FPI-PUBLIKATIONEN – WISSENSCHAFTLICHE PLATTFORM "POLYLOGE"

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

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

2015 begründet und herausgegeben von

Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold **(EAG)**

In Verbindung mit:

Gartentherapie:
Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht,* Dipl.–Sup. D Brilon
Tiergestützte Therapie:
Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied
Landschafts- und Waldtherapie:
Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza, Dipl. Biol.*, D Wiehl
Gesundheitsberatung, Health Care:
Doris Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel,* D Bremen
Ernährungswissenschaft, Natural Food:
Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürch
Green Meditation:
Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, *Dipl.-Soz.-Arb.* D Ulm
Ökopsychosomatik:
Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen
Naturgestützte Integrative Therapie:
Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

---

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik, Kulturarbeit und Öko-Care

© FPI-Publikationen, **Verlag: EAG-Verlagsabteilung, Hückeswagen. Grüne Texte ISSN 2511-2759**

Ausgabe 13/2025

„go*ING.*green -
Green Meditation für Architekt:innen und Ingenieur:innen"
Achtsamkeits-basiertes Naturerleben als integraler Bestandteil der Personalentwicklung im öffentlichen Bauwesen im Kontext der 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen

Klaus Schavan *

---

* Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**" (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*). Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: http://www.eag-fpi.com) und der „Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V." https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-dgn/ .
EAG-Weiterbildung ‚*Green Meditation® – LehrerIn für Meditatives Naturerleben*'. Betreuerin / Gutachter: *Bettina Mogorovic, MSc. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.*

„… wir meinen, dass ohne ökologische Bewusstheit und ´
ohne eine ökologische Lebenspraxis
unsere technikorientierten kulturellen und
zivilisatorischen Entwicklungen in Gefahrenzonen
massiver Naturzerstörung geraten,
deren Ausmaße heute noch kaum abzuschätzen sind
und gegen die man etwas tun muss“

(*Petzold*, *Petzold-Heinz*, *Sieper* 1972).

„Nachhaltige Entwicklung ist Entwicklung,
die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt,
ohne zu riskieren, dass künftige Generationen
ihre Bedürfnisse nicht befriedigen können“

(Brundtland-Report, „*Our Common Future*“, 20.03.1987)

„Handle so, dass durch Deine Lebensweise
keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können.
Sei mit „Kontext-Bewusstsein“ und „komplexer Achtsamkeit“
wachsam für schädigendes Handeln,
das den Fortbestand des Lebens und
die Funktionen der Ökosysteme
auf dieser Welt bedrohen könnte.
Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen
in der Noosphäre sichtbar wird und versuche,
es zu verhindern.
Pflege eine ökosophische Lebenspraxis,
bewahre und schütze die Natur.“

(Der Ökologische Imperativ: *Petzold*, *Orth-Petzold*, *Orth*, 2013)

Inhalt:

Vorbemerkung

1. Ziel der Arbeit
2. Einleitung
3. Nachhaltigkeit – die Karriere eines Begriffes
4. Nachhaltigkeit und Ökologischer Imperativ: zwei Pfeiler einer neuen Bauethik - der Versuch einer Annäherung
5. Sustainable Development Goals (SDG's) und Inner Development Goals (IDG's) als Fahrplan zur Transformation unserer Welt
6. Die Inner Development Goals (IDG's) als Stärkung der inneren Entwicklung von Architekt:innen und Ingenieur:innen
7. Meditation und Bauen – kein Widerspruch
8. Achtsamkeit, Vernunft und Mut – Zentrale Befähigungen für die neue Generation von Architektur Schaffenden

   8.1 Komplexe Achtsamkeit - ein integrativer Ansatz für nachhaltiges, achtsamkeitsbasiertes und bewusstes Bauen

   8.2 Transversale Vernunft

   8.3 Mutiges Eintreten für das Lebendige
9. Green Meditation® - eine moderne Form der Naturwahrnehmung
10. An die Ränder gehen - Meditation an Orten der Naturzerstörung
11. Green Meditation® als Ansatz für Architekt:innen zur Überwindung der Selbst- und Welt-Entfremdung

Praxeologischer Teil

12. goING.mindful® - Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz für Architekten und Ingenieure

Beispiel 1: 30-minütige Green-Meditation für Architekt:innen und Ingenieur:innen im Rahmen des Programms goING.mindful

Beispiel 2: Green Meditation für Architekt:innen und Fachingenieur:innen im Holzbau

13. Green Meditation® als Zukunftskompetenz für Bauschaffende
14. Manifest für ein neues, bewusstes Bauen
15. Zusammenfassung/ Summary
16. Literatur

Der Kolibri

Abbildungen:

Abbildung 1: „Earthrise“, 24.12.1968, Apollo 8, Fotograf: NASA-Astronaut William Anders

Abbildung 2: Vergleich Brundtland – Petzold: Grundlage einer neuen Bauethik, eigene Darstellung

Abbildung 3: Die 17 Ziele nachhaltiger Entwicklung der Agenda 2030, erweitert um ein 18. Ziel - Bewusstseinswandel

Abbildung 4: Die IDG's als Kompass für innere Transformation

Abbildung 5:Gegenüberstellung Achtsamkeit - Komplexe Achtsamkeit (eig. Darstellung)

Abbildung 6: Die fünf Dimensionen Komplexer Achtsamkeit (eig. Darstellung)

Abbildung 7: Transversale Vernunft und Zukunftssicherung im Kontext "Neuen Bauens" (eig. Darstellung)

Abbildung 8: Beiträge v. Green Meditation® und Inner Development Goals zum Nachhaltigen Bauen (eig. Darstellung)

Vorbemerkung

Ich schreibe diese Arbeit aus der Sicht eines Architekten, eines öffentlichen Bauherrn und Auftraggebers in der beruflichen Funktion des Leiters eines städtischen Betriebes für Gebäudewirtschaft und Hochbau, nicht als Therapeut, sondern als Ingenieur - vor allem aber als Mensch, der einen Beitrag leisten will für enkeltaugliche Zukünfte und erst langsam ins Verstehen kommt, dass das, was gerade in der Welt und mit der Welt passiert, keine Bau-, Energie-, Rohstoff-, Liefer-, Handels-, Wirtschafts-, oder Sonst-was-Krise ist, sondern eine tiefgreifende Krise des Bewusstseins, ja des Mensch-Seins.

Es ist kein Zufall, dass all diese Krisen in immer kürzer werdenden Abständen als Multikrisen disruptiv in Erscheinung treten, und es stellen sich die Fragen, warum wir nicht tun, was wir längst wissen und warum wir nicht ins Handeln kommen. Was ist Voraussetzung, was fehlt, um als Menschheit die nächste Evolutionsstufe des Mensch-Seins in tiefer Einheit und Verbundenheit mit der Natur zu erreichen? Bei der Beantwortung dieser Fragen kommt man nicht um den Befund tiefer Entfremdung zwischen Mensch und Natur herum. Der Mensch ist aufgefordert, drei Abspaltungen zu überwinden: die zu sich selbst, die zu anderen und die zur Mitwelt. Hier leistet ein achtsamkeitsbasiertes Naturerleben wie bei dem Green-Meditation®-Ansatz von *Hilarion G. Petzold,* dem Begründer der „Integrativen Psychotherapie“*,* wertvolle Beiträge und Veränderungsimpulse.

Es war als Architekt und Ingenieur ein langer Weg, mich in diesen eher fremden Kontext zu stellen. Ohne die Bereitschaft, auf mich selbst zu schauen, anderes ins Leben zu holen und neue Wege zu gehen, gelingt dies nicht. Neue Qualifikationen reicherten das letzte Viertel meines beruflichen Werdeganges an: Naturcoach, Wald-Gesundheitstrainer, Meditationsleiter, Trainer für Mindful Leadership und für Mindfulness in Organisationen. Dies alles führte schließlich 2023 zu meinem persönlichen „Sprung über die Schwelle“, zum Sichtbarwerden … als Initiator und Durchführender des bundesweit ersten achtsamkeitsbasierten Führungskräfte-Entwicklungsprogramms für Bauschaffende: „goING.mindful® - Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz für Architekt:innen und Ingenieur:innen“. In diesem Programm hat Green Meditation als achtsamkeitsbasiertes Naturerleben viel Raum und ist eine tragende Säule.

1. Ziel der Arbeit

Diese Arbeit ist für die Zielgruppe der vielen Architekt:innen und Ingenieur:innen geschrieben, die sich dem Nachhaltigen Bauen verantwortlich fühlen und Stärkung erfahren wollen. Sie dient der Einordnung des achtsamkeitsbasierten Naturerlebens (Green-Meditation®, GM) in den Kontext der Nachhaltigen Entwicklung. Es geht nicht um die Methodik der GM als solcher. Untersucht wird die Fragestellung, welchen haltungsverändernden Beitrag GM leisten kann zur Bewusstseinsbildung und Persönlichkeitsentwicklung von Bauschaffenden auf den Weg zur Gestaltung gelingender Zukünfte durch eine Architektur, die nicht schadet, sondern heilt.
Ausgangspunkt ist die Feststellung, dass die Bauwirtschaft die global größte Problembranche und die Art, wie wir heute bauen herausfordernd für eine nachhaltige Entwicklung ist. Zunächst werden die Definition von „Nachhaltigkeit“ und der von *Hilarion G. Petzold* entwickelte „Ökologische Imperativ“ in Beziehung gesetzt.
Die Betrachtung wird erweitert um die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele, die Sustainable Development Goals (SDG’s) der Vereinten Nationen, deren Umsetzung bis 2030 zu scheitern droht. Mit der Feststellung, dass äußere Veränderungen ohne innere Entwicklung nicht möglich sind, werden die sog. inneren Entwicklungsziele, die Inner Development Goals (IDG’s) mit dem Ansatz der Green Meditation® auf die Zielgruppe „Bau“ in den Kontext des Nachhaltigen Bauens gestellt und Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgezeigt. Dazu gehört auch der erweiterte Aufmerksamkeits-Ansatz *Petzolds* zur „Komplexen Achtsamkeit“, der letztlich zu einer neuen, „transversalen Vernunft“ führt und Mut macht, für das „Lebendige“ einzutreten.
Es wird herausgearbeitet, welchen Anteil der GM-Ansatz haben kann an der notwendigen Neuausrichtung des Bauens und welche Impulse und Voraussetzungen es braucht, um der „Naturentfremdung“ der Handelnden entgegenzuwirken und Architektur wieder in ihre ursprüngliche Aufgabe und Verantwortung zu stellen, nämlich baulich nachhaltige Zukünfte zu gestalten im Einklang mit Mensch als Teil der Natur und mit Ort, Zeit und Material. Die Notwendigkeit meditativ „an-die-Ränder-zu-gehen“ (an Orte der Naturzerstörung) wird thematisiert. Kernbotschaft ist hier: wer heilen will, muss auf die Wunden schauen!
Dabei wird versucht, die Frage zu beantworten, was eigentlich Architekt:innen und Ingenieur:innen stärkt, ihrer Verantwortung nachzukommen und sich mit Klarheit

