

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien [Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie
Bibliothherapie – Literatur
Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten
Biographiearbeit – Narratologie
Narrative Psychotherapie – Musiktherapie
Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 19/2021

Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie –integrative und ökologische Perspektiven *

Cristina Hegi, Zürich**,

Ilse Orth, *Hilarion G. Petzold****, Hückeswagen

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold*, *Dipl.-Sup. Ilse Orth*, *MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>. BetreuerIn: *Hilarion G. Petzold*, *Ilse Orth*, Gutachterin: *Ulrike Mathias-Wiedemann*

** lic. phil. *Cristina Hegi*, Klin. Psychologin, CH-8055 Zürich

*** Autoren der Vorbemerkung zum Text.

Inhalt:

Vorbemerkung: Ökologische Lebenskunst als Selbst- und Weltgestaltung, oikeiotisches Selbst- und Weltlernen

Ilse Orth, Hilarion Petzold, Hückeswagen

1. Zur Einführung in das Thema Lebenskunst (Christina Hegi)

- 1.1. Psychotherapie der Zukunft**
- 1.2. Zum Begriff der Lebenskunst**
- 1.3. Theoretischer Bezugsrahmen**

2. Was ist Philosophie der Lebenskunst?

- 2.1. Beitrag der Philosophie zur Lebenskunst**
- 2.2. Neubegründung der Ethik als Lebenskunst**
- 2.3. Philosophie als Lebensform und Exerzitien der Weisheit**
- 2.4. Haltungen für eine gute Lebensführung**

3. Aspekte von Lebenskunst

- 3.1. Das Leben als Kunstwerk**
- 3.2. Exkurs: Zum Verhältnis von Kunst und Leben**
- 3.3. Grundfragen der Lebenskunst**
 - 3.3.1. Freiheit und Wahl**
 - 3.3.2. Die „Sorge um sich“**
 - 3.3.3. Sorge für Andere**

3.4. Übungen und Techniken der Lebenskunst (Asketik)

4. Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie

- 4.1. Was hat die Philosophie in der Psychotherapie zu suchen?**
- 4.2. Der Therapeut als Philosoph**
- 4.3. Selbstentfaltungsethik/Selbsttranszendenz**
- 4.4. Antike Weisheitslehren in der Kognitiven Therapie**
- 4.5. Lebenskunst in der psychotherapeutischen Medizin**

5. Lebenskunst in der Integrativen Therapie

- 5.1. Lebenskunst als schöpferischer Prozess**
- 5.2. Rezeptive Kunsttherapie im Integrativen Ansatz**
- 5.3. Angewandte philosophische Therapeutik in der Traumatherapie**
- 5.4. Gestalt und Rhizom**

6. Lebenskunst für Psychotherapeuten

- 6.1. Warum „Sorge um sich“ für Psychotherapeuten?**
- 6.2. „Sorge um sich“: Empowerment, Prävention und Existenzkünste**
- 7. Diskussion**
- Zusammenfassung/Summary – Literatur**

Vorbemerkung:

Ökologische Lebenskunst als Selbst- und Weltgestaltung, oikeiotisches Selbst- und Weltlernen

Ilse Orth, Hilarion Petzold, Hückeswagen

Es gibt Themen im Leben, in der persönlichen gemeinschaftlichen Lebensgeschichte – wir leben ja in „Konvois“, sozialen Netzwerken über die Zeit (*Hass, Petzold 1999*) –, mit denen man sich immer wieder befassen muss. Solche große Lebensthemen werden dann auch Gegenstand einer Psychotherapie, die sich, wie der Integrative Ansatz von *Petzold, Orth* und *Sieper*, als „**Integrative Humantherapie in der Lebensspanne und Lebenswelt**“ (*Petzold 1974k, 2003a; Sieper et al. 2021*), als agogische „**Bildungsarbeit**“ (*Sieper 2007/2019; Sieper, Orth, Schuch 2007*) und als „**Kulturarbeit**“ versteht (Als ein solches Thema kann das der „**LEBENSKUNST**“ gesehen werden. Es ist mit zentralen Theorieständen und **Kernkonzepten** der Integrativen Therapie und mit **Kernstrategien** ihrer **Praxeologie** und **Praxis** verbunden (*Petzold, Orth, Sieper 2021, c. 6*). Wir haben das Thema „Lebenskunst“ immer wieder in unseren Texten erwähnt und exemplarisch auch in einem Beitrag zur Methode der „Rezeptiven Kunsttherapie“ in der Integrativen Therapie mit „kreativen Medien“ (*Petzold, Orth 1990a*) bearbeitet: „*Das Selbst als Künstler und Kunstwerk*“ (ders. 1999q). Aber das Thema ist sehr umfassend, nicht zuletzt sein Herkommen und seine Quellen, und sein Relevanzbereiche sind extrem breit für das Leben von Einzelnen und Gruppen, ja Gesellschaften (Stichworte: Freizeit-, Erlebnis-, Konsumgesellschaft etc. *Dumazedier 1962; Galbraith 1959; Schulze 1992*). Das macht immer wieder neues Ausloten, Vertiefen, Differenzieren, Integrieren, Überschreiten notwendig, zumal dagegen auch Kontrastbegriffe wie Verarmung und Verelendung, Versagen und Scheitern stehen und auch kontrastierende Ideen auf kollektiven Ebenen – genannt seien hier exemplarisch die Risiko- bzw. Weltrisikogesellschaft (*Beck 1986, 2008, 2012*) oder die Weltgesellschaft devolutionärer, anthropogener Katastrophen, negativer ökologischer Makroeffekte, Weltwirtschaftskrisen, die zunehmend die kulturellen Diskurse bestimmen (Stichworte Klimawandel, Artensterben, Naturzerstörung, Migration usw. *Lesch, Kamphausen 2018; Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann 2021*). Diese hier nur kurz angerissene Perspektive zeigt, dass Lebenskunst immer auch mit dem Blick auf kollektive Dimensionen betrachtet werden muss. Sie ist von multiplen Zeitgeisteeinflüssen und Entfremdungsdynamiken (*Petzold 1994k, 2016l*), ökonomischen Rahmenbedingungen (*Lesch 2018; Mazzucato 2013*), ökologischen Mikro- und Makroeffekten (*Glaubrecht 2019; Kolbert 2021; Wallace-Wells 2019*) und von den gesellschaftlichen Erwartungen, Bewertungen, Visionen geprägt, von routinierten, aber auch kreativen Umsetzungen, die sich daraus ergeben (*Reckwitz 2017*). Phänomene der Lebenskunst werden insgesamt von all diesen heterogenen, aber doch irgendwie miteinander vernetzten Einflüssen bestimmt und sie führen dabei auch zu komplexen Lernprozessen, die für die anstehenden, sich extrem beschleunigenden (*Rosa 2005, 2012*) Aufgaben einer „transversalen Moderne“ (*Petzold, Sieper, Orth 2019c; Welsch 2006*) zu einer essentiellen Herausforderung werden. Wird es den Einzelnen und wird es relevanten Gruppen, ja Gesellschaften gelingen, in breiter Weise die „Erfordernisse der Weltlage“ zu erfassen, aus

vergangenen und gegenwärtigen Fehlern zu lernen und nachhaltige Konsequenzen in Form von wirksamen Verhaltensänderungen zu ziehen und umzusetzen? Eine „**nachhaltige Lebenskunst**“ ist angesagt. Es geht ja nicht um das kurze Gastspiel des „Lebenskünstlers“, der seine Erbschaft „auf den Kopf schlägt“ in der Verarmung landet und nichts zum Gemeinwohl beigetragen hat, oder den Lebensstil des Bonvivants, der seine Gesundheit ruiniert, weil er seine Leiblichkeit nicht verstanden hat. Es geht um das Herstellen und Bewahren eines „guten Lebens“, das Dauer hat und behält. Darin liegt die Kunst und sie erfordert Selbstreflexivität, „**Selbstversehen**“, das Verstehen der eigenen **Leiblichkeit** und Lebensgeschichte, aber auch transversale Reflexionen, das Verstehen der **Lebenswelt**, von Lebenszusammenhängen in ihrer Geschichtlichkeit und Ökologizität, also „**Weltverstehen**“. Dahinter stehen fundamentale persönliche und kollektive Lernprozesse, in denen sich Menschen befinden – von klein auf, ein Leben lang und die auch von **multiplen Entfremdungen** und verdinglichenden Einwirkungen (Petzold 1987d, 1994c) gefährdet oder beschädigt werden können. An die Stelle von **Verdinglichung** muss dann wieder **Lebendigkeit** treten und die **Entfremdung** muss durch neue **Zugehörigkeit** aufgehoben werden. Dabei wird deutlich: "Den Bezug zur Lebenswelt über den Bezug zum eigenen Leib wiederzugewinnen, bedeutet, die Erfahrung zu machen, dass es genauso wenig möglich ist, die *Lebenswelt* zu besitzen, zu dominieren, auszubeuten, wie es möglich ist, den eigenen *Leib* oder den eines anderen zu 'haben' im Sinne eines Objektbesitzes, einer Leibeigenschaft, ohne *Zerstörung des Lebendigen*" (Petzold 1988n, 311). Prozesse des „**Selbstlernens**“, des Lernens, ein wahrnehmungssensibles und verständiges Leib-Selbst zu werden, sind zugleich Prozesse des „**Weltlernens**“, ein komplexes, leibhaftiges Lernen, um die Welt immer besser durch Verkörperungen/*embodiments* und Mentalisierungen/*mentalizations* zu verstehen (Petzold, Orth 2017a, b; Petzold, Trummer 2017) und ein modernes „mundanologisches Weltbild“ (Welsch 2015) zu gewinnen. Es ist ein kontinuierlicher, nicht endender Prozess des Erkenntnisgewinns, so die integrative Epistemologie (Petzold 2017f).

Schon in der jüngeren Stoa findet sich ein solches naturbezogenes Denken mit dem Begriff bzw. Konzept der „**Oikeiosis**“, οἰκείωσις, „Selbstaneignung“ (Forschner 2008, Petzold 2019d), die dem Menschen und auch Tieren – so Hierokles (Reydams-Schils 2018) – eigen ist.

„Der Begriff steht in der Philosophie der Stoa für eine biologische, psychologische und moralphilosophische Konzeption, nach der die Tendenz zur Selbsterhaltung ... den primären natürlichen Impuls jedes Lebewesens bildet. Speziell beim Menschen schließt sich als zweite Stufe eine rationale Selbstaffirmation sowie eine vernünftige Akzeptanz aller anderen Menschen an. Der Ausdruck οἰκείωσις ist eine Ableitung von (eigen) bzw. οἰκείοῦν (sich aneignen). Wörtlich bezeichnet er den Umstand, daß sich ein Lebewesen mit sich selbst prozessförmig bekannt macht und sich selbst in Besitz nimmt.“ (Horn 2004)

Da das aber im Kontext der Natur geschieht, ist **OIKEIOSIS** immer ein Geschehen in der Welt, mit der Welt und durch die Welt, in der sich auch die **Lebenskunst** als eine „**oikeiotische Lebenspraxis**“, als naturgerechtes Leben, realisiert. So war Natur auch im stoischen Denken präsent durch seine Devise eines „*secundum naturam vivere*“ (Seneca, De otio IV 2). Wir haben unseren ökologischen und mit den *life sciences* modernisierten Begriff

der OIKEIOSIS, um ihn vom antiken der Οικείωσις zu unterscheiden, in KAPITÄLCHEN geschrieben. Denn in der Stoa war noch kein Ökologieverständnis vorhanden, wie es durch die modernen ökologischen Problemlagen aufgekommen ist (vgl. z. B. die Arbeiten von *Mathis Wackernagel* zum ökologischen Fußabdruck). Wir haben mit den neuen ökologischen und mundanologischen Perspektiven unser integratives Konzept einer „**klinischen Philosophie**“, das *Petzold* 1970 in das philosophische und klinische Feld eingeführt hatte (*Petzold* 1991a), um eine ökosophische Dimension aus unserer naturtherapeutischen Praxis (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972) erweitert und haben *Hadots* (1991) grundlegende Idee der „Philosophie als Lebensform“ ökologisch ergänzt, indem wir sie auch als „**Grüne Philosophie**“ (*Petzold, Orth* 1998b) sehen.

„Am Ursprung der Philosophie steht die Naturphilosophie. Da sind nicht nur die frühen ionischen und chinesischen Naturphilosophen, sondern all die unbekannt gebliebenen Menschen der Frühe, die versunken vor der Natur saßen, spontan in meditative Betrachtung der Landschaft, der Seen, des grünem Wassers gefallen waren oder der Wälder und Auen – in grüne Meditation versunken. Sie erlebten die ‘Grünkraft’, von der später auch *Hildegard von Bingen* schrieb, sinnhaft mit der ‘vitalen Evidenz’ frühlingfrisch aufbrechender Knospen. Sie spürten das ‘grüne Leben’ lebendig, lebensvoll, leibhaftig und begannen über das Leben nachzusinnen. So wurden ‘grüne Meditation’ und ‘grüne Philosophie’ geboren. Deshalb gilt es, auch in der integrativen Naturarbeit Menschen an die Natur heranzuführen, zu grüner Meditation anzuleiten, zur künstlerischen Gestaltung in der Natur und zu grünem Philosophieren anzuregen, um einen naturbewussten, naturliebenden *grünen Lebensstil* zu gewinnen, vielleicht eine ‘*grüne Lebenskunst*’, könnte man – mit *Nietzsche* den antiken Lebenskunstgedanken aufnehmend – sagen“ (*Petzold, Orth* 1988b).

Wir sprachen in diesem Kontext auch von „ontologischen Erfahrungen“ (*Orth* 1993), die auch als Naturerfahrungen gemacht werden können. Stoiker wie *Musonius* (*Nickel* 1994) und *Hierokles* (*Forschner* 2008; *Ramelli* 2009) mit ihren Natur- und Lebensweltbezügen können hier als Hintergrund beigezogen werden, wenn man die lebendige Natur – Wald, Feld, Wiesen, Gärten, Parkanlagen – in die therapeutische Arbeit einbezieht, wie das in der Integrativen Therapie immer geschehen ist. Die Geschichte der Naturphilosophie und ihre Erträge von der Antike bis zur Gegenwart (*Kirchhoff et al* 2017; *Meixner* 2004; *Vollmer* 2003; *Krohs, Toepfer* 2005; *Merleau-Ponty* 1995) bieten eine Fülle von Materialien, die uns für das Verstehen des Lebens, der Natur, der Welt, des Menschen bereichern – gerade durch ihre Vielfalt und Unterschiedlichkeit, mit der sie sich als Produkte der Natur erweisen, denn Natur ist unendlich mannigfaltig.

Die Einheit des Lebendigen und die Vielfalt seiner Formen, verlangen Bewusstseinsarbeit, um sich dem Verstehen des komplexen Phänomens der „Einheit in der Vielfalt“, der „Verschiedenheit in Verbundenheit“ anzunähern. Natur motiviert, *wahrzunehmen*, zu erfassen, zu verstehen und immer wieder etwas erklären zu können (*Petzold* 2017f). Die „**biologische Natur**“ generiert Vielfalt (*Kroh, Toepfer* 2005). Sie in immer neuen Ansätzen zu erfassen und zu handhaben, zu suchen ist eine der Aufgaben von „**ökologischer Lebenskunst**“ – nicht nur von Ökotechnologie und Eco Management. Die „**soziale Natur**“ (d.h. Kultur und Sozialität) erschafft Differenzen, Vielheit, die zu verstehen und zu nutzen sich eine „**soziale Lebenskunst**“ als Aufgabe stellt – Sozialtechnologie wird da nicht ausreichen.

Die spätmoderne, soziale Kreativität hat über Informationstechnologien, Digitalisierung und Globalisierung zu einer überbordenden Ausdifferenzierung in Mikro- und Makrobereichen geführt, die sich in Multikulturalität und in Gesellschaften der „Singularitäten“ realisiert haben, wie sie *Reckwitz* (2019) in seinen Analysen dargestellt hat. Er hat dabei auch eine durch zahllose Einzelinteressen ausgelöste „Krise des Allgemeinen“ herausgearbeitet. – Wie kann sie aufgefangen werden und wie lassen sich Partikular- und Allgemeininteressen ausgewogen verbinden? Wird in einer globalisierten Welt die Idee und Praxis einer „**kollektiven Lebenskunst**“ entstehen, die ökologiegerecht und mit sozialer Gerechtigkeit wirksam werden kann und die überbordenden Dynamiken der **Transversalität** in der **Spätmoderne** einzufangen vermag? Das Zunehmen von Komplexität, die ubiquitären Überschreitungsdynamiken in unserer Zeit, die keine ausreichenden „Resonanzen“ (*Rosa* 2016) für ein lebbares Miteinander mehr zulassen, bringen die spätmoderne Welt in vielfältige Schief lagen. Können sie unter Wahrung von Vielfalt und Freiräumen hinlänglich reguliert werden? Das wird zu einer zentralen Frage für die Menschen, für die Menschheit im 21sten Jahrhundert. Für die Menschen? – Ja, jeder Einzelne ist mit seiner persönlichen Lebensgestaltung hier gefordert. – Und für die Menschheit? – Ja, es ist eine kollektive Bewusstseinsbildung zu einer ökophilen, ökologiegerechten und sozial gerechten Weltgestaltung in globaler Ausrichtung notwendig, unter der sich die **individuellen** Strömungen von Lebenskunst in der „**Transversalen Moderne**“ zu **kollektiven, konstruktiven Mustern oikieiotischer Lebenspraxis** synchronisieren können.

Unter „**Transversaler Moderne**“ verstehen wir die sich durch vielfältigste und bislang noch kaum überschaubare, zusammenspielende Einflüsse formierenden globalgesellschaftlichen Modernisierungsprozesse in der gegenwärtigen „**Noosphäre**“¹ bzw. im aktuellen „**Anthropozän**“², d.h. der wesentlich vom Menschen bestimmten Zeit. Diese Einflussströme bewegen sich in beständigen und noch weitgehend *weltpolitisch* und *globalökonomisch* unzureichend geregelten, ungebremst **wachstumsorientierten Transgressionen** in die Zukunft, meist zu Lasten der mundanen Ressourcenlage und Ökologie (Stichworte „Fußabdruck“³, „Überbevölkerung“⁴).

Transversale Moderne kennzeichnet, dass sich eine immer größere Zahl von Menschen dieser akzelerierten Modernisierungsprozesse in ihren positiven und negativen Potentialitäten, ihren Prekaritäten und Destruktivitäten (*Kaeser* 2021) zunehmend bewusst wird. Sie erkennen wachsend die noch recht heterogenen und z. T. gegenläufigen Interessenlagen und Machtverhältnisse⁵, allerdings noch auf sehr unterschiedlichen Informationsständen. Heterogene Wissensstände und Interessen schaffen eine hohe Unübersichtlichkeit bzw. Unüberschaubarkeit und bergen durchaus große *Risiken*. Sie bieten aber auch *Chancen* zu konstruktiven, kollektiven Willensbildungen, zu Entscheidungen und zu konkreten Initiativen, um unter Beiziehung aller Ressourcen an Wissen und kommunikativen und materiellen Mitteln und mit wachsender „**transversaler Vernunft**“ *gerechte und nachhaltig lebensförderliche Verhältnisse* für die Menschen, Lebewesen, Ökotope dieser Welt zu schaffen und *ökologischen Schutz* für den gesamten Lebensraum dieses Planeten zu realisieren. Ob das in den globalen gesellschaftlichen Prozessen der gegenwärtigen **Transversalen Moderne** zeitnah geschieht und wirksam wird, daran wird sich das mundane Leben und Überleben unserer Welt des Lebendigen in nicht allzu ferner Zukunft, wohl noch im 21. Jahrhundert, entscheiden.« (*Petzold, Sieper, Orth* 2021).

¹ **Noosphäre** ist im System des russischen Geologen und Geochemikers *Vladimir V. Vernadskij* die vom Menschengestalt bestimmte Zeit der **Biosphäre**.

² **Anthropozän** ist eine vom Nobelpreisträger und Atmosphärenchemiker *Paul Crutzen* eingeführte Bezeichnung für das vom Menschen bestimmte Erdzeitalter (*Crutzen, Stoermer* 2000).

³ Vgl. *Wackernagel, Beyers* (2010).

⁴ Mehr als die Hälfte aller je geborenen Menschen entfällt auf die letzten 2000 Jahre. 1804 gab es die erste Milliarde. Weiteres bei <https://de.wikipedia.org/wiki/Weltbev%C3%B6lkerung>.

⁵ America first! – China first! – Arm-/Reich-Polarisierung, Kampf von Kulturen, Wissens- und Technologiemonopolisten gegen Wissenswüsten usw. usw.

Diese Überlegungen haben einen unmittelbaren Bezug zum Thema der **individuellen und kollektiven Lebenskunst** in ihrer „Verschränkung“ – denn persönliche und kollektive „mentale Repräsentationen“ (Moscovici 2001) sind verschränkt und werden verkörpert (*embodied*). Der Begriff „mental“ umschließt Kognitives, Emotionales, Volitives (Petzold 2002b, c, 2011e) und kommt in den *performativen Realisierungen*, den „enactings“ jeglicher Lebenskunst zum Tragen. In **mentalisierten** und **verkörperter** Lebenskunst sind das jeweilige Subjekt, seine Identität, sein Lebensstil und der erlebte Zeitgeist verbunden (ders. 2012q; (Petzold, Orth 2017b)). Wir differenzieren heute:

Persönliche Lebenskunst. Sie wird vor dem Hintergrund der „**Anthropologie des Schöpferischen Menschen**“ (Orth, Petzold 1993/1996a; Iljine, Petzold, Sieper 1967), d.h. dem „**Menschenbild**“ der Integrativen Therapie (Petzold 2012a) verstanden als das von *explorativer Neugier* und *poietischem Gestaltungswillen* geleitete Streben des Subjekts, sein Leben, sein Selbst/seine Persönlichkeit und seine Lebensumstände so zu gestalten, dass der *Alltag*, die „Forderungen des Tages“ (Goethe 1829, 545; Mann 1986), die anstehenden „Entwicklungsaufgaben“ (Havighurst 1948) und die sich bietenden „Entwicklungschancen“ und prospektiven Handlungsräume umfassend wahrgenommen werden können. Auf dieser Basis soll **Lebenskunst** möglichst optimal wirksam werden: Zur persönlichen und gemeinschaftlichen Lebenssicherung, zur Entfaltung der persönlichen Potentiale, zum Gewinn von Lebensglück und zum konstruktiven **Mitwirken** an Erhalt und Pflege der sozialen und ökologischen Lebenswelt. In der **persönlichen Lebenskunst** werden „Integration und Kreation“ zur Lebensaufgabe (Orth 1993, 2018), wird „**Selbstlernen**“, das Lernen, „ein Selbst zu werden“, und „**Weltlernen**“, das Lernen, „die Welt zu verstehen“, verwirklicht (Petzold, Trummer 2017) und als Selbst- und Weltgestaltung umgesetzt (die Stoiker nannten das OIKEIOSIS, Petzold 2019d; Reydam-Schils 2018). Dabei wird das „Selbst Künstler und Kunstwerk zugleich“ (Petzold 1999q). Die kreativen bzw. ko-kreativen und die konstruktiven kooperativen Fähigkeiten des Menschen (Tomasselo 2010, 2020) sind hierfür *eine* zentrale Voraussetzung. Die *andere* wichtige Voraussetzung liegt in den Bemühungen des Menschen, die **dunklen, destruktiven, devolutionären** Seiten seines Wesens (Petzold 1986h, 1996j) mit entsprechendem Einsatz⁶ zu bändigen. – Man darf darauf nicht nur hoffen, sondern man muss mit aller Kraft zum Gelingen dieses Bemühens beitragen ... Der Ausgang ist derzeit noch offen.

Soziale Lebenskunst wird aus der Sicht der **Integrativen Therapie**, ihrem „**Menschen- und Gesellschaftsbild**“ (Petzold 2003e; Petzold, Orth, Sieper 2013a) betrachtet, nach dem der Mensch ein **soziales Wesen** ist, das nur in hinlänglich geordneter Sozialität zu leben und zu überleben vermag. Soziale Lebenskunst ist die Fähigkeit, menschliches Zusammenleben in kleinen und großen Gruppen, ja als Staatswesen mittels diskursiver Prozesse und Polylogie in **ko-kreativer Weise** zu regeln. Dabei werden funktionale „kollektive mentale Repräsentationen“ (Moscovici 2001) ausgebildet, d.h. kollektive Kognitionen, Emotionen und Volitionen, die kooperatives Handeln ermöglichen (Petzold 2002b, c). Auf dieser Basis können Probleme *gemeinschaftlich* konstruktiv gelöst, Aufgaben optimal erledigt, Komplexitäten reduziert werden (Luhmann 1968). In kollektiver **Kulturarbeit** und in breit greifendem **demokratischem Handeln** (Petzold, Orth, Sieper 2013a, 2014a) werden Gestaltungsmöglichkeiten für das Gemeinwesen geschaffen und genutzt. In den gegenwärtig zunehmend komplexen, ja ultrakomplexen Lebenswelten ist eine intelligente, ko-kreative, „kunstvolle Weise“ der sozialen Zusammenarbeit unerlässlich, die Vereinzelung überwindet, Singularitäten vernetzt (Reckwitz 2017), Vertrauen schafft (Luhmann 1978; Petzold 2010q), um anstehende

⁶ „Schwer ist es, gut zu sein“, wie *Pittakos von Mytilene* (* 651/650 v. Chr. † um 570 v. Chr., Capelle 1968), einer der „Sieben Weisen von Athen“ schrieb – wohl wahr! Es ist die affirmative Behauptung, der Mensch sei vom Wesen her „gut“, immer wieder auch in Frage zu stellen. Die Schimpansen, deren Kriege und Grausamkeiten *Jane Goodall* (2010) dokumentiert hat, sind es nicht. Wir immerhin haben die „Möglichkeiten zu Gutem“ und nutzen sie auch sehr häufig nicht (Petzold 1996j).

Bewältigung von Problemen, soziale Sicherheit, Gerechtigkeit und Entwicklungschancen in breiten – heute globalen – Perspektiven zu gewährleisten. Gut funktionsfähige, moderne Demokratien (Habermas 1992, 1994, 2011) sind durch ihre kooperativen, breite Mitwirkung ermöglichenden und damit **Ko-kreativität** stimulierenden Strukturen und Prozesse besonders geeignet, „**sozialer Lebenskunst**“ und damit auch „**persönlicher Lebenskunst**“ Verwirklichungschancen in gesellschaftlichen Mikro- und Makrobereichen zu geben – Chancen, die indes aufgenommen und gemeinschaftlich umgesetzt werden müssen.

