `Metatheorie`, das Menschenbild, ko-existierend mit dem Anderen, das Weltbild, die Ethik, die Naturverbundenheit und die Sicht auf die Aufgabe (Beruf-ung) im Leben, bekommt durch Erfahrung eine erste Grundlage und Haltung.

`Klinische Theorien` - in der Persönlichkeitsentwicklung, im Lernen, mit theoretischen Grundlagen und erarbeiten von fundiertem Wissen forme ich weiter Haltung und fördere Entwicklung und Mitmenschlichkeit.

Im Weiteren wirken in der `Praxeologie` die vielfältigen Methoden, Techniken, Verfahren basierend auf wissenschaftlicher Erkenntnis und Erfahrung.

Alle Erfahrungen, Kenntnisse, Methoden, theoretisches Wissen und eine ethische, naturfreundliche Haltung, findet in der `Praxis` Anwendung, fließen zusammen und entwickeln sich stetig.

„Die Anforderungen an Integrative Supervisorinnen und Coaches besteht demnach darin, dass sich jedes Beraterische Handeln in der Praxis vor dem Hintergrund eingesetzter Theorien über die Praxis (Praxeologie), vor Theoriekonzepten und vor Metatheorien erklären lässt. Diese vier Ebenen und ihre Inhalte bezeichnet Hilarion Petzold (1998a, S.95f.) als „Tree of science“. Das Menschenbild ist als Teil der Anthropologie auf der Ebene der Metatheorien angesiedelt und bildet das Rückgrat für jegliche Integrative Praxis.“ aus: Genderkompetenz in Supervision und coaching, Surur Abdul-Hussain, VS Verlag 2012

Seminareinheiten, die ich bei Studentengruppen oder Wohngruppen anbiete, basieren im Konzept auf diesen vier Ebenen und dabei zentral ist der wertschätzende, ko-kreative Umgang miteinander, die innovative Mitarbeit der TeilnehmerInnen und die freudvolle Atmosphäre. Eine Achtsamkeit für den Moment und die Situation ist wesentlich bei meiner Arbeit. In den Angeboten in der Freizeit (z.B. Land Art und Achtsamkeit) ist der wertschätzende, ko-kreative Umgang ebenso zentral. Die vier Ebenen kommen ebenso zum Tragen, mit spontaner und situationsbezogener Achtsamkeit und Leichtigkeit aus dem Moment heraus.

3.0 Ein paar Worte zu Künstlern und zur Kunst mit und in der Natur:

„Wenn ich mit einem Wort zusammenfassen sollte, was ihre Persönlichkeit von anderen unterscheidet, so wäre es die Komplexität. Damit meine ich, dass sie Denk- und Handlungstendenzen zeigen, die bei den meisten Menschen getrennt sind: kreative Personen vereinen widersprüchliche Extreme in sich – sie bilden keine individuelle Einheit, sondern eine individuelle Vielheit. Wie die Farbe Weiß, die alle Nuancen des Spektrums enthält, neigen sie dazu, das gesamte Spektrum menschlicher Möglichkeiten in sich zu vereinen.“ Mihaly Csikszentmihalyi, aus: Kunstforum Band 250, Okt.-Nov. 2017

Die vielen Jahre künstlerischer Arbeit in meinem Atelier, in der Natur und inspiriert durch Natur, haben mich und meinen Lebensweg geprägt und gehören mittlerweile ganz selbstverständlich zu mir. Ich habe mich nicht immer als Künstlerin gefühlt, aber habe mich immer dort hingezogen gefühlt. Es war und ist ein Weg mit Höhen, Tiefen, grünen Lichtungen, Sackgassen, Wegen und Umwegen. Ein vielschichtiger Weg, den ich immer weitergehe. Wenn der Weg einmal in Fluss gekommen ist, findet er sich immer weiter, in stetigem Prozess, alleine, in der Stille und mit anderen Menschen zusammen.