und Entschiedenheit der sinn- und werteorientierten, weil zukunftssichernden Aufgabe des Nachhaltigen Bauens zu stellen. Green Meditation® ist Teil der Antwort. Im praxeologischen Teil wird das bundesweit erste achtsamkeitsbasierte Personalentwicklungsprogramm für Architekt:innen und Ingenieur: innen - „goING.mindful®“ – kurz vorgestellt, welches insb. im Aufbaumodul GM nutzt, um bei Bauschaffenden wieder einen mentalen Zugang zur natürlichen Umgebung zu öffnen und ein „In-Beziehung-Gehen“ mit Natur (und mit sich selbst in Natur) ermöglicht. Hier werden exemplarisch zwei Meditationen vorgestellt.
Die Arbeit endet mit einem kurzen Ausblick auf die Notwendigkeit, Green Meditation® zukünftig in die Architekturausbildung zu verankern. Als Einstieg dazu und als Argumentationshilfe dient - empfängerorientiert und ohne Naturtherapiebezug - das „*Manifest für achtsames Bauen*“ (als Leitlinie für eine tiefere Haltung für Architektur im Einklang mit Natur, Mensch, Ort und Zeit), welches im Rahmen dieser Abschlussarbeit, also GM-inspiriert, entstand.

2. Einleitung

Im Kontext der Nachhaltigen Entwicklung gilt die Bauwirtschaft heute als die weltweit größte Problembranche, denn sie erzeugt

- rd. 60% des globalen Abfallaufkommens,
- mehr als 50 % des gesamten Rohstoffverbrauchs,
- rd. 40 % der weltweiten CO_2-Emissionen, sowie
- die größten Flächenversiegelungen natürlichen Bodens und
- die tiefsten Eingriffe in die Gestaltung der Erdoberfläche.

Die Notwendigkeit einer „Bauwende“ ist daher unbestritten. Fachleute sprechen längst von einem Paradigmenwechsel im Planen und Bauen. Gemeint ist ein Umdenken auf allen Ebenen:

- vom Neubau zur Umnutzung und Sanierung,
- vom linearen Ressourcenverbrauch zur Kreislaufbauwirtschaft,
- vom technokratischen zum regenerativen Bauverständnis.

Vor allem öffentliche Bauherren und Auftraggeber tragen eine besondere Verantwortung. Als Großauftraggeber und Normsetzer könnten sie nachhaltige Innovationen vorantreiben, Standards neu definieren und durch Pilotprojekte den Wandel

beschleunigen. Doch trotz vieler Initiativen und innovativer Einzelprojekte bleiben strukturelle Hindernisse bestehen. Diese vorhandenen Hemmnisse, wie z.B. Pfadabhängigkeiten und starre Normen, ökonomischer Druck und kurzfristiges Denken, Zersplitterung der Akteurslandschaft, politische Mutlosigkeit und widersprüchliche Förderungen erklären allein jedoch nicht, warum der Wandel so zäh verläuft und werden hier nicht tiefer beleuchtet. Wohl aber das Problem hinter dem Problem, also in der Tiefe:

Fehlendes Bewusstsein, mangelnde innere Haltung und die individuelle tiefe Entfremdung des Menschen von der Natur. Die moderne Gesellschaft betrachtet Natur primär als nutzbar, kontrollierbar und monetarisierbar. Die Bauwirtschaft betrachtet sie als Rohstoffquelle, als Materiallager, als Ressource, die es zu nutzen gilt, statt als Lebensgrundlage. Diese Sichtweisen prägen auch das Denken, Planen und Handeln vieler Bauschaffender und Investoren: Natur wird verdrängt, überbaut, kanalisiert, versiegelt – nicht integriert. Der Mensch agiert als „homo praedator intelligens“ – ein intelligenter Räuber, der seine eigenen Lebensgrundlagen zunehmend zerstört. Nachhaltigkeit bleibt unter dieser Prämisse oft technokratisch und wird so wahrgenommen als weiteres Element der Verteuerung, Bürokratisierung und Überregulation. Damit einher geht der Verlust von ökologischer Beziehung und Wahrnehmung. Viele Menschen haben kaum noch persönliche, sinnliche Erfahrungen mit lebendiger Natur. Auch Entscheidungsträger:innen sind kaum noch mit natürlichen Kreisläufen in Berührung. Dadurch fehlt oft das Verständnis für die ökologischen Folgen von Bauentscheidungen. Urbanisierung, Digitalisierung und rein funktionale Stadtplanung fördern diesen Trend. Die emotionale Grundlage für einen tiefgreifenden, Natur als Lebensgrundlage verstehenden Wertewandel fehlt weitgehend.

Das muss nicht so bleiben: Architektur kann im Kontext der nachhaltigen Entwicklungsziele als Vermittlerin Verantwortung übernehmen für „gelingende Zukünfte“. Gerade Architektur und Stadtplanung könnten Brücken schlagen: durch naturnahe Gestaltung, grüne und blaue Infrastrukturen, naturbasierte Lösungen und durch eine neue Ästhetik und Strategie des Genügens (=Suffizienz). Bauen kann (und muss) wieder eine kulturell-geistige-inspirierende Beziehung zur Natur ermöglichen.

Die Bauwende ist kein rein technisches Projekt, sondern eines, das Bewusstseinswandel voraussetzt. Neben Innovation und Regulierung braucht es vor allem eine

neue Haltung: ein Bewusstsein, dass der Mensch Teil der Natur ist und nicht über ihr steht. Es braucht einen neuen, „inneren Ort“, von dem aus wir denken und handeln. Erst von diesem inneren Ort aus kann es gelingen, Bauen als eine Form des Eingriffs in „das Gemeinsame“, „das Lebendige“ zu erkennen. Erst wenn wir Natur nicht mehr als „Hindernis“ im Planungsprozess, sondern als Mitgestalterin begreifen, entsteht ein neues Verständnis von Verbundenheit, Nachhaltigkeit und Verantwortung. Ohne emotionale Verbindung zur Natur verliert nachhaltiges Handeln an Antrieb. Dies heißt auch: ohne Bewusstseinswandel keine Bauwende!
Der Green Meditation®-Ansatz von *Petzold* ist geprägt von Stille, Achtsamkeit, eigenem, vertieften Naturerleben und Inspiration durch dieses Erleben. Diese Elemente fehlen in der Auseinandersetzung um Nachhaltigkeit, sowie in der Aus- und Weiterbildung von Architekt:innen und Ingenieur:innen bisher vollständig; sie könnten aber durch die Tiefendimension und die Möglichkeit des „Berührt-Werdens“ als Mensch Motivationsressourcen aktivieren, wo technokratische Zielraster bisher versagen. Dies könnte entscheidend sein für das Ringen um Sinn stiftendes, nachhaltiges Bauen, die Erhaltung der Lebensgrundlagen auf diesen Planeten und für die Gestaltung gelingender Zukünfte.

3. Nachhaltigkeit – die Karriere eines Begriffes

Spätestens mit der Veröffentlichung des Berichtes „Grenzen des Wachstums“ des Club of Rome 1972 wissen wir, welche Folgen unser Tun und Unterlassen für die nachfolgenden Generationen haben für ihre Möglichkeiten, ein „gutes“ Leben auf der Erde zu gestalten. Die Botschaft war bereits damals schon: es gibt kein grenzenloses Wachstum auf einem begrenzten Planeten!
Doch es war ein Foto, das 1968 dazu beitrug, die sich gerade formierende internationale Umweltbewegung und das Einzigartige am Planeten Erde ins öffentliche Bewusstsein zu bringen:

Abbildung 1: „Earthrise“, 24.12.1968, Apollo 8, Fotograf: NASA-Astronaut William Anders

Apollo 8 war die zweite bemannte Raummission des Apollo-Programms und der erste Flug zum Mond. Die drei Astronauten Frank Borman, William Anders und James Lovell umkreisten den Mond mit dem Auftrag, zur Vorbereitung späterer Mondlandungen die Rückseite des Mondes zu fotografieren. Zweimal hatte das Raumschiff den Mond schon umkreist, da änderte Kommandant Borman ein klein wenig dessen Ausrichtung - und wollte seinen Augen kaum trauen. Seine Worte - in tiefer Ergriffenheit gesprochen – sind durch Funkspruch dokumentiert: "*Oh Gott! Seht euch dieses Bild da an*", rief er seiner Crew zu. "*Hier geht die Erde auf. Mann, ist das schön!*" Anders griff instinktiv nach einer Kamera, schraubte das längste Objektiv drauf, das er finden konnte, legte einen Farbfilm ein - und knipste los. Heraus kam das wohl bekannteste, ikonischste Foto des Planeten: "*Earthrise*" (Erdaufgang). Es wurde an Heiligabend 1968 aufgenommen. NASA-Chef Bill Nelson kommentierte[1] zum Tode Anders am 08.06.2024:

> "*William Anders hat der Menschheit eines der tiefgreifendsten Geschenke gemacht, die ein Astronaut geben kann.“ (…)* "*Er ist zur Schwelle des Mondes gereist und hat uns allen geholfen, etwas anderes zu sehen: uns selbst*.“