Ökologische Lebenskunst gründet in der Sicht der „**Mundanologie**“ der Integrativen Therapie (Welsch 2012, 2015; Petzold 2015k) in einem „**Weltbild**“, das die **Natur** und ihre **Evolution** als grundsätzlich „generativ“, als schöpferisch betrachtet (Iljine, Petzold, Sieper 1967/1990). Evolutionär hat Natur eine unendliche Vielfalt von Leben und Lebensformen hervorgebracht, darunter das Menschentier, das aus seiner menschlichen Natur heraus selbst wiederum in ko-kreativer Kulturarbeit mannigfaltige Kulturen erschaffen konnte. Die in allem Lebendigen wirkende „**ökologische Lebenskunst der Natur**“ ist dadurch gekennzeichnet, dass sie selbstregulativ und selbstüberschreitend **vielfältige**, differente **Ökosysteme** (Biotope, Biochoren, Biome, Habitate, Ökotope, Ökoregionen⁷) hervorgebracht hat, z. T. mit exorbitanter Biodiversität (Hot Spots, Mittermeier et al. 2005; Baur 2010). Es sind Systeme, die sich jeweils in sich regulieren und miteinander **kooperieren** und die letztlich im Gesamtökosystem der Erde als wohlabgestimmte und zugleich generative Lebensprozesse zusammenwirken. Von diesen Naturprozessen gilt es heute neu zu lernen, von der „**Weisheit der Natur**“ (Ökosophie), um einen **naturempathischen, ökosophischen Lebensstil** (Petzold 2019p) zu entwickeln und den menschlichen naturdestruktiven Lebensstil zu verändern, denn der Mensch ist in die *bioökologischen* Regulationen der Natur eingebrochen und hat sie belastet, überlastet bis zur Zerstörung von Ökosystemen, weltweit und im Anthropozän progredierend, (Kolbert 2014; Reichholf 2008; Rohmer, Toepfer 2021). Um der hochriskanten, menschenverursachten Naturzerstörung zu begegnen und für den kranken, siechenden Planeten (*ailing planet*, Lovelock 2001, 2005) Heilmittel zu generieren, wird es notwendig, zu einer neuen, „**ökologischen Lebenskunst des Menschen**“ zu finden, einer **naturverbundenen und naturgemäßen**. In ihr müssen Menschen verstehen: „Wir sind Natur“ (Petzold 2019e) und realisieren, dass Naturzerstörung Selbstzerstörung ist⁸. Deshalb ist es **überlebensnotwendig**, biologisch und ökologisch informiert, der „Natur gemäß“ zu leben⁹, und auf globaler Ebene einen „**ökologisch intensivierten Lebensstil**“ zu entwickeln (ders. 2019n), der über einen **ökosophischen** Umgang mit der Natur, hinaus **ökophile**, naturliebende Qualitäten entwickelt und zur Grundlage unseres Lebens in der „**Mitwelt**“ macht. Dafür werden wir all unser Wissen, unsere Intelligenz, unsere Kreativität, Opferbereitschaft und Liebe brauchen, um die **Natur**, die **Ökologie** und **um uns selbst** zu retten. Das alles umfasst „**ökologische Lebenskunst**“. Sie ist zum einen gelebte *ökophile* Naturverbundenheit und naturästhetische Erfahrung und *ökosophisches*, naturgestaltendes Tun (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; Orth, Petzold 2021), aber sie ist zum anderen heute darüber

⁷ Die Terminologie wechselt je nach Disziplin Ökologiewissenschaft, Landschaftsökologie, Biologie, Geographie und wird hier nur exemplarisch und ohne Zuordnung genannt. Die Frage übergreifender Terminologie sind nicht gelöst (Smith 1974; Begon et al. 1999).

⁸ Wackernagel (2019) sagt es treffend: „Wir sind mit uns im Krieg.“ – „Seit dem 2. Weltkrieg denken alle nur an Wachstum. Immer mehr zu haben ist natürlich wunderbar. Aber nicht, wenn wir uns ein immer größeres Kartenhaus bauen, das bald zusammenstürzt“ (ebenda).

⁹ So schon in der jüngeren Stoa: „Wir sagen, das höchste Gut sei, gemäß der Natur zu leben [secundum naturam vivere]: die Natur hat uns zu beidem geschaffen, zur Betrachtung [contemplatio] der Welt und zum Handeln [actio] (Seneca, De otio IV 2). Solches naturgemäßes Leben des **Selbst** nannte man, wie schon ausgeführt, „**Oikeiosis**“, οἰκείωσις, **Selbstaneignung**“ (Forschner 2008, Petzold 2019d; Reydams-Schils 2005). Heute ist OIKEIOSIS naturwissenschaftlich – bio-, öko- und geowissenschaftlich – informiert von uns erweitert worden und von einer modernen ökologischen Ethik unterfangen.

hinausgehend eine **Kunst des Lebens und Überlebens**. Sie ist ein **Notprogramm**, das dringlich auf den Weg gebracht, intensiviert und engagiert betrieben werden muss, wenn unsere ökologische Lebenswelt nicht in wachsender Zerstörung untergehen soll (vgl. *Kaeser 2021; Lesch, Kamphausen 2018; Wallace-Wells 2019*).

Es ist uns wichtig, diese **kollektive Seite des Lebenskunstkonzeptes** herauszustellen, die die **persönliche Lebenskunst** ohnehin durchfiltert – sie ist ja nicht kontextenthaben, aber sie sollte doch bewusster in Psychotherapie, Beratung und Biographiearbeit (*Petzold 2016f*) Berücksichtigung finden, weil damit auch ihre **oikeiotische Lebens- und Handlungspraxis** weitergegeben wird wie wir sie mit dem „**ökologischen Imperativ**“ umrissen haben:

„Handle so, dass Gefährdungen der Welt des Lebendigen (*Biosphäre*) durch dein Handeln nicht eintreten können. Sei mit 'Kontext-Bewusstsein' und 'komplexer Achtsamkeit' wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und den Bestand der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen (in *Anthropozän bzw. Noosphäre*) sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Schütze und Pflege die Natur!“
(*Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013; Petzold 2014m*)

Das ist eine bio- und ökoethische Maxime für eine „**ökologische Lebenskunst**“, an der man sich für dieses Konzept orientieren kann und die Menschen dazu motivieren sollte, sich an einer „**konvivialen Ethik des Miteinanders**“ auszurichten, die **alle Lebewesen** einbezieht und **empathisch/naturempathisch** zu erfassen bemüht ist (*Ellerbrock, Petzold 2021; Petzold 2019p*). Zur Realisierung solcher „Ethik des Carings“ (*Boff 2002a, b*) gilt es beizutragen, wie das in der Integrativen Therapie vertreten wird (*Petzold 2003e/2011; 2019e; Schneider 1994*). In ihrem „**Green Care Manifesto**“ wurde das als „*caring for nature and caring for people*“ festgeschrieben (*Petzold (2019o)*):

»Es geht um das Vermitteln „naturästhetischen Erlebens“ in Wildnis und Kulturlandschaft und eines *ökosophischen* Umgangs mit Lebensräumen, Bio- und Ökotope durch eine Haltung „komplexer Achtsamkeit“ und „fundierter Konvivialität“. Diese steht auf dem Boden einer „Liebe zur Natur“, einer „Freude am Lebendigen“, einer „Ehrfurcht vor dem Leben“, einer „Ökosophie“, einem weisen Umgang mit der Natur, der im Sinne eines „ökologischen Imperativs“ unmittelbar zu einem „Caring für das Leben“ führt, zu einem „engagierten Eintreten“ für gefährdete und schon geschädigte Natur. Das wird gestützt durch die Ergebnisse der inter- und transdisziplinären „life sciences“, d. h. der „biologischen, ökologischen und humanwissenschaftlichen Forschung“, aber auch durch kritische Untersuchung ökonomischer und wirtschaftspolitischer Interessen, Planungen und ihrer Risikopotentiale. All diese Erkenntnisse ... werden umgesetzt in Aktionen, durch Öffentlichkeitsarbeit, ökopolitische Initiativen und konkrete Maßnahmen, die Schäden verhindern, beseitigen und ökologisch ameliorative Ziele verfolgen« (*Petzold 2015c, 63*).

„**Lebenskunst**“ gewinnt in solchen weitgreifenden Reflexionen eine Bedeutung, die über traditionelle individualisierende Sichtweisen deutlich hinausgeht, aber genau das brauchen wir in einer globalisierten hochvernetzten Welt, deren Verletzlichkeit und deren anthropogene Verletzungen heute unübersehbar sind und in ihrem höchst bedrohlichen Ausmaß nicht weiter übergangen werden dürfen. Neue **Lebensstile** (ders. 2012q, 500f, 543) und neue Formen der **Lebenskunst** werden unumgänglich und müssen alte Formen ergänzen und verändern.

Cristina Hegi (2004/2021) hat sich in einer Arbeit mit der „**Lebenskunst**“ übergreifend und aus integrativer Perspektive befasst und ist den antiken Quellen, aus denen wir in der IT geschöpft haben und schöpfen, nachgegangen. Ihr Text hat uns zu den voranstehenden Ausführungen und zum Aufzeigen der kollektiven Perspektiven einer *ars vitae* angeregt. *Hegi* hat Beiträge der Philosophie aufgewiesen: *Montaigne*, der uns stets wichtig war (*Petzold* 2002h; *Petzold, Orth, Sieper* 2021) und das Leben als ein „Meisterstück“ sah (*Jung* 2007) oder *Nietzsche*, der uns die Idee der „Überschreitung“, der „**kreativen Transgression**“, vertieft erschlossen hat. Transgressionen bestimmten unser gesamtes Lebenswerk (*Petzold, Orth, Sieper* 2000, 2021): *Lebenskunst ist Überschreitung*. Eine solche Weiterarbeit oder Neuthematisierung, wie sie *Hegi* unternimmt, muss in einem lebendigen Therapieverfahren immer wieder erfolgen und gibt auch uns als der Gründergeneration des Verfahrens wieder Anregungen, erneut nachzusinnen, weiterzudenken, zu meditieren, ja zu träumen (so neuerlich zum Thema „Traum“ *Petzold, Napoli, Mathias-Wiedemann* 2021). **Lebenskunst** wurzelt für uns wesentlich in den zentralen **Grundantrieben des Lebendigen** (Überleben, Neugier, Gestaltung, Affiliation), die wir im Integrativen Ansatz herausgestellt haben (*Petzold* 2003e/2011):

Lebenskunst entfließt dem *Strömen des Lebens*, das in der biologischen Evolution alles Lebendigen wirksam ist. – *Das Leben entströmt dem Leben, durchströmt es und bringt stets neue Lebensströme hervor.*

Eine solche Aussage ist von ähnlich fundamentaler Qualität wie das integrative Sinn-Theorem: „*Der Sinn des Lebens ist das Leben*“ (*Petzold* 2001k, 372). Die evolutionäre Dynamik des Lebendigen ist kreativ oder besser „**ko-kreativ**“, **Ko-kreativität** pur, so unser Begriff (*Iljine, Petzold, Sieper* 1967). Das Lebendige wird schöpferisch in den Synergien, Fulgurationen (*Konrad Lorenz* 1973), die das Lebenssystem unseres Planeten kennzeichnen. Blickt man auf die Natur, die Evolution, die Ökologie, so sieht man ein ko-kreatives Spiel unendlicher Formen und Lebensäußerungen, „*endless forms most beautiful and most wonderful*“ (*Charles Darwin, On the origin of species* 1859, 490). Wir partizipieren als Lebendige an dieser evolutionären **Generativität**, der autochthonen „**ökologischen Lebenskunst der Natur**“, der auch die „**ökologische Lebenskunst des Menschen**“, die „**Humankreativität**“ (*Iljine et al.* 1967/1990) entfließt mit den Lebensantrieben der „**explorativen Neugier**“ und des „**poietischen Gestaltungsstreben**“ (*Petzold* 2003e/2006k). Neugier treibt uns zur Suche, schenkt uns das Finden. Das Gefundene aber will gestaltet werden. Es motiviert uns zu **Poiesis**. Beides kommt in der Lebenskunst zum Tragen, wenn Menschen eine „Neugier auf sich selbst“ entdecken und entwickeln und auf den *WEG* der „**Selbsterforschung**“ und „**Selbstgestaltung**“ treten. Auf dem aber ist man nicht allein, ist man nicht ohne die Anderen, denen man unabänderlich begegnet (*Petzold, Orth* 2004b) und die uns schöpferisch werden lassen, wieder und wieder.

Ein weiterer **Antrieb** des Humansubjekts kommt hier ins Spiel, der der „**Affiliation**“ (*Petzold, Müller* 2007), die Suche nach Nähe und konvivialer Verbundenheit. Er tritt hinzu zum Eigenschöpferischen, zur persönlichen Lebenskunst, die ohne die Anderen sehr begrenzt wäre, weil sie sich vornehmlich und immer wieder in **gemeinschaftlichen Ko-kreationen** realisiert: Ich gestalte mich in Begegnungen mit Anderen, in vielfältigen „*POLYLOGEN*“,

d.h. Gesprächen mit Anderen, mit Vielen nach vielen Seiten, Gespräche über Anderes und Andere im Miteinander (ders. 2002c). Wirkliche **Lebenskunst** kann nicht „solipsistisch“ sein. Sie bedarf der wechselseitigen Inspiration, des ko-kreativen Austauschs, der gemeinschaftlichen Poiesis, die Altes vertieft, in neuer Weise thematisiert und Neues hervorbringt – Ströme des Schöpferischen – aus der Welt, für die Welt, mit der Welt, transversal, „oikeiotisch“. Jeder, der in das Thema Lebenskunst eintaucht, wird das erfahren. Das Thema einer „**ökologischen Lebenskunst**“, die die persönliche und soziale Lebenskunst unterfängt, ist für alle Bereiche der Naturtherapien, der Natur- und Erlebnispädagogik und der Green Care Aktivitäten von Bedeutung sowie natürlich auch für Beratung, Psycho- und Soziotherapie. Sie ist ein wichtiges Element in der komplexen „**Biographiearbeit**“ (Petzold 2016f), „**Bildungsarbeit**“ (Sieper 2007c/2019; Petzold, Sieper 1993a) und „**Kulturarbeit**“ (Petzold 2001a; Petzold, Orth, Sieper 2013a, 2014)), die in all diesen Feldern im Umgang mit Menschen zur Gestaltung von Lebensvollzügen geleistet wird und geleistet werden muss. In der Entwicklung neuer **ökologischer Lebensstile**, die wir in den Zeiten massiver anthropogener Naturzerstörung brauchen, vermag die Idee „**ökologischer Lebenskunst**“ **Enrichment-, Enlargement- und Empowerment-**Perspektiven zu eröffnen (Petzold 2002b; Petzold, Trummer 2017), und zu verdeutlichen: ko-kreative Hinwendung zur Natur, zur Ökologie bedeutet nicht, in ein Austeritätsregime allgemeiner Verknappung, Beschränkungen und Verbote zu geraten, sondern bietet die Chance, gemeinsam ingeniose, neue Lebensformen zu entwickeln und sich einer neuen **ökologischen Lebenskunst** zu widmen, in der Lebensglück, Freude an der Natur, am Naturverstehen und am sozialen Miteinander den **Raum erhält**, den er in einem guten, **konvivialen Leben** haben sollte und der in unserer Zeit der beschleunigten, rastlosen Spätmoderne so knapp geworden ist*.

Zusammenfassung zur Vorbemerkung: Ökologische Lebenskunst als Selbst- und Weltgestaltung, oikeiotisches Selbst- und Weltlernen (Orth, Petzold 2021b)

Der Beitrag befasst sich mit dem bis in die griechische Antike zurückgehenden Konzept der „Lebenskunst“, in dem es darum geht, ein gelingendes, ein „gutes Leben“ (*eubios*) zu gestalten. Die Basis dafür ist die Aneignung und das Verstehen des eigenen Selbst und der Welt. Die Stoa nannte das Oikeiosis. Es wird deutlich gemacht, dass beim Thema „Lebenskunst individualisierende Perspektiven und Tendenzen überschritten werden müssen hin zu Formen „**sozialer und ökologischer Lebenskunst**“, die unsere Zeit der Vereinzelung und Singularitäten braucht, um den Aufgaben der Bewältigung massiver kollektiver Probleme wie der Klimakatastrophe, dem Bevölkerungswachstum, dem Kulturwandel gerecht zu werden. Die Hinwendung zur Natur, zu ökologischen Lebensstilen, zu ökologiegerechter Weltgestaltung, zu einer **ökologischen Lebenskunst** bietet hier für die Naturtherapien, für Green Care- und Ökologie-Bewegungen Chancen, die es wahrzunehmen gilt.

Schlüsselwörter: ökologische Lebenskunst, ökologischer Lebensstil, Naturtherapie, Kokreativität, Integrative Therapie

* Die Literatur zu diesem Text finden Sie im Beitrag von *Cristina Hegi*, Zürich, **Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie - integrative und ökologische Perspektiven**, *POLYLOGE* 2021

Summary of the preliminary remark: Ecological art of living as a way of shaping oneself and the world, oikeiotic self and world learning (*Orth, Petzold 2021b*)

The article deals with the concept of the “art of living”, which goes back to ancient Greece and which is about creating a successful, “good life” (eubios). The basis for this is the appropriation and understanding of oneself and the world. The stoa called this oikeiosis. It is made clear that individualizing perspectives and tendencies have to be exceeded towards forms of "social and ecological art of living" that our time of isolation and singularities needs in order to cope with massive collective problems such as the climate catastrophe, population growth, and cultural change. The turn to nature, to ecological lifestyles, to ecologically compatible world design, to an ecological art of living offers chances here for nature therapies, for green care and ecology movements, chances which have to be used.

Keywords: Ecological art of living, ecological lifestyle, nature therapy, co-creativity, integrative therapy

1. Zur Einführung in das Thema Lebenskunst *Cristina Hegi*

1.1. Psychotherapie der Zukunft

In einem Plädoyer für eine Psychotherapie der Zukunft spricht *Petzold* (1999a) von einer Humantherapie als korrespondierende, d.h. diskursive, kollegiale und kritische Kultur der Psychotherapie. Es wird dabei ein Schulen übergreifender und „transdisziplinärer“ Diskurs zwischen Forschern¹⁰ und Praktikern, Therapeuten und Patienten vorgeschlagen. Während ein interdisziplinäres Vorgehen verschiedene Sichtweisen nebeneinander diskutiert, versucht das transdisziplinäre durch die Begegnung verschiedener Sichtweisen eine Weiterentwicklung und das Schaffen von Neuem zu ermöglichen.

Die Integrative Therapie ist eine „multimodale Therapie,“ damit ist eine Arbeit mit verschiedenen Modalitäten gemeint: übungszentriert-funktional (z.B. Entspannung), erlebniszentriert-stimulierend (z.B. Arbeit mit kreativen Medien), konfliktzentriert-aufdeckend, soziotherapeutisch-supportiv oder medikamentös. Dabei spielen Patienten die Rolle als mündige Partner (*Petzold, Gröbelbauer, Gschwend, 1999*), als Ko-diagnostiker und Mitwirkende in der Psychotherapie. Neben Symptombeseitigung oder –veränderung, geht es um Fragen der Lebensbewältigung, Unterstützung, Erweiterung von Kompetenzen, Bereicherung der Lebensqualitäten und Förderung der Souveränität. Es wird ein „erweiterter Therapiebegriff“ vorgestellt, der im Begriff der Komplexen Integrativen Therapie (KIT) zusammengefasst wird. Er hat vier Dimensionen:

Die *klinische*, d.h. kurative und palliative Dimension berücksichtigt das Unterstützungsbegehren der Patienten.

Die *salutogene*, d.h. gesundheitsfördernde und –erhaltende Dimension fördert einen gesundheitsbewussten und –aktiven Lebensstil.

Die *persönlichkeitsentwickelnde* Dimension berücksichtigt die persönliche Souveränität, Ressourcen und Potenziale des Subjekts. Es geht um Fragen der Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung, -erkenntnis, einer Lebenskunst als Fähigkeit der „Sorge um sich“ und um andere sowie um die gemeinsame Lebenswelt.

Die *Kultur schaffende und Kultur kritische* Dimension lenkt den Blick auf die persönliche und gesellschaftliche Situation. Es geht um Förderung der Exzentrizität und Parrhesie, die freimütige Rede.

Therapie hat verschiedene Ziele. Im Integrativen Therapieansatz ist die Integrität des Menschen ein Ziel. Es geht dabei um Grundvertrauen, Identität, Konstitution von Sinn und Intersubjektivität. Als Globalziele nennt *Petzold* (1993) die Entwicklung von „komplexer Bewusstheit“ und von „engagierter Verantwortung“ für Integrität. Unter komplexer Bewusstheit wird eine Bewusstheit, welche die historische, ökonomische und ökologische Determiniertheit in einem bestimmten Kontext berücksichtigt, verstanden. Unter engagierter Verantwortung ist die Verantwortung für den gesamten Lebenszusammenhang, d.h. für die Integrität der Welt und die menschliche Gemeinschaft Sorge zu tragen, gemeint. Ein solches

¹⁰ Zwecks sprachlich-stilistischer Vereinfachung wird im gesamten Text die männliche Form verwendet, es sind dabei jeweils beide Geschlechter gemeint.

Globalziel ist auch sein Leben gemäss der eigenen Persönlichkeit zu gestalten (*Rahm, Otte, Bosse, Ruhe*, 1995).

In einer komplexen und integrativen Therapie werden als metatherapeutische Massnahmen mit emanzipatorischen Zielen die Verarbeitung von Krankheit, Reflexion von psychosozialen, ökonomischen und politischen Hintergründen der Erkrankung und das Bewusstwerden, was im Leben zählt, gut tut und wichtig ist, im Sinne einer persönlichen und gemeinschaftlichen Lebenskunst, genannt.

In dieser Arbeit soll der Thematik der Lebenskunst nachgegangen werden. Was ist Lebenskunst? Bei der Suche nach Antworten wird v.a. auf die Philosophie und insbesondere auch auf die antike Philosophie zurückgegriffen. Bevor eine Brücke zwischen philosophischem Ansatz zur Lebenskunst und Psychotherapie geschlagen wird, wird darüber nachgedacht ob, und wenn ja, wie Lebenskunst in die psychotherapeutische Arbeit einfließen kann. Zunächst geschieht dies allgemein und nicht spezifisch für die Integrative Therapie. Dann werden Bezüge zur Integrativen Therapie dargestellt. Und schliesslich wird der Frage nachgegangen, was Lebenskunst für Psychotherapeuten bedeuten könnte.

1.2. Zum Begriff der Lebenskunst

Unter Lebenskunst wird Unterschiedliches verstanden. Allgemein formuliert, geht es um die Art der Lebensführung. Grundsätzlich lassen sich ein populärer und ein philosophischer Zugang zur Lebenskunst unterscheiden. In der aktuellen Literatur zur Lebenskunst gibt es sehr viel mehr populäre Bücher als philosophische Publikationen. Die populäre Lebenskunst hat ihren Sinn in der spontanen Bewältigung der Lebensprobleme und im unmittelbaren Lebensgenuss (*Schmid*, 1998). Etwa beim „savoir-vivre“ oder „l'art de vivre“ geht es darum, das Leben für jedermann schöner zu machen. Das philosophische Verständnis von Lebenskunst gründet in der griechisch-römischen Kultur des Selbst und hat mit dem populären Verständnis von Lebenskunst wenig zu tun. Wenn im Folgenden von Lebenskunst gesprochen wird, wird der philosophische Ansatz verfolgt. Das philosophische Verständnis von Lebenskunst meint zusätzlich zur Lebensführung im Alltag die Eingliederung der Existenz in übergreifende Zusammenhänge, deren Herkunft und mögliche künftige Entwicklung.

Nach *Fellsches* (1996) meint der philosophische Begriff der Lebenskunst Können und Gekonntheit der guten Lebensführung. „Menschen sind geboren zu leben; der Sinn des Lebens ist ihr Leben selbst; aus dem Leben etwas zu machen, ist der Anspruch bewusster Lebensführung. Dabei ist jedes Leben in Beziehung und Interaktion mit anderem Leben und anderen Leben“ (ebda, S.80).

In der Philosophie der Lebenskunst wie *Schmid* (1991) sie versteht, geht es um das „Grundkönnen des Lebensvollzugs“. Lebenskunst zeichnet sich durch ein erfülltes Leben aus. Dabei wird Lebenskunst nicht inhaltlich festgelegt, sondern es werden die Grundbestandteile von Lebenskunst thematisiert. Die konkrete Ausgestaltung wird dem Individuum überlassen. *Foucault* (nach ebda.) gründet sein Verständnis von Lebenskunst in der Ethik, die verstanden wird als Frage der Form, die man seinem Leben gibt und die Art der Reflexion darüber. Anstelle einer passiven Anpassung an die Norm, wird ein aktives Gestalten angestrebt. Bei

Hadot (2002) ist Lebenskunst unmittelbar mit der Philosophie verknüpft und zwar nicht nur als eine Art des theoretischen Diskurses, sondern als konkrete Lebensform. Bei ihm steht die Weisheit im Zentrum.

Ziel der Lebenskunst ist die Veränderung seiner selbst. Zugehörige Begriffe sind die Selbstkonstituierung des Subjekts, die „Sorge um sich“ und die Selbsttranszendenz (vgl. 2.2., 3.3.2., 4.3.).

1.3. Theoretischer Bezugsrahmen

Der theoretische Bezugsrahmen der Integrativen Therapie und dieser Arbeit bildet der „Tree of science“ (*Petzold*, 1991 und *Schuch*, 1999) als ordnende, offene Systematik der für die Psychotherapie relevanten Theorien in der Integrativen Therapie. Eine umfassende Darstellung der verschiedenen Theoriebildungen und Konzepte der Integrativen Therapie würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Es werden hier lediglich solche erwähnt, die in direkterem Zusammenhang mit der Lebenskunst stehen. Zentrale Bedeutung kommen dem Ko-respondenz Modell und dem Konzept der Intersubjektivität zu. Sie können als Brücke zur Lebenskunst, die immer die Bezogenheit des Menschen berücksichtigt, gesehen werden. Lebenskunst und „Sorge um sich“ sind eigentlich keine psychologische, sondern philosophische Begriffe. Fragen nach einer Lebenskunst sind deshalb auch auf der Ebene der Metatheorie anzusiedeln, im Sinne einer "klinischen Philosophie", die *Petzold* (1971, 1991a) einführte und für die Integrative Therapie nutzbar machte. Im integrativen Ansatz bildet die Philosophie eine wichtige Ausgangsbasis. Ihre philosophische Grundlegung besteht in einer erlebnistheoretisch und intersubjektiv gegründeten Version der Phänomenologie und Hermeneutik. Sie mündet mit einer Leibphilosophie in eine „philosophische Anthropologie des schöpferischen Menschen“ (*Orth, Petzold* 1993/1996a; *Schuch*, 2000). Als klinische Philosophie verbindet sie Wissen verschiedener Referenzwissenschaften für die klinische Theoriebildung und die Praxis (*Petzold*, 2002b). Die klinische Philosophie ist nicht zu verwechseln mit der „philosophischen Therapie,“ in der philosophische Positionen zur Fundierung klinischen Handelns herangezogen werden. Eine Diskussion über Grundlagen und Ziele der psychotherapeutischen Praxis und die häufige Abstinenz der Philosophie von gesellschaftlicher und zwischenmenschlicher Praxis wurde z.B. von *Kühn & Petzold* (1992) als Dialog zwischen Psychotherapie und Philosophie angeregt.

Die Beziehungen zwischen Philosophie und Psychotherapie sind alt und vielfältig. Heute bietet die *philosophische Praxis* (z.B. *Achenbach*, 1984, *Sautet*, 1999) – eine Strömung, die aus der Philosophie entstanden ist - ein Forum für Fragen der persönlichen Lebensführung vor dem Hintergrund philosophischer Reflexion. Philosophisches Wissen kann als Hilfe auf dem Weg zum Verstehen von Menschen und ihren Lebensgeschichten genutzt werden. In gewisser Hinsicht ist der integrative Ansatz eine „angewandte Philosophie“ mit Ausrichtung auf hilfeschuchende Menschen (*Petzold*, 2001b).