Ich möchte einige wichtige und bekannte Künstler benennen und mit ihren Werken kurz beschreiben. Sie haben alle einen Bezug zur Natur in ihrem Leben und in ihren Werken.

„Die Kunst tritt als Mittlerin zwischen die Natur und den Menschen.“ Caspar David Friedrich
Caspar David Friedrich hat die Natur nicht abgebildet, sondern zeigt seine ganz persönliche, sinnliche Wahrnehmung. Für mich kommt in seinen Werken Besinnung, Betrachtung und Versunkenheit zum Ausdruck. Sie berühren mich immer wieder.

Die Bilder und Gärten von Claude Monet und Emil Nolde faszinieren bis heute die Menschen. Die Impressionisten haben die Natur intensiv studiert und in der Natur gemalt.

Andy Goldsworthy, ein Künstler aus Schottland schafft beeindruckende Werke der Land Art. Er verwandelt Orte in der Natur zu ganz besonderen Orten. Er schafft außergewöhnliche Bilder und Skulpturen in der Landschaft, die seine eigene tiefe Naturverbundenheit spiegeln.

Auch Richard Long lässt in der Natur Werke entstehen und sagt darüber, dass er die Orte nicht sucht, sondern findet. In der Natur schafft er Formen und in der Galerie verweist er mit seinen Arbeiten auf die Natur. *„Ich habe immer das Gefühl, dass ich nach einer Wanderung ein anderer Mensch bin als zuvor“ Richard Long, aus: Katalog - Prints 1970-2013*

Der peruanische Künstler Antonio Paucar hat das mythische Denken und Fühlen der Andenbewohner vom Einssein mit allen Naturphänomenen in sich bewahrt und berührt mit stillen, performativen Kunstwerken in der Natur.

Um nun den Bogen zu schlagen zur Green Meditation mit Land Art, zitiere ich einen Satz von Joseph Beuys: *„Nicht einige wenige sind berufen, sondern alle.“ aus: Kunst/Theorie im 20.Jh Band 2, Hatje 1998.* Mit diesem Gedanken gehe ich hoffentlich noch mit vielen Menschen Wege durch die Natur und begleite sie ein paar Schritte auf dem Weg zu ihrem eigenen Lebenskunstwerk.

Das Kunstforum hat der „Ressource Kreativität“ einen ganzen Band gewidmet. Ich möchte ein paar Zeilen daraus zitieren: *„In letzter Konsequenz haben alle Menschen das Potential zur „Kreativität“, vorausgesetzt, dass sie nicht in eine repressive und autoritäre Gesellschaft, Familie oder Schule gezwungen werden. Eine Erziehung zur „Kreativität“ ist möglich. Hierbei unterstützt ein kritisches und schöpferisches Denken den Fortbestand unserer Welt.“ aus: Die Ressource Kreativität aktivieren, Paolo Bianchi, Kunstforum 250, Okt.-Nov. 2017*

4.0 Wissenschaftliche Untersuchungen zur Meditation

Es gibt Menschen, die das Sein in der Natur immer schon in ihren Alltag integriert haben, andere wiederum brauchen Hilfe und Unterstützung dabei, zur Natur zurück zu finden. Dass die Natur guttut und ein gesundheitsfördernder Lebensraum sein kann, ist erlebbar und sicherlich keine Einbildung. Es gibt aber eine Vielzahl von Menschen, denen eine Bestätigung und Erklärung von wissenschaftlicher Seite wesentlich ist. Es gibt heute zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die den gesundheitlichen Nutzen vom Aufenthalt in der Natur, im Wald belegen. Mit einigen Zitaten aus Büchern zu diesem Thema, werde ich einige Studien hier aufführen:

„Wissenschaftler, die sich mit der Mensch-Natur-Beziehung beschäftigten, erforschten in zahlreichen Studien, welche Landschaftselemente das Stressniveau besonders stark senken und unsere archaischen Gehirnstrukturen von Fliehen oder kämpfen auf Entspannen schalten lassen. Dazu haben sie Versuchspersonen in der Natur untersucht, Stressparameter im Blut gemessen, die Gehirnaktivität erfasst und Interviews mit Ihnen geführt. Natürlich wurden auch Vergleiche mit städtischen Landschaften angestellt. Und die Natur schnitt immer besser ab ...“ ...„Seit einigen Jahren häufen sich die wissenschaftlichen Beweise dafür, dass die Terpene in der Waldluft eine enorm positive Wirkung auf unser Immunsystem haben. In Japan ist der Aufenthalt im Wald Teil der traditionellen Medizin.

Shinrin Yoku, das Waldbaden, ist von den japanischen Gesundheitsbehörden anerkannt. Der in Fachkreisen derzeit bekannteste Waldmediziner der Erde kommt, wenig überraschend, ebenfalls aus Japan: Qing Li ist Medizinprofessor an der Nippon Medical School in Tokio. Dort fanden in den letzten Jahren zahlreiche Studien statt, aus denen die heilsame Wirkung der Wald-Terpene eindeutig hervorgeht. Der Aufenthalt im Wald führt dank der Terpene dazu, dass unser Immunsystem danach im Vergleich zu vorher deutlich gestärkt ist. Das zeigten Blutproben an Versuchsteilnehmern. Die

*natürlichen Killerzellen werden im Wald vermehrt produziert und ihre Aktivität wird gefördert.“ aus:
„Der Biophilia Effekt“, Clemens G. Arvay, edition a, 2015*

*Aus dem Buch „Das Prinzip Natur“, Grünes Leben im digitalen Zeitalter – Richard Louv, 1. Aufl. 2012,
möchte ich eine Studie zitieren: „In einer Studie mit über 1850 Teilnehmern fanden Forscher drei
Felder, in denen Bewegung in der Natur sich gesundheitlich positiv bemerkbar macht: Das seelische
Befinden bessert sich (die Stimmung hebt sich, die Selbstachtung wächst, während Wut, Verwirrung,
Depression und Verkrampfung nachlassen); gleichzeitig verbessert sich auch die physische
Gesundheit (der Blutdruck sinkt und Kalorien werden abgebaut); schließlich entstehen soziale
Netzwerke.“*

*Auch die Meditation wurde in vielen Studien wissenschaftlich auf ihre Wirkung hin untersucht. Sie wird
in medizinischen Bereichen heute vielfach unterstützend zur Heilung angewendet. In seinem Buch:
„Meditation für Skeptiker“ beschreibt Ulrich Ott neben der Praxis der Meditation auch
wissenschaftliche Untersuchungen: „Für ein Verständnis der gesundheitlichen Wirkungen ist eine
Studie bedeutsam, in der zugleich Veränderungen der Emotionen, des EEGs und der Immunreaktion
erfasst wurden. Mitarbeiter einer Biotechnologie-Firma, die an einem achtwöchigen MBSR-Kurs
teilgenommen hatten, zeigten eine Abnahme negativer und einer Zunahme positiver Affekte.“ Im MRT
wurde folgende Studie nachgewiesen: „Eine aktuelle Längsschnittstudie von Hölzel et al. (2009, 2010)
zeigt, dass bereits nach einem achtwöchigen MBSR-Kurs bedeutsame Veränderungen der grauen
Substanz auftreten können. Sie beobachtete einen Substanzabbau im rechten Mandelkern
(Amygdala), der signifikant mit dem Stresserleben zusammenhing: Je stärker der wahrgenommene
Stress abnahm, desto stärker nahm dort auch die Dichte der grauen Substanzen ab.“*

*Da bei all diesen Prozessen das Wesentliche die Liebe zu den Menschen und die Liebe zur Natur ist,
schließe ich meine Arbeit mit einem Gedicht über die Liebe:*