Der Ursprung des Begriffes „Nachhaltigkeit“ geht jedoch weit zurück ins frühe 18. Jahrhundert auf die Forstwirtschaft. 1713 forderte der sächsischen Oberberghauptmann Hans Carl von Carlowitz in seinem Werk „Sylvicultura Oeconomica“, dass nicht mehr Holz geschlagen werden dürfe, als jeweils nachwachsen kann. „Nachhaltig“ solle man den Wald bewirtschaften, damit auch zukünftige Generationen genügend Holz haben. Carlowitz erkannte bereits damals die Gefahren von

[1] «Earthrise»-Fotograf und Ex-Astronaut William Anders ist tot - News - SRF

Raubbau und Ressourcenerschöpfung, vor allem im Zusammenhang mit der Holzknappheit seiner Zeit, die durch den steigenden Energie- und Materialbedarf des Bergbaus ausgelöst wurde. Im 20. Jahrhundert wurde der Begriff auf andere Bereiche übertragen, etwa auf Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft.
Eine zentrale Rolle spielte dabei die „Weltkommission für Umwelt und Entwicklung“ (WCED) der Vereinten Nationen, genannt „Brundtland-Kommission“, unter dem Vorsitz der ehemaligen norwegischen Ministerpräsidentin Gro Harlem Brundtland. Die Kommission legte 1987 einen Bericht („Our common Future“)[2] vor, in dem Nachhaltigkeit als zukunftsorientiertes Leitprinzip verankert ist und der als der Beginn des weltweiten Diskurses über Nachhaltigkeit gilt. Darin enthalten ist eine Definition von „Nachhaltiger Entwicklung“, die bis heute fester Bestandteil internationaler Umweltpolitik (und Architekturdebatten) ist:

„*Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre Bedürfnisse nicht befriedigen können*.“

Wenig später - allerdings mit weit zurückliegenden Grundsatzbetrachtungen – formulierte der Psychologe, Therapeut und Begründer der „*Integrativen Therapie*“ *Hilarion G. Petzold* seinen „Ökologischen Imperativ“ im Kontext seiner Arbeit zur ökosozialen Orientierung innerhalb der *Integrativen Therapie* und Kulturarbeit. Er entwickelte ihn analog zum Kategorischen Imperativ von *Kant*, erweitert aber das moralische Handlungsfeld auf Natur, Mitwelt und Zukunft. Der Imperativ lautet in einer häufig zitierten, aber verkürzten Version (1997):

„*Handle stets so, dass die Lebens- und Entwicklungsfähigkeit der natürlichen und sozialen Systeme erhalten und gefördert wird*.“

Der Ökologische Imperativ ist Teil eines größeren ethischen Rahmens, den *Petzold* als Antwort auf die vielfachen Krisen ökologischer, sozialer und kultureller Art entworfen hat.

[2] Our Common Future: Report of the World Commission on Environment and Development

4. Nachhaltigkeit und Ökologischer Imperativ: zwei Pfeiler einer neuen Bauethik - der Versuch einer Annäherung

Während die Brundtland-Kommission 1987 eine globale, generationenübergreifende Verantwortung formulierte, entwickelte *Petzold* mit seinem „Ökologischen Imperativ“ in den 1990er-Jahren einen ganzheitlicheren, biopsychosozialökologischen Ansatz. Für eine Neuausrichtung der Nachhaltigkeitsanforderungen und der Diskussionen um eine neue Ethik des Bauens lohnt es sich, die Leitgedanken, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu beleuchten.

Die Brundtland-Definition nachhaltiger Entwicklung betont intergenerationale Gerechtigkeit und legt den Fokus deutlich auf Bedürfnisorientierung und Sicherung von langfristiger Ressourcenverfügbarkeit (gemäß des historischen Ursprungs des Begriffs). Stark verkürzt gilt: Genug, für alle, für immer! Damit ist ein politisch-ökonomischer Rahmen für Gesellschafts-, Entwicklungs- und Umweltpolitik gesetzt.

Interessant für Bauschaffende ist, welche Implikationen aus diesem Leitprinzip für Architektur und Planung abgeleitet wurden und Eingang ins Baugeschehen nahmen. Zunächst einmal fanden weltweit über Jahre die Diskussionen um messbare Kriterien nachhaltigen Bauens statt. Daraus entstanden in Folge Zertifizierungssysteme, die Bauen in den Kontext von Ökonomie und Ökologie und Soziales stellten. Nachhaltig ist Bauen nur, wenn alle drei Dimensionen gleichberechtigt Berücksichtigung im Planungsgeschehen finden. In Deutschland sind die beiden bisher prägenden Systeme das „Bewertungssystem Nachhaltiges Bauen“ (BNB) des Bundes, welches eher von öffentlichen Bauherren (Bauverwaltungen des Bundes, der Länder und der Städte und Kommunen) genutzt wird, sowie das System der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB). Vorrangig ging es anfangs bei beiden um Energieeffizienz, Ressourcenschonung, Lebenszyklusdenken, sowie um technische und wirtschaftliche Umsetzbarkeit. Beide Systeme sind jedoch nicht statisch und reagieren durchaus auf aktuelle Impulse zur Verbesserung (z.B. Kreislauffähigkeit, CO^2-Bilanz, „Graue Energie“ u.ä.).

Petzolds Ökologischer Imperativ ist in seiner Weiterentwicklung ganzheitlicher, Ethik-basierter, aber auch komplexer geworden (*Petzold*, *Orth-Petzold*, *Orth* 2013):

„Handle so, dass durch Deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit „Kontext-Bewusstsein“ und „komplexer Achtsamkeit“ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktionen der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche, es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur.“

Seine Kernaussagen betonen Verbundenheit, Achtsamkeit und Resonanzfähigkeit - zutiefst menschliche Fähigkeiten. Damit ist ein „In Beziehung gehen“ gemeint, ein „Sich mit seinen Handlungen in Verantwortung nehmen“. Der Fokus orientiert sich nicht (nur) an Bedürfnissen, sondern an Würde und Eigenwert der Natur und trifft gleichsam eine spirituelle Ebene. Und: es ist ein Aufruf zum aktiven Eintreten, also zum Handeln.

Für Architekt:innen und Ingenieur:innen impliziert dies: Bauen ist Teilhabe „am Lebendigen“. Räume sollten nicht nur funktional, sondern sinnlich, heilend und verbindend wirken. Der Ort, das Material und die „innere“ Qualität sind von prägender Bedeutung. Er fordert auf, Bauen aus einer inneren Haltung heraus neu zu denken und ins Handeln zu kommen.

Brundtland und *Petzold* verbindet Ethik, Verantwortung und Langfristigkeit, wenn auch in jeweils anderer Ausprägung und aus unterschiedlicher Intension heraus: bei *Brundtland* ist es eine Art „Generationenethik“, eine Verantwortung für die Zukunft, unter Fokussierung auf Bedürfnisse und Ressourcen und global orientiert, bei *Petzold* ausgeprägt eher als „Verbundenheitsethik“, als ein achtsames Mitwirken im Hier und Heute, mit deutlichem Fokus auf die Würde alles Lebendigen, lokal und innerlich verwurzelt, eigenleiblich erfahren. Beide Ansätze fordern Verantwortung im Umgang mit Natur und Ressourcen, beide verurteilen Kurzsichtigkeit und Zerstörung, sei es ökologisch (Natur) oder kulturell (Gesellschaft), beide wirken auf ein Bauen, das das Leben schützt, nicht bloß formt.

Aber es gibt auch Unterschiede: *Petzold* ergänzt die Brundtland-Definition um eine Dimension der Innerlichkeit: Nicht nur was wir bauen, sondern auch wie und aus welchem Bewusstsein heraus wird zur entscheidenden Frage.

Aspekt	Brundtland (normativ)	Petzold (existentiell)
Ethik-Typ	Utilitaristisch (zielorientiert)	Existenzial-ökologisch (Seinsbezogen)
Naturbild	Ressource	Mitwesen
Zugang	Politik, Planung, Wirtschaft	Leiblichkeit, Meditation, Beziehung
Steuerung	Normen, Standards, Technik	Achtsamkeit, Resonanz, Haltung

Abbildung 2: Vergleich Brundtland – Petzold: Grundlage einer neuen Bauethik, eigene Darstellung

Für die Praxis heißt das: *Brundtland* bleibt der unverzichtbare ethisch-politische Rahmen für nachhaltige Planung - insbesondere für öffentliche Bauherren. *Petzold* fordert daneben eine innere Transformation der Baukultur, also die Weiterentwicklung vom technischen zum transformativen Bauen: Bauprozesse als achtsames Handeln, Räume als Mitwelt, nicht nur als Umwelt, Materialwahl als Ausdruck von Beziehungsqualität und Verbindung zum Ort. In diese Richtung zeigt ein neuer Architekturpfad, der der sog. „Regenerativen Architektur".
Mein Fazit: Die Brundtland-Definition bietet uns Planenden das „Warum" – *Petzold* erinnert uns an das „Wie". Beide Perspektiven sind nicht gegensätzlich, sondern komplementär. In der heutigen Zeit – zwischen Klimakatastrophe, Artensterben, Ressourcenknappheit und psychischer und organisationaler Erschöpfung – braucht nachhaltiges Bauen mehr als Technik: es braucht Bewusstsein!

5. Sustainable Development Goals (SDG's) und Inner Development Goals (IDG's) als Fahrplan zur Transformation unserer Welt

Brundtlands Bericht aktivierte die Weltgemeinschaft. Bis zu konkreten Ergebnissen jedoch war es noch ein weiter Weg. Ein wichtiger Zwischenschritt war die internationale UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung („Earth-Summit") in Rio de Janeiro im Juni 1992. Die Rede der zwölfjährigen Kanadierin Severn Cullis-Suzuki über die Grenzen des Wachstums und die Ausbeutung des Planeten ging in das kollektive Gedächtnis ein und brachte die Welt einen Augenblick zum Schweigen[3]:
„*Seine Zukunft zu verlieren ist etwas anderes als eine Wahl zu verlieren oder ein paar Punkte an der Aktienbörse (…) Wenn ihr nicht wisst, wie ihr die Schäden reparieren könnt, dann bitte hört auf damit, sie anzurichten*."