Bezüge der Lebenskunst zur Metatheorie der Integrativen Therapie lassen sich u.a. finden bei der Anthropologie, der Ethik und der Gesellschaftstheorie. Beispielsweise findet in der von der Integrativen Therapie vertretenen Gesellschaftstheorie, aber auch in der Therapietheorie eine Auseinandersetzung mit dem Thema Macht statt, etwa bei den Fragen nach der „Bemächtigung des Anderen“. Die Frage nach Machtstrukturen ist auch in *Foucaults* (z.B. 1993) Werk und ebenfalls in seinem Verständnis von Lebenskunst von Bedeutung.

Es werden beim Thema Lebenskunst auch Bereiche von Theorien mittlerer Reichweite (realexplikative Theorien) angesprochen. Berührungsflächen bieten die Persönlichkeitstheorie, allgemeine Therapietheorie und Gesundheits- und Krankheitslehre. Schliesslich geht es auch um die Praxeologie, die konkrete Umsetzung in der therapeutischen Arbeit. Bei der Lebenskunst sind Fragen nach Förderung, Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung angesprochen. Das später vorgestellte Konzept der „Sorge um sich“ ist ressourcen- und entwicklungsorientiert und entspricht damit dem Therapieverständnis der Integrativen Therapie, das als Behandlungs- und Heilungsansatz auch Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen in den Blick nimmt.

Auf die Wege der Heilung in der Integrativen Therapie bezogen kann eine Förderung von Lebenskunst als Bewusstseinsarbeit und Sinnfindung, als Persönlichkeitsentwicklung und auch Solidaritätserfahrung gesehen werden.

Es werden im folgenden die oben genannten Theorien in Kürze skizziert. Die Bezüge zur Lebenskunst sollen später verdeutlicht werden.

Ko-respondenz und Intersubjektivität

Psychotherapie wird in der Integrativen Therapie als „intersubjektiver Ko-respondenzprozess“ und als Prozess persönlicher und gemeinschaftlicher Hermeneutik verstanden (*Petzold 2005p; Schuch, 1999*). Was heisst das?

Ko-respondenz bezeichnet die Tatsache, dass wir in Beziehung zu unseren Mitmenschen und zur Umwelt stehen und diese Bezogenheit menschliche Entwicklung erst ermöglicht.

Intersubjektivität meint das Bewusstsein, dass der Andere anders ist und anders wahrnimmt als ich. Sie setzt voraus, dass wir dem anderen Freiheit, Individualität und auch Selbstverantwortlichkeit zugestehen.

In der Psychotherapie wird Verständnis erworben für bewusste und unbewusste Strebungen und lebensbestimmende, belastende und protektive Ereignisse der eigenen Biographie und deren Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung und Lebensführung.

Ko-respondenz bezieht sich auch auf die theoretische Auseinandersetzung der Psychotherapie mit Referenzwissenschaften (Natur-, Sozial-, Geisteswissenschaften). *Petzold (2002c, h)* spricht von einem „*Polylog*“ in der Psychotherapie, d.h. einem vielstimmigen Gespräch resp. „Ko-respondenz nach allen Seiten hin“, der durch eine breite Reflexionsmöglichkeit die klinische Theorienbildung und klinisches Handeln begründet.

Das Ko-respondenzmodell als Theorie-Praxis-Zyklus bietet in einem vierstufigen Prozess eine Strukturierung, wie sie auch bei Problemlösungs-, Krisen- und Kreativitätsprozessen zu finden ist: Differenzierung, Strukturierung, Integration und Kreation. Als spiralige Fortbewegung können beständig neue Zusammenfügungen geschaffen werden. Dabei geht es um Transfer und „Transgression“, d.h. Umsetzung in die Praxis und Überschreiten im Sinne des Schaffens von Neuem und von Verbindungen. Dies meint Integration als Prozess.

Anthropologie

Menschsein ist gekennzeichnet durch Selbstheit und Zugehörigkeit (*Petzold 2006k*). Die eigene Existenz steht in Bezug zu anderen. Der Andere ist verschieden von mir und mir doch verbunden (Ko-respondenz und Intersubjektivität). Der Mensch ist schöpferisch und dies

immer relational (Ko-kreativität). Als „Leibsubjekt in der Lebenswelt“, d. h. als Körper-Seele-Geist-Wesen steht er in Bezug zur Umwelt (Kontext) und zur Zeit (Kontinuum).

Ethik

Die Integrative Therapie vertritt eine situativ ausgerichtete Diskursethik (im Unterschied zur normativen Ethik), die aus der Beziehung und aus der Situation wirklich wird, dabei aber jeweils auf bewährte Wahrheiten zurückgreift. Im Weiteren orientiert sie sich an der Ethik der Alterität von *Lévinas*. Diese beinhaltet insbesondere die Achtung vor dem Anderen und Fremden. Dabei geht es um Grundqualitäten des Menschlichen wie Würde, Leiden, Trost, Verlässlichkeit, Liebe zum Nächsten und Sinnerleben. Die Ethik gründet in der Intersubjektivität und zielt auf Integrität des Lebendigen. Psychotherapie als Wissenschaft interpretiert Wirklichkeit. Auch darum braucht es eine Ethik als Regulativ der Interpretation der Wirklichkeit durch den Therapeuten.

Gesellschaftstheorie

Sie befasst sich mit Fragen der Macht und der Freiheit. Es wird eine synarchische Gesellschaftsform, in der Macht gemeinsam verwaltet wird, befürwortet. Dazu zählt auch die parlamentarische Demokratie.

Auch in der therapeutischen Beziehung spiegeln sich Machtverhältnisse. Therapie ist immer auch Manipulation. Der Therapeut hat „Interventionsmacht,“ auch wenn Bemühungen bestehen, diese „synarchisch“ zu teilen, z.B. in Form von Transparenz.

Persönlichkeitstheorie

Diese gründet in der Bezogenheit des Menschen und ist entwicklungsorientiert. Grundlage zur Persönlichkeit bildet das Selbst mit dem Leib als Basis (*Petzold 2012q*). Aus dem Selbst bildet sich das Ich mit den Ich-Funktionen Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Denken, Handeln und ermöglicht schliesslich Identität, die dritte Dimension der Persönlichkeit. Das Identitätsmodell der Integrativen Therapie stützt sich auf „fünf Säulen“. Diese Säulen setzen sich zusammen aus Leiblichkeit, sozialem Netz, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit und Werte.

Gesundheits- und Krankheitslehre

Gesundheit und Krankheit werden als zwei Dimensionen menschlicher Existenz verstanden. Für die Thematik der Lebenskunst ist speziell der philosophisch-anthropologische Krankheitsbegriff von Bedeutung. Er zentriert im Konzept der multiplen Entfremdung. Die Entfremdung des Menschen meint Entfremdung von sich als Leib (v.a. Verlust der Erlebensperspektive und des Spürens), Entfremdung von Mitmenschen, von der Umwelt und der Zeit. Damit wird das Vertrautsein mit sich und der Umwelt gefährdet. Durch gelebte Lebenskunst kann solchen Entfremdungsprozessen entgegengewirkt werden, da diese die Bezogenheit zum Mitmenschen, zum Selbst und zur Umwelt fokussiert.

Allgemeine Therapietheorie

Die Therapietheorie befasst sich mit den Wirkweisen therapeutischen Handelns und mit dem Wesen der therapeutischen Beziehung.

Durch Bewusstseinsarbeit soll eine Tiefensicht möglich werden: „Von den Phänomenen zu den Strukturen zu den Entwürfen.“ Sie umfasst im Weiteren Fragen der Förderung, Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung.

2. Was ist Philosophie der Lebenskunst?

2.1. Beitrag der Philosophie zur Lebenskunst

Es werden verschiedene Perspektiven des Konzepts „Lebenskunst“ aufgezeigt. Zuerst wird der Zugang über die Philosophie erläutert: die *Philosophie der Lebenskunst*. Dann folgt die Sichtweise *Foucaults* (z.B. 1986) welcher *Ethik als Lebenskunst* versteht und weiterhin *Hadot* (z.B. 2002), der die *Philosophie als Lebenskunst* auffasst. Schliesslich werden Haltungen, die ursprünglich als Tugenden konzipiert waren, und aus der Sicht des Erziehungswissenschaftlers *Fellsches* (1996) als bedeutsam erachtet werden, für eine gute Lebensführung genannt.

Die Philosophie steht für Psychotherapie zur Verfügung als Raum der Orientierung, als Forum für Fragen und Grundprobleme der Existenz. Darin liegt auch die Funktion der „klinischen Philosophie“ der Integrativen Therapie.

Eine philosophische Frage hat *Wittgenstein* (1984) zufolge zuerst einmal die schlichte Form „Ich kenne mich nicht aus.“ Dazu gehören Fragen über das Dasein des Menschen, das Wesen des Seins, die Strukturen der Welt, Möglichkeit der Erkenntnis, aber auch Fragen wie „Worin besteht das Leben?“ und „Wie kann ich mein Leben führen?“ Ein solches Verständnis von Philosophie setzt mitten in der Erfahrung des Alltags an (*Schmid*, 1998, *Achenbach*, 1992). Der Mensch ist im Alltag eingebettet (embedded), der Alltag ist eingebettet in die Lebenswelt, das zu erfassen, sich selbst die Anderen, das Andere, die Lebenswelt bedeutet „Aneignung von Selbst und Welt“ – das bedeutet OIKEIOSIS, ein spätstoisches Konzept, das *Petzold* (2019d) neu aufgegriffen hat und das man für das Lebenskunstthema vertiefend heranziehen kann – es wird hier nicht weiter verfolgt, sei aber empfohlen.

Zur Philosophie gehören sowohl die theoretische Reflexion über die Bedingungen und Möglichkeiten eines gekonnten Lebensvollzugs (Philosophie der Lebenskunst) als auch der praktische Versuch zur Realisierung von Lebenskunst (Philosophie als Lebenskunst; in der Antike z.B. vertreten von *Plutarch*, heute z.B. von *Hadot*, 2002). Der Begriff der Lebenskunst ist auf die griechische Antike zurückzuführen und wird in der aktuellen Diskussion der Philosophie der Lebenskunst meistens als Ausgangsbasis genommen. Das Anliegen der Lebenskunst in der Antike war eine Anleitung zur „rechten Lebensführung“ und zur Gestaltung des Lebens als „eubios“, als gutes Leben. Gemäss *Schmid* (1998) war die Thematik der Lebenskunst in der Philosophie lange verschwunden und abgetan mit dem Argument des Hedonismus. *Nietzsche* (nach *Schmid*, 1992) nahm die Idee der „Selbstmächtigkeit“ von der Antike wieder auf und entwickelte daraus ein Konzept der Lebenskunst, das für die Psychotherapie durchaus relevant ist (*Petzold*, *Orth*, *Sieper*, 2000). Etwa seit Mitte des 20. Jahrhunderts tauchten einzelne Arbeiten auf, welche die antike Philosophie der Lebenskunst wieder aufgriffen und eine neue Ausgangsbasis bildeten, die Lebenskunst wieder als Bestandteil der Philosophie werden zu lassen. Während der letzten

Jahre tauchte die Suche nach einer „neuen Lebenskunst“ auch als gesellschaftliches Verlangen auf.

Die philosophische Lebenskunst versucht eine Eingliederung der Existenz in einen umfassenderen Horizont als den des Alltags. Die konkrete Lebensführung wird in Bezug gesetzt zu übergreifenden Zusammenhängen, deren Herkunft und deren möglichen Entwicklung. Dabei wird die Frage nach grundlegenden Strukturen gestellt, auch unter Berücksichtigung von Machtstrukturen. In der philosophischen Lebenskunst werden Theorie und Abstraktion als Grundbestandteile einer reflektierten Lebenskunst angesehen. Die Frage nach Strukturen soll der Orientierung der Lebensführung dienen.

Die reflektierte Lebenskunst setzt an bei der „Sorge des Selbst um sich“, nicht einer ängstlichen Sorge, sondern einer klugen, vorausschauenden Sorge, die das Selbst nicht nur auf sich, sondern ebenso auf Andere und die Gesellschaft bezieht (vgl. auch *Petzold*, 2001).

Dieser Gedanke ist auch bei *Sokrates* und *Platon* zu finden. Aus einer Aussenperspektive soll das Leben neu orientiert werden und Kriterien für ein gutes und schönes Leben gefunden werden. Von grösster Bedeutung sind dafür Freiheit, Wahlmöglichkeiten und Vernetzung mit Anderen. Freiheit wird dabei unter den drei Dimensionen Befreiung von Gebundenheit, Freiheit für etwas und Praxis der Freiheit reflektiert. Die Wahl ist ein aristotelisches Element und beruht auf Klugheit (vgl. Kp. 3.3.1). Bei der Vernetzung mit anderen wird insbesondere die Bedeutung von Freundschaften hervorgehoben. Die möglichst weitgehende Verfügung des Selbst über sich und sein Leben im Sinne von Selbstmächtigkeit (Autarkie) und die dafür erforderliche Arbeit des Selbst an sich wird vollzogen mittels Askese (im Sinne von „geistigen Übungen“, vgl. 2.3.) und soll zu „Souveränität“ – Kernkonzept der IT (*Petzold*, 1998; *Petzold, Orth* 2014) – führen. „Die asketische Arbeit hat zum Ziel das Selbst aus Abhängigkeiten zu befreien, aber auch der neu gewonnenen Freiheit Formen zu geben und diese in Gewohnheiten der Haltung und des Verhaltens niederzulegen und in der Freimütigkeit (Parrhesie) zum Ausdruck zu bringen“ (*Schmid*, 1998, S. 52).

Die angebotene Anleitung der Philosophie der Lebenskunst bietet keine praktische Anweisung, sondern eine theoretische Darlegung dessen, was Lebenskunst überhaupt beinhaltet und bei deren Realisierung klugerweise nicht ausser acht gelassen werden sollte. Heute können nach *Schmid* normative Vorstellungen eines wahren Selbst, einer „abgeschlossenen Person“ oder einer Identität des Subjekts nicht mehr aufrechterhalten werden. Eine Philosophie der Lebenskunst wird verstanden als schrittweiser, immer fragmentarisch bleibender Prozess. Es wird dafür ein experimenteller Weg (essayistischer Lebensstil entsprechend *Montaigne*, 1988) propagiert, d.h. die Möglichkeiten des Lebens durch Ausprobieren auszuloten, ohne wirklich wissen zu können, wohin dieser Weg führt. Die Philosophie der Lebenskunst umfasst auch eine Politik, eine Pädagogik und eine Ökologie der Lebenskunst (*Schmid*, 1998). Trotz der Bedeutung solcher Aspekte, werden sie in dieser Arbeit nicht oder nur am Rande aufgegriffen, da sie für den Bezug zur Psychotherapie nicht erste Priorität haben.

2.2. Neubegründung der Ethik als Lebenskunst

Foucaults Denken und Werk hat vier Schwerpunkte (*Schmid*, 1991): Der Historiker verschiedener Praktiken, denen das Subjekt unterworfen ist, der Archäologe der Ordnung der

Dinge, der Analytiker der Macht und der Begründer der Ethik als Lebenskunst. Die Ethik als Lebenskunst wird dargelegt im kurz vor seinem Tod erschienen Werk „Le souci de soi“ (*Foucault*, 1984), dem dritten Band von „Sexualität und Wahrheit“. Darin zeigt *Foucault* am Beispiel der Sexualität die Bedeutung der Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens. Für *Foucaults* Denken ist die „Ethik des Andersdenkens“ zentral: Arbeiten bedeutet, sich die Aufgabe zu stellen, etwas anderes zu denken, als man vorher schon gedacht hat. *Foucault* entfaltet eine Neubegründung der Ethik unter den Begriffen „Lebenskunst“ und „Ästhetik der Existenz“. Ein zentraler Ausgangspunkt dafür ist die Lebenskunst der Antike, andere sind bei *Nietzsche* und *Heidegger* zu finden.

Wenn es darum geht, seinem Leben eine eigene Form zu geben gegenüber einem Leben, das vorherrschenden Normen und Konventionen angeglichen wird, so soll die Forderung der Aufklärung, „sich selber führen zu lernen,“ erfüllt werden. Die „Sorge um sich“ wird nicht ändern überlassen, sondern man lernt sich selber zu „regieren“. *Foucault* beachtet dabei immer auch Machtbeziehungen. Ethik hat auch die Aufgabe, Machtbeziehungen nicht in Herrschaftsbeziehungen erstarren zu lassen. In Machtbeziehungen sind die Rollen umkehrbar, nicht jedoch in Herrschaftsbeziehungen, wo die Macht einseitig und fixiert ist.

Die Neubegründung der Ethik umfasst formale und materielle Aspekte. In formaler Hinsicht geht es um das Verhältnis zu sich, zum Anderen und zur Wahrheit. In materieller Hinsicht geht es um den Umgang mit den Lüsten, die Ästhetik der Existenz, Askese als Selbstformungstätigkeit und die Praxis der Freiheit.

Die Selbstkonstituierung des Subjekts meint die Veränderung seiner Selbst. *Foucault* verwendet den antiken Begriff der „Sorge um sich,“ worunter er eine ästhetische, gestalterische Arbeit am Selbst meint. Im Selbst ist die Relation zum Anderen immer mit enthalten oder noch deutlicher: Das Selbst ist diese Relation. In der Bejahung des Anderen, die für die Ästhetik der Existenz zentral ist, ist auch eine Nähe zu *Lévinas* erkennbar. Die Beziehung zum Anderen wird gesehen unter dem Aspekt, den Anderen in seiner Andersheit und Unerschöpflichkeit anzuerkennen. Die wesentliche Form der Beziehung ist die Freundschaft. Diese beruht auf einer persönlichen Wahl. Die Wahl ist ebenfalls ein Grundbegriff der Ethik *Foucaults*. Zuerst handelt es sich bei der Wahl um die Entscheidung für eine individuelle Form der Existenz. Diese Entscheidung legt den Grund für den Stil der Existenz und die ihn prägende Selbstsorge.

Mittels Selbstpraktiken soll das Selbst geformt und umgeformt werden. Dabei geht es um Haltungen und Handlungen. *Foucault* orientiert sich an den Praktiken der Lebenskunst der Antike: der *askesis*. Er versteht unter Askese die Einübung und Praxis der Freiheit. „Denn es gibt keine Freiheit an sich, sondern nur eine Praxis der Freiheit und eine Einübung in die Freiheit, die asketischer Techniken bedarf“ (zit. nach *Schmid*, 1991, S. 382). Es handelt sich dabei einerseits um Übungen, die alleine gemacht werden, z.B. die tägliche Übung sich Rechenschaft über sein Tagwerk zu geben oder die Unterscheidung zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen. Andererseits werden Übungen auch mit Anderen absolviert, z.B. im „parrhesiastischen Gespräch“ (vgl. auch *Petzold, Ebert, Sieper* 1999/2001).

Bei den Selbstpraktiken geht es um Formen der Äusserlichkeit, den Leib, die Oberfläche des Selbst. Es geht nicht um Gefühle, sondern um Erfahrungen. Was Selbstsorge nicht meint ist Selbstsucht, Selbstlosigkeit, Selbstkult oder ein bestimmter Umgang mit der eigenen Seele. Die Selbstreflexion meint ebenfalls kein Kreisen um sich, sondern eine „Reflexion, die in die Fremde geht“ (*Schmid*, 1991, S. 245). Die Reflexion im Anderen eröffnet die Möglichkeit,

sich von Aussen zu erfahren. In diesem Blick von aussen liegt die Funktion einer Ästhetik der Existenz. „Transgression“ - auch in der Integrativen Therapie ein Kernkonzept (z.B. *Petzold*, 2001b) - meint die prinzipielle Offenheit des Menschen und bezieht sich auf das Denken und die Erfahrung des Anderen in der Überschreitung von Bekanntem. Überschreitung bedeutet Ausdehnung eines Territoriums, das Voranschieben einer Grenze bis zum Moment, wo der Überschritt erfolgen muss (*Petzold et al.*, 2000). Überschreitung geschieht somit immer an einer Grenze.

Foucault weist eine Theorie des Subjekts wie etwa im Existenzialismus zurück. Das Subjekt wird als Form und nicht als Substanz verstanden, es kann nicht vorausgesetzt, sondern muss geformt werden. In seinem Verständnis von Form als Gestaltungsprozess des Selbst, von Transformation als dessen Um- und Neugestaltung und von Transgression als Überschreitungsprozess des normierten Wissens und der festgelegten Erfahrung zeigt sich ein Ausdruck seiner Ethik des Andersdenkens.

2.3. Philosophie als Lebensform und Exerziten der Weisheit

Hadots Verständnis von Lebenskunst ist deutlich „antiker“ als jenes von *Foucault*. Er bleibt näher bei den antiken Texten und versucht diese ins konkrete, heutige Leben umzusetzen. Er sieht in der antiken Philosophie neben dem theoretischen Diskurs insbesondere auch eine Lebensform und hebt die Bedeutung der geistigen Übungen beim Vollzug dieser Lebensform hervor. Damit entspricht seine Haltung einer Philosophie *als* Lebenskunst.

Während für *Foucault* Selbstsorge Ästhetik bedeutet, meint *Hadot*, dass im allgemeinen Sprachgebrauch „schön“ nicht in Verbindung mit ethischer Verpflichtung gebracht werde, welche die antike Sorge um sich jedoch beinhalte. Für eine nähere Bestimmung einer Lebenskunst, die er als Postulat eines philosophischen Lebens befürwortet, hält er den Begriff der „Weisheit“ für bedeutend. Auch in der Integrativen Therapie wird die Weisheit betont, u.a. als „clinical wisdom“ (*Petzold*, 1991b), „Ökosophie“, weiser Umgang mit der Natur (ders. 2006p; *Petzold, Orth* 2020b/2021c) „personal wisdom“ (*Petzold* 2009f), eine weise Lebensführung (*Petzold, Orth, Sieper* 2010).

Die Weisheit ist ein Zustand, der wahrscheinlich nie erreichbar ist, den der Philosoph jedoch anstrebt, in dem er sich bemüht, sich umzuformen und seine Grenzen zu erweitern. Die Weisheit als Lebensform wird charakterisiert als Seelenfrieden, innere Freiheit und kosmisches Bewusstsein. Sie sorgt für die „Weite der Seele“ (*Schmid*, 1998).

Nach *Hadot* ist die antike Philosophie weniger dazu bestimmt, abstrakte Theorien zu vermitteln, als die Seelen der Schüler zu formen. Philosophie wird in der Antike als eine „Übung in der Weisheit“ definiert. Die antike Philosophie wurde stets in einer Gruppe praktiziert und setzt ein gemeinschaftliches Bemühen voraus, eine Gemeinschaft, deren Mitglieder vereint forschen, sich gegenseitig helfen und geistig-seelisch unterstützen. In den verschiedenen philosophischen Schulen (Sokratismus, Platonismus, Aristotelismus, Epikureismus, Stoizismus, Kynismus, Skeptizismus) findet man verschiedene Typen der Weisheitssuche. Der Stoizismus und der Epikureismus zum Beispiel entsprechen zwei entgegengesetzten, jedoch untrennbaren Polen unseres Inneren: den Anforderungen des sittlichen Bewusstseins und dem Bedürfnis nach der Freude am Dasein. Der Epikureismus

etwa lenkt die Aufmerksamkeit auf die Lust, welche die Freude am Dasein darstellt. Um diese Aufmerksamkeit zu verwirklichen, sind verschiedenste Übungen nötig.

Nach Meinung aller antiken Philosophenschulen stellen die Leidenschaften, z.B. Begierden oder Ängste die Hauptursache für Leid und Unbewusstheit des Menschen dar. Die Herrschaft einer ängstlichen Sorge des Menschen hindere ihn daran, wirklich zu leben. Die Philosophie als „Seelenführung“ erscheint so gesehen als eine „Therapie der Leidenschaften“. Jede Schule hat dabei ihre eigene „Heilmethode“. Allen Schulen gemeinsam ist das Streben nach einer tiefgreifenden Umwandlung der Denk- und Seinsweise des Individuums. Die asketischen Übungen nennt *Hadot* „geistige Übungen“. Da diese Übungen nicht nur das Denken, sondern den gesamten seelischen Bereich der Person betreffen, nennt er sie „geistig“ (franz.: *spirituel*). Sie haben die Verwirklichung der genannten Umwandlung zum Ziel. Solche Übungen betreffen z.B. die Meditation grundlegender Lehrsätze, die immer wiederkehrende Bewusstwerdung, dass das Leben begrenzt ist, die Gewissensforschung, die Kontemplation der Natur und eine bestimmte Einstellung gegenüber der Zeit.

Der sokratische Dialog stellt ebenfalls eine geistige Übung dar. Dieser bringt den Gesprächspartner dazu, sich in Frage zu stellen, auf sich selbst zu achten und seine Seele so schön und weise wie möglich zu gestalten. „Schön“ war in der Antike gleichbedeutend mit gut. Sokrates verstand sich als „geistiger Geburtshelfer“. Hier kommt der Bezug zur *Maieutik*, der Hebammenkunst - der Beruf seiner Mutter - zum Ausdruck. Er selbst bringt nichts hervor, da er nichts weiss: „Ich weiss, dass ich nichts weiss.“ Vielleicht in eine ähnliche Richtung weist *Tschung-Tse* mit dem Satz: „Wissen ist seicht, Nicht-Wissen ist tief“ (Reden und Gleichnisse, 1951). *Sokrates* hilft anderen, sich selbst zu erzeugen. Er kehrt das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler so um, dass der Lehrer der Lernende ist. Die Unterweisung beginnt damit, dass der Lehrer vom Lernenden lernt, in dem er sich in das hineinversetzt, was und wie es der Schüler verstanden hat. Im Gespräch mit *Sokrates* lernt der Gesprächspartner, was „Geistesarbeit“ bedeutet: Arbeit an sich selbst und an der „Tugend“. *Antisthenes*, ein Schüler *Sokrates* antwortete auf die Frage, welchen Nutzen er aus der Philosophie gezogen habe mit: „Die Tatsache, dass ich mit mir selbst verkehren kann.“ Dabei wird darauf hingewiesen, dass die echte Begegnung mit dem Anderen und jene mit sich selber sich gegenseitig bedingen. Dieser Gedanke ist in der Integrativen Therapie von zentraler Bedeutung (vgl. z.B. *Petzold*, 1991b, 2019d).

Platon definiert die Philosophie als Übung im Sterben. Sterben lernen als geistige Übung bedeutet für *Platon* die Perspektive zu wechseln, von einer individuellen und von Leidenschaften beherrschten Sicht der Dinge zu einer Weltanschauung zu gelangen, die von der Universalität und Objektivität des Denkens bestimmt wird. Für den Stoiker hingegen ist „das Sterben lernen“ gleichbedeutend mit dem Erlernen der Freiheit: „Wer zu sterben gelernt hat, hat zu dienen verlernt“ (*Seneca*). *Epiktet* fordert auf, sich täglich den Tod vor Augen zu führen, was wiederum auf den Wert des Augenblicks verweist. Im „Sein zum Tode“ versteht z.B. *Heidegger* (1927) eine Art Vorübung auf den Tod im Sinne eines Vorlaufes des Todes als Möglichkeit eigentlicher Existenz. Diese eigentliche Existenz besteht im Wagnis, der Angst dieses „Seins zum Tode“ zu begegnen. Jeder kann wählen zwischen dem illusionsfreien Bewusstsein oder dem Vergessen, das uns von der Angst abwendet.

Die antike Philosophie stellt also eine Lebensweise, eine „Seinsweise und Lebenskunst“ dar. Für die Griechen war ein Künstler in erster Linie ein Handwerker und das Kunstwerk ein Werk. Die Philosophie ist eine Aufforderung an jeden Menschen, sich selbst umzuformen. Sie

bedeutet Umkehr, Transformation der Seins- und der Lebensweise, Suche nach Weisheit und Arbeit am Selbst.