*Mein Herz
Sonne meiner Armut, dies ist der Tag, weißt du
der Tag, fast verging er unbemerkt zwischen der einen und der anderen Nacht
zwischen Sonne und Mond, den fröhlichen Pflichten und der Arbeit
verging fast fließend im Fluss, durchquerte fast die undurchsichtigen Wasser*

*und dann hast du ihn geangelt, mit der Hand
frischer Fisch des Himmels, schwerer Tropfen Frische
voll lebendigen Dufts feucht von jener Morgenglocke, wie das Beben des Klees im Morgenrot
So kam er in meine Hände und wurde Fahne von dir und mir
Ich weiß es noch, wir durchliefen andere Straßen
holten Brot, glitzernde Flaschen, ein Stück Truthahn, Zitrone, einen Zweig voll Blüten,
wie an jenem blühenden Tag
Als vom Schiff umgeben dunklen Blau des heiligen Meeres
deine winzigen Füße dich herbrachten
Stufe für Stufe herab zu meinem Herzen
Und das Brot, die Blüten, der lotrechte Chor des Mittags, eine See Biene über Orangenblüten
als dies neue Licht, das keine Unwetter löschte, in unsere Wohnung kam
kam aufs Neue und lebte aufs Neue, zehrte voll Frische am Kalender, gelobt sei der Tag und jeder
Tag
Das Meer mit seinem Glockenturmschütteln
Die Sonne ist ein Brot aus Gold und die Welt feiert, unerschöpflich ist unser Wein
aus: „Dich suchte ich“ von Pablo Neruda*

5.0 Zusammenfassung: Green Meditation® und Land Art - zur Unterstützung auf dem Weg der Lebenskunst auf der Basis des Integrativen Verfahrens

Am Beispiel unterschiedlicher Gruppenangebote mit Praxisanwendungen wird der Prozess beschrieben, wie die Lebenskunst und die Lebensfreude vermehrt Gestaltung finden. Meditative Praktiken, Achtsamkeitsübungen und Land Art werden verbunden mit dem Integrativen Verfahren. In der Gruppe bleibt neben kollektiven Prozessen Raum für individuelle Förderung und Entwicklung. Mittels Land Art werden eigene Grenzen erfahren und gleichzeitig bereits vorhandenes Potential entdeckt. Die mitfühlende Haltung untereinander wird gestärkt und durch Auseinandersetzung mit der eigenen Naturverbundenheit wächst ökologische Weltsicht.

Schlüsselwörter: Meditation, Land Art, Naturverbundenheit, Lebenskunst, Lebensfreude, Ökologische Weltsicht

Summary: Green Meditation® and Land Art - on the Way of the Art of Living based on Integrative method

Unfolding of your personality and fostering a deeper relationship with nature through Green Meditation and Land Art. The process of shaping the Art of living and joie de vivre is enacted through the use of different group workshops with practical applications. Meditative, mindful practice and Land Art have been connected with the Integrative method. In the group, room is allowed for collective process, as well as individual support and development. Through Land Art, one`s own borders are experienced, while pre-existing potential is discovered. Compassionate attitude amongst each other is empowered and an ecological world view is grown through involvement with one`s relationship with nature.

Keywords: meditation, Land Art, relationship with nature, art of living, joie de vivre, ecological world view

6.0 Literaturverzeichnis

- Bücher

Abdul-Hussain, Surur, „Genderkompetenz in Supervision und Coaching, VS Verlag 2012

Arvey, Clemens G., „Der Biophilia – Effekt“, edition a, 2015

Ausländer, Rose,(2007) „Grüne Gedichte“, S.64, Reclam 2007,2012

Cage, John,(1954) „Silence“, Suhrkamp Verlag 1995, 1. Auflage

Graf Dürckheim, Karlfried,(1966) „Der Alltag als Übung“, Verlag Hans Huber, 2004, 10. Auflage