[3] Severn Suzuki - Das Mädchen, das die Welt zum Schweigen brachte (UN Weltklimagipfel Rio 1992)

Erst mit der „*Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung*“, auch „*Welt-Zukunftsvertrag*“ genannt, ist den 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen im September 2015 erstmals gelungen, den Weg aufzuzeigen hin zu einer „enkeltauglichen“ Zukunft. Ziel ist nichts Geringeres als die „Transformation unserer Welt“[4] zur Erhaltung der Lebensgrundlagen. Dazu wurden 17 Ziele nachhaltiger Entwicklung mit 169 Zielvorgaben festgelegt, welche bis 2030 erreicht werden sollen, die sog. „*Sustainable Development Goals“*, kurz SDG’s.

Abbildung 3: Die 17 Ziele nachhaltiger Entwicklung der Agenda 2030, erweitert um ein 18. Ziel - Bewusstseinswandel

Der 30. Juni 2023 markierte die kalendarische Halbzeit im Umsetzungsprozess der Agenda 2030 (offiziell trat sie am 1. Januar 2016 in Kraft).
Zeit, innezuhalten und festzustellen, was ist.
Aus dem Bericht des Global Policy Forums vom 31.07.2023 geht deutlich hervor[5]: die Umsetzung der 17 Ziele stockt, ist zu langsam, zu wenig ambitioniert. Die Zielerreichung ist stark gefährdet – bis 2030 kaum noch erreichbar! Die Ernüchterung ist groß. Kernfragen bleiben unbeantwortet:

„Warum tun wir nicht, was wir längst wissen und als richtig erkannt haben?“
„Was fehlt, um als Menschheit endlich ins Handeln zu kommen?“

Es ist ein Mangel an Bewusstheit über die Folgen des eigenen Tuns und Unterlassens und ein hohes Maß an Naturentfremdung, die uns gefangen halten in alten Denkmustern und in Starre.

[4] Die Transformation unserer Welt | 2030 Agenda, Zugriff: 17.03.25, 19:23
[5] „Halbzeitbilanz der Agenda 2030 – Die globalen Nachhaltigkeitsziele auf dem Prüfstand“, Bonn 08/2023

In solchen Momenten braucht es neue, richtungsweisende Impulse … Zeit also für ein neues, ein 18. *SDG*: „Wandel des Bewusstseins“[6] (oder: „*17 Ziele von Innen*“). Der 22. März 2022 war – für die meisten unbemerkt – möglicherweise ein solcher Schlüsselmoment für die Welt und die Entwicklung der Menschheit: die sich kurz vorher global formierende Open-Source-Initiative „*Inner Development Goals (IDG)-Alliance*“[7] ging – von Schweden aus – weltweit an den Start (global launch). Dabei handelt es sich um eine hochrangige Allianz von Staats- und Regierungschefs, Ministern und hochrangigen Beamten, Entscheidungsträgern aus Wirtschaft und Transformationsforschenden aus Wissenschaft, Game Changern, Stiftungen und zivilgesellschaftlichen Organisationen mit dem Ziel, durch eine „*innere*“ Entwicklung die Umsetzung der 17 (äußeren) Ziele für nachhaltige Entwicklung zu stärken, zu unterstützen, zu stabilisieren.[8]

Denn zunehmend wächst die Erkenntnis: ohne *innere* Entwicklung kann *äußere* Veränderung nicht stattfinden!

Im über Jahre partizipativ und Kontinent-übergreifenden elaborierten Methodenkoffer („Toolbox“) der IDG-Allianz sind zurzeit konzeptionell 23 Kompetenzen in fünf Dimensionen aufgeführt, um innere Entwicklung zu rahmen:

Abbildung 4: Die IDG's als Kompass für innere Transformation

[6] Wandel als innerer Transformationsprozess - SDG 18, Zugriff: 18.03.25, 18:46
[7] https://innerdevelopmentgoals.org/, Zugriff 18.03.25, 19:55
[8] https://www.youtube.com/watch?v=xsB5ci-rgGg und: https://idg.tools/de/framework

Die fünf Dimensionen

- Sein (Beziehung zu sich selbst),
- Denken (kognitive Fertigkeiten),
- Beziehung (Fürsorge für andere und die Welt),
- Zusammenarbeit (soziale Kompetenzen) und
- Handeln (Wandel vorantreiben)

sind bereits tief in dem Ansatz der *Integrativen Therapie* und in dem Konzept von „Green Meditation“ verankert, denn: auf „innere Entwicklung“ zielt ja letztlich das achtsamkeitsbasierte Naturerleben der Green-Meditation, ja sogar die „*Integrative Therapie*“ als solche im erweiterten Sinne hinsichtlich der Lösungs- und Stärkungshorizonte. Dies wird im praxeologischen Teil am Beispiel der Initiierung des bundesweit ersten achtsamkeitsbasierten Entwicklungskonzeptes für Fach- und Führungskräfte der (öffentlichen) Bau- und Gebäudewirtschaft

„*go**ING**.mindfull® – Achtsamkeit für Architekten und Ingenieure*“

stärker in den Blick genommen.

Weltweit - und so auch in zahlreichen deutschen Städten - machen sich Menschen, Organisationen, Unternehmen, Universitäten und Weiterbildungsträger auf, Zeichen zu setzen und sich der IDG-Allianz anzuschließen. Im Oktober 2025 findet in Stockholm der vierte internationale IDG-Gipfel statt. Am dritten Gipfel 2024 nahmen bereits 1.500 Teilnehmende vor Ort und weltweit 10.000 online teil.

6. Die Inner Development Goals (IDG’s) als Stärkung der inneren Entwicklung von Architekt:innen und Ingenieur:innen

Die Idee, den 17 bestehenden nachhaltigen Entwicklungsziele mit einem 18. Ziel wie dem "Wandel des Bewusstseins" (= 17 Ziele von innen) einen verbindenden Rahmen, inneren Halt und eine wertebasierte Klammer zu geben, könnte tatsächlich einen bedeutenden Unterschied machen, wenn es um die Reduzierung der Zielabweichung bis 2030 geht.
Auf der konkreten Handlungsebene stellt sich die Frage, warum die Impulse der IDG-Allianz gerade für die globale Problembranche Bau von so entscheidender Bedeutung ist für die Zukunftssicherung des Planeten?

Teilstrategie der IDG-Allianz war die unmittelbare Andockfähigkeit an die SDG's, zu deren Umsetzung die abgeleiteten Nachhaltigkeitsstrategien und -leitbilder von Bund, Ländern und Kommunen verpflichten. Sie bieten damit Architekt:innen und Ingenieur:innen einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung. Die IDG's konzentrieren sich auf die Entwicklung von Fähigkeiten, Werten und Einstellungen, die notwendig sind, um Denk-, Planungs- und Bauprozesse durch Haltungsänderung zu verändern.
Architekten stehen oft vor komplexen Herausforderungen, die nicht nur technisches Wissen, sondern auch Empathie, Kreativität und ethisches Bewusstsein erfordern.
Diese Art von Fähigkeiten stand jedoch in den letzten Jahrzehnten unter Druck und ist an den Rand der Ausbildung und des Tuns gedrängt worden.
Zu sehr stehen Rendite, falsch verstandene und falsch definierte Wirtschaftlichkeit, Kosten und Termine im Vordergrund des Baugeschehens und bestimmen Art und Weise des Bauens und das Denken von Investoren und (auch öffentlichen) Bauherren.
Die IDG's helfen dabei, notwendige „innere" Qualitäten zu fördern, was zu einer besseren Zusammenarbeit, innovativeren Lösungen und einem tieferen Verständnis für die Bedürfnisse der Menschen in Gemeinschaft und Natur führt.
Darüber hinaus unterstützen die IDG's Bauschaffende dabei, sich auf die Auswirkungen ihrer Arbeit auf die Umwelt, die Gesundheit und die Gesellschaft zu konzentrieren; genau dies ist in der heutigen Zeit von entscheidender Bedeutung. Indem sie sich mit den IDG's auseinandersetzen, können Architekt:innen nicht nur ihre eigenen Fähigkeiten verbessern, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Welt um sie herum aus einer „inneren" Haltung erkennen und ausüben.
Denn letztlich braucht „Neues Bauen" für die Gestaltung einer enkeltaugliche Zukunft Voraussetzungen, wie z.B.:

1. Bewusstseinsbildung: Ein übergeordnetes, alles verbindendes Ziel, das sich auf den Wandel des Bewusstseins konzentriert, könnte dazu beitragen, das Verständnis und die Sensibilität für nachhaltige Entwicklung in der breiten Bevölkerung zu fördern. Wenn Menschen die Bedeutung der SDG's erkennen und verstehen, wie sehr die eigene Zukunft und die der Kindeskinder betroffen ist, sind sie eher bereit, sich aktiv an deren Umsetzung zu beteiligen.

2. Innere Entwicklung: Die "Inner Development Goals" betonen persönliche und gemeinschaftliche Entwicklung, wie emotionale Intelligenz, Empathie und Resilienz. Diese Fähigkeiten sind entscheidend, um die Herausforderungen der nachhaltigen Entwicklung anzugehen, da sie das individuelle und kollektive Handeln beeinflussen.
3. Verhaltensänderung: Nachhaltige Entwicklung erfordert oft tiefgreifende Veränderungen im Verhalten und in den Lebensgewohnheiten. Ein Fokus auf inneres Wachstum und Bewusstseinswandel kann helfen, die notwendigen Verhaltensänderungen zu fördern, die für die Erreichung der SDG‘s erforderlich sind.
4. Integration von Werten und Sinn: Ein Ziel, das sich auf den Wandel des Bewusstseins konzentriert, könnte dazu beitragen, Werte wie Solidarität, Gerechtigkeit und Verantwortung in den Mittelpunkt der gesellschaftlichen Diskussion zu rücken. Diese Werte sind entscheidend für die Schaffung einer nachhaltigen und gerechten Welt.
5. Stärkung der Gemeinschaft: Indem der Fokus auf innere Entwicklung gelegt wird, können Gemeinschaften gestärkt werden. Menschen, die sich ihrer eigenen Werte und Überzeugungen bewusst sind, sind oft motivierter, sich für das Gemeinwohl einzusetzen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Somit stärkt und beschleunigt die Beistellung der IDG’s bzw. eines 18. Ziels, das den Wandel des Bewusstseins und die innere Entwicklung übergeordnet rahmt, die Umsetzung der bestehenden nachhaltigen, äußeren Entwicklungsziele. Eine tiefere Verbindung zwischen individueller und kollektiver Verantwortung wird so wieder möglich.