2.4. Haltungen für eine gute Lebensführung

Fellsches (1996) nähert sich dem Thema Lebenskunst mit einer „pädagogischen Tugendtheorie“. Anstelle der traditionellen Selbstdisziplin spricht er von Selbstkultur und Treue zu sich selbst. Mit Lebenskunst meint er, die Art und Weise, wie ein gutes Leben geführt werden kann. Dabei ist die selbstbestimmte Lebensführung, die entscheidet, was für ein Mensch jemand werden will, zentral. „Ein wahres Selbst zu werden“ ist dafür seine zusammenfassende Formel. Bestimmte Haltungen zeigen nach *Fellsches*, wie das eigene Leben gut gestaltet werden könne. Dazu bieten Religionen und Philosophien Orientierung. *Fellsches* nennt bestimmte Haltungen als bedeutsam für eine Lebenskunst. Menschen nehmen Haltungen ein oder an. Sie bilden das Verhältnis zur Welt, zu anderen Menschen, zum Leben. Sie sind eine Angelegenheit der „Freiheit zu“ im Unterschied der „Freiheit von“ etwas. *Fellsches* nahm eine Umschreibung von Tugenden in Haltungen vor. Solche Haltungen sind Lieben, Hoffen, Trauen, die er als Grundhaltungen und als fundamental bezeichnet. Bewusstheit, Klugheit, Gerechtigkeit und Standhalten nennt er Haupthaltungen; sie sind Angelpunkte des guten Lebens. Im Weiteren geht es um Haltungen, die das Zusammenleben betreffen in einem sozialen und ökologischen Sinn, vom Nahbereich bis zum äussersten Bezugskreis der Erdgemeinschaft. Der Bürgersinn wird ebenfalls als Haltung aufgefasst und meint die Bejahung des Bürgerseins, im Sinne von Anteil geben und Widerstand leisten an politischen und gesellschaftlichen Verhältnissen. Selbstkultur meint den Umgang mit sich selbst in bezug auf Gesundheit und Genuss, Emotionen, Bedürfnisse, aber auch sich bewahren vor Austrocknung, Leere, Hektik und Abnutzung. Weitere Aspekte sind Treue zu sich selbst sowie Lust und Freude. Aus dem Bemühen um eine gute Lebensführung entspringen Lust und Freude. *Fellsches* möchte mit seiner Theorie dazu beitragen, dass ein Mensch auch aus eigener Errungenschaft sagen kann: „Es ist eine Lust, Mensch zu sein!“ (ebda, S. 119).

3. Aspekte von Lebenskunst

3.1. Das Leben als Kunstwerk

Jede Kunst bedarf eines Stoffes, der auch immateriell sein kann. Der Zimmermann braucht Holz, der Bildhauer z.B. Stein. Das Leben, so wie es gelebt wird, ist bei der Lebenskunst der Stoff, der gestaltet und geformt wird. Kunst als Können meint zuerst das Erschliessen von Möglichkeiten der Gestaltung, dann die Realisierung von Möglichkeiten der Gestaltung und schliesslich die kunstvolle Realisierung dieser Möglichkeiten (Kunst als Können, Technik und Gestaltung). Bezogen auf das Selbst geht es um Selbstgestaltung, auf das Leben bezogen um Lebensgestaltung (*Schmid*, 1998). Nach *Foucault* führt die Arbeit am Selbst durch Formung und Umformung zu einem Kunstwerk. Er grenzt diese Tätigkeit ab von jener der Psychoanalyse und auch der christlichen Ethik. Bei der Psychoanalyse gehe es um Innerlichkeit und in der christlichen Ethik werde dem Selbst entsagt. Bei der Konstituierung des Subjekts hingegen gehe es um Äusserlichkeit im Sinne einer Formgebung. Das Selbst

muss nicht in der Tiefe gesucht werden, sondern es muss erst geschaffen werden. Wie bereits erwähnt, geht es dabei nicht um Selbstfindung oder Selbstverwirklichung. Auch Begriffe wie *Ästhetik der Existenz* und *Hermeneutik der Existenz* bei *Foucault* verweisen auf den Bezug der Lebensführung zu Kunst und Gestaltung.

Auch *Verres* (1993) spricht vom Leben als Kunstwerk. Er setzt an beim eigenen Erleben und Geniessen von Kunst, das Zugang zur eigenen Kreativität wecken kann. Lebenskunst ist für ihn, dem eigenen Leben gegenüber eine forschend-künstlerische Haltung einzunehmen. Wenn Leben als ein jeweils einmaliges Gesamtkunstwerk erscheint, sind damit auch sogenannte „Antithesen des Lebens“ miteingeschlossen, z.B. Depression, Sucht, Autoimmunerkrankungen bis hin zu Krebserkrankungen. Diese fordern nach *Verres* ebenso viel Gestaltungskraft wie jene allgemein als erwünscht verstandenen Kräfte, die auf ein möglichst langes Leben hinwirken. Das Widersprüchliche im Leben soll aus dem Werk nicht ausgeschlossen werden, d.h. es geht nicht um Gelingen oder Vollendung in einem vordergründigen Sinn. Auch das Scheitern kann Bestandteil dieses Werkes sein (*Schmid*, 1998).

Hadot geht zwar ebenfalls vom Verständnis der Philosophie der Antike als Arbeit des Ichs an sich selbst aus, vertritt jedoch eine etwas anders gewichtete Zielsetzung. Das Ziel der Arbeit des Ichs an sich selbst ist bei *Foucault* ein Kunstwerk zu schaffen. Nach *Hadots* Verständnis hingegen ist das Ziel sich selbst zu verwandeln, um in der Universalität über sich hinauszuwachsen. Anstelle einer Kultur des eigenen Ichs, einer *Ästhetik der Existenz* oder das Selbst als Kunstwerk strebt er eine Transformation des Ichs an im Sinne von „über sich selbst hinauswachsen“ und seine Grenzen zu erweitern, was aus der Sicht *Hadots* etwas mit Weisheit zu tun hat. Diese Thematik wurde in der Integrativen Therapie auch von *Orth* (1993) und von *Petzold* (1993o, 2019d; *Petzold, Orth, Sieper* 2010) entwickelt. Wenn *Foucault* von „Transgression“ als einer prinzipiellen Offenheit des Menschen spricht, wird dabei ausschliesslich auf das Denken Bezug genommen. Unter philosophischem Denken versteht *Foucault* das „Andersdenken“. Bei *Hadot* meint es „über seine eigenen Grenzen hinausgehen“ als eine Lebensform, die durch Seelenfrieden, innere Freiheit und kosmisches Bewusstsein charakterisiert ist. Letzteres meint die Zugehörigkeit zu einem Ganzen, das die Grenzen der Individualität sprengt. *Petzold* (2019d) sieht Ähnliches mit dem von ihm aktualisierten Begriff der OIKEIOSIS als „Selbst- und Weltaneignung“ und bezieht beide, *Foucault* und *Hadot* – er hörte bei beiden – in sein Konzeptualisieren ein.

Philosophisches Leben als praktisches Handeln gehört einem völlig anderen Realitätsbereich an als der philosophische Diskurs resp. die philosophische Theorie. *Hadot* betont ausser dem Denken, die Bedeutung des Handelns als umgesetztes philosophisches Denken. Unter philosophischer Lebensweise versteht er eine einheitliche Handlung, die darin besteht die Bestandteile der antiken Philosophie, nämlich die Logik, die Physik und die Ethik zu leben. Auf diese Bereiche bezogen heisst das: Man spricht und denkt richtig anstelle eine Theorie der richtigen Sprech- und Denkweise aufzustellen; man betrachtet bewundernd den Kosmos anstelle eine Theorie der Natur zu entwerfen; man handelt richtig und gerecht anstelle eine Theorie des sittlichen Handelns zu entwickeln. *Epiktet* drückte die Aufforderung zum handelnden Leben folgendermassen aus: „Der Zimmermann sagt nicht zu euch: Hört, wie ich über die Kunst des Zimmermanns rasoniere, sondern er verdingt sich vertraglich für ein Haus und baut es... Mache du es ebenso. Iss wie ein Mensch, trink wie ein Mensch...heirate, habe

Kinder, nimm am Leben in der Stadt teil, verstehe es, Ungerechtigkeiten zu erdulden und die anderen Menschen zu ertragen“ (zit. nach *Hadot*, 2002, S. 167).

3.2. Exkurs: Zum Verhältnis von Kunst und Leben

Wenn von Lebenskunst gesprochen wird, kann auch über das Verhältnis von Leben und Kunst zueinander nachgedacht werden. In einer philosophischen Reflexion zur Kunst stellt sich *Henrich* (2001) die Frage nach diesem Verhältnis. Dabei geht er der Frage nach, was die Rezeptivität für Kunst und ihre Resonanz in unserem Leben begründet. Die These *Simmels* (*Ramstedt*, 1989) spricht von der Verselbständigung der Formen gegenüber dem Leben. Auf die Kunst bezogen heisst das, das Verhältnis der Kunst zum Leben sei so bestimmt, dass die Kunst sich gegenüber dem Leben in einer Weise verselbständige, dass das Leben sich in der Kunst nicht wiedererkennen vermöge. Das Leben verliere sich in der Kunst, ohne zu ihm zurückzukehren. *Henrich* fasst diese These positiv, in dem er sie als radikale *Selbstüberschreitung des Lebens in der Kunst* bezeichnet. Er geht davon aus, dass Kunst den Prozess der Subjektivität niemals als Ganzes in seiner Komplexität oder Totalität zu vergegenwärtigen vermöge. Das Ganze eines subjektiven Lebens könne durch das Ganze eines Werks nicht eingeholt werden und in diesem Sinne seien Kunstwerke „unterkomplex“. Eine Kunst, die dies erkenne, habe die Möglichkeit durch den Verzicht auf die Vergegenwärtigung des Ganzen die Freiheit äusserster Radikalisierung zu eröffnen. Dies geschehe jedoch immer im Feld der Subjektivität. Ein postmodernes Verständnis von Ästhetik sei verbunden mit der Befreiung von Selbstbewusstsein. In der Kunst werden nicht Teilaspekte unseres Selbstbewusstseins dargestellt, sondern es sind Kräfte, die unserem Selbstbewusstsein vorausgehen und noch unbewusst sind. Das Selbstbewusstsein wird also in der Kunst überschritten.

Das Modell *Henrichs* zum Verhältnis von Kunst und Leben erklärt die Resonanz der Kunst auf uns nicht daraus, dass die Kunst wie das Subjekt ist, sondern dass sie eben gerade anders als das Subjekt ist, und zwar so anders, wie das Subjekt gegenüber sich selbst. Kunstwerke könnten deshalb auch als Modell dienen für die Formung und Transformation des Selbst, weil sie über das bewusste Selbst hinausweisen und durch ihre Resonanzwirkung Anstoss sein können zum Erschliessen neuer Möglichkeiten der Lebensgestaltung.

3.3. Grundfragen der Lebenskunst

Die Erörterung und Entfaltung grundlegender Aspekte einer reflektierten Lebenskunst ist das Ziel der Philosophie der Lebenskunst (*Schmid*, 1998). Solche Aspekte sind z.B. Leben mit Widersprüchen, soziale und ökologische Zusammenhänge, Möglichkeiten der Wahl, Bedeutung des Selbstbewusstseins, Fähigkeit zur Sorge, Offenheit für Erfahrungen. Wer über sein Leben und sich selbst in Unruhe gerät, dem stellen sich bei Fragen der Gestaltung schon etliche Fragen im Vorfeld. Die erste Frage betrifft jedoch nicht die Gestaltungsmöglichkeiten, sondern jene nach dem Sinn von Gestaltung: Warum überhaupt gestalten? *Schmid's* Antwort ist einfach: Aufgrund der Kürze des Lebens. Der Tod als Grenze des Lebens fordert auf zu leben. Noch zugespitzter gesagt: Es ist die Grenze des Todes, der

die Freude am Leben zu verdanken ist. Philosophieren heisst dann, im Bewusstsein dieser Grenze leben zu lernen.

Wenn die Gestaltung also ernst genommen wird, folgt die grundsätzliche Frage nach der Lebensführung. Wie kann ich mein Leben führen? Die Frage nach der Lebensführung ist das zentrale Moment der Lebenskunst und integriert verschiedene Weisen der Führung: verwaltende, orientierende, gestaltende, gelassene Führung. In welchen Zusammenhängen lebe ich? Die eigene Existenz wird in Bezug zu übergreifenden Strukturen gesetzt. Welche Wahl habe ich? Wer bin ich? Welches Verständnis vom Leben habe ich? Was *kann* ich konkret tun? Was *will* ich tun? Man kommt damit zu den Fragen der Wahl, der Freiheit und des Willens, der in der Integrativen Therapie in besonderer Weise gerade im Bezug auf das Thema der Willensfreiheit nachgegangen wurde (*Petzold, Sieper 2008*).

3.3.1. Freiheit und Wahl

Angesichts der überbordenden Möglichkeiten der Moderne stellt sich die Frage nach dem Umgang mit der Freiheit im Sinne einer Selbstbegrenzung der Freiheit. Der Umgang mit diesen Möglichkeiten impliziert ein Wählen. Freiheit ermöglicht das Treffen einer Wahl und macht sie sogar nötig. *Schmid* nennt drei Dimensionen von Freiheit: Eine erste meint das *Freisein von* Gebundenheit (Abhängigkeiten und Bindungen). Diese Befreiung ist aber erst Vorbereitungsphase für das Schaffen von Möglichkeiten. Damit Befreiung nicht in Beliebigkeit mündet – *Schmid* sieht diese Form von Freiheit als heute fest etablierte Lebensform - ist eine Konkretisierung nötig, das heisst, es ist eine Wahl aus den vielen Möglichkeiten nötig (*Freisein zu etwas*). Die *Praxis der Freiheit* bringt schliesslich die Umsetzung der Wahl und deren Gestaltung. Sie ist verbunden mit Reduktion und Verzicht auf andere, auch mögliche Formen der Freiheit. Dies bedeutet ein Dilemma, denn die Befreiung aus Gebundenheit kann nur durch andere Formgebung gefestigt werden und begrenzt somit die Freiheit wieder. Dies nennt *Schmid* die Widerspruchsstruktur der modernen Freiheit. „Ist die Freiheit vollkommen, ist sie nicht lebbar, wird sie realisiert, wird sie erfahrbar als eine, die nicht völlige Freiheit ist“ (ebda, 1998, S. 115).

Der Umgang mit dem Freiheitsdilemma und der Umgang überhaupt mit Widersprüchen macht Lebensführung notwendig. Lebensführung ist das zentrale Element der Lebenskunst. Lebensführung meint, das Leben so zu führen, dass es ein erfülltes Leben wird.

Lebensführung heisst einen Gesamtzusammenhang des Lebens zu bilden und dem Ganzen Gestalt zu geben. Führung impliziert dabei auch gezieltes Lassen, d.h. Dinge auch mal auf sich beruhen zu lassen, das Leben offen lassen für den Zufall, für das Überraschende und das Unverfügbare.

In der Antike waren gemäss *Schmid* (1998) nur drei Lebensformen bekannt: das dem Genuss gewidmete Leben, jenes der Politik gewidmete und das der Kontemplation. In der Postmoderne gibt es hingegen eine Vielfalt von Lebensformen, „life styles“ (*Müller, Petzold, 1999*), aus denen für die eigene Lebensgestaltung gewählt werden kann. Beispiele von Gesamtformen der Existenz in der Postmoderne sind die essayistische Existenz, das Leben des Versuchs und der experimentellen Erfahrung, die normale Existenz, wenn das Individuum in keiner Weise hervortreten will, die religiöse Existenz, die Bezug auf eine transzendente Instanz nimmt, die fatalistische Existenz, die das Schicksal hinnimmt, die humanistische

Existenz, welche die Würde des Einzelnen betont oder die parrhesiastische Existenz, welche die Wahrhaftigkeit und Freimütigkeit hervorhebt.

Um wählen zu können, ist die Relativierung von Wahl und Freiheit nötig. Dies setzt Wahrnehmung und Kenntnis der Bedingungen und Möglichkeiten der Wahl voraus. Dabei ist insbesondere auch Kenntnis von Strukturen, speziell Machtstrukturen wichtig, um Wahlmöglichkeiten und –grenzen erkennen zu können.

Die Erarbeitung einer „Praxis der Freiheit“ umfasst auch das Einüben in Fragen der persönlichen Wahl. Die einstige Kunst, mit Wenigem auszukommen, hat heute der entgegengesetzten Platz gemacht, sinnvoll mit Vielem und Allzuvielem umzugehen und daran seine Selektionskraft zu bewähren (*Krämer*, 1986). Die Frage der Wahl ist der Kern der Selbstmächtigkeit. In einer Wahl, die aus einem Prozess der Urteilsbildung hervorgeht, verwirklicht sich Klugheit. Klugheit zeichnet sich unter anderem aus durch das Finden des richtigen Masses zwischen Aufmerksamkeit für sich und für andere, zwischen Zuviel und Zuwenig an Reflexion und Sensibilität, zwischen Heranziehen von Erfahrung und Wagnis von Neuem und im bestmöglichen Zeitpunkt (*kairos*) für eine Wahl oder Handlung.

Die moderne Wahlfreiheit zeichnet sich gemäss *Schmid* durch ein dreifaches Dilemma aus: Freiheit, die zur Notwendigkeit wird, Erfordernis eines Könnens, das nicht zur Verfügung steht und Wahlvollzug, der Möglichkeiten wieder verschliesst. Analog dazu stehen die drei erwähnten Bedeutungen von Können: Erschliessen von Möglichkeiten, deren Realisierung und deren kunstvolle Realisierung. Dieses Wahldilemma kann zum Eindruck führen, dass man nicht wirklich wählen kann oder die Wahl enttäuschend ist. Aber es stellt sich auch die Frage, ob das, was subjektiv als Wahlfreiheit erscheint, objektiv eine Illusion ist. Eine Wahl muss so gesehen auch als relativ im Verhältnis zu Bedingungen und Möglichkeiten gelten. Wenn unter bestimmten Bedingungen eine Wahl gar nicht möglich ist, bleibt noch die Wahl der Interpretation und des Nutzens aus dem, was man nicht ändern kann. Es geht dabei um die Frage nach einem möglichen *Sinn*. Die Freiheit von Wahl und Wahlmöglichkeiten ist immer wieder auch eingeschränkt durch Begrenztheiten des Wissens, der Ressourcen, der Gesundheit, der Bewusstheit, des Wollens, der Hirnleistungsfähigkeit. Die IT vertritt deshalb das Konzept eines „bedingt freien Willens“ (*Petzold, Sieper* 2008d) nicht zuletzt mit Blick auf die Befunde der Neurobiologie (dieselben 2008a), aber auch mit Blick auf die Handlungsspielräume und -möglichkeiten der Lebenssituationen im Lebenskontinuum. Im Rahmen solcher Handlungsmöglichkeiten können Menschen über ihre Lebensspanne hin bis in die Hochaltrigkeit ihren Willen einsetzen, an einem gelingenden Leben, an einem Lebenskunstwerk arbeiten (*Petzold* 2010r).

3.3.2. Die „Sorge um sich“

In der Antike war das Selbst Ausgangspunkt und Gegenstand der Sorge. „*Epimeleia heautou*“ (griech.) resp. „*Cura sui*“ (lat.) meint die kluge Sorge um sich und richtet sich sowohl an innere als auch äussere Anteile des Selbst (*Schmid*, 1998). Wenn *Foucault* von „*Le souci de soi*“ spricht, bezieht er sich auf diese Quellen aus der Antike und meint damit ein Gestalten des eigenen Lebens, dem eigenen Leben eine eigene ästhetische Form zu geben und es nicht an fremden Normen und Vorstellungen auszurichten.

Selbstkonstituierung des Subjekts meint den Prozess der Arbeit an sich selbst. Durch beständiges Gestalten und Entwickeln des eigenen Lebens wird das Selbst verändert. Diese Arbeit an sich kommt einer schöpferischen Tätigkeit gleich. Es geht darum sich selber führen zu lernen und sich nicht von etwas oder jemandem bestimmen zu lassen.

In der christlichen Kultur wandelte sich die autonome Selbstsorge zur heteronomen Seelsorge. Der Seelsorger hatte dabei lange Zeit die Rolle als alleiniger Hüter der Seelen der ihm Anvertrauten. Auch der Vorsorgestaat kann als solches Modell der heteronomen Sorge betrachtet werden. Die Pflege der Sorge um sich ist so auch eine Frage der Autonomie oder – wie die Integrative Therapie aus ihrer Skepsis gegenüber dem Autonomiebegriff es nennt – eine Frage der persönlichen „Souveränität“.

Bei Foucault (1982) ist im Voraus nicht klar, sogar nicht einmal wesentlich, was schliesslich das „Endprodukt“ der Arbeit an sich selbst ist:

„Das Wichtigste im Leben und in der Arbeit ist, etwas zu werden, das man am Anfang nicht war. Wenn Sie ein Buch beginnen und wissen schon am Anfang, was Sie am Ende sagen werden, hätten Sie dann noch den Mut es zu schreiben? Was für das Schreiben gilt und für eine Liebesbeziehung, das gilt für das Leben überhaupt. Das Spiel ist deshalb lohnend, weil wir nicht wissen, was am Ende dabei herauskommen wird.“ (Foucault Interview mit R. Martin, 1982)

3.3.3. Sorge für Andere

In der Beziehung zum Anderen und der Sorge für den Anderen begründete Lévinas (z.B. 1998) eine ganze Ethik. Als zentralen Aspekt der Beziehung zum Anderen nennt Lévinas die Verantwortung, die aus dieser hervorgeht. Die Gegenwart des Anderen ist nach Lévinas Aufforderung zu Antwort. Ich sein bedeutet bei ihm, sich der Verantwortung nicht entziehen zu können, im Sinne einer Verpflichtung zur Antwort. Seine Ethik der Alterität beinhaltet die Achtung vor dem Anderen und Fremden, das einem prinzipiell anders und fremd bleibt. Mit Lévinas' Worten: „Einem Menschen begegnen heisst, von einem Rätsel wachgehalten zu werden“ (1998, S. 120).

Foucault begründet seine Ethik der Sorge sowohl auf die Selbstsorge als auch auf die Sorge für andere. Bei seiner Ethik war die Beziehung zum Andern immer zentral. Zum einen gibt es die einseitige Sorge, z.B. Eltern gegenüber ihren Kindern, zum andern die gegenseitige Sorge, d.h. die Wechselseitigkeit des Umsorgens, etwa in freundschaftlichen, erotischen oder kooperativen (ausgerichtet auf einen gemeinsamen Nutzen) Beziehungen.

Die nachhaltige Sorge meint die dauerhafte Teilhabe an der Gestaltung des Anderen und dessen Selbst. In diesem Sinne wird auch Einfluss auf den Anderen genommen. Das Ziel der Sorge für Andere ist gemäss Schmid, diese ebenfalls zur Selbstsorge zu befähigen. In der Freundschaft als Beispiel für Wechselseitigkeit der Sorge ist das Üben von Parrhesie, das freimütige und offene Reden, zentral. Die Parrhesie sucht die Wahrheit. Jener, der sie übt, muss selber glaubwürdig sein und er braucht gegenüber dem Anderen grundsätzliches Wohlwollen. Er soll dabei ohne Eigeninteresse handeln. Durch das Üben, dem andern „freiheraus die Wahrheit zu sagen,“ kann der Andere herausgefordert werden, sich zu transformieren und so ein anderer zu werden.

Bei der Sorge um den Anderen besteht die Gefahr, den anderen zu bevormunden und damit Macht über ihn auszuüben, z.B. durch vermeintliches Wissen, was für ihn gut und richtig sei. Insbesondere bei Menschen, die in ihrer Autonomie wesentlich beschnitten sind, ist die Begleitung auf dem Weg zu deren Selbstsorge eine Herausforderung.

Zwischen Sorge um sich und Sorge um Andere, zwischen „persönlicher Sinnschöpfung und gemeinschaftlicher Sinnstiftung“ (Petzold, 2001b) besteht ebenfalls ein Spannungsfeld und stellt auch eine Aufgabe dar, die Menschen in Angriff nehmen müssen. Das eine zu tun und das andere nicht zu lassen und dabei eine gute Balance zu finden, benötigt Wachsamkeit und Verantwortlichkeit (vgl. auch „Integrative Ethik“ in Kp. 4.3.).

3.4. Übungen und Techniken der Lebenskunst (Asketik)

Der Begriff der Asketik - oder auch Askese, was dasselbe meint, aber mehr mit dem landläufigen Verständnis des Verzichts in Verbindung gebracht wird - meint im Zusammenhang der Sorge um sich nicht Verzicht oder Selbstverleugnung. Askese im antiken Sinne meint *Übung*, mit deren Hilfe das Selbst sich und das eigene Leben formt und transformiert. Sie ist leiblich, seelisch oder geistig zu vollziehen. Die Übung des Verzichts, der Entsagung, der Enthaltensamkeit war in der Antike nur eine von vielen; im Christentum wurde der Begriff der Askese aber ausschliesslich damit besetzt. „*Techne tou biou*“ (griech.) meint so etwas wie Existenztechniken, d.h. Techniken resp. Praktiken, die durch Regel geleitetes Vorgehen aus dem eigenen Leben ein schönes, bejahenswertes Werk ermöglichen sollen. Die Askese soll den, der sie praktiziert, befähigen, mit den Herausforderungen der Zukunft zurechtzukommen. Nach *Foucault* ist sie „ein Mittel, sich mit etwas auszustatten“. Jemand der Askese betreibt, wird mit einem Athleten verglichen, der sich auf künftige Anforderungen mittels verschiedener Übungen vorbereitet. Mittels Übungen werden Gewohnheiten erlangt, mit deren Hilfe Haltungen und Verhaltensweisen angeeignet werden. In der reflektierten Lebenskunst geht es darum, Gewohnheiten zu modifizieren, d.h. übernommene Gewohnheiten zu reflektieren, diese bewusst bestehen lassen, sie zu verändern oder neue zu wählen: Aus heteronomen sollen autonome Gewohnheiten werden. Es wird nachstehend eine Auswahl von Bereichen genannt, die *Schmid* (1998) im Zusammenhang von Lebenskunst als Bestandteile einer Asketik als bedeutend nennt.

Lüste

Bei der Sorge um sich, ist auch die „Erholung von der Sorge“ von Bedeutung. Sorge ist auch Anspannung, deshalb gehört zur Sorge um sich, auch eine zeitweilige Aufhebung der Sorge in der Sorglosigkeit. In der reflektierten Philosophie der Lebenskunst steht die Sorglosigkeit für einen Gebrauch der Lüste, der das Selbst dem Genuss überlässt. Wenn *Schmid* von Lüsten spricht, meint er damit eine breite Palette von Lust ermöglichenden Bereichen: Beispiele sind die Lüste der Sinne, des Denkens, des Träumens und Phantasierens, des Lachens, des blossen Seins. Ihre Komposition und der gekonnte Umgang münden in eine Kunst der Erotik, in der die sexuelle Lust eine unter anderen ist. Ein bestimmter Umgang mit den Lüsten wird als Bedingung für die Selbstmächtigkeit verstanden. Dabei geht es z.B. um Fragen nach der Dosierung, dem Verzicht, um Aufschub oder Lust steigende Mässigung.