Graf Dürckheim, Karlfried,(1976), „Meditieren – wozu und wie“ Verlag Herder 1993, 5.Auflage

Harrison, Wood,(1992) „Kunst/Theorie im 20. Jh., Band 2, Hatje 1998

Irgang, Margit, „Wunderbare Unvollkommenheit“, Verlag Herder 2010

Kreszmeier, Astrid Habiba,(2008) Systemische Naturtherapie, Carl Auer Verlag 2. Auflage 2012

Louv, Richard,(2012) „Das Prinzip Natur“, grünes Leben im digital. Zeitalter, BeltzVerl., 2012, 1. Aufl.

Neruda, Pablo, „Dich suchte ich“, Luchterhand 2017, 1. Auflage

Ott, Ulrich,(2010) „Meditation für Skeptiker“, Droemer, 04/2015

Petzold, Prof. Hilarion G.,(1983) „Psychotherapie-Meditation-Gestalt“ Noothherapie und säkulare

Mystik in der Integrativen Therapie, Junfermann Verlag 1984, 2. Auflage

Petzold, Prof. Hilarion G.,(2011) „Gewissensarbeit und Weisheitstherapie als konviviale Praxis,

In: H.G. Petzold, I.Orth, J.Sieper (Hg), in: Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben,

Werte und Themen moderner Psychotherapie, 2011, Krammer Verlag 1. Auflage

Riedel, Ingrid,(1983) „Farben in Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie“, Kreuz Verl. 1999

Thich Nhat Hanh, „Das Wunder der Achtsamkeit“, Theseus Verlag 2009

- Beiträge in Sammelbänden

Bianchi, Paolo, „Die Ressource Kreativität aktivieren“, Kunstforum Band 250, S.69, Okt.- Nov. 2017

Csikszentmihalyi, Mihaly, Kunstforum Band 250, S. 78, Okt.- Nov.2017

- Beiträge in mehrbändigen Buchausgaben

Harrison, Wood,(1998) Hrsg. (Kunst/Theorie im 20. Jh., Band 2, Hatje 1998

- Beiträge aus Zeitschriften/Internetzeitschriften

Neuenschwander, Dr. Bernhard, Schweiz, „Mystik in der Lebenskunst“, Polyloge, Ausgabe 07/2011

Petzold, Prof. H.G., „Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik“, Polyloge, Ausg. 16/2006

*Petzold, Prof. H.G; Orth, Ilse; Sieper, J., (1998), (Wege zum Inneren Ort persönlicher Souveränität –
fundierte Kollegialität in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie; Polyloge Ausg. 6/2014*

Petzold, Prof. Hilarion G., „Green Meditation“ Ruhe, Kraft, Lebensfreude, Polyloge, Ausgabe 05/2015

*Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2017): Positionen – 50 Jahre Integrative Therapie und transversale
Kulturarbeit. Einige Überlegungen zu „Hominität, Integrität und Engagement“ zum
Jahreswechsel 2016/2017; [https://www.eag-fpi.com/wp-
content/uploads/2016/12/Weihnachtsbrief.pdf](https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2016/12/Weihnachtsbrief.pdf)*

*Petzold, Prof. Hilarion G., „ Das Ko-respondenzmodel als Grundlage Integrativer Therapie, Agogik,
Supervision und Kulturarbeit, Polyloge Ausgabe 07/2017*

Petzold, Prof. Hilarion G., Orth, Ilse, (2017b) „Epitome, Polyloge in der IT, Ausgabe 31/2017

- Kataloge
Long, Richard, „Prints 1979-2013“, Katalog zur gleichnamigen Ausstellung
- Textblätter
Klar, Stefan, „Green Meditation III“, Das Heilsame der Natur
- Filme
*Riedelsheimer, Thomas, „ Rivers and Tides“ von 2001
Riedelsheimer, Thomas, “ Leaning into the wind” von 2017*
- Fotos
Böckmann, Brigitte, alle Fotos von 2017