Dies gilt erhöht für den GM-Ansatz von *Petzold*, der die Möglichkeit bietet, sich selbst in der Natur eigenleiblich neu zu erfahren – ein wichtiges Instrument, diese Konnektivität im Erspüren wieder erfahrbar zu machen. Nachfolgend gilt es, zunächst die Verbindung von Meditation, Achtsamkeit und Bauen herzustellen.

7. Meditation und Bauen – kein Widerspruch

Vom 22.-25.10.2024 fand in Köln das „*Work Culture Festival*“ im Rahmen der ORGA-TECH statt. Die alle zwei Jahre wiederkehrende, weltweit führende

Leitmesse für neue Arbeitswelten mit rd. 50.000 Fachbesucher:innen und über 720 Ausstellenden zeigte eindrucksvoll, wie die Arbeitswelt von morgen aussieht.

Einer der Keynote Speaker war der vietnamesische Architekt *Vo Trong Nghia*[9], Pionier der achtsamkeitsbasierten Architektur. Er sprach über den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Meditation und nachhaltiger Architektur. Sein Vortrag mit dem Titel

> „*Meditationsmodus: Warum Architekten sich selbst heilen müssen, um die Welt heilen zu können*“

machte deutlich, dass architektonisches Design zukünftig nicht nur funktionalen oder ästhetischen Ansprüchen genügen muss, sondern auch aktiv zur Regeneration und Heilung der Umwelt und der Menschen beitragen kann und hob die Bedeutung von Meditation und Achtsamkeit im kreativen Planungsprozess hervor.

In einem Leitartikel vom 21.02.25 stellt das Redaktionsteam des IBA-Forums fest:

> *„Er ist überzeugt, dass ein ruhiger Geist für eine nachhaltige und zukunftsorientierte Architektur unerlässlich ist und macht Meditation zu einem festen Bestandteil seines kreativen Schaffens. Durch diese Praxis gelingt es ihm, Räume zu entwerfen, die nicht nur funktional und ästhetisch sind, sondern auch eine tiefe, harmonische Verbindung zwischen Mensch und Umwelt schaffen.“ (…)*
> *„Gerade in Zeiten hoher digitaler Vernetzung und permanenter Reizüberflutung sieht Nghia die Notwendigkeit, physische Räume als Rückzugsorte zu schaffen. Meditation sieht er nicht nur als individuelle Praxis, sondern als gesellschaftliche Notwendigkeit. Deshalb appelliert er an Architekten und Stadtplaner, Meditationsräume in urbane Konzepte zu integrieren, etwa in Büroumgebungen oder auf öffentlichen Plätzen.“*

Vo Trong Nghias Ansatz zeigt, dass zukunftsweisende Architektur nicht nur eine Frage von verantwortlichem Umgang mit Ressourcen wie Materialien und Energie ist, sondern auch eine tiefere, ganzheitliche Dimension und eine bewusste Auseinandersetzung mit der menschlichen Psyche und Aufmerksamkeitssteuerung, sowie Arbeitskultur umfasst. Dabei spielt auch die Befähigung zur Wiederentdeckung der eigenen Klarheit und Kreativität eine Rolle.

[9] Vo Trong Nghia ist Gründer von VTN Architects mit Büros in Ho-Chi-Minh-Stadt und Hanoi. Seine Arbeit verbindet die Natur, traditionelle vietnamesische Bauweisen und moderne Architekturprinzipien

Die Verbindung von Achtsamkeit und Architektur bietet dabei eine neue Perspektive für die Gestaltung lebenswerter Städte und Arbeitsräume.

Sein Appell an die Architekt:innen als Gestalter der Zukunft ist klar:

„*Bevor wir die Welt heilen können, müssen wir uns selbst heilen*."

Die Verbindung von Stille und Raumgestaltung, von Achtsamkeit und Architektur ist nicht neu, im Gegenteil: sie hat Jahrhunderte alte Traditionen – zumindest in den sakralen Bauten von Kultur und Religion (z.B. Klöster- und Tempelanlagen).

Ein Meilenstein der Nachkriegsgeschichte im Profanbau allerdings ist die Anordnung eines „*Raumes der Stille*" im Verwaltungsgebäude der Generalversammlung der Vereinten Nationen in New York durch den damaligen Generalsekretär *Dag Hammarskjöld* (1905-1961). Meditation war in der Politik angekommen. Oft war es die Stunde um Mitternacht, die der zumeist bis spät am Abend tätige UN-Generalsekretär und einige (wenige) seiner Mitarbeiter für ihre meditative Regeneration und zur Vorbereitung klarer Entscheidungen nutzten. Bei der Eröffnung am 11.11.1957 sagte er:

> *»Es war die Absicht, in diesem schmalen Raum einen Ort zu erschaffen, wo die Tore zu dem unendlichen Land der Gedanken und der Gebete offen stehen mögen… Es ist Aufgabe jener, die diesen Raum betreten, die Leere zu füllen mit dem, was sie im Zentrum ihrer Stille finden.«*
> https://www.hammarskjoeld.org/weltpolitik_meditationsraum.php

8. Achtsamkeit, Vernunft und Mut – Zentrale Befähigungen für die neue Generation von Architektur Schaffenden

8.1 Komplexe Achtsamkeit - ein integrativer Ansatz für nachhaltiges, achtsamkeitsbasiertes und bewusstes Bauen

Was ist „Achtsamkeit"? Die im Westen bekannteste Definition gibt wohl Jon Kabat Zinn, Molekularbiologe und emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und nicht wertend ist (*Kabat-Zinn*, 1994).

Diese reduzierte Form säkularisierter Achtsamkeit westlicher Prägung, die oft auf Selbstregulation und Stressabbau zielt, der es um Aufmerksamkeit im Moment geht, die sich bewusst nicht auf Zukunft (oder Vergangenheit) bezieht und nicht wertend ist, wirft im Nachhaltigkeitskontext erhebliche Fragen auf: Wie ist es möglich Zukunft zu gestalten ohne ihr Aufmerksamkeit zu schenken? Und wie kommt man ins Spüren und vor allem ins Tun wenn man nicht das, was in der Welt geschieht, bewertet, um daraus Handlung abzuleiten? „*Meditation alleine genügt nicht*“, hält *Petzold* dem entgegen, „*sie muss heute in unserer Weltsituation in eine „vita activa“ münden*“ (*Petzold/ Orth*, 2021a).

Petzold erweitert daher konsequent den klassischen Achtsamkeitsbegriff: er beschreibt Achtsamkeit als *komplex*, weil sie in mehreren Wirkebenen bzw. Dimensionen gleichzeitig verankert sein muss. Bei der Achtsamkeit, die nachhaltige Entwicklung fördert, handelt es sich um ein vernetztes Wahrnehmen, Verstehen und verantwortliches Handeln in komplexen Zusammenhängen. Er spricht daher von „Komplexer Achtsamkeit“: „*Komplexe Achtsamkeit ist eine Lebenskunst in Resonanz mit sich, den Anderen und der Erde*“, stellt Petzold fest.
Die klassische Achtsamkeitspraxis wird um eine leibliche, emotionale, soziale, kognitive und ökologische Dimension ergänzt zu einer verbundenen, multidisziplinären Lebenspraxis und gleichsam zu einem transformativen Lernfeld.
Dieser erweiterte Achtsamkeitsbegriff nach *Petzold* stärkt im aktuellen Nachhaltigkeitskontext die Forderung nach einem neuen Verständnis von Bewusstheit und Verantwortung im Gestalten der gebauten Umwelt.
Diese unterschiedlichen Dimensionen können in der Ausbildung der zukünftigen Architekt:innen gezielt erfahrbar gemacht werden:

Ebene	Primär individuell/therapeutisch	Multidimensional: leiblich, emotional, sozial, kognitiv, ökologisch
Zeithorizont	Fokus auf gegenwärtigen Moment	Gegenwart/ Reflexion auf Vergangenheit/ Antizipation von Zukunft
Handlungs-richtung	Innenarbeit (Achtsamkeit als Praxis des Seins)	Verkörperte Praxis mit normativem und politisch-ethischem Impetus (Eintreten fürs Lebendige)
Disziplinbezug	Psychologie/Stressmedizin/Alltags-kompetenz	Transdisziplinär: Ethik, Ökologie, Soziologie, Design, Technik
Partizipation	Oft individuell, in Gruppen praktiziert	Intersubjektiv, partizipativ, polylogisch: Stakeholder, Ökosysteme einbeziehen
Methodik	Formale Meditationen, Body-Scan, Atemarbeit	Sinne- und Feldarbeit, Material-Embodiment, Szenarien, transversale Reflexionsebenen

Abbildung 5:Gegenüberstellung Achtsamkeit - Komplexe Achtsamkeit (eig. Darstellung)

„Achtsamkeit in komplexen Kontexten heißt, das Ganze zu spüren und zugleich das Einzelne zu achten“, so *Petzold.* Komplexe Achtsamkeit eröffnet somit einen Zugang zu der längst verloren gegangenen, ganzheitlichen und verbundenen Wahrnehmung von Raum, Material, Zeit, Mensch und Natur – und damit zu einer neuen, zukünftig dringend benötigten Form des Bauens: achtsam, verbunden, Rücksicht nehmend, Werte schaffend, transformativ.