Bei der Begegnung mit dem Anderen wird verwiesen auf den Rhythmus von Einssein und Getrenntsein, des Verstehens und Missverstehens, der diese unterliegt und auf das Bejahenswerte auch daran.

Der auf einer klugen Wahl beruhende Gebrauch der Lüste wird als grundlegender Bestandteil der reflektierten Lebenskunst gesehen.

Schmerzen

Da Schmerz ebenso wie Lust zum Leben gehört, sollte Schmerz nicht zwingend bekämpft und aufgehoben, sondern ins Selbst integriert werden. Weil Schmerz aber aufgrund der möglichen Intensität sich bis zur Unerträglichkeit steigern kann, ist dieser Integration auch Grenzen gesetzt. Ein grundsätzlicher Sinn von Schmerz kann darin gesehen werden, das Selbst wieder auf den Weg zu bringen. Als Integrationsmöglichkeiten kommen Expression und Hermeneutik in Frage. Bei der Frage nach dem Sinn kann auf individuelle, aber auch gesellschaftliche und politische Dimensionen Bezug genommen werden. Schmerzen gehören nicht in den Bereich, wo gewählt werden kann. Der Umgang mit Schmerzen kann hingegen einer Wahl zugänglich sein. Dabei kann auf eine Reihe von Kunstgriffen Bezug genommen werden. Schmerzen können ausser ausgehalten, integriert und ausgelebt, auch zurückgehalten und in Gelassenheit und Heiterkeit umgewandelt werden. Oder es kann das Schweigen gewählt werden, weil es unsagbar ist, was im Innersten vorgeht oder es zur Würde des Selbst gehört, sein Innerstes nicht preiszugeben oder es nicht jeden daran teilhaben zu lassen.

Schmid meint, dass die Schmerzerfahrung nicht gänzlich dem Arzt oder dem Therapeuten überlassen werden sollte, da die Gefahr des Verlustes einer existenziellen Bedeutung von Schmerz als „Eigenstes des Selbsts“ bestehe.

Krank sein kann auch aufgefasst werden als aufgeben müssen der gewohnten Führung des Lebens mit der Notwendigkeit, sich bis zur Heilung von der Krankheit führen zu lassen. Falls es keine Heilung gibt, kann die Krankheit selbst zum Bestandteil der Lebensführung werden. Auch das Leiden an der Vergänglichkeit ist Bestandteil eines erfüllten Lebens.

Es gibt auch Grenzen des Gestaltens. Ein Mensch darf sich auch verweigern zu gestalten. Was heisst dies? Wenn ein Mensch, der z.B. in einer Depression verharrt und nicht erreicht werden kann, kann dies als Verweigerung des Gestaltens gesehen werden. Er hat auch das Recht Lebenskunst nicht zu wählen, der Aufforderung zur Gestaltung eines bejahenswerten Lebens nicht nachzukommen, auch das kann eine Wahlmöglichkeit sein. Es gibt auch die Möglichkeit, der Existenz Bedeutungslosigkeit zuzumessen.

In der Krankheitslehre der Integrativen Therapie wird Krankheit als eine mögliche Qualität des „Leibsubjektes und seiner Lebenswelt“ verstanden. Dieses Verständnis kommt dem Integrationsgedanken von Schmerz und Krankheit in die reflektierte Lebenskunst nahe.

Leben mit dem Tod

„Die Lebenskunst geht mit der Kunst des Sterbens einher, das Lebenwissen mit dem Sterbenwissen“ (*Montaigne*, zit. nach *Schmid*, 1998, S. 352). Wie die Lust und der Schmerz ist der Tod ebenfalls ein Bestandteil des Lebens und deshalb in die Kohärenz des Selbst einzugliedern. Gerade durch den Tod als Grenze, die in jedem Fall gezogen wird, wird die entscheidende Motivation zur Lebensgestaltung gesehen.

Das Denken an den Tod kann eine Übung sein, mit der das Selbst sich den Tod vor Augen hält und sich an ihn gewöhnt. Das „Mitsterben mit Anderen“ ist hingegen eine Erfahrung des

Todes, die als eigener erlebt werden kann. Diese Erfahrung verändert die Perspektive auf das Leben von Grund auf und Vieles ordnet sich neu. Wichtig erscheint aber auch, dass es keine „nachhaltige Einübung in den Tod“ gibt.

Der Blick des Sterbenden ist der äusserste Punkt der Parrhesie, Augenblick der Wahrheit, der kein Ausweichen oder keine Täuschung mehr erlaubt. Das gesamte Leben wird vom Sterbenden, aber auch von Anderen eingeschätzt. „Das Kunstwerk ist fertiggestellt“ (ebda., S. 353) und kann betrachtet werden, um die letzte Frage zu beantworten: „War es ein erfülltes Leben?“

Umgang mit der Zeit

Schmid erwähnt die Möglichkeit den widersprüchlichen Gebrauch der Zeit bewusst zu leben. Einerseits die zur Verfügung stehende Zeit gut zu nutzen, um äusseren Notwendigkeiten nachzukommen und eigene Vorstellungen zu realisieren. Andererseits aber auch Zeit mit Absicht verstreichen zu lassen und den Müsiggang zu pflegen, frei von Ziel und Zweck. Es geht darum, ein Wechselspiel zwischen erfüllter und leerer Zeit zu pflegen. Beim Begriff der „Eigenzeit“ (*Novotny*, 1993) geht es um die Unterscheidung von eigen- und fremdbestimmter Zeit. Durch konsequentes Nein-Sagen gegenüber Ansprüchen kann Eigenzeit geschaffen werden.

Sowohl Stoiker als auch Epikureer empfehlen in der Gegenwart zu leben, ohne sich von der Vergangenheit verdüstern zu lassen oder sich über eine unsichere Zukunft zu beunruhigen. „Nun schaut der Geist nicht vorwärts, nicht zurück, die Gegenwart allein ist unser Glück.“ Diese Verse in *Faust II* von *Goethe* drücken diese Kunst der Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick und der Würdigung seines Wertes treffend aus.

Verres (1993) spricht von der Erfahrung der „Zeitlosigkeit“. Er nennt das Erleben von Kindern und als Moment bezogene Ausstiegsmöglichkeit aus dem linearen Zeiterleben das Betrachten von Kunstwerken, Musik und Meditation.

Ergänzend seien noch die unterschiedlichen Zeiterfahrungsmodi erwähnt. Das okkasionale Zeitbewusstsein unterscheidet zwischen Jetzt und Nicht-Jetzt und ist kennzeichnend für archaische Gesellschaften. Das zyklische Zeitbewusstsein unterscheidet zwischen Vorher und Nachher und mündet in die Wiederholung. Das lineare Zeitbewusstsein mit festgelegter Zukunft unterscheidet zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ist auf ein Ziel gerichtet (linear teleologisch). Die lineare Zeitwahrnehmung mit dem Erleben von Vergänglichkeit hat nach *Verres* (1991) negative Auswirkungen auf die Gesundheit, da sie eine ständige Alarmbereitschaft des Körpers bewirke. *Petzold* (1991o) versteht sie in der „komplexen Zeittheorie“ der IT als die typische „beschleunigte“ Zeiterfahrung des Menschen in der neoliberalen kapitalistischen Gesellschaft. Dabei stellt sich die Frage, wer welche Ziele bestimmt und wer über die Macht der Zeit verfügt. Beim linearen Zeitbewusstsein mit offener Zukunft wird die Zeit als kontinuierliche oder beschleunigte Bewegung verstanden und geht von gleichzeitig mehreren bestehenden Wirklichkeiten aus. Als Zeitbewusstsein der Zukunft besonnener Menschen nennt *Petzold* (1991o) zusätzlich das perspektivisch-perichoretische Zeitbewusstsein. Darunter ist ein Zeitbewusstsein zu verstehen, das im „Hier-und-Heute“ Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft im Zusammenhang als Einheit von Zeit und Raum miteinander verschränkt, so dass sie einander gegenseitig durchdringen. Das perspektivisch-perichoretische Zeitbewusstsein als Wahrnehmung einer „ganzen Zeit“ weg von einer

zerstückelten Zeit wird von *Petzold* auch als eine Zieldimension therapeutischen Handelns angesehen.

Ein solches Zeitbewusstsein gründet ebenfalls in der Antike. *Seneca* (*Feix, 1977*) empfahl eine zeitliche Erweiterung des geistigen Horizontes, um den gegenwärtigen Vollzug der Existenz im Licht des Vergangenen (Erfahrungen und Gedanken) und des Künftigen (sich abzeichnende und denkbare Möglichkeiten) zu sehen. Die retrospektive und prospektive Erweiterung des Horizonts bewirke eine Verdichtung des Lebens in der jeweiligen Gegenwart. Und nur in der Gegenwart kann gewählt und gehandelt werden.

Gelassenheit und Heiterkeit

Heiterkeit ist nicht zu verwechseln mit Fröhlichkeit oder mit modernem Optimismus. Heiterkeit und Gelassenheit sind Haltungen, die durch Wahl und Übung angeeignet werden können. Historische Bezüge sind bei *Demokrit* und *Seneca* zu finden, auf die die Praxeologie der Integrativen Therapie intensiv rekurriert (*Petzold, Moser, Orth 2012*). *Euthymia* meint die Wohlgestimmtheit des Gemüts, die Therapie zu fördern bemüht sein müsse (ebenda) im Unterschied zur *Dysthymia*, die Übelgesinntheit oder Missmutigkeit meint. Übelgesinntheit wird vermieden, in dem man grundsätzlich davon ausgeht, dass nichts reibungslos geht. „Die Werkzeuge sind grundsätzlich krumm und schief, und es kommt darauf an, sie so zu gebrauchen, wie sie nun mal beschaffen sind. Dies gilt erst recht für den Umgang mit Menschen: Sie sind, wie sie sind“ (*Schmid, 1999, S. 2*). Wer sich mit Hilfe asketischer Übung daran gewöhnt, Eigenarten Anderer als gegeben hinzunehmen, der erreicht anstelle Missmut, Wohlgestimmtheit. Als Grundlage der Heiterkeit gilt wiederum die Selbstmächtigkeit. Heiterkeit ist die Haltung der Gelassenheit.

Neben dem Gestalten ist auch das Lassen wichtig, es gibt nicht nur die gestaltende, sondern auch die gelassene Lebensführung, wie sie z.B. *Montaigne* propagierte. „Selbstmächtigkeit beinhaltet Gelassenheit, nämlich ein Lassen all dessen, was nicht in meiner Macht steht“ (ebda, S. 3).

„Die Heiterkeit realisiert sich in einem erfüllten Leben, erfüllt vor allem von der Fülle des Lebens in seiner ganzen Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit...“ (ebda, S. 6). Mit einem bejahenswerten Leben ist nicht ein gelingendes Leben gemeint. Es kann sich ebenso um ein Scheitern handeln. Heiterkeit meint mehr, ein Leben ohne Reue zu führen (*Plutarch*). Nach *Schmid* stellt Heiterkeit sich gerade in der Konfrontation mit der Abgründigkeit der Existenz ein und kann sich dort entfalten. Abwesenheit von Heiterkeit resultiere aus dem Vergessen der Abgründigkeit. Gerade wenn das Leben schwer wird, ist die Heiterkeit als Erleichterung zu entdecken. Hier wird Bezug zu *Viktor Frankl* genommen, der angesichts des Abgrundes im Konzentrationslager von „Lagerhumor“ sprach und damit eine Möglichkeit der Einstellung im Sinn von Lebenskunst meinte.

Experiment: „Auf den Versuch hin leben“

Die experimentelle Lebensweise wird beschrieben als Versuch auf andere Gedanken zu kommen, anders denken und leben zu lernen, als man schon gedacht und gelebt hat, sogenannte „glückliche Seitensprünge des Denkens und des Lebens“ (*Schmid, 1998, S. 363*). Vertreter dieser Denk- und Lebensweise waren *Montaigne* und *Nietzsche*. Von *Montaigne* stammt auch die Begründung des literarischen Essays. Bei dieser Übung ist der ständige Perspektivenwechsel von zentraler Bedeutung. Es werden zwei Formen des Versuchs

unterschieden: der vorsätzliche Versuch, dessen Initiator das Subjekt ist und jener, bei dem man „sich versuchen lässt,“ in dem man das Zufällige aufgreift. Als Verweis aus der Antike steht hier *Aristoteles*: „Kunst liebt den Zufall.“

4. Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie

4.1. Was hat die Philosophie in der Psychotherapie zu suchen?

Als grundlegenden Imperativ der Lebenskunst nennt *Schmid* den existentiellen Imperativ: „Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist.“ In diesem Sinne kann von ästhetischer Existenz oder von erfülltem Leben als Ziel von Lebenskunst gesprochen werden.

Gehören Fragen nach Voraussetzungen für ein bejahenswertes Leben überhaupt in eine Psychotherapie? Sind es nicht eher Fragen, die der Philosophie überlassen werden sollen? Implizieren sie möglicherweise ein Psychotherapiemodell, das Psychotherapeuten sieht als „Hebammen der kulturellen Revolution“ (*Keupp*, 1996), das heisst Psychotherapeuten und andere psychosoziale Berufsgruppen werden als konstruktiv beteiligt an der Bewältigung des allgemeinen Wertewandels verstanden. Oder ist Lebenskunst auf der anderen Seite sogar ein übergeordnetes Ziel oder zumindest eine Utopie einer ganzheitlichen Psychotherapie, resp. Humantherapie wie sie *Petzold* in seiner Komplexen Integrativen Therapie beschreibt (vgl. Kp.1)? Und falls Lebenskunst in die therapeutische Arbeit einfließt, soll dies explizit oder bloss implizit geschehen?

Generell lassen sich diese Fragen nicht beantworten. Es ist wohl eine Frage der persönlichen Grundhaltung und des Therapieverständnisses, aber auch eine Frage des Klientels, welche die Antworten mitbestimmen. In der Bedeutung von *Therapeuein*, das soviel wie pflegen, umsorgen, lindern, kräftigen, heilen, aufbauen und erbauen meint, ist die philosophisch verstandene Lebenskunst nicht offensichtlich enthalten, da es hier wohl primär um die klinisch-kurative Dimension geht. Je weniger aber der kurative Aspekt im Vordergrund steht, desto mehr Raum können zusätzlich auch Fragen nach der Persönlichkeitsentwicklung bekommen.

In der Integrativen Therapie sind die Konzepte der Ko-respondenz und des „Polylogs“ von zentraler Bedeutung. Sie beinhalten Korrespondieren von Subjekten, Gruppen, Institutionen und Systemen auf gleicher Ebene und gründen auf dem Koexistenz Axiom: Alles Sein ist Mit-Sein (z.B. *Petzold*, 1993a). Es geht um die Begegnung und Auseinandersetzung von Person zu Person. Dies schliesst auch ein, sich vom Patienten berühren zu lassen und sich auf dessen Lebenswelt einzulassen. Hier sei wiederum auf die ethische Dimension verwiesen, die ein solches Vorgehen nötig macht. In der psychotherapeutischen Arbeit ist es wichtig, sich über Formen von Machtausübung über Andere (Patienten) bewusst zu werden. Einige solche „Bemächtigungsformen“ wie sie in einer Psychotherapie auftreten können, sind folgende: Szenengenerierung und Rollenzuweisung durch das therapeutische Setting, szenische Wiederholungen beim Patienten und beim Therapeuten, Übertragungen/Gegenübertragungen (die Begriffe werden hier IT-spezifisch verwendet) des Patienten und des Therapeuten und prozessual sich einspielende Szenen und Übertragungen (*Schuch*, 1999).

Bei allen zwischenmenschlichen Beziehungen, in besonderem Masse bei therapeutischen Beziehungen, besteht das Spannungsfeld zwischen Sorge um sich und Sorge um Andere. Auch darum sind diese Aspekte als zentrale Dimensionen von Lebenskunst für die Psychotherapie von Belang.

Im folgenden werden Vorstellungen einiger Vertreter verschiedener psychotherapeutischer Schulen, die versucht haben Lebenskunst und ihre antike philosophische Begründung in die Psychotherapie einzubeziehen, umrissen. Es sind Ansätze, wie die Frage nach der Gestaltung eines bejahenswerten Lebens in der Psychotherapie ihren Platz finden können. Zuerst wird *Kurz* (1990), ein Vertreter der Logotherapie, dann *Brühlmann* (2000), ein Psychoanalytiker und schliesslich werden Ansätze in der kognitiven Therapie und in der psychotherapeutischen Medizin erwähnt. Lebenskunst als Thematik in der Integrativen Therapie wird an der rezeptiven Kunsttherapie (*Petzold* 1999q), der „philosophischen Therapeutik“ in der Traumatherapie (ders. 2001m) und an ihrer ökotherapeutischen Praxis (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972) aufgezeigt.

4.2. Der Therapeut als Philosoph

Johann Christian Reil (1803) schrieb in dem ersten Werk einer klinischen Psychiatrie und Psychotherapie, dass die Behandlung psychiatrischer PatientInnen den Arzt, die Psychologen und den Philosophen erfordere, um eine Heilkunst der Seele zu gewährleisten (*Orth, Petzold* 2017). Dieser Verbindung gilt es nachzugehen.

Kurz sucht nach menschlichen Phänomenen, in denen Therapie und Philosophie ihren Grund haben. Dabei kommt er bei der Philosophie auf das Fragen und bei der Therapie auf das Leiden. Wer fragt, ist partiell orientierungslos. Der Wille zur Orientierung kommt im Fragen zum Ausdruck. Wobei nicht jede Frage als philosophische gemeint ist. Wenn ich nach der Uhrzeit oder nach dem Weg zum Bahnhof frage, sind dies keine philosophischen Fragen. Wenn ich nach der Zeitlichkeit der menschlichen Existenz oder das Sein des Menschen in der Welt als „Unterwegs-Sein“ frage, ist darin eine philosophische Dimension enthalten. Jedes Fragen birgt einen Keim des Philosophierens in sich. Wenn Fragen dem Willen entspringt, Orientierung betreffend den Grundbedingungen der menschlichen Existenz zu erhalten, wird aus allgemeinen Fragen eine philosophische Fragestellung. Die Frage nach den Grundbedingungen der menschlichen Existenz und die Antworten darauf sind sowohl philosophisch als auch therapeutisch relevant. Auf die Frage wie Leben im Allgemeinen „geht“, gibt die Philosophie Antwort. Hinter psychischen Störungen und psychischem Leiden kann eine Orientierungslosigkeit bezüglich der Grundbedingungen menschlicher Existenz stehen. Der Therapeut, der solche Zusammenhänge ahnt, kann solche philosophischen Einsichten als heuristische Instrumente einsetzen. Dabei ist entscheidend, dass es im individuellen, je unverwechselbaren Leben des Einzelnen auch Aspekte gibt, die mit allen anderen geteilt werden. Um ein gelingendes Leben zu verwirklichen, muss der Mensch lernen, wie Leben „geht“. Nach *Kurz* ist dies nur möglich durch eine dialektische Gestaltung verschiedener Pole. Dabei stützt er sich auf *Frankl* und *Tillich* ab. Es geht dabei darum, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Bezug zu sich und zu anderen und zur Umwelt (*Kurz* spricht von Individuation und Partizipation), zwischen äusserer und innerer Bewegtheit und Stabilität (Dynamik und Form) und zwischen Freiheit und Schicksal. Nach *Kurz* ist das Ziel,

dass der Mensch lernt, wie Leben geht, um ein gelingendes und als sinnvoll erlebtes Leben zu ermöglichen.

4.3. Selbstentfaltungsethik/Selbsttranszendenz

Brühlmann spricht im Rahmen der Psychotherapie von Selbstentfaltungsethik. Sein Ziel besteht darin, die aktuelle philosophische Ethikdiskussion für die psychotherapeutische Arbeit an der Selbstentfaltung fruchtbar zu machen. Weil die Eigenverantwortlichkeit des Patienten als zentral erachtet wird, spielen ethische Aspekte eine bedeutsame Rolle. Es werden drei ethische Grundpositionen dargestellt:

Moral- oder Sollensethik: In der Aufklärung, begründet durch *Kant*, geht es um die Fragen, was wir sollen und dürfen. Kants kategorischer Imperativ fordert auf, so zu handeln, dass daraus ein allgemeines Gesetz werden könnte. Die Moral ist auf die Gemeinschaft, auf die andern ausgerichtet (Normen für die Sozietät).

Selbstentfaltungsethik: Fragen wie „Was will ich?“ oder „Was ist meine Bestimmung, mein Ziel?“ betreffen Fragen nach der eigenen Entwicklung. Diese Fragen waren in der alten griechischen Philosophie zentral. Die Ausrichtung war teleologisch, wobei das Ziel in der Antike im Menschen vorgegeben angesehen wurde (z.B. bei *Aristoteles* die Polis, Ordnung der Staatsgemeinschaft). Im Mittelalter war der Telos auf Gott gerichtet. Bei *Nietzsche* und *Schopenhauer* wurde schliesslich die teleologische Betrachtungsweise durch die Determination durch die Natur des Menschen ersetzt. Dies hatte für die psychoanalytische Tradition eine zentrale Bedeutung. Hier wird der Mensch durch unbewusste Antriebe (sexuelle, aggressive, narzisstische) bestimmt. In der modernen Ethikdiskussion liegen die Schwerpunkte im Bereich der Freiheit, der Selbstwahl und der Selbstgestaltung. Allgemeine Wesensbestimmungen und Lebensziele gibt es in der „post-teleologischen Epoche“ nicht mehr. Das zentrale Thema ist das eigene Wollen des Individuums. „Form statt Norm“, d.h. sich und sein Leben formen anstelle es durch Machtstrukturen normieren zu lassen. Dabei werden gesellschaftliche, institutionelle und intrapsychische Machtstrukturen unterschieden. Für die Psychotherapie werden v.a. die intrapsychischen als bedeutend hervorgehoben. Solche sind bedingt durch die Biographie, Traumatisierungen, Persönlichkeitsstrukturen und ungelöste Konflikte. An die Stelle der Pflicht in der Sollensethik tritt der Stil des Lebens und Handelns.

Integrative Ethik: Hier wird das Spannungsfeld zwischen Selbstentfaltung und Rücksicht auf Andere ins Zentrum gerückt (*Krämer*, 1992; vgl. *Moser, Petzold* 2003/2007). Ausdruck dieses Spannungsfeldes findet sich z.B. im Gewissen. Dabei ist eine unaufhebbare Differenz zwischen den beiden Strebungen unumgänglich. Der Umgang damit erfordert eine Verantwortlichkeit des Einzelnen (integrativ-ethische Verantwortlichkeit).

Eine solche Ethik braucht nach *Brühlmann* ein Menschenbild, in dessen Zentrum die Subjektivität steht. Er plädiert für ein somato-psycho-noetisches Menschenbild. Die Seele wird in Anlehnung an *Jaspers* (1973) als Erlebnisbereich mit allen Affekten, Stimmungen und dahinterliegenden libidinösen, aggressiven und narzisstischen Antrieben definiert. Der Geist wird umschrieben mit einer kognitiven, einer ethisch-existentialen und einer spirituellen Dimension. Die ethische oder existentielle Dimension versteht den Menschen als ethisches

Subjekt, das sein Erleben und Verhalten soweit möglich verantwortet, wählt und gestaltet. Die spirituelle Dimension meint die Überwindung der Individualität und deren Aufhebung im Transindividuellen.

Die Selbstentfaltungsethik setzt Akzente im Therapieverständnis und in der therapeutischen Grundhaltung: Der Patient wird als eigenverantwortliches Subjekt gesehen und der Therapeut als beratender Experte.

Als zwei zentrale Aspekte der ethischen Subjektivität werden Eigenverantwortlichkeit sowie Können und sein Vollzug genannt. Bei der Eigenverantwortung wird die Gegenwartsverantwortung betont. Die Idee der ewigen Wiederkehr von *Nietzsche* (1987, Aphorismus 341) soll in eine Selbsttransformationstechnik münden. Diese ruft auf, im Jetzt den eigenen Stil zu kreieren als wäre es ein für allemal. Beim Können und dessen Vollzug wird der Akzent auf die Handlungskompetenz gesetzt: Können bringe mehr Erfüllung als Wissen resp. Erkenntnis. Kunst wird gemäss Ethymologieduden verstanden als durch Übung erworbenes Können, Geschicklichkeit und Fertigkeit. Können ist demnach Kunst. Dies dient auch der Lebenskunst als Basis. Und es wird auf die Notwendigkeit der Übung hingewiesen. In der Verhaltenstherapie etwa werden viele Anregungen zum Üben angeboten. Mit Hilfe von Übungen in Kombination mit der Selbstentfaltungsethik wird die Entwicklung einer eigenverantwortlichen Person angestrebt. Durch diese Kompetenzen wird eine Basis für Lebenskunst und „Leidenskunst“ geschaffen. Mit Leidenskunst ist der Umgang mit Krankheit und Symptomen gemeint. Konkret kann sich dies zeigen im Erwerben von Introspektion und im Erkennen von Verhaltens- oder Wahrnehmungsmustern im Alltag und möglicherweise in einer darauf folgenden Veränderung solcher Muster. Wenn von Leidenskunst gesprochen wird, umfasst dies eine ethisch-ästhetische Grundhaltung gegenüber Unverfügbarem und Unabänderlichem.

Bei der Lebenskunst wird als zentraler Aspekt die Selbsttranszendenz hervorgehoben. Diese zeige einen gegensätzlichen Weg zur Selbstverwirklichung. In der Selbsttranszendenz entfalte ich mich nach *Brühlmann* durch Abwendung von mir, durch Vergessen meiner selbst und durch Hingabe. Selbsttranszendenz kann sich auch umsetzen in der Suche nach Sinn und in einer Diskussion über Werte.

Die therapeutische Haltung richtet sich unter Berücksichtigung dieser ethischen Subjektivität also direkt auf die Verantwortung und Handlungskompetenz des Patienten aus. Es geht darum, einen eigenen Stil zu finden anstatt die traditionelle Pflichterfüllung zu pflegen. Der Ansatz der Integrativen Ethik von *Hans Krämer* (1992) ist auch in der Integrativen Therapie in ihren Bemühungen zu einer ethischen Fundierung ihrer Praxeologie aufgegriffen worden (*Moser, Petzold 2003/2007*), denn „Ethik ist Praxis ist Praxis von Ethik“ (*Petzold 1978c*) und praktisches Handeln mit Menschen und in der und mit der Natur bedarf einer intersubjektiven und ökologischen Ethik als „caring for nature and caring for people“ (*ders. 2019p*). Solche Ethik verwirklicht sich in persönlicher und gemeinschaftlicher Gewissensarbeit (*Petzold 2009f; Petzold, Orth, Sieper 2010*).

4.4. Antike Weisheitslehren in der Kognitiven Therapie

Auch *Hoellen* (1991) besinnt sich auf die historischen Vorläufer heutiger Psychotherapieverfahren und nennt dabei ebenfalls die antike, speziell die hellenistische Philosophie als zentral. In Anlehnung der antiken Seelenführung wird in der Therapie versucht, Hilfe suchenden

Menschen Orientierung und Anleitung für ihre Lebensgestaltung zu geben. Therapie wird in Anlehnung an *Seneca* als pädagogischer Prozess begriffen mit dem Ziel weg von der Fremderziehung hin zur Selbsterziehung zu gelangen.

Eine in der Stoa bekannte Vorstellungsübung war z.B. die „Præmeditatio malorum“, die den Umgang mit der schlimmst möglichen Situation für den Übenden betrifft. Dabei geht es um die Vorstellung, wie diese Situation gemeistert werden könnte. In der Disputation bei der Rational-Emotiven Therapie von *Ellis* (1979) soll über das Erkennen von Bewertungen eine Bewältigung der Angst erzielt werden. In der Depressionsbehandlung bei *Beck* (1981) wird auch der sokratische Dialog eingesetzt mit dem Ziel, dass Patienten erkennen, dass sie ihre depressiven Bewertungen selber produzieren.

4.5. Lebenskunst in der psychotherapeutischen Medizin

Verres (1997), der vorwiegend mit lebensbedrohlich erkrankten Menschen arbeitet, orientiert sein Verständnis von Psychotherapie am Salutogenese Konzept von *Antonovsky* (1987). Dabei sollen Menschen in ihrem Vertrauen in die Beeinflussbarkeit und den sinnvollen Zusammenhang des eigenen Lebens gefördert werden (Kohärenzsinn). Hilfe suchende Menschen sollten als aktiv Ratsuchende zur eigenen Lebensführung gesehen werden. Psychotherapie wird mit Bezug auf *Sokrates* verglichen mit der Hebammenkunst resp. der Maieutik, bei der es darum geht, dass sich bei einem Menschen das entfalten kann, was er bereits in sich trägt.

Als Gegenmassnahme zur einseitigen Pathologisierung soll die therapeutische Aufmerksamkeit auf die Frage gelenkt werden, wie beim Gegenüber seine elementare leib-seelische Lebenskraft erkannt und gelebt werden kann. Unter einem gesundheitsorientierten Verhalten versteht er über die Reduktion von Risikofaktoren für Krankheit hinaus, die eigene Lebensführung aktiv zu einem Gesamtkunstwerk zu gestalten. Dabei geht es auch um die liebevolle Haltung zu sich, zu anderen und zur Natur.

Für die Persönlichkeitsbildung von Therapeuten wird die Bedeutung der interpersonellen Resonanzfähigkeit betont. Diese kann durch die Entwicklung ästhetischer Wahrnehmungsfähigkeit, z.B. durch musische Erlebens- und Ausdrucksmöglichkeiten gefördert werden. In Anlehnung an *Winnicott*, der die Bedeutung des Spiels bei der Entwicklung zur Unterscheidung von Selbst- und Gesamtwahrnehmung hervorhob, wird auch die Freude am Spiel als weiteres Element für die Lebenskunst für Therapeuten genannt. *Winnicott* meinte sogar, ein Therapeut, der nicht spielen könne, sei für die Therapie ungeeignet.

5. Lebenskunst in der Integrativen Therapie

5.1. Lebenskunst als schöpferischer Prozess

Nach *Schuch* (1999) zählt es heute zu den Hauptaufgaben von Psychotherapie den Patienten zu unterstützen, pluriformes Leben und Erleben zu ertragen, zu bewältigen, sinnvoll zu strukturieren und schöpferisch zu gestalten. Es geht darum Identität, Lebenswert und –sinn zu

realisieren. Dies erfordert Mehrperspektivität und Integrationsleistungen, welche die Herstellung, Entwicklung und Erneuerung eines Ganzen fördern.

Die Gestaltung eines solchen Ganzen ist ein schöpferischer, kreativer Prozess. Humanistische Autoren wie *Maslow* und *Rogers* sehen Kreativität als Aktivität des Selbst, das darauf gerichtet ist, seine Potenziale zu aktualisieren und sich selbst zu verwirklichen. Da der Mensch nicht aus dem Nichts schafft, sondern immer auf den „Stoff der Welt“, dem er selbst zugehört, zurückgegriffen werden muss und vorhandene Elemente neu verbunden werden, sprechen *Iljine*, *Petzold* und *Sieper* (1967/1990) resp. *Orth* und *Petzold* (1996a) auch von „Kokreativität“. Die Voraussetzungslosigkeit von Kreativität wird somit verneint.

„Unter Kreativität kann man alle Aktivität verstehen, die neue Entwicklungen – und das sind meist Beziehungskonfigurationen – vorantreiben“ (ebda., S. 98). Auf einer anthropologischen Ebene wird an den aristotelischen Gedanken des Menschen als „zoon politikon“, als Gesellschaftswesen angeknüpft, der besagt, dass der Mensch sich an kollektiven schöpferischen Prozessen als einzelner verwirklicht und gleichzeitig *kollektiv* an der Realisierung gemeinschaftlicher Ziele arbeitet, so dass persönliche und kollektive Lebenskunst konvergieren (*Petzold*, *Orth* 2021). Das Ziel des Zivilisationsprozesses in der griechischen Kultur war das gute Leben (eubios). *Orth* und *Petzold* sprechen von der Verwirklichung eines „guten Lebens für alle“ als wahrscheinlich grösste schöpferische Leistung der Menschheit, räumen gleichzeitig aber ein, dass wir von einem solchen Ziel weit entfernt seien. Im Bemühen um die Gestaltung eines bejahenswerten Lebens kann der einzelne immerhin auf der Mikroebene konstruktiv wirken. Integrationsleistungen sind dabei wesentlich. Bei *Orth* (1993, 2018) ist persönliche Integration eine Lebensaufgabe und ist immer auch verbunden mit Kunst bzw. künstlerischer Gestaltung.

Das Konzept der Lebenskunst in der Integrativen Therapie verbindet Ethik und Ästhetik auf einer *persönlichen* und *gemeinschaftlichen* Ebene und greift die Lebenskunst in der modernen Philosophie von *Foucault* und *Hadot* auf. Es geht hier aber nicht nur um eine Ästhetisierung der Existenz, sondern auch um eine „kunstvolle Pragmatik“ der Lebensbewältigung und -gestaltung. Bei der Meisterung des Lebens spricht *Petzold* (2002h) mit Bezug auf die Steuermannkunst von „kompetentem Navigieren in den Strömen des Lebens“. Ziel einer zu entwickelnden Lebenskunst ist gemäss *Petzold* (2001m), der dabei auf *Demokrit*, *Marc Aurel* und *Seneca*, aber auch auf *Montaigne* zurückgreift, der Gewinn einer *heiteren* Lebenshaltung (*hilaritas*, *serenitas*), einer Ruhe und Gelassenheit (*tranquillitas*), einer „Euthymie“, eines Wohlbefindens (*Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012) und einer auf transversales Sinnerleben gegründete persönliche Lebensweisheit (*Petzold* 2001k, 2009f). Ausgehend vom „life span development approach“ (*Petzold* 1992e, 1999b; *Sieper* 2007b), der besagt, dass der Mensch während seines ganzen Lebens sich entwickelt und variierende „Entwicklungsaufgaben“ (*Havighurst* 1948) hat, könnte Lebenskunst auch als Metadimension der Entwicklungsaufgaben während des gesamten Lebens verstanden werden. *Erikson* formulierte die Lebensthematik des mittleren Erwachsenenalters als „schaffen, versorgen, geniessen“ (*Faltermaier*, *Mayring*, *Saup*, *Strehmel*, 1992). Aufgrund der Psychologie der Lebensspanne ist zwar bekannt, dass die Entwicklungsverläufe des Erwachsenenalters nicht einem Phasenmodell wie es *Eriksons* Modell darstellt, entsprechen, es sind in seinem Modell aber wichtige Lebensthemen erfasst, die auch in der Lebenskunst eine Bedeutung haben.

Am Beispiel der rezeptiven Kunsttherapie im Integrativen Ansatz (*Petzold* 1999q) wird im folgenden Kapitel eine Anwendung von Lebenskunst in der Integrativen Therapie umrissen. Schliesslich wird mit der Integrativen Traumatherapie als „angewandte philosophische Therapeutik“ eine weitere Möglichkeit Lebenskunst in der Psychotherapie zu thematisieren, aufgezeigt.

5.2. Rezeptive Kunsttherapie im Integrativen Ansatz

Die Kunsttherapie, die als Brücke zwischen Kunst und Leben dienen könnte, bietet naheliegenderweise eine Möglichkeit, Lebenskunst in die Therapie einzuflechten. Jede Kunst ist gleichzeitig eine Technik, mit der ein Subjekt an sich selbst arbeitet. Die Arbeit am Objekt hat Rückwirkung auf das Subjekt selbst. Durch die Arbeit der Gestaltung z.B. eines Gegenstandes, werden wir selbst gestaltet („fabricando fabricamur“) (*Schmid*, 1998). Der Begriff der „Ästhetik der Existenz“ kann auch als Versuch verstanden werden, die Dichotomie von Kunst und Leben zu beenden und Kunst so zu gebrauchen, dass sie unser Leben verändert. Durch eine Modellwirkung kann ein Kunstwerk Anstoss zu Selbstformung und Transformation werden, dies nicht nur bei der eigenen aktiven Gestaltung am Objekt, sondern auch beim „Aufnehmen“ eines bestehenden Kunstwerkes. Ein solcher Ansatz vertritt die rezeptive Kunsttherapie im Integrativen Ansatz, die im folgenden skizziert wird.

Kunsttherapie als eigenes Verfahren ist in vielfältigen Ansätzen entwickelt worden und kann deshalb hier nicht umfänglich dargestellt werden (vgl. *Petzold, Orth* 1900a). Es soll lediglich eine spezifische Form der kunsttherapeutischen Ansätze erwähnt werden, nämlich die „rezeptive Kunsttherapie“ im Integrativen Ansatz, weil hier ein direkter Bezug zum eingangs erwähnten Therapieverständnis der Komplexen Integrativen Therapie mit der persönlichkeitsentwickelnden Dimension im Sinne einer Arbeit an sich Selbst und Lebenskunst hergestellt wird.

Durch die kulturelle Entwicklung kam es zu einer zunehmenden Verinnerlichung von äusseren Kontrollen (z.B. Kontrolle über Emotionen, Entwicklung eines „Über-Ichs“) mit ritualisierten Formen des sozialen Umgangs. Dies ist auch verbunden mit einer Verknappung sinnlicher Erfahrung und Expressivität. Der Mensch läuft dabei Gefahr sich von seiner leiblich-sinnlichen Natur zu entfernen und zu entfremden. Durch Kreativität soll solchen Entfremdungsprozessen entgegen gewirkt und Lebensprozesse gefördert werden (*Orth und Petzold*, 1996b).

Kunsttherapie, die den Menschen anspricht als Ganzes mit seinem perzeptiven und expressiven Vermögen muss gemäss *Petzold* einen *intermedialen* Weg gehen, d.h. es sollen dem Menschen Möglichkeiten eröffnet werden, *alle* seine perzeptiven (d.h. alle Sinnesmodalitäten) und expressiven Möglichkeiten (Malen, Musik, Bewegung, Tanz, Texte etc.) zu nutzen. Dies wird als Möglichkeit verstanden, Formen der Wahrnehmung und des Ausdrucks auf die Lebensformung zu transferieren, um neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu erschliessen.

Die „Rezeptive Kunsttherapie wird von *Petzold* (1999q) folgendermassen definiert:

„Rezeptive Kunsttherapie zentriert in der „ästhetischen Erfahrung des Selbst mit sich selbst und seiner Lebenswelt“ ... Sie erfolgt in einem ko-respondierenden, intersubjektiven Prozess zwischen TherapeutIn, PatientIn, Kunstwerk/Objekt und Kontext... und zielt auf die schöpferische Gestaltung des eigenen Selbstes und der eigenen und gemeinschaftlichen Lebenswirklichkeit in engagiertem Zusammenwirken.“ (S. 106)

Petzold spricht von der ästhetischen Erfahrung als heilender Kraft. Grosse, insbesondere klassische Kunst, sei oft integrierend. Künstler haben mit ihren Werken eine Synthese geschaffen, d.h. sie haben Eindrücke verarbeitet und diese gestaltet. Künstler mit einer überdauernden Resonanz bringen oft Polaritäten wie Schönes und Hässliches, Gutes und Böses, Banales und Bedeutsames, Licht und Schatten zusammen. Dabei wird manchmal eine Verbindung geschaffen oder es tritt unverbunden nebeneinander. Die Integrationsleistung des Künstlers wirkt als Modell. Künstler werden verstanden als Menschen, die an sich arbeiten, wenn sie an ihrer Kunst arbeiten. Durch eine „kreative Rezeption“ des Betrachters soll ein Weg in die „kreative Produktion“ eröffnet werden. Kreative Rezeption umfasst ein *aktives* (z.B. „ich sehe“) und *rezeptives* (z.B. „es fällt mir ins Auge“) Wahrnehmen. Bei der kreativen Produktion wird auf die kommunikative und inspirative Qualität von Kunst und die menschliche Fähigkeit der Resonanz Bezug genommen. Je mehr Unbestimmtheit z.B. ein Bild bietet, desto grösser kann die Chance eines kreativen Umgangs mit dieser Unbestimmtheit sein. Um eigene produktive Gestaltungsprozesse anzuregen, werden Kunstwerke als Ausgangspunkt genommen. Um eine therapeutische Arbeit mit der rezeptiven Kunsttherapie vorzubereiten, kann bereits die Kontaktaufnahme über ein Medium geschehen. Beispielsweise kann bei fehlendem Zugang durch das Gespräch mit einem Patienten durch gemeinsames Hören eines Musikstückes ein erster Kontakt hergestellt werden. Das Musikstück hat dann Intermediärcharakter (Brückenfunktion). Neben der allgemeinen und/oder psychiatrischen Diagnostik wird zusätzlich eine medienspezifische Vordiagnostik, die u.a. Sozialisation, Bildungsgeschichte, Erfahrungen mit Kunst beinhaltet, vorgenommen. Beispielsweise wird Traumapatienten, die unter *numbing* (Abgestumpftheit) oder Übererregbarkeit leiden, Kunst angeboten, die eine grosse Ruhe ausstrahlt (z.B. Landschaftsbilder von Cézanne). Die „aktiven“ kunsttherapeutischen Verfahren, die als Erlebnis aktivierende Methoden gelten, werden hingegen aufgrund psychophysiologischen Befunden bei der Posttraumatischen Belastungsstörung eher als Kontraindikation gesehen. Eigene Auseinandersetzung mit dem Dargestellten und Assoziationen als Verarbeitung in Form innerer Prozesse und im Dialog entsprechen einer hermeneutischen Arbeit und sind als solche eine Form von Gestaltung. Das wahrgenommene Kunstwerk spiegelt auf das eigene Selbst zurück und kann Probleme, Ressourcen und Potenziale aufzeigen und Impulse eröffnen, die eigene Entwicklung in die Hand zu nehmen. Der Mensch ist mit seinen Möglichkeiten der Wahrnehmung, Gestaltung, Auslegung und Bewertung vielfältig und schafft auch Vielfalt. Wenn solche Prozesse angestossen, begleitet und unterstützt werden in einer Therapie, dann kommt zur kurativen eine persönlichkeitsentwickelnde Dimension hinzu. Dies entspricht einer oben skizzierten, aktiv gelebten Lebenskunst mit Bezug auf die griechische Antike im Sinne einer „Sorge um sich“ und einer „Sorge um den Anderen“.

5. 3. Angewandte philosophische Therapeutik in der Traumatherapie

In der integrativen Traumatherapie wird mit einer „angewandten philosophischen Therapeutik“ das Konzept der Lebenskunst für die Psychotherapie umgesetzt (*Petzold*, 2001m). Mit Bezug auf das stresstheoretische Konzept der Überforderungserlebnisse im Kontext der Entwicklung in der Lebensspanne und in Anknüpfung an Praktiken der antiken Seelenführung – v.a. der Stoa (insbesondere *Marc Aurel* und *Seneca*) – geht es in der „philosophischen Therapeutik“ u.a. um ein gutes und massvolles Nutzen von eigenen Ressourcen. Dabei hat das „An sich arbeiten“ eine grosse Bedeutung. Zusätzlich zur klinischen Methodik der Traumatherapie - in der Integrativen Therapie sind dies „narrative Praxis“, leibtherapeutische Interventionen, Netzwerktherapie, Formen künstlerisch-kreativer Arbeit - geht es um die nootherapeutische Dimension von Sinnfindung und Bewältigung der existentiellen Erschütterung.

Mit therapeutischer Unterstützung wird durch „Arbeit an sich selbst“ ein Weg aus der Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit und Resignation hin zur Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit („persönliche Souveränität“, *Petzold, Orth* 2014) gesucht. Da bei traumatisierten Menschen oft die Identität geschädigt ist, ist die Berücksichtigung der Identitätsdimension bei der Überwindung von Traumatisierungen wichtig. Gemäss *Seneca* erfolgen Hilfeleistungen z.B. mittels Zuspruch, Trost, Besonnenheit (Gebrauch der Vernunft) und durch positive innere Zwiesprache. So soll die „freundliche Beziehung zu sich selbst“ (ebda. 2001m, S. 373) wieder ermöglicht werden.

Das Ziel ist ein gelassenes, heiteres und ausgeglichenes Lebensgefühl, das den Menschen und der Welt in einer Freude am Lebendigen zugewandt ist. Um dies zu erreichen wird – entsprechend der Antike – der Übung grossen Wert beigemessen, was u.a. in den kognitiven und verhaltensmodifizierenden Interventionen zum Ausdruck kommt. Auch die tägliche Rückschau abends gehört hierher.

Auch der *Prämeditatio* aus der Stoa (wie sie bereits bei der kognitiven Therapie erwähnt wurde) kommt eine wichtige Bedeutung zu als Vorbereitung für kommende bzw. mögliche Belastungen. Dazu passt *Aurels* Aussage: „Die Lebenskunst hat mit der Kampfkunst mehr Ähnlichkeit als mit der Tanzkunst, insofern man auch auf unvorhergesehene Schläge gerüstet sein und fest stehen muss“ (zit. nach ebda. S. 385). Diese Prämeditationen hatten das Ziel aus der „Sorge um sich selbst“ zu einer „Freude an sich selbst“ und zu einer „Freude am Lebendigen“ zu gelangen.

Die Überwindung von traumatischen Erfahrungen wird angestrebt durch einen aktiven Prozess, der Wahrnehmen von Hindernissen und Einsatz aller Kräfte und Ressourcen wie Wille, Vernunft, Suche und Annehmen von Hilfe und auch Verzicht, umfasst. Verzicht meint in diesem Kontext Loslassen von Trauer, Leid, Bitterkeit, Hass, Unwiederbringlichem etc.. Damit wird ein neuer Zugang zum Leben möglich. Solche Überwindung ermöglicht Überschreitung resp. „Transgression“ hin zu einer Lebenskunst. Arbeit an sich selbst in diesem Sinne ist identitäts- und sinnstiftend und hat für traumatisierte Menschen eine heilende Wirkung.

5.4. Gestalt und Rhizom

Das Thema von Einheit und Vielheit hat zu allen Zeiten Ausdruck in Kunst, Literatur, Religion und auch den Naturwissenschaften gefunden. Das Bemühen von Theologie und Philosophie ist meistens darauf ausgerichtet, das Viele unter das Eine zu bringen oder das Gegliederte zu einem Ganzen zusammenzufügen (*Petzold*, 1989a, 1993a).

Der Begriff der Gestalt ist eine zeitgenössische Metapher für das Eine und Ganze und gilt als Repräsentanz für das Prägnante, Klare und Struktur. Ein Vertreter dieses Prinzips ist *Perls*. Auf der anderen Seite steht die Vielheit, die im Rhizom (*Deleuze, Guattari*, 1977), einem vielgliedrigen Wurzelstock, einen Ausdruck findet und für Vielfalt, Vielheit, Ambiguität, Ungreifbarkeit des Verborgenen und Unbewusstes steht. Vertreter dieses Prinzips sind z.B. *Freud* oder *Foucault*. Gestalt entsteht durch schöpferisches Tun. Dem gegenüber steht die Lebensvielfalt, das Rhizom als Hintergründiges, auch Abgründiges. Die Integrative Therapie versucht die Ganzheitlichkeit als Verweisungshorizont zu verstehen, in dem auf den Anspruch auf Ganzheit verzichtet wird und die Vielfalt, Mehrperspektivität, und pluriformes Denken miteinbezogen werden. Das menschliche Leben umschließt Beides, Offenkundiges und Verborgenes, Eines und Vielfältiges. In der für die Integrative Therapie zentralen Formel *Heraklits* „Alles fließt“ wird das Geheimnis der Zeit und des ewigen Wandels angesprochen und ebenfalls auf die Einheit in der Vielheit und die Vielheit in der Einheit verwiesen. Mit der Lehre vom Zusammengehören und Zusammenwirken des Gegensätzlichen hat *Demokrit* ein erstes Modell der dialektischen Entwicklungslehre geschaffen (*Störig*, 1993). Lebenskunst, wie sie von *Schmid* aufgezeichnet wurde, nimmt diese Dialektik der Widersprüchlichkeit, die sich in existentiellen Themen abbildet, mehrfach auf. Als Beispiel dienen etwa sein Verständnis von Freiheit oder das Prinzip des Gestaltens als Elemente von Lebenskunst. Seinem Leben als Ganzem eine Form geben, zu gestalten, einen Stil leben und zugleich Vielfalt wahrnehmen, entwickeln, auch Widersprüche aushalten, kommt aus meiner Sicht diesem Versuch einer Synopse von „Gestalt und Rhizom“ nahe.

6. Lebenskunst für Psychotherapeuten

6.1. Warum „Sorge um sich“ für Psychotherapeuten?

Wenn das Selbstverständnis von Psychotherapeuten und Angehörigen helfender Berufe in einer oben skizzierten Lebenskunst besteht, d.h. Selbstsorge und Eigenmächtigkeit Bedeutung haben, dann ist die Sorge um eigene Ressourcen nicht als Widerspruch zur Förderung der Ressourcen Anderer zu verstehen, sondern wahrscheinlich sogar eine Voraussetzung, um längerfristig in diesem Beruf tätig sein zu können. Nur wer auf die richtige Weise für sich sorgt, kann auch andere Menschen dabei unterstützen, sein eigenes Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Gussone und *Schiepek* (2000) entwickeln aus *Foucaults* Werk zur Ethik als Lebenskunst eine Sicht, in der Lebenskunst auch als Prävention von Burnout in psychosozialen Tätigkeitsfeldern gesehen werden kann. Eine befriedigende Art, das eigene Leben zu gestalten, wird als Grundvoraussetzung für erfolgreiche psychosoziale Arbeit angesehen. *Freud* meinte, dass - neben dem Regieren und Erziehen - das Therapieren und Analysieren

einer von drei „unmöglichen Berufen“ sei. Die Verbreitung von Burnout könnte diese pessimistische These betreffend der Therapie bestätigen. Die Autoren entwickeln in ihrem Ansatz aber eine andere Perspektive.

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Burnout kann ein Zusammenwirken von individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Bedingungen begünstigenden Einfluss haben. Als individuelle Faktoren kommen z.B. Überengagement oder labiles Selbstwertgefühl in Frage, als institutionelle Faktoren sind es Rollen-, Macht- und Normstrukturen, bei den gesellschaftlichen Bedingungen ist Ambiguität als Kennzeichen postmoderner Gesellschaft zu erwähnen. Insbesondere tragen unklare und mehrdeutige Situationen zu Stressbelastungen bei, können aber oft nicht aufgelöst oder verhindert werden. Ambiguität erfordert entsprechende Gestaltungskompetenzen.

Dem Konzept von Burnout, das Defizit orientiert ist, wird die „Sorge um sich“ als Ressourcen- und entwicklungsorientierte Alternative entgegengesetzt. Im Verständnis der Selbstsorge bei Foucault sind sowohl individuelle als auch kollektive Elemente miteinander verschränkt: Selbstbezug, Beziehung zu Anderen, Arbeit und politisches Handeln. Diese Art der Selbstsorge wird deshalb auch für psychotherapeutisch Tätige empfohlen.

6.2. „Sorge um sich“: Empowerment, Prävention und Existenzkünste

Ansatzpunkte für Prävention und Empowerment werden ebenfalls auf der gesellschaftlichen, institutionellen und individuellen Ebene gesehen. Als konkrete Präventionskonzepte und Grundlage psychischer Gesundheit von Psychotherapeuten werden Systemkompetenz und Supervision genannt. Unter Systemkompetenz wird Kompetenz im Umgang mit der Komplexität, Intransparenz, Eigendynamik und Ambiguität von sozialen Systemen verstanden. Im Zusammenhang mit Burnout-Prävention wird Supervision v.a. als Form sozialer Unterstützung angesehen. Sie kann der emotionalen Entlastung, der Verbesserung von Handlungskompetenzen, der Klärung der beruflichen Identität und dem Umgang mit Rollenambiguität und Erfolgsunsicherheit dienen und thematisiert somit mehrere potentielle Burnout-Quellen.

Bezug nehmend auf die Existenzkünste der Antike und auf *Foucault* werden einige Techniken genannt als Möglichkeiten für Psychotherapeuten „Sorge um sich“ zu praktizieren. Das Schreiben kann als Möglichkeit zu sich selbst in Distanz zu treten und zur Formung des Selbst dienen. Weiter wird das Beachten und das Deuten von Träumen, die als Hinweise auf noch nicht Realisiertes verstanden werden, erwähnt. Auch die Einteilung der Zeit und die regelmässige Einplanung von Zeit für die „Sorge um sich,“ (z.B. vor dem Schlafen in Form einer Prüfung des vergangenen Tages) wird als bedeutsam erachtet.

Zur Selbstsorge wird auch die Befähigung, sich in Machtbeziehungen zurechtzufinden, genannt. Für Psychotherapeuten betrifft dies zwei Bereiche: den Arbeitskontext und die therapeutische Beziehung. Beim ersten geht es um die vorher genannte Systemkompetenz und die Einnahme einer aktiven Haltung auch bei komplexen und schwierigen Arbeitsbedingungen, z.B. in Form der Pflege einer politischen Kultur oder Aufbau von Unterstützungsnetzwerken. In der therapeutischen Beziehung soll darauf geachtet werden, dass die eigene Einflussnahme auf die Patienten wahrgenommen und kontrolliert wird. *Marc Aurels* Hinweis, man solle sich vor dem „Verkaisern“ hüten, d.h. vor einer Überidentifikation

mit der eigenen Rolle, hat auch für Psychotherapeuten Geltung. Die eigene Rolle in der Therapie kann z.B. durch Supervision reflektiert werden.

Psychotherapeuten, die um Selbstsorge bemüht sind und andere in ihrer Selbstsorge unterstützen, brauchen selber ein wohlwollendes und glaubwürdiges Gegenüber, das ihnen offen und freimütig begegnet. Durch die Parrhesie kann Formung und Transformation des Selbst des Therapeuten unterstützt werden.

In *Foucaults* Konzept der Sorge um sich werden keine konkreten Verhaltensvorschläge gegeben, diese sind der Kreativität und Selbstverantwortlichkeit des Einzelnen anheim gestellt. Selbstsorge meint die Formung einer Haltung, aus der schliesslich Handlungen entwickelt werden können. Die Selbstsorge bemächtigt und fordert auf zur Gestaltung des eigenen Lebensstils im Sinne einer ethischen Verpflichtung.

Die „Sorge um sich“ als Philosophie der Gestaltung des Lebensstils gilt auch für Therapeuten und für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung:

Nur wenn Therapeuten sich um Selbstsorge bemühen, sind sie glaubwürdig und kompetent, andere in ihrer Selbstsorge zu unterstützen.

Die Bildung eines persönlichen therapeutischen Stils bei der Anleitung zur Selbstsorge ist wesentlich für die Selbstformung der Therapeuten.

Zur Selbstsorge gehört auch, eigene Aufgabenschwerpunkte zu finden und entsprechend ein Tätigkeitsfeld zu suchen und zu gestalten.

Therapeuten brauchen Menschen, die ihnen wohlwollend die Wahrheit sagen (cave: Partner nicht überbeanspruchen).