Die Fähigkeit, Komplexität eben nicht zu reduzieren, sondern bewusst zu halten, Resonanzen wahrzunehmen und schöpferisch darauf zu antworten, wird mehr denn je benötigt und muss erfahren und geschult werden.

In Lern- und Erfahrungsprozessen, also auch und gerade in der Ausbildung von zukünftigen Architekt:innen kann Komplexe Achtsamkeit helfen …

- Wahrnehmung zu verlangsamen – um Qualitäten zu erkennen, die in zunehmend hektischen Planungsprozessen verloren gehen und Atmosphäre und Wirkungen bewusster zu erfassen.
- Reflexionsfähigkeit zu stärken, um Entscheidungen ethisch, sozial und ökologisch zu prüfen und Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln wieder als Einheit zu erfahren.
- Verantwortung und Nachhaltigkeit im Bauen zu vertiefen, indem man sich als Teil eines lebendigen Ganzen begreift, das es zu schützen gilt und so eine ethische Orientierung erfährt.

Dimension	Beschreibung	Bezug zum neuen Bauen
Leibliche Achtsamkeit	Präsenz im Körper, Wahrnehmen von Atem, Haltung, Bewegung.	Sensibilisierung für Maß, Proportion, Raumwirkung, Materialität und Atmosphäre.
Emotionale Achtsamkeit	Bewusstwerden innerer Stimmungen und Resonanzen.	Verstehen, wie Räume Emotionen und soziale Qualitäten erzeugen.
Kognitive Achtsamkeit	Reflektiertes Denken, kritisches Bewusstsein, Hinterfragen von Routinen.	Nachhaltige Entscheidungsprozesse, ethische und ökologische Abwägungen.
Soziale Achtsamkeit	Empathische Wahrnehmung von Menschen, Kontexten, Bedürfnissen.	Partizipative Planung, Kommunikationskultur, Teamresonanz.
Ökologische Achtsamkeit	Bewusstsein für die Verbundenheit mit Natur und Erde.	Achtung der Stoffkreisläufe, Materialherkunft, Biodiversität, Klimaverantwortung.

Abbildung 6: Die fünf Dimensionen Komplexer Achtsamkeit (eig. Darstellung)

Achtsamkeit nicht nur als „innere Technik“ zu begreifen, sondern als Praxis der „Welterzeugung“ (bzw. im Sinn der IT „Weltgestaltung“) und Zukunftsgestaltung, öffnet die Möglichkeit für eine Architektur, die auf Beziehungen antwortet, anstatt nur zu funktionieren, ist eine Art neue „Resonanz-Architektur“ (nach *H. Rosa* und *H.G. Petzold* gedacht).

Die Bedeutung Komplexer Achtsamkeit für den notwendigen Bewusstseinswandel und eine neue Baukultur ist also kaum zu unterschätzen: sie fördert eine „Kultur der Verbundenheit“ zwischen Mensch, Raum, Material, Natur und Zeit. Denn: wer achtsam baut, gestaltet nicht nur Objekte, sondern im Kern eben Beziehungen!

Im besten Falle bringt sie eine neue Haltung „sorgender Gestaltung“ hervor. Architektur wird so wieder Teil des „Lebensnetzes“ und bleibt nicht Gestaltung isolierter, einzelner Objekte.

Die Praxis der Komplexen Achtsamkeit nach *Petzold* bietet für Architekt:innen und Ingenieur:innen genau das, was es im Zeitalter der ökologischen Transformation braucht: eine neue, integrative (Zukunfts-)Kompetenz, um gebaute Umwelt lebensorientiert zu gestalten.

Komplexe Achtsamkeit verbindet demgemäß sinnlich-leibliche Präsenz mit systemischem Denken und ethischem Bewusstsein.

Damit schafft sie die Grundlage für eine neue Form des bewussten Bauens – interdependent, verantwortungsvoll und schöpferisch. In einer Welt, die unter

ökologischer Erschöpfung, Naturvergessenheit und sozialer Fragmentierung leidet, kann diese Haltung helfen, Architektur zu gestalten, deren Anspruch sein muss, nicht nur weniger zu schaden, sondern wieder nützlich zu sein und die sich zur Verantwortung für die Zukunft nachfolgender Generationen bekennt.
Komplexe Achtsamkeit wird damit zu eine Schlüsselkompetenz nachhaltiger Transformation – nicht nur im Denken, im Spüren, im Entwerfen, sondern eben auch im Tun.
Als integratives Entwicklungsprinzip lässt *Petzolds* Ansatz die Bauschaffenden wieder die existenzielle Dimension und Bedeutung ihres Berufsstandes erkennen: er holt das Bewusstsein zurück, das Bauen immer ein Eingreifen in lebendige Zusammenhänge und das jedes Bauwerk immer Ausdruck einer nach außen getragenen inneren Haltung ist: schöpferisch-heilend oder zerstörerisch-schadend.
Wer aber komplex achtsam gestaltet, baut mit Bewusstsein, plant in Einklang mit der Erde unter Berücksichtigung der planetaren Grenzen und schafft Räume und Gebäude, die Lebensqualität, Verbundenheit und Heilung ermöglichen und so erst Zukunft sichern.

8.2 Transversale Vernunft

Was haben Architektur und gebaute Umwelt mit Vernunft, noch dazu mit einer, die „transversal“ ist, zu tun? Und warum ist dies im Kontext der nachhaltigen Entwicklung von Bedeutung? Die Hinleitung von Vernunft zur Transversalität, oder der Wirkungszusammenhang von Vernunft und Zukunftsgestaltung werden hier nicht weiter vertieft. Um aber die aufgeworfenen Fragen zu beantworten, braucht es die Kenntnis über die Zielausrichtung „transversaler Vernunft“: »Das Ziel transversaler Vernunft im integrativen Verständnis ist, komplexe Zusammenhänge aus Kultur, Wissenschaft, Politik, Technik und Wirtschaft, aber auch aus der persönlichen Lebensführung unter dem Fokus und Primat einer zukunftsgerichteten, „konvivialen“ Ethik zu reflektieren – lebenssichernd für das Ökosystem dieses Planeten und damit für seine humanen und nicht-humanen Lebewesen *(Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I.,* 2019c/2022).«

Architektur-Schaffende ahnen: könnte man so nicht auch die Aufgabe „Neuer Architektur“ für die Zukunft definieren? Es lohnt ein Versuch … im oben stehenden

Satz braucht es dazu nur das Auswechseln der Begriffe „transversale Vernunft“ und „Architektur“ – und einen stillen Moment zum Nachspüren, zum Ausloten, was allein dieses Auswechseln mit der Aufgabe macht, Architektur zu schaffen, die der Zukunft gerecht wird. Zugleich ist es eben auch Kernsubstanz der Nachhaltigkeits-Debatte.

Mein Fazit: Wenn man „Transversale Vernunft und Zukunftssicherung“ in den Kontext des nachhaltigen, bewussten, neuen Bauens integriert, kann man damit …

- Kompetenzen entwickeln, die über rein technisches Können hinausgehen: Reflexives, ethisches, kreatives, interdisziplinäres Denken;
- Haltungen stiften, die verantwortungsvolles Handeln in Gegenwart und Zukunft ermöglichen;
- Methoden einführen, die helfen, komplexe Zusammenhänge zu verstehen und partizipativ und ästhetisch hochwertige Lösungen zu gestalten;
- Prozesse gestalten, die nicht nur auf kurzfristige Ziele zielen, sondern auf langlebige Qualität, ökologische Stabilität und kulturelle Relevanz.

Damit trägt diese Leitidee wesentlich dazu bei, dass der Ausbildungsweg nicht nur Fachwissen vermitteln muss, sondern Bauschaffende mit einer neuen Haltung formt, die in einer zunehmend komplexen, ökologisch und sozial herausfordernden Welt wirksam und verantwortungsvoll handeln können.

8.3 Mutiges Eintreten für das Lebendige

Das Lebendige ist prinzipiell gefährdet. „Wo Leben ist, da ist es in Gefahr – immer!“, so *Petzold*. Und gegen Gefährdungen gilt es einzutreten. Ein solches Denken und Fühlen war wohl auch Ausgangspunkt der Entstehung des „Ökologischen Imperativs“. Im therapeutischen Zusammenwirken regt Petzold an, dass Menschen und in Sonderheit solche in helfenden Berufen mit Blick auf das Gemeinwohl und die Fürsorge füreinander eine weitblickende und wohlinformierte „Wächterfunktion“ einnehmen sollten (*Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022; *Petzold, Orth, Sieper* 2013a). Als Architekt stelle ich fest, dass diese „Wächterfunktion“ im Angesicht des Ausmaßes globaler Zerstörung und Schadschöpfung des bisherigen Baugeschehens längst vom Berufsstand der Architekt:innen hätte eingenommen werden müssen!

»Komplexe Achtsamkeit muss auf die “Lebenswelt/ Natur” und auf die eigene “Leiblichkeit” in ihrer Verletzlichkeit und in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/ Welt. Die Sicherheit des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die Integrität der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. Integrität ist ein Phänomen vielfältiger, „wechselseitiger Resonanzen“ […]. Dieser Prozess muss in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden, in ihre Förderung und Entwicklung aus einer fundamentalen Liebe zum Lebendigen.« (vgl. *Petzold* 2016i, 208ff.; *Wölfle, Petzold, Mathias Wiedemann* 2023)

Seit meiner Ausbildung zum „Systemischen Coach“ begleitet mich folgender Satz bis heute: „*Wenn wir immer nur das tun, was wir bisher getan haben, werden wir immer nur das bekommen, was wir bisher bekommen haben*.“
Ich schließe daraus: es bedarf in disruptiven Zeiten der Veränderung („Zeitenwende“) der Klärung erstens der eigenen Rolle (Leitfrage: Wer will ich in der Veränderung sein?) und zweitens, was eigentlich zum jetzigen Befund mit Blick auf die Welt geführt hat (Leitfrage: Was fehlt für und was sichert die Gestaltung gelingender Zukünfte?).
Petzolds Ansätze können Teil einer Antwort sein, denn im Zentrum steht die Aufforderung, für das Lebendige mutig einzutreten. Dieser Aufforderung stehen Ausgangsbefund und zentrale Erkenntnisse und Elemente zur Seite:

- Ökologische Krise und Naturvergessenheit
  Petzold zeichnet eindrücklich, wie gegenwärtige ökologische Desaster (Klimawandel, Biodiversitätsverlust, Insektensterben u.a.) nicht nur Umweltprobleme sind, sondern auch tief in die leibliche Existenz der Menschen eingreifen. Naturvergessenheit und die Trennung zwischen Mensch und Natur sind zentrale Themen.
- Leib-Welt-Verschränkung & Nature Embodiment
  Der Mensch mit seinem Körper/ Leib und die natürliche Umwelt sind untrennbar miteinander verschränkt. „Lebendigkeit“ wird leiblich erfahren – Klima, Wetter, Artensterben betreffen uns nicht nur abstrakt, sondern

spürbar. Es geht um *„Embodiment“*, das heißt: ein Erleben und Verstehen, das nicht nur intellektuell, sondern sinnlich und körperlich erfahrbar ist.

- Fürsorge, Protektion und „Mut zum Eintreten“
  Petzold ruft zu mutigem Handeln auf – nicht nur neues Bewusstsein, sondern aktives Eintreten für das, was lebendig ist. Es geht um Fürsorge, Schutz, Heilung der Mitwelt („Caring for Nature“) als ethische Verantwortung, auch gegen Widerstände. Diese Haltung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für die Menschheit selber.
- Komplexe Achtsamkeit als Voraussetzung und Praxis (siehe oben)
  Die komplexe Achtsamkeit wird insofern grundlegend, als sie die Sensibilität für Verletzlichkeit, Gefährdung und das Lebendige schult. Sie nimmt Leiblichkeit, Natur und Welt als Subjekte wahr – und vermittelt ein Bewusstsein dafür, dass wir Teil lebendiger Ökosysteme sind.
- Kreative, prekäre Resilienz und Handlungswissen pro natura
  Petzold spricht nicht von einer Resilienz, die blind auf Stabilität setzt, sondern von einer *prekär kreativen Resilienz*. Das heißt: angesichts von Unsicherheit, Wandel und Bedrohung Wege zu finden, die lebendig und verantwortet sind. Außerdem: Handlungswissen, das „pro natura“ ist – also Wissen, Handlung, Gestaltung, die die Natur nicht ausklammern, sondern integrieren.

Die nachfolgende Tabelle gibt Anregungen zu prüfen, inwieweit diese zentralen Erkenntnisse und Elemente im Kontext der nachhaltigen Entwicklung und des notwendigen „Neuen Bauens“ neue, andere Beiträge leisten und andere Wirkungen erzielen können und gibt Hinweise zur konkreten Umsetzbarkeit in der Ausbildung zur/m Architektin/en.

Transversale Vernunft und Zukunftssicherung		
ELEMENT	WIRKUNG/ BEITRAG ZUM NEUEN BAUEN	UMSETZBARKEIT IN AUSBILDUNG
Sensibilisierung gegenüber Verletzlichkeit / Gefahr	Architekt:innen und Ingenieur:innen müssen die Verletzlichkeit von Ökosystemen, Baustoffen, Nutzern, Klima selbst erfahren und verstehen – und planen in Kenntnis von Risiken (z. B. Materialverschleiß, Klimawandel, Naturkatastrophen).	Risikobetrachtung als fester Bestandteil der Projektarbeit: Welche ökologischen, sozialen, gesundheitlichen Verletzlichkeiten bestehen? Wie können Bauten resilienter gestaltet werden? Szenarien: Starkregen, Überhitzung, Energieknappheit etc.
Handlungswissen pro natura	Baupraxis muss mehr sein als Technik und Normen: Wissen über Ökosysteme, natürliche Stoffkreisläufe, Biodiversität, Materialherkunft, lokale Klima- und Wetterverhältnisse muss in Planung und Umsetzung eingebunden werden.	Lehrinhalte zu z. B. ökologischem Material, Bodenlehre, Wasserhaushalt, regionale Pflanzen, natürliche Bauweisen. Zusammenarbeit mit Landschaftsökolog:innen, Biologen, Umweltfachleuten. Praktische Projekte, bei denen Bauwerke auch Teil von Ökosystemen sind (begrünte Dächer, Pflanzflächen, Wasserflächen etc.).
Ethische Haltung des „Mutigen Eintretens“	Es reicht nicht, normative Nachhaltigkeitsziele zu kennen. Es braucht auch Mut, gegen etablierte Praktiken, gegen wirtschaftliche Zwänge, gegen politische und kulturelle Widerstände einzutreten, z. B. bei Materialwahl, bei Nutzung von Grünflächen, bei sozialer Gerechtigkeit.	Fallstudien: Projekte, in denen Architekt:innen/ Ingenieur:innen bewusst nachhaltige, naturintegrierte Lösungswege gegangen sind – Analyse, was Mut erforderte, welche Kompromisse gemacht wurden. Rollenspiele oder Diskussionen zu Dilemmata (Budget vs. Umwelt, Standardnorm vs. Innovation).
Leib-Welt-Verschränkung & Embodiment	Bauen ist nicht nur technisches Konstruieren, sondern Gestaltung von Räumen, die Körper betreffen: Klima, Licht, Akustik, Materialität wirken körperlich mit. Der leibliche Zugang (Wahrnehmung von Raum, Materialität, Klima etc.) liefert Erkenntnisse, die über theoretisches Wissen hinausgehen. Ein Gebäude ist erfahrenes Leib-Wohl und Leib-Unwohl.	Lehrmodule, in denen Studierende erste mit allen Sinnen Räume wahrnehmen (z. B. Licht, Klima, Haptik), auch in Extremsituationen (Raumklima-Spaziergänge: Hitze, Kälte, Feuchtigkeit). Übungen mit Naturmaterialien, Reflexion über die eigene leibliche Reaktion auf gebauten Raum. Meditative Raumwahrnehmungs-Übungen, Achtsamkeitsübungen.
Resilienz, Kreativität und prekäre Gestaltung	In einer unsicheren Zukunft mit Klimawandel, Ressourcenknappheit, sozialen Umbrüchen ist es wichtig, Entwürfe zu entwickeln, die adaptiv sind, die Raum erlauben für Veränderung, die robust und flexibel sind.	Entwurfsprojekte mit variablen Nutzungskonzepten, modularen Strukturen, Mehrfachnutzungen, Rückbaufähigkeit. Szenario-Workshops: wie reagiert ein Gebäude bei veränderten klimatischen Bedingungen? Kreative Materialexperimente und Nest bauen mit Naturmaterialien etc.
Natur als Ko-Gestalterin, nicht nur Kulisse	Natur ist kein Beiwerk oder Dekor, sondern ein aktiver Mitwirkender: Begrünung, "Ökosystemleistung", biologische Vielfalt, Mikroklima – sie sollte bewusst in Entwurf und Planung einbezogen werden.	Integration von Grünflächen, Biodiversitätskorridoren, Schatten- und Windführung durch Bäume, Wasserflächen, natürliche Klimapuffer. Projekte, bei denen Naturassistierende Elemente (z. B. Insektenfreundliche Planung, Bestäubung, Dachbegrünung, Blühflächen) Bestandteil sind.

Abbildung 7: Transversale Vernunft und Zukunftssicherung im Kontext "Neuen Bauens" (eig. Darstellung)

Bei der Reflexion über ein zeitgemäßes Rollenbild des Berufsstandes der Bauschaffenden könnte die Funktion der/s weitblickenden, wohlinformierten und fürsorgenden Architektin/en als „Wächter“ weitreichende Impulse geben für ein aktives, mutiges Eintreten für das „Lebendige“ und zur Zukunftssicherung:

- Wahrnehmung und Fürsorge für das „Lebendige“ sind nicht optional, sondern zentrale Aufgaben in einer Zeit ökologischer Katastrophen.

- Es gilt eine Haltung zu entwickeln, die über bloßes Fachwissen und Wirtschaftlichkeit alter Art hinausgeht: Mut, Verantwortung, Ethik, Sensibilität.
- Es braucht Beispiele und Denkmodelle (z. B. Nature Embodiment, Arbeit mit Sinneswahrnehmungen, Green Meditation), die zeigen, wie Lebendigkeit konkret und eigenleiblich erfahrbar und gestaltbar wird.
- Ausbildung darf nicht isoliert technisches Know-how vermitteln, sondern muss eine lebendige Verbindung von Körper, Natur, Wissen und Gestaltung herstellen.

9. Green Meditation® - eine moderne Form der Naturwahrnehmung

> „*Green Meditation* (GM) hat jahrtausendealte Traditionen der Naturmeditation aufgegriffen, sie neurowissenschaftlich reflektiert, um sie für unsere ultrakomplexe Welt fruchtbar zu machen. GM bietet die Chance, zu einem modernen, meditativen Lebensstil zu finden. Sie vermag *innere Ruhe, Gelassenheit* und *Sicherheit* zu vermitteln, zugleich aber auch *Inspiration*, *Ko-kreativität* und *Engagement für das Leben* zu fördern, Qualitäten, die wir für das Leben in einer ultrakomplexen Welt und in prekären Zeiten brauchen."
> (*Hilarion G. Petzold* et al. 2025)

Meditation – vor allem achtsamkeitsbasierte Praktiken – gilt inzwischen als neuropsychologisch wirksam belegt (z. B. durch Studien von *Jon Kabat-Zinn*, *Richard Davidson, Britta Hölzel* u.v.m.). Sie wird daher zunehmend als strategisches Werkzeug für Führung, Resilienz und Zukunftsbefähigung verstanden und erreicht immer mehr Lebensbereiche und Berufsgruppen: Mediziner, Juristen, Ingenieure, Kaufleute, Politiker[10]... .

Wer Meditation praktiziert ist nicht alleine: laut Global Wellness Institute (2021) praktizieren weltweit etwa bis 500 Millionen Menschen regelmäßig Meditation. Nach einer repräsentativen Studie der Techniker Krankenkasse (TK) von 2021 gaben etwa 12% der Befragten an, regelmäßig zu meditieren. Weitere 20–30% haben zumindest gelegentlich meditiert oder Interesse daran.

Das bedeutet: in Deutschland (ca. 84 Mio. Einwohner) meditieren etwa 10 Millionen Menschen regelmäßig oder gelegentlich.

Meditation ist heute gerade für Führungskräfte für die Entwicklung und Stabilisierung zentraler Lebensqualitäten und Entscheidungsfähigkeiten nicht mehr wegzudenken. *Petzold* spricht von „*Humanessentialien*" (*Petzold/ Orth*, 2021a) und meint damit die für das Vermögen zur Gestaltung von Zukunft so grundlegenden

[10] *Kabat-Zinn*, J. (2019): Meditation ist nicht, was Sie denken. Freiburg: Arbor. 71ff.

Eigenschaften wie: Ruhe, Klarheit, Zugewandtheit, Mitgefühl, Wertschätzung, aber auch Mut, Souveränität, Engagement, Beharrlichkeit, Sinnhaftigkeit, Vernunft, u.v.m.

Eine besonders alltagstaugliche, leicht zugängliche und erlernbare, voraussetzungsarme Methode mit niedriger Einstiegshürde ist die „Naturmeditation". Das hat seinen Grund: Natur ist für viele Menschen mit positiven Emotionen verknüpft. Zudem finden viele Menschen leichter Zugang zu Naturerleben als zu formaler Meditation. Gute Voraussetzung also, um „Achtsamkeit“ neu ins Leben zu holen und zu kultivieren. Durch Achtsamkeit in und mit der Natur, durch das Erleben von Verbundenheit mit Pflanzen, Tieren, Landschaften und ökologischen Prozessen, durch Werden und Vergehen wird eine Haltung kultiviert, die (Natur-)Empathie, Demut und Resilienz fördert. „Naturempathie“ z. B. definiert *Petzold* als „*Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsam wahrnehmende Natur- und Kontextbeobachtung Prozesse des Lebens von Tieren und Pflanzen in und mit ihren Habitaten kundig zu erfassen*“.[11] Diese Werte sind keine abstrakten Ideale – mit Bezug auf Bauen müssen sie gerade für Architekt:innen zukünftig handlungsleitend sein.

Die von *Petzold* bereits in den 70er Jahren entwickelte Green Meditation® (GM) ist eine bewusstseinfördernde Praxis, die Körper, Geist und Natur in einen lebendigen Dialog bringt. Sie wird als „Naturmeditation“ im therapeutischen Kontext den sog. „Neuen Naturtherapien“ zugeordnet und wurde aus dem größeren Zusammenhang der „Integrativen Therapie“ heraus konzipiert, um traditionelle Wege der Meditation mit ökologischen Themen zu verbinden. Die Natur wird nicht nur als Kulisse verstanden, sondern als ein lebendiges Gegenüber, als Dialogpartner, der Antworten geben kann, wenn man sich mit allen Sinnen öffnet, körperlich ins „Spüren“ kommt und eigene Empfindungen tief „auslotet“. Dieses Spüren ist mehr als körperlich und erfolgt über den Dreischritt Besinnung – Betrachtung – Versunkenheit als „Grundqualitäten der Meditation“ (*Petzold/ Orth*, 2021a). Es ist nicht kognitiv oder analytisch, sondern erfahrungsnah und gegenwärtig, ein tiefes Mitschwingen mit der Natur, eine „leibliche Resonanz“.

GM basiert auf einem integrativen, ökologisch-humanistischen Menschenbild und lehrt, sich als Teil eines größeren ökologischen Ganzen, also der „Mitwelt“ zu begreifen. Anders als rein kontemplative oder religiös-spirituelle Meditationsformen

[11] Vortrag Petzold, SDW Kongress „Wald ist gesund?! – Chancen und Grenzen des Waldes als Gesundheitsort“, 24.+25.09.2019 in Bielefeld

und anders als im westlich orientierten Mindfulness-Ansatz ermutigt GM dazu, Verantwortung für dieses Gesamtgefüge zu übernehmen – ganz im Sinne einer Ethik des Verbundenseins, einer Ökosophie (*Petzold* 2015b) . *Petzold* bringt Meditation und Umweltbewusstsein zusammen. Der kritische ökologischen Zustand mit der Überschreitung der siebten von neun planetaren Grenzen im Oktober 2025 bedroht nicht nur die äußere Welt, sondern auch die innere Integrität des Menschen. Meditation in der heutigen Zeit darf also nicht bei inneren Einkehr stehenbleiben, sondern muss sich auf die leidende Welt richten – auf zerstörte Natur, verlorene Bezüge, entleerte Räume. So entstehen Übergänge zu einer engagierten, verantwortlichen Lebenspraxis.

Denn: nur wenn man beginnt, die Zerstörungen an der Natur als ein eigenes Verletzt-Werden wahrzunehmen, werden Menschen, so *Petzold*, beginnen, ihr naturdestruktives Verhalten zu ändern (*Petzold/ Orth*, 2021a). So wird Meditation nicht nur zur Selbsterfahrung, sondern ist „harte Arbeit“ an den Beziehungen zu sich selbst, zu anderen und zur Mitwelt. Meditation insgesamt wird mit dieser Sichtweise sogar zum revolutionärer Akt des Widerstands gegen ein (auch eigenes) „Weiter-So“. Und sie wird zum politischen Akt, weil sie nicht nur das Individuum und dessen Haltung verändert, sondern auch dessen Verhältnis zur Welt.

GM will und muss Umweltbewusstsein, ökologisches und nachhaltigkeitsorientiertes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wecken, fördern und unterstützen. Eine „nachhaltige Lebenskunst“ ist angesagt. Es gilt ein „gutes Leben“ auf Dauer zu bewahren und zu entwickeln. Grüne Meditation bietet dazu nicht nur Ruhe, Besonnenheit und Tiefe, sondern auch Inspiration, Anregung und Kraft im Engagement für das Lebendige (*Petzold/ Orth,* 2021b). Dies ist aus meiner Sicht der entscheidende, bisher kaum aufgezeigte Wirkungszusammenhang zur Unterstützung und Stabilisierung der Zielerreichung der Sustainable Development Goals der Weltgemeinschaft. Und noch mehr: Green Meditation® gehört für mich in die „Toolbox“ der weltweit sich vernetzenden Inner Development Goals-Allianz und auf den nächsten IDG-Summit in Stockholm!

Für uns Bauschaffende und Zukunft baulich Gestaltende leisten GM und IDG’s wertvolle Beiträge zur Stärkung unserer Gewissheit und unserer Verpflichtung, dass das Planen und Bauen der Zukunft nachhaltig sein muss. Beides sind Zugänge, die Welt ohne Ablenkung und ohne Aufmerksamkeitsdefizite mit allen

Sinnen so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist und daraus in Klarheit gute Entscheidungen für Zukunft sicherndes persönliches Handeln abzuleiten.

Nachfolgende Tabelle versucht die Beiträge der Green Meditation® und der Inner Development Goals zum Nachhaltigen Bauen vergleichend unter Zuziehung von sechs Leitprinzipien darzustellen.

Leitprinzip	Green Meditation	Inner Development Goals	Beitrag zum Nachhaltiges Bauen
Menschenbild & Haltung	Mensch als Teil eines ökologischen Netzwerks, ganzheitlich	Menschliche Reifung als Schlüssel zu nachhaltigem Wandel	Wertebasierte Architektur, Verbundenheit mit Natur, Mensch, Ort und Zeit
Zentrale Kompetenzen	Komplexe Achtsamkeit, Naturempathie, eigenleibliches Spüren, Green Activities	Sein, Denken, Beziehung, Zusammenarbeit, Handeln	Verbesserung von Teamarbeit, Nutzerorientierung, Zugang „innerer“ Quellen
Systemisches Denken	Meditation fördert Bewusstsein für komplexe Zusammenhänge	Förderung von systemischem, langfristigem Denken	Ganzheitliche Planungsansätze, Kreislaufwirtschaft, C2C, resiliente Städte
Veränderung von Innen	Innere Ruhe und Klarheit als Grundlage für verantwortliches Handeln	Innere Entwicklung als Voraussetzung für Umsetzung der SDGs	Persönlich reflektiertes Handeln im Berufsalltag, Ethik im Bauen, Sinnarchitektur
Zusammenarbeit & Beziehung	Verbindung mit sich selbst und der Mitwelt (Konnektivität, Mitweltlichkeit)	Fokus auf Mitgefühl, Zuhören, Zusammenarbeit	Bessere Kommunikation in Planungsprozessen, partizipative Projekte
Kreativität & Innovation	Förderung von Intuition und innerer Inspiration	Offenes Denken, Umgang mit Unsicherheit	Innovatives Design für nachhaltige Materialien, Bauweisen und Prozesse

Abbildung 8: Beiträge v. Green Meditation® und Inner Development Goals zum Nachhaltigen Bauen (eig. Darstellung)

10. An die Ränder gehen - Meditation an Orten der Naturzerstörung

Die Frage, wie sich Bauschaffende so berühren lassen, dass ein neues handlungsleitendes Bewusstsein für die Verbundenheit mit der Natur möglich wird und nachfolgend Eingang findet als zukunftsfördernde, grundständige Qualifizierung bzw. später zum Bestandteil des Entwurfsprozesses wird, berührt zentrale Themen der sozio-ökologischen Verantwortung, die Architekten im Zeitalter des Klimawandels und wachsender gesellschaftlicher Disruption tragen.
Das "An-die-Ränder-der-Gesellschaft“ oder „An-Orte-der-Naturzerstörung-Gehen" ist ein tragendes Element im Konzept der Green Meditation® von *Petzold* und bietet einen transformatorischen Zugang der besonderen Art, um im Angesicht der

gesellschaftlichen oder ökologischen Katastrophe Empathie, Verbundenheit, Verantwortung und ein neues Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu fördern (*Petzold/ Orth*, 2021a). Im Kern