Selbstsorge hat eine eigene Berechtigung und soll nicht nur über die berufliche Tätigkeit legitimiert werden.

Selbstsorge braucht Zeit und Freiraum.

7. Diskussion

Die meisten Menschen, die psychosoziale Hilfe oder einen Psychotherapeuten aufsuchen, haben in irgend einer Form einen psychischen Leidensdruck. Meistens ist der klinische resp. kurative Aspekt einer Behandlung die Ausgangsbasis. Unter Hilfe wird von Patienten oft der Wunsch nach dem Verschwinden von Leiden dank therapeutischer Interventionen verstanden oder - aufgrund einer Grundhaltung, die den Einfluss eigenen Verhaltens impliziert - konkrete Handlungsanleitungen erhofft. Es sind dabei konkrete Fragen der Lebensführung angesprochen. Die Möglichkeit der eigenständigen Gestaltung des eigenen Lebens gehört allerdings nicht zu einer grundsätzlich vorhandenen Grundannahme. Oft wird das eigene Leben mehr fremdbestimmt. Die Möglichkeiten und Grenzen eigenen Gestaltens zu erkennen, betrifft die Frage der Freiheit. Dabei können ausser individuellen Faktoren auch gesellschaftlich-kulturelle und religiöse Verwurzelung des hilfesuchenden Menschen eine erhebliche Rolle spielen. Beispielsweise können eine Opferhaltung, im Sinne einer fehlenden Beeinflussbarkeit von Lebensumständen, oder der Glaube an ein Schicksal - beide oft tief verwurzelt durch Erfahrung und/oder kulturellen Hintergrund - die Überzeugung betreffend Möglichkeiten zur Lebensgestaltung wesentlich mitbestimmen und begrenzen. Wie weit kann

und darf ich gestalten? Reflexion und Bewusstseinsförderung ermöglichen ein Erkennen von Strukturen und bestimmen den Gestaltungsspielraum mit, in dem das Ausmass von äusserer und innerer Freiheit erkannt und vielleicht erweitert werden kann. In der Psychotherapie sollte es Ziel sein, dass die Lebensführung von Patienten oder Klienten in die eigenen Hände genommen wird. Schon zu Beginn und während einer Therapie soll Führung nie mehr als nötig vom Therapeuten übernommen werden.

In einer von Pluralismus und Komplexität geprägten Zeit hat Gestaltung eine neue Bedeutung erhalten und scheint mir notwendiger denn je. Dabei kommen der Wahrnehmung von eigener Freiheit und Wahlmöglichkeiten als zentrale Aspekte einer Lebenskunst eine entscheidende Rolle zu. „In einer Zeit der extensiven Möglichkeiten geht es um eine existenzielle Reduktion“ (*Schmid*, 1992, S. 19). Auswählen heisst entscheiden, Konzentration auf Weniger und Verzicht auf Vieles. Durch Nutzung von Freiheit und Wahl entstehen Spiel- und Freiräume für Neues, was auch verknüpft ist mit der Gestaltung von Zeit und dem Zeiterleben. Beispielsweise kann durch das Schaffen von Eigenzeit „Spiel-Raum“ entstehen, in dem nicht Ziel gerichtet gelebt werden muss und so neue Erlebens- und Lebensqualität ermöglichen. Oder es ermöglicht „Denk-Raum,“ in dem z.B. über Möglichkeiten der Zerstückelung von Zeit entgegenzuwirken nachgedacht werden kann.

Das Bewusstsein der Endlichkeit als Ausgangsbasis für die Gestaltung des Lebens kann dabei die bewusste und aktive gestaltete Lebensführung mitprägen. Dieses Bewusstsein ist zum einen abhängig vom Alter und der noch zu erwartenden Lebenszeit, aber auch von der persönlichen Erfahrung und Einstellung.

In der Lebenskunst geht es um das Formen und das Gestalten von etwas Neuem, Anderem, nicht teleologisch Ausgerichtetem. Gemäss *Foucault* gewinnt durch diese Arbeit das Selbst an Kontur vergleichbar einem Kunstwerk. Lebenskunst als Existenzkunst wird zu den Künsten gehörend verstanden. Wenn die Form an die Stelle der Norm tritt, der Stil anstelle der Pflicht, Selbstführung anstelle von Fremdführung, könnte dies auch als Aufforderung zur Beliebigkeit missverstanden werden. Meines Erachtens ist in der Form oder dem Stil - vergleichbar der Freiheit - ein Spannungsfeld enthalten und bedeutet nicht Loslösung von sämtlichen Normen, Pflichten und Anpassungsleistungen. Wie das Leben umfasst auch die Lebenskunst eine Palette von Möglichkeiten und Widersprüchlichkeiten, die nach einem Umgang mit diesen auffordern. Analog einer integrativen Ethik geht es darum, seinen je eigenen Weg zu suchen und zu gehen innerhalb eines Spannungsfeldes von Form und Norm, von Freiheit und Begrenzung, von Eigen- und Fremdinteressen, von Neuem und Vertrautem.

Lebenskunst als Arbeit an sich selbst und Gestaltung des Lebens im Sinne einer Ästhetik der Existenz ist auch schlicht eine Aufforderung zum Leben überhaupt. Lebenskunst beinhaltet die Lebensführung, deren Ausgestaltung das bejahenswerte Leben zum Ziel hat. Es scheint mir umfassender von einem bejahenden Leben (*Schmid*, 1998) zu sprechen als von gelingendem Leben (*Kurz*, 1990). Im bejahenden Leben sind auch der Schmerz, die Tiefe, die Abgründigkeit und sogar das Scheitern aufgehoben. Auch die „Leidenskunst“ von der *Brühlmann* (vgl. 4.3.) in Abgrenzung zur Lebenskunst spricht, hat darin ihren Platz. Dabei ist der Prozess der Integration wesentlich. Aus der subjektiven Sicht kann das Annehmen eigenen Scheiterns durch Einnahme einer anderen Perspektive eine Umdeutung des

Scheiterns ermöglichen und zu einem Bejahen führen, auch wenn nicht von Gelingen gesprochen werden kann. In der Psychotherapie wird dabei durch hermeneutisches Verstehen Sinnfindung ermöglicht.

Wenn ein Individuum durch Selbsttransformation über sich selbst hinauswächst und sein Leben zu etwas Bejahenswertem wird, was vorher nicht war, kann von Lebenskunst gesprochen werden. So gesehen kann die Erfüllung des Imperativs „Werde, der du bist“, den *Nietzsche* aufnahm, Lebenskunst bedeuten. In der Integrativen Therapie wurde stets auf den „doppelten Imperativ der Antike“ hingewiesen: Das „Werde der Du bist“ (*Pindar*) und das „Erkenne Dich selbst!“, fördert im Prozess der schöpferischen Gestaltung durch mehrperspektivische Differenzierungs- und Integrationsleistungen die Realisierung von Identität und Lebenssinn sowie die Entwicklung eines komplexen Ganzen. Vorhandenes wird gestaltet und durch neue Verbindungen erweitert: Lebenskunst als Realisierung von Integration. Insbesondere im Prozess der Überschreitung kommt durch das Schöpferische und die Integration auch das Ko-respondenzmodell zum Tragen.

Die Resonanz, die andere Menschen, aber auch Kunstwerke in uns auslösen, kann in Anlehnung an *Lévinas* oder *Henrich* oder *Ricœur* als Reaktion auf das Andere, das Fremde als Teil unseres Selbst gedeutet werden (*Ricœur* 1990; vgl. *Petzold* 1996k, 2005p). Diese Resonanz kann als Antrieb zur eigenen Gestaltung wirken. Diese Resonanz gründet in einer Bezogenheit des Menschen. Diese Bezogenheit umfasst die Beziehung zum Mitmenschen, zum Selbst und zur Mitwelt. Als therapeutische Möglichkeiten kommen kunsttherapeutische Verfahren wie die erwähnte rezeptive Kunsttherapie oder das parrhesiastische Gespräch in Frage, das im Rahmen einer selektiv praktizierten Offenheit auch in einer Psychotherapie - zumindest partiell - angewendet werden könnte. Die Parrhesie ist denkbar in einer therapeutischen Beziehung, wo der „Patient als Partner“ (vgl. S.1) verstanden wird. Es setzt aber auch eine gewisse Stabilität des Patienten voraus, vergleichbar mit der Anwendung von konfrontativ-aufdeckenden Interventionen. Parrhesie kann wahrscheinlich v.a. dort stattfinden, wo nicht mehr der kurative Aspekt einer Psychotherapie im Vordergrund steht. Vielleicht ist die Parrhesie noch bedeutender und praktikabler in der Supervision, (vgl. auch *Petzold, Ebert, Sieper*, 1999/2001), da die Parrhesie mehr Identität voraussetzt als z.B. stützendes oder direktives Vorgehen und eine stabile Identität bei Patienten oftmals noch nicht vorausgesetzt werden kann.

Sowohl Kunstobjekte als Träger von Botschaften als auch die direkte (therapeutische) Begegnung können so als Aufforderung zur eigenen Gestaltung – sowohl von „Objekten“ als auch sich selbst und seines Lebens - dienen.

Lebenskunst ist vielschichtig und kann aus Perspektiven der Philosophie, Psychologie, Psychotherapie, Soziologie, Kunst und Spiritualität beleuchtet werden. Es wurde in dieser Arbeit schwerpunktmässig eine Annäherung von der Philosophie mit Rückbezug zur römisch-hellenistischen Philosophie versucht. Zur Philosophie gehören sowohl die theoretische Reflexion über die Bedingungen und Möglichkeiten eines gekonnten Lebensvollzugs als auch der praktische Versuch zur Realisierung von Lebenskunst.

Es wurden für eine Lebenskunst als wichtig erachtete Bereiche erläutert. Diese subjektiv erfolgte Auswahl liess manche – vielleicht auch wichtige - Themen unerwähnt. Die Verschränkungen, die Lebenskunst auf theoretischer Ebene mit sich bringen, sind komplex.

Wenn es um Voraussetzungen oder um übergeordnete Strukturen geht, ist der Raum der Reflexion auf einer Metaebene einzuordnen. Realisierung von Lebenskunst, die Grundthemen der menschlichen Existenz umfasst, als Ziel einer ganzheitlichen Psychotherapie, resp. Humantherapie wie sie *Petzold* in seiner Komplexen Integrativen Therapie beschreibt, hat ihren Platz hingegen auch in der konkreten therapeutischen Arbeit.

Freiheit und Wahl, die „Sorge um sich“ und um andere, asketische Übungen, die für den Umgang mit Bereichen wie Lust, Schmerz und Tod sensibilisieren, oder die Reflexion von Haltungen und Handlungsweisen - alles zentral für Lebenskunst - berühren Themen, die auch in einer Psychotherapie ihren Platz finden sollten. „Philosophische Therapeutik“, das parresiasische Gespräch oder die „rezeptive Kunsttherapie“ dienen als Anstossmöglichkeiten zur Gestaltung und zur Arbeit an sich selbst. Um dauerhafte Auswirkung auf Haltungen und Handlungen zu bewirken, kommt der Asketik im antiken Sinne der Übung entscheidende Bedeutung zu. Ausgehend von dem Verständnis von Kunst als durch Übung erworbenes Können, bedarf es ebenso für die Lebenskunst der Übung. Nach *Foucault* ist die Askese, verstanden als „Einübung der Praxis der Freiheit,“ die zentrale Praktik der Lebenskunst.

Von einzelnen Vertretern der Logotherapie, der kognitiven Therapie und der Psychoanalyse wird versucht, philosophisches Wissen zur Lebenskunst für die Psychotherapie nutzbar zu machen. Konkrete Ansätze in der Integrativen Therapie wurden am Beispiel der integrativen Traumatherapie mit ihrer nootherapeutischen Dimension und der rezeptiven Kunsttherapie aufgezeigt. Praktizierte „Sorge um sich, um andere, um die Umwelt“ und schliesslich darüber hinaus wachsende „Freude an sich, am anderen, am Lebendigen“ (*Petzold, Orth, Orth, Petzold* 2013) sowie Gelassenheit und Heiterkeit und auch ein „meditativer Lebensstil“, wenn man einen solchen wüscht (*Petzold, Orth* 2021), sind Dimensionen von Lebenskunst in der Integrativen Therapie. In welche Richtung wir uns bewegen und wo „Transgression“ - und vielleicht auch Transzendenz - stattfinden kann, ist eine Frage der persönlichen und der gemeinschaftlichen Ziele. Über diese Ziele Klarheit zu gewinnen, ist ein zentraler Aspekt der Arbeit an sich und miteinander (*Petzold et al.*, 2000). Dafür die Voraussetzungen zu schaffen ist Aufgabe einer im zu Beginn aufgezeigten erweiterten Psychotherapie zur Humantherapie.

Mein Streifzug durch die Literatur zeigte, dass die Wiederaufnahme der Lebenskunst als philosophisches Thema in der Gegenwart von wachsendem Interesse zu sein scheint. *Schmid* hat die unvollendete Arbeit *Foucaults* zur Aktualisierung der antiken Lebenskunst aufgegriffen und in Manchem ausgestaltet und eine Philosophie der Lebenskunst entworfen. *Hadot* versteht die Philosophie als Aufforderung zur Suche nach Weisheit und Transformation der Seins- und Lebensweise. Das so verstandene philosophische Leben ist bei ihm Lebenskunst.

Lebenskunst in einem umfassenden Sinn als Thematik in der Psychotherapie wurde erst in wenigen Bereichen ausgearbeitet. Insgesamt konnte ich nur wenige Arbeiten im Bereich der Psychotherapie des deutschsprachigen Raumes finden, die sich mit Lebenskunst im philosophischen Sinne in der Psychotherapie auseinandergesetzt haben. *Petzold* (1999q) hatte mit seiner Arbeit: „Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ das Thema Lebenskunst für die Integrative Therapie spezifisch ausgearbeitet und erweiternd noch in den mundanen Kontext, den Weltzusammenhang gestellt: Die ökologische Krise bedarf der Lebenskunst als einer Kunst

in ko-kreativer Weise ökologiegerecht zu leben, OIKEIOSIS zu verwirklichen (*Petzold* 1919d, *Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2021). „Die heilende Kraft des Schöpferischen“ (ders. 1992b) war ja immer schon ein zentrales Thema der Integrativen Therapie als „kreativer Therapie“ (ders. 1965) und wird es auch bleiben¹¹.

Verres (1993) fordert sogar, dass „Lebenskunst“ ein Hauptthema der künftigen Psychotherapieforschung werden sollte.

Zusammenfassung Cristina Hegi: Lebenskunst als Thema der Psychotherapie – integrative und ökologische Perspektiven

Die Philosophie hat zum Thema Lebenskunst eine Fülle von zu bedenkenden Themen bereitgestellt. Es geht um die eigenständige Lebensführung mit den zentralen Aspekten Freiheit und Wahl, „Sorge um sich“, Sorge um andere und die Umwelt.

In der Psychotherapie ist Lebenskunst ein bisher wenig beachtetes Thema. Es werden Beiträge, die einen Einbezug von Lebenskunst in die Psychotherapie anstreben, vorgestellt. In der Integrativen Therapie wird am Beispiel der rezeptiven Kunsttherapie eine Verbindung von Lebenskunst, Kunst und Psychotherapie aufgezeigt und in der Integrativen Traumatherapie kommt durch „Überwindungsarbeit“ und „Transgression“ eine nootherapeutische Dimension zum Tragen. Schließlich wird praktizierte Lebenskunst als Selbstsorge und Eigenmächtigkeit für Psychotherapeuten thematisiert. - Lebenskunst wird als bedeutsame Möglichkeit der Persönlichkeitsbildung, Sinnfindung und Bewusstseinsarbeit in der Psychotherapie gesehen. Ein einleitender Text von *Hilarion G. Petzold* und *Ilse Orth* zu dieser Arbeit thematisiert die kollektiven Dimensionen „sozialer und ökologischer Lebenskunst“, in die die persönliche Lebenskunst eingebettet ist und besonders in den Zeiten der Spätmoderne Berücksichtigung finden sollte.

Schlüsselwörter: Lebenskunst, Psychotherapie, Kreative Medien, Philosophie und Therapie, Integrative Therapie

Summary Cristina Hegi: Art of Living as topic of psychotherapy – integrative and ecological perspectives

In Philosophy we can find many important topics concerning the art of living. It is about to conduct the own life with the aspects of freedom and free choice, self care, care to others and environment. Until now it has not often been payed attention to the art of living in psychotherapy. In this article contributions looking for an integration of art of living in therapy are represented. In the example of

¹¹ Vgl. *Petzold, H.G.* (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. *Publications de L'Institut St. Denis* 1, 1-19; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-l-education-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf; dtsh. (1972i); <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>. -- -- *Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2019b): Integrative Therapie mit Kreativen Medien, Komplexen Imaginationen und Mentalisierungen als „intermediale Kunsttherapie“ – ein ko-kreativer Ansatz der Krankenbehandlung, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 22/2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/22-2019-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008-2010-2019b-integrative-therapie-mit-kreativen/> (Redaktionelle Anmerk.)

receptive art therapy the relation of art of living, art and psychotherapy is showed. In the Integrative traumatherapy the aspects of „overcoming“ and „transgression“ are important. Finally practiced art of living in sense of self care and arbitrariness for psychotherapists is presented.

Art of living is seen as an important possibility of personality formation, to find meaning and the process of consciousness work in psychotherapy. - The art of living is seen as a significant opportunity for personality development and finding meaning and for awareness work in psychotherapy. An introductory text by *Hilarion G. Petzold* and *Ilse Orth* to this work addresses the collective dimensions of “social and ecological art of living”, in which the personal art of living is embedded and should be taken into account, especially in the era of late modernity.

Keywords: Art of Living, Psychotherapy, Creative Media, Philosophy and Psychotherapy, *Integrative Therapy*

Literatur

- Achenbach, G.* (1984). *Philosophische Praxis*. (2. Aufl. 1987). Köln: Schriftenreihe zur Philosophischen Praxis, Bd. 1.
- Achenbach, G.* (1992). Die „Grundregel“ philosophischer Praxis. In *R. Kühn., H. Petzold* (Hrsg.). *Psychotherapie und Philosophie. Philosophie als Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Antonovsky, A., Franke, A.* (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Baur, B.* (2010): *Biodiversität*. Bern: UTB, 2010
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G.* (1981). *Kognitive Therapie der Depression*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Beck, U.* (1986): *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt a.M. Suhrkamp.
- Beck, U.* (2008): *Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Beck, U.* (2012): *Twenty Observations on a World in Turmoil*. New York: Wiley & Sons.
- Begon, M., Harper, J. L., Townsend, C. R.* (1999): *Ökologie. Individuen-Populationen-Lebensgemeinschaften*. Basel: Birkhäuser Verlag.
- Boff, L.* (2002a): *El cuidado es esencial. Ética de lo humano compasión por Tierra*. Madrid: Editorial Trotta.
- Boff, L.* (2002b): *Ética planetaria desde el Gran Sur*. Madrid: Editorial Trotta.
- Brühlmann, T.* (2000). Selbstentfaltungsethik in der Psychotherapie. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 151 (5), 218-221.
- Capelle, W.* (1968): *Die Vorsokratiker*. Stuttgart: Kröner
- Crutzen, P.J., Stoermer, E. F.* (2000): The “Anthropocene”. *IGBP Global Change Newsletter*. Nr. 41, 17–18.
- Crutzen, P. J., Davis, M., Mastrandrea, M. D., Schneider, S.H., Sloterdijk, P.* (2011): *Das Raumschiff Erde hat keinen Notausgang. Energie und Politik im Anthropozän*. Berlin: Suhrkamp.
- Darwin, C. R.* (1859). *On the origin of species by means of natural selection, or the preservation of favoured races in the struggle for life*. London: John Murray.
- Deleuze, G., Guattari, F.* (1977). *Rhizom*. Berlin: Merve.
- Dumazedier, J.* (1962): *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Seuil.
- Ellis, A., Grieger, R.* (1979). *Praxis der rational-emotiven Therapie*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W., Strehmel, P.* (1992). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fellsches, J.* (1996). *Leben können. Von Tugendtheorie zur Lebenskunst*. Essen: Die blaue Eule.
- Forschner, M.* (2008): *Oikeiosis. Die stoische Theorie der Selbstaneignung*. In B. Neumeier et al.: *Stoizismus in der europäischen Philosophie, Literatur, Kunst und Politik*. Berlin-New York: De Gruyter, Bd. 1, S. 169–192.
- Foucault, M.* (1986). *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit III*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Foucault, M., Martin, R.* (1993). *Wahrheit, Macht, Selbst. Ein Gespräch zwischen Rux Martin und Michel Foucault (25.10.1982)*. In *L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton* (Hrsg.). *Technologien des Selbst*. Frankfurt a.M.: Fischer.

- Galbraith, J. K. (1958); *The Affluent Society*; (1998): Fortieth Anniversary Edition. New York: Houghton Mifflin.
- Glaubrecht, M. (2019): *Das Ende der Evolution. Der Mensch und die Vernichtung der Arten*. Gütersloh: Bertelsmann.
- Goethe, J. W. v. (1829): *Wilhelm Meisters Wanderjahre oder die Entsagenden*, ed. 2019. Berlin: Europäischer Literaturverlag.
- Goodall, J. (2010): *Through a Window: My Thirty Years with the Chimpanzees of Gombe*. New York: Houghton Harcourt Mifflin,
- Gussone, B., Schiepek, G. (2000). *Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen*. Tübingen: DGVT Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Habermas, J. (1992): Drei normative Modelle der Demokratie: Zum Begriff deliberativer Demokratie. In: H. Münkler: *Die Chancen der Freiheit. Grundprobleme der Demokratie*. München: Schöningh, 11-24.
- Habermas, J. (1994): *Faktizität und Geltung. Beiträge zur Diskurstheorie des Rechts und des demokratischen Rechtsstaates*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Habermas, J. (2011): *Zur Verfassung Europas. Ein Essay*. Berlin: Suhrkamp.
- Hadot, P. (1999). *Wege zur Weisheit – oder was lehrt uns die antike Philosophie?* Frankfurt a.M.: Eichborn.
- Hadot, P. (2002). *Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerziten der Weisheit*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Hass, W., Petzold, H.G. (1999/2011): Die Bedeutung der Forschung über soziale Netzwerke, Netzwerktherapie und soziale Unterstützung für die Psychotherapie - diagnostische und therapeutische Perspektiven. In: Petzold, H.G., Märtens, M. (1999a) (Hrsg.): *Wege zu effektiven Psychotherapien. Psychotherapieforschung und Praxis.: Modelle, Konzepte, Settings*. Opladen: Leske + Budrich, S. 193-272. Bei: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/hass-w-petzold-h-g-1999-neueinst-2011-die-bedeutung-der-forschung-ueber-soziale-netzwerke.html>
- Havighurst, R.J. (1948): *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hegi, C. (2004): *Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie - Eine integrative Perspektive, Integrative Therapie* 3/2004, S. 237-266.
- Henrich, D. (2001). *Versuch über Kunst und Leben. Subjektivität – Weltverstehen – Kunst*. München: Carl Hanser.
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Hoellen, B. (1991). Die praktische Aktualität der antiken Weisheitslehren und Lebenskunst. In B. Hoellen (Hrsg.). *Aspekte der Klinischen Psychologie*. Pfaffenweiler: Centaurus Verlagsgesellschaft.
- Horn, C. (2004): *Zueignung (Oikeiosis)*. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Basel: Schwabe Verlag 12, Sp. 1403–1408.
- Iljine, V.N., Petzold, H. und Sieper, J. (1967/1990). Kokreation – die leibliche Dimension des Schöpferischen – Aufzeichnungen aus gemeinsamen Gedankengängen. In H. Pethold, I. Orth (1990a), Bd. 1, 203-212.
- Jaspers, K. (1973). *Philosophie I. Philosophische Weltorientierung*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Jung, M. (2007): *Das Leben als Meisterstück: Unterwegs auf dem Weg zu einer philosophischen Therapeutik*. In: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, Festschrift für Hilarion G. Petzold*. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag.
- Kaesler, E. (2021): «Weg mit uns» – die Vorstellung einer Selbstauslöschung des Menschen könnte eine neue zivilisatorische Reife bringen, *Neue Zürcher* 26.02.2021; <https://www.nzz.ch/meinung/weg-mit-uns-phantasien-menschlicher-selbstausloeschung-ld.1594396>
- Keupp, H. (1986). Helfer am Ende? Subjektive und objektive Grenzen psychosozialer Praxis in der ökonomischen Krise. In D. Kleiber, B. Rommelspacher (Hrsg.). *Die Zukunft des Helfens. Neue Wege und Aufgaben psychosozialer Praxis*. Weinheim: Beltz.
- Kirchhoff, T. et al. (2017): *Naturphilosophie. Ein Lehr- und Studienbuch*. Tübingen: UTB / Mohr-Siebeck.
- Kolbert, E. (2014): *The Sixth Extinction: An Unnatural History*. London: Bloomsbury.
- Krämer, H. (1986). Plädoyer für eine Philosophie der Lebenskunst. In: *Information Philosophie* 3, 1988.
- Krämer, H. (1992). *Integrative Ethik*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Krohs, U., Toepfer, G. (2005): *Philosophie der Biologie. Eine Einführung*. Frankfurt am Main. Suhrkamp.
- Kühn, R., Petzold H. (Hrsg.) (1992). *Psychotherapie und Philosophie. Philosophie als Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.

- Kurz, W. (1990). Der Therapeut als Philosoph. *Ärztliche Praxis und Psychotherapie*. 5-6 (12), 19-26.
- Lesch, H. (2018): "Das Kapitalozän - Erdzeitalter des Geldes". Vortrag 04.12.2018.
<https://www.youtube.com/watch?v=6wLIWWp8Vcg>.
- Lesch, H., Kamphausen, K. (2018): Die Menschheit schafft sich ab. Die Erde im Griff des Anthropozän. München: Knauer.
- Lévinas, E. (1998). Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie. Studienausgabe. Freiburg/München: Alber
- Lorenz, K. (1973): Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte des menschlichen Erkennens. München, Zürich: Piper.
- Luhmann, N. (1968): Zweckbegriff und Systemrationalität. Über die Funktion von Zwecken in sozialen Systemen. Tübingen: Mohr.
- Luhmann, N. (1978): Vertrauen, ein Mechanismus zur Reduktion sozialer Komplexität. Stuttgart: Enke.
- Mann, Th. (1986): Die Forderung des Tages. Abhandlungen und kleine Aufsätze über Literatur und Kunst. Frankfurt: Fischer.
- Marc Aurel (1998). Wege zu sich selbst. Hrsg. R. Nickel. München: Artemis.
- Mazzucato, M. (2013): The Entrepreneurial State: debunking public vs. private sector myths. London: Anthem Press; dtsh. (2014). Das Kapital des Staates: Eine andere Geschichte von Innovation und Wachstum. München: Kunstmann.
- Mazzucato, M. (2018): The Value of Everything: Making and Taking in the Global Economy. London Penguin.
- Mazzucato, M., Obrist, H. U. (2020): Die Frau, die weiss, wie man den Kapitalismus repariert. *Das Magazin/Tagesanzeiger* 41, Oktober 2020, 24-27.
- Meixner, U. (2004): Schwerpunkt: Geschichte der Naturphilosophie. Paderborn: Mentis.
- Merleau-Ponty, M. (1995): La Nature. Notes de Cours de Collège de France. Hrsg. v D. Seglard, Paris: Edition du Seuil; dtsh (2002): Die Natur. München: Fink.
- Mittermeier, R. A. et al. (2005): Hotspots Revisited: Earth's Biologically Richest and Most Endangered Terrestrial Ecoregions. Conservation International. Chicago: Univ. of Chicago Press.
- Montaigne, Michel de (1988). Les essais. Paris: Pierre Villey.
- Moscovici, S. (2001): Social Representations. Explorations in Social Psychology. New York: New York University Press.
- Moser, J., Petzold, H.G. (2003/2007): Supervision und Ethik – Theorien, Konzepte, Praxis. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 03/2007 - <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-03-2007-josef-moser-hilarion-g-petzold.html>
- Müller, L., Petzold, H.G. (1999): Identitätsstiftende Wirkung von Volksmusik - Konzepte moderner Identitäts- und Lifestyle-Psychologie für die Musiktherapie am Beispiel des Schweizer Volksliedes. *Integrative Therapie* 2-3, 187-250.
- Nietzsche, F. (1987). Die fröhliche Wissenschaft. München: Goldmann.
- Nickel, R. (1994): Epiktet, Teles, Musonius: Ausgewählte Schriften, hrsg. und übers. von Rainer Nickel, München/Zürich: Artemis & Winkler.
- Novotny, H. (1993): Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Orth, I. (1993). Integration als persönliche Lebensaufgabe. In: *In H. Petzold, J. Sieper* (Hrsg.). Integration und Kreation (Bd. 1, S. 371-384). Paderborn: Junfermann. <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-sieper-j-hrsg-1996-integration-und-kreation-moedelle-und-konzepte-der-integrativen-therapie-agogik-und-arbeit-mit-kreativen-medien-band-1/>
- Orth, I. (2018): Freude am Schöpferischen. Collagierende Überlegungen zu Ko-kreativität, persönlicher Lebenskunst, Lebens- und Weltgestaltung. *POLYLOGE* 18/2018, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/18-2018-orth-i-freude-am-schoepferischen-collagierende-ueberlegungen-zu-ko-kreativitaet.html>
- Orth, I., Petzold, H. G. (2015a/1993): "Zum Thema Integration" - Integration als persönliche Lebensaufgabe (Ilse Orth) - Leben als Integrationsprozeß und die Grenzen des Integrierens (H.G. Petzold) *POLYLOGE* 10/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2015-orth-i-petzold-h-g-zum-thema-integration-persoenliche-lebensaufgabe-grenzen.html>

- Orth, I., Petzold, H. G. (2017): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“ In: *Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aistheis. S. 95 -129.
- Orth, I., Petzold, H. G. (2021): NatureArts und ForestArt Therapy. *GREEN CARE 2/2021* und *Grüne Texte 12/2021* <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/12-2021-petzold-h-g-orth-i-2021-nature-arts-forest-art-natur-heilend-erleben-und-gestalten/>
- Petzold, H. (1971): *Petzold, H.G.*(1971): „Philosophie Clinique, Thérapeutique philosophique, Philopraxie“, Antrittsvorlesung anlässlich der Berufung zum Professor für „Psychologie Pastorale“ am Institut St. Denis, Etablissement d'Enseignement Supérieur Libre des Sciences Théologiques et Philosophiques, Paris.
- Petzold, H.G.(1978c): Das Ko-responzenzmodell in der Integrativen Agogik. *Integrative Therapie* 1, 21-58; revid. und erw. als 1991e in: (1991a) 19- 90/2003a, 93-140. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/07-2017-petzold-h-g-1978c-1991e-2017-das-ko-responzenzmodell-als-grundlage-integrativer.html>.
- Petzold, H. G. (1986h/2016): Zur Psychodynamik der Devolution. *Gestalt-Bulletin* 1, 75-101; *POLYLOGE* 1/2017. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/14-2017-petzold-h-g-1986h-2016-zur-psychodynamik-der-devolution-26-april-1986.html>
- Petzold, H.G.(1987d/2017): Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. Vortrag beim Studientag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987, Hückeswagen. *POLYLOGE* Jg. 2016; gekürzte in: *Richter, K.* (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? *Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur*, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: *Matthies, K.*, Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf>
- Petzold, H. G. (1988n/1996a/2020): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke* Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann , 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>
- Petzold, H.G.(1989a): Gestalt und Rhizom - Marginalien zu Einheit und Vielfalt. *Gestalt & Integration, Gestalt-Bulletin* 1, 34-50; repr. *Integrative Therapie*, Bd.II, 1, (1991a) S. 397- 411 und (2003a) S. 341-349.
- Petzold, H.G. (1991a). *Integrative Therapie. Ausgewählte Werke* Bd. II, 1: Klinische Philosophie, Paderborn: Junfermann. Überarb. Neuauflage 2003a.
- Petzold, H.G.(1991b): Die Chance der Begegnung. Dapo, Wiesbaden; repr. Bd. II, 3 (1993a) S. 1047-1087; (2003a) S. 781-808.
- Petzold, H. G. (1991o/2018): Zeit, Zeitqualitäten, Identitätsarbeit und biographische Narration - Chronosophische Überlegungen, In: *Integrative Therapie*, Paderborn: Junfermann, Bd. II, 1 (1991a) S. 333-395; (2. Aufl. 2003a) S. 299 - 340. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2018-petzold-h-g-1991o-zeit-zeitqualitaeten-identitaetsarbeit-und-biographische-narration.html>
- Petzold, H.G. (1992e): *Integrative Therapie in der Lebensspanne*, Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, Bd. II, 2 (1992a) S. 649-788; Neuaufl. (2003a) S. 515 – 606
- Petzold, H.G.(1992m): Die heilende Kraft des Schöpferischen. *Orff-Schulwerk-Informationen* 50, 6-9, repr. in: *Integrative Bewegungstherapie* 1, 1993, 10-14. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-1992m-die-heilende-kraft-des-schoepferischen.html>
- Petzold, H. (1993a). *Integrative Therapie*. Bd. 1-3. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. G. (1993o): Leben als Integrationsprozeß und die Grenzen des Integrierens. In: *Petzold, Sieper* (1993a) 385-394. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-thema-integration-persoennliche-lebensaufgabe-integrationsprozess-grenzen-10-2015.pdf
- Petzold, H.G. (1994c/2015): Metapraxis: Die "Ursachen hinter den Ursachen" oder das "doppelte Warum" - Skizzen zum Konzept "multipler Entfremdung" und einer "anthropologischen Krankheitslehre" gegen eine individualisierende Psychotherapie. In: *Hermer, M.* (1995) (Hrsg.): Die Gesellschaft der Patienten. Tübingen: dgvt-Verlag. 143-174. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/13-2015-petzold-h-g-1994c-metapraxis-die-ursachen-hinter-den-ursachen-oder-das-doppelte/>
- Petzold, H.G. (1996j): Identitätsvernichtung, Identitätsarbeit, "Kulturarbeit" - Werkstattbericht mit persönlichen und prinzipiellen Überlegungen aus Anlaß der Tagebücher von *Victor Klemperer*, dem hundertsten

- Geburtstag von *Wilhelm Reich* und anderer Anstöße. *Integrative Therapie* 4, 371-450. Textarchiv 1997: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-1996j-identitaetsvernichtung-identitaetsarbeit-kulturarbeit.html>
- Petzold, H.G. (1996k): Der „Andere“ - das Fremde und das Selbst. Tentative, grundsätzliche und persönliche Überlegungen für die Psychotherapie anlässlich des Todes von *Emmanuel Lévinas* (1906-1995). *Integrative Therapie* 2-3, 319-349; auch Textarchiv 1996: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1996k-der-andere-das-fremde-das-selbst-tentative-persoenliche-ueberlegungen-emmanuel-lvinas.pdf> und in: Petzold, H.G., Orth, I. (1999a): Die Mythen der Psychotherapie. Ideologien, Machtstrukturen und Wege kritischer Praxis. Paderborn: Junfermann. S. 337-360. - 2. erw. Aufl. als Petzold, Orth, Sieper, Bielefeld Aisthesis (2013).
- Petzold, H.G. (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann. 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a. Norweg. Übers. (2008): [Integrativ supervisjon og organisasjonsutvikling](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf) - filosofiske- og sosialvitenskapelige perspektiver. Oslo: Conflux.
- Petzold, H. (1999a). Psychotherapie der Zukunft. Reflexionen zur Zukunft und Kultur einer korrespondierenden und evidenzbasierten Humantherapie. *Integrative Therapie*, 4, 338-393.
- Petzold, H.G. (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt* (Schweiz) 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>
- Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145, *Integrative Therapie* 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2001-1999q-petzold-h-g-das-selbst-als-kuenstler-und-als-kunstwerk.html>
- Petzold, H.G. (2001a): Integrative Therapie – Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie und Kulturarbeit. Ein „lifespan developmental approach“. Paderborn: Junfermann. <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-hrsg-2001-integrative-therapie-das-biopsychosoziale-modell-kritischer-humantherapie-und-kulturarbeit/>
- Petzold, H.G. „et al.“ (2001b): „Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“ – Polyloge kollagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen. Düsseldorf/Hückeswagen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2001 auch in: *Integrative Therapie* 4/2002, 332-416, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2001-hilarion-g-petzold-et-al-2001b.html> und in Petzold, H.G. (2003g): Lebensgeschichten erzählen. Biographiearbeit, narrative Therapie, Identität. Paderborn: Junfermann, S. 332-416.
- Petzold, H.G. (2001k): Sinnfindung über die Lebensspanne: Colligierte Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, Abersinn – integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem SINN. Düsseldorf/Hückeswagen, bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 03/2001 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-2001k-03-2001-petzold-h-g.html>. Erg. in: Petzold, Orth (2005a) 265-374. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2012-petzold-h-g-2005b-sinnfindung-ueber-die-lebensspanne-colligierte-gedanken-ueber-sinn.html>
- Petzold, H.G. (2001m): Trauma und „Überwindung“ – Menschenrechte, Integrative Traumatherapie und „philosophische Therapeutik“. *Integrative Therapie*, 4, 344-412; auch in Petzold, Wolf et al. (2002): Das Trauma überwinden; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2015-petzold-h-g-2001m-neueinst-2015-trauma-und-ueberwindung-menschenrechte.html>
- Petzold, H.G. (2002b/2006/2011e): Zentrale Modelle und KERNKONZEPTE der „INTEGRATIVEN THERAPIE“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 02/2002. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Kernkonzepte-Polyloge-02-2002.pdf>. Überarbeitete Version, Kernkonzepte II, 2011e <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-01-2011-petzold-h-g-upd-2011e.html>. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-01-2011-petzold-h-g-upd-2011e.html>

- publikation.de/downloads/download-polyloge/download-2002b-update-2006-02-2002-petzold-h-g.html:
Übersetzung ins Polnische: Polilogi; Wielopłaszczyznowe, Krzyzujace sie dociekiania Naukowe, Warschau:
Blekitny Krzyż.
- Petzold, H.G. (2002c): POLYLOGE: die Dialogzentrierung in der Psychotherapie überschreiten. Perspektiven „Integrativer Therapie“ und „klinischer Philosophie“. Hommage an Mikhail Bakhtin. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2002, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Dialog-Polylog-Polyloge-04-2002.pdf>
- Petzold, H.G. (2002h/2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie -Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 05/2002. Revid. In: (2006e). Endfassung in: Textarchiv 2011: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>
- Petzold, H.G. (2003e/2011): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gestalt 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, Gestalt 47, 9-52, Teil III, Gestalt 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. Bei www. FPI-Publikationen. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 2/2011. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html>
- Petzold, H.G. (2005p): „Vernetzendes Denken“ Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie und ihre transversale Hermeneutik. In memoriam Paul Ricœur 27. 2. 1913 - 20. 5. 2005 - Integrative Therapie 4 (2005) 398-412, in: Psychotherapie Forum 14 (2006) 108-111 und erw. in: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. S. 273-295. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-10-2013-hilarion-g-petzold-2005p.html>
- Petzold, H.G. (2006k/2011): Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ Menschenbild und Praxeologie (erg. Updating von 2003e). Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Neueinstellung 2011: *POLYLOGE* 2/2011; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u/>
- Petzold, H.G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 16/2006 und *Integrative Therapie* 1 (2006) 62-99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>
- Petzold, H.G. (2009f/2010): „Gewissensarbeit“ und „Weisheitstherapie“ als Praxisperspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischem Engagement“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 23/ 2009; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/23-2009-petzold-h-g-2009f-gewissensarbeit-und-weisheitstherapie-als-praxis-perspektiven.html> und *Integrative Therapie* 4/2009 und erw. in Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben als Themen moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. S.115-188. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis.
- Petzold, H. G. (2010q): Über Vertrauen und Misstrauen. In: Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J. (2010a), 63-68. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/35-2009-petzold-h-g-on-trust-ueber-vertrauen.html>
- Petzold, H. G. (2010r): Der Wille für gelingende Hochaltrigkeit. Integrative Perspektiven. In: Petzold, H. G., Horn, E., Müller, L. Hochaltrigkeit. Wiesbaden: VS Verlag. S. 279-324. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/26-2008-petzold-h-g-der-wille-fuer-ein-gelingendes-hochbetagtheit.html>
- Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer. 2. Auf. Bielfeld: Aistheis 2015.
- Petzold, H. G. (2014m): „Grüne Therapie gegen graue Depression“ – Die “Neuen Naturtherapien” für alternative „Ökologisation“, ökologische Bewusstseinsarbeit und eine aktivierende Behandlung bei Dysthymien und

- Depressionen. Bei www.fpi-publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – Jg. 10/2014 . <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2014-petzold-h-g-gruene-therapie-gegen-graue-depression-die-neuen-naturtherapien.html>
- Petzold, H. G. (2015c): Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit - Manifest für „GREEN CARE Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit *Z. Psychologische Medizin* 2, 2015, 56-68. Und *Grüne Texte* 5/2015; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2015c-green-care-oekologisch-fundierte-gesundheit-transdisziplinaer-gruene-texte-05-2015.pdf
- Petzold, H. G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>
- Petzold, H. G. (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/>; gekürzt in: *Petzold, Leeser, Klempnauer* 2018, 339 -370.
- Petzold, H. G., (2016l): Zeitgeist und kollektive Beunruhigung als Krankheitsursache – therapeutische Arbeit mit Atmosphären und Zeitgeisteinflüssen, *POLYLOGE* 30/2016, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016l-1989f-zeitgeist-kollektive-beunruhigung-krankheitsursachen-sozialisationsklima-polyl-30-2016.pdf>
- Petzold, Hilarion G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE: Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“*. 19/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf
- Petzold, H. G. (2018o): Zum Abschluss und Neuanfang. „Green Care Manifesto“ und „Ökologischer Imperativ“. In: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S.1004-1006.
- Petzold, H. G. (2019d/2020c): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie. *Grüne Texte* 14/2019 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; Ohne Vorspann: *POLYLOGE* 5/2020, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>.
- Petzold, H. G. (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im *Integrativen* Ansatz der Therapie und Supervision. *POLYLOGE* 10/2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html>
- Petzold, H. G. (2019n): Zur „ökologischen Intensivierung“ des Lebens - ein Bildungsziel mundanen Weltverstehens und geistigen Lebens. In: *Mittlinger, K.* et al. (Hrsg.) *Bildungshaus – Verpflichtung und Chance*, Graz: Verlag GUPE und in: *Grüne Texte*, 18/2019, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/18-2019-petzold-h-g-2019n-zur-oekologischen-intensivierung-des-lebens-ein-bildungsziel-mundanen-weltverstehens-und-geistigen-lebens/>
- Petzold, H. G. (2019o): Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopsychosomatische Gesundheit. Vortrag auf dem Kongress "Wald ist gesund?!" Schutzgemeinschaft Deutscher Wald 24. - 25. September 2019.Bielefeld, <https://www.youtube.com/watch?v=MRPfrf4XAIQ>
- Petzold, H. G. (2019p): Öko-Care und Naturempathie: Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopsychosomatische Gesundheit. Paper für die Tagung Schutzgemeinschaft

- Deutscher Wald 24. - 25. September 2019. Bielefeld,
https://www.sdw.de/cms/upload/Projekte/Kongress_WaldGesund/Petzold.pdf
- Petzold, H.G., Ebert, W., Sieper, J. (1999/2001/2011): Kritische Diskurse und supervisorische Kultur. Supervision: Konzeptionen, Begriffe, Qualität. Probleme in der supervisorischen „Feldentwicklung“ - transdisziplinäre, parrhesiastische und integrative Perspektiven. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Erw. und überarbeitet 2001. In: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publikationen.de/materialien.htm - SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift - 01/2001, Neueinstellung mit Vorwort: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-ebert-sieper-1999-2001-update-2010-beitraege-zur-feldentwicklung-im-feld-der-supervision.html>
- Petzold, H.G., Gröbelbauer, G., Gschwend, I. (1998): Patienten als "Partner" oder als "Widersacher" und "Fälle". Über die Beziehung zwischen Patienten und Psychotherapeuten - kritische Gedanken und Anmerkungen. *Gestalt* (Schweiz) 32, 15-41 und in: Petzold, Orth (1999a) 363-392 sowie in: *Psychologische Medizin* (Österr.) 1/1999 (S. 32.39) u. 2/1999 (S. 30-35). <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-groebelbauer-g-gschwend-i-1998-patienten-als-partner-oder-als-widersacher.html>
- 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., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“ in: *Psychologische Medizin*, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 189-255. In: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>
- Petzold, H.G., Müller, M. (2007): MODALITÄTEN DER RELATIONALITÄT – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Revid. von Petzold, Müller, M. (2005), in: Petzold, H.G., Integrative Supervision, 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 2007a, 367-431. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-re-lationalitaet.html>
- Petzold, H.G., Orth, I. (1988b): „Grünkraft und Licht“: Wald, Wiesen, Wasser, Luft und Wolken als Heilfaktoren einer „Ökopsychosomatik“. Vortrag auf dem Arbeitstreffen „Die Landschaft am Beversee als heilsame Erfahrung“, 28. 5. 1988. Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen.
- Petzold, H.G., Orth, I. (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Junfermann, Paderborn. 3. Aufl. Bielefeld: Aisthesis 2007.
- Petzold, H., Orth, I. (1996a). Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen.“ In H. Petzold, J. Sieper (Hrsg.). Integration und Kreation (Bd. 1, S. 93-116). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H., Orth, I. (1996b). Integrative Kunsttherapie und therapeutische Arbeit mit „kreativen Medien“ an der EAG. In H. Petzold, J. Sieper (Hrsg.). Integration und Kreation. (Bd. 2, S. 559-571). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen 2004b, mimeogr. ergänzt in: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2009-orth-i-petzold-h-g-2004b-unterwegs-zum-selbst-und-zur-weltbuergergesellschaft.html>
- Petzold, H. G., Orth, I. (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: www.fpi-publikationen.de/materialien.htm Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – Jg. 2014. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoennlicher-souveraenitaet.html>

- Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *POLYLOGE* 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: Petzold, H. G., Leaser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Auch in *POLYLOGE*. *Polyloge* 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>
- Petzold, H. G., Orth, I. (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *Grüne Texte* 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf>
- Petzold, H.G., Orth, I. (2021a): Lebenskunst als Selbst- und Weltgestaltung, oikeiotisches Selbst- und Weltlernen, Vorbemerkung zu dieser Arbeit.
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativer Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung“ in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. *Integrative Therapie* 2/3, 231-277. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2000-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2000a-transgressionen-i-das-prinzip-narrativer.html>
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben als Themen moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. S.115-188. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aistheis.
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: Petzold, Orth, Sieper (2014): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aistheis. S. 671-688. <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. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aistheis.
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019a): Zwischen Embodiment, Embeddedness und Mentalisierung, innovative Impulse für das Feld integrativer Psychotherapie und Humantherapie –die 4E-Perspektiven. Forschungspapier aus Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Auch als Nachwort zu: Stefan, R. (2020): Zukunftsentwürfe des Leibes. Grundlagen, Theorien und Begriffe der Integrativen Therapie und deren Bezugspunkte zu den Grundlagenwissenschaften. Wiesbaden: Springer. S. 139-182.
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2021): Integrative Therapie der „dritten Welle“ in einer „prekären, transversalen Moderne“ – Wege „personalisierter Psychotherapie“ in komplexen sozio-ökologischen Kontexten durch „17 Wirkfaktoren“ und „Bündel von Maßnahmen“. *POLYLOGE* 2/2021.
- Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *POLYLOGE* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>
- Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972/2019): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projekt-konzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aistheis, Sirius.

- Petzold, H.G., Sieper, J. (2008d): Wille, Wollen, Willensfreiheit aus Sicht der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aisthesis, Sirius. Bd. I, 253-328.
- Petzold, H.G., Sieper, J. (1993a/2019): Integration und Kreation. Der Integrative Ansatz in der Weiterbildung von Angehörigen helfender und psychosozialer Berufe. Festschrift 20 Jahre Bildungsarbeit an FPI und EAG, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 2. Auflage 1996; 2019 als e-buch: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-sieper-j-hrsg-1996-integration-und-kreation-modelle-und-konzepte-der-integrativen-therapie-agogik-und-arbeit-mit-kreativen-medien-band-1/>
- Petzold, H. G., Sieper, J. Mathias-Wiedemann, U. (2021): Integrative WEGE des „Carings“ und „vielfältiger Verbundenheit“ gegen „multiple Entfremdung“ – mundanökologische Perspektiven zu neuen Menschen-, Tier- und Weltbildern. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *Polyloge* Jg. 2021.
- Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019c/2021): TRANSVERSALE VERNUNFT. Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und Kulturarbeit. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Vgl. dieselben 2013b, ersch. überarbeitet *Polyloge* Jg. 2021, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>).
- Petzold, H. G., Trummer, A. (2017): „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, *POLYLOGE* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>
- Rahm, D., Otte H., Bosse, S., Ruhe, H. (1995). Einführung in die Integrative Therapie. Paderborn: Junfermann.
- Ramelli, I. (2009): Hierocles the Stoic: Elements of Ethics, Fragments, and Excerpts. Leiden: Brill.
- Reckwitz, A. (2012): Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung, Berlin: Suhrkamp.
- Reckwitz, A. (2017): Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin. Suhrkamp.
- Reichholf, J. H. (2008): Ende der Artenvielfalt? Gefährdung und Vernichtung der Biodiversität. Hrsg. Wiegandt, K. Frankfurt: Fischer.
- Reil, J.Ch. (1803): Rhapsodien über die Anwendung der psychischen Curmethode auf Geisteszerrüttungen. Halle: Curthsche Buchhandlung.
- Reydams-Schils, G. (2005): The Roman Stoics. Self, responsibility, and affection. Chicago und London: Univ. of Chicago Press.
- Reydams-Schils, G. (2018): Hierokles. In: Christoph Riedweg u. a. (2018): Philosophie der Kaiserzeit und der Spätantike. Basel: Schwabe, S. 174–177.
- Ricœur, P. (1990a): Soi-même comme un autre. Paris: Seuil; dt.: (1996): Das Selbst als ein Anderer. München-Freiburg: Wilhelm Fink.
- Rohmer, S., Toepfer, G. (2021): Anthropozän – Biodiversität – Klimawandel. Transdisziplinäre Perspektiven auf das gewandelte Verhältnis von Mensch und Natur. Freiburg im Breisgau: Karl Alber.
- Rosa, H. (2005): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2016): Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Frankfurt: Suhrkamp.
- Sautet, M. (1999). Ein Café für Sokrates. Philosophie für jedermann. München: Goldmann.
- Schmid, W. (1991). Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schmid, W. (1992). Uns selbst gestalten – Philosophie der Lebenskunst bei Nietzsche. Nietzsche-Studien 21.
- Schmid, W. (1998). Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schmid, W. (1999). Von der Kunst, heiter und gelassen zu sein. In: Philosophie der Lebenskunst: Die Praxis des guten Lebens. Gottlieb Duttweiler.
- Schneider, M. (1994): Die Natur integrieren, Gedanken zu einer konvivialen Ethik, *Integrative Therapie* 1-2, 43-67.
- Schuch, H.W. (1999). Intersubjektivität – Kreativität – Leiblichkeit. Einführung in den Entwurf der Integrativen Therapie. Ohrbecker Studien, Nr. 17.
- Schuch, H.W. (2000). Grundzüge eines Konzepts und Modells „Integrativer Psychotherapie“. *Integrative Therapie*, 2-3, 145-202.
- Schulze, G. (1992): Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt/New York: Campus.
- Seneca (1977). Von der Kürze des Lebens. Übersetzung und Hrsg. J. Feix. Stuttgart: dtv.

- Seneca* (1986): *De Tranquillitate Animi*. Über die Ausgeglichenheit der Seele. Stuttgart: Reclam.
- Sieper, J.* (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und „klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, *Gestalt & Integration*, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE*: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>
- Sieper, J.* (2007c/2019): Agogische Bildungsarbeit im Integrativen Ansatz - pädagogische Perspektiven (2007). *SUPERVISION* Theorie, Praxis, Forschung. Eine interdisziplinäre Internet Zeitschrift. 9/2019 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-09-2019-sieper-johanna.html>
- 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/>.
- Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W.* (2007/2019) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie*. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. 2019 als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sieper-orth-schuch-hrsg-2007-neue-wege-integrativer-therapie-klinische-wissenschaft-humantherapie-kulturarbeit-e-book-gesamt-pdf.pdf>
- Simmel, G.* (1989). Gesamtausgabe. Hrsg. *O. Ramstedt*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Smith, .M.* (1974): *Models in Ecology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Störig, H.J.* (1993). *Kleine Weltgeschichte der Philosophie*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Tomasello, M.* (2010): *Warum wir kooperieren*. Frankfurt: Edition Unseld, Suhrkamp.
- Tomasello, M.* (2014): *Eine Naturgeschichte des menschlichen Denkens*. Berlin: Suhrkamp.
- Tomasello, M.* (2019): *Becoming Human. A Theory of Ontogeny*. Cambridge, MA: Belknap Press, Harvard Univ. Press; dtsh. (2020): *Mensch werden. Eine Theorie der Ontogenese*. Berlin: Suhrkamp.
- Verbeek, B.* (1990). *Anthropologie der Umweltzerstörung*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Verres, R.* (1991). *Die Kunst zu leben. Krebsrisiko und Psyche*. München/Zürich: Piper.
- Verres, R.* (1997). *Lebenskunst und psychotherapeutische Medizin*. *Psychotherapeut*. 42 (1), 17-27.
- Vollmer, G.* (2003): *Die Erkenntnis der Natur. Beiträge zur modernen Naturphilosophie*. 3. Aufl. Stuttgart: Hirzel.
- Wackernagel, M.* (2019): «Wir befinden uns in einem Krieg gegen uns selbst», *Watson* <https://www.watson.ch/schweiz/wissen/327935205-mathis-wackernagel-wir-befinden-uns-in-einem-krieg-gegen-uns-selbst>
- Wackernagel, M., Rees, W.* (1997): *Unser ökologischer Fussabdruck: Wie der Mensch Einfluss auf die Umwelt nimmt*. Basel: Birkhäuser.
- Wackernagel, M., Beyers, B.* (2010): *Der Ecological Footprint. Die Welt neu vermessen*. Hamburg: Europäische Verlagsanstalt
- Wallace-Wells, D.* (2019): *Die unbewohnbare Erde*. Regensburg: Ludwig-Verlag.
- Welsch, W.* (1996): *Vernunft*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Welsch, W.* (2012): *Menschen und Welt. Eine evolutionäre Perspektive der Philosophie*. München: Beck.
- Welsch, W.* (2015): *Homo Mundanus. Jenseits der anthropischen Denkform der Moderne*. 2. Aufl. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Wittgenstein, L.* (1984). *Werkausgabe, Bd. 1: Philosophische Untersuchungen*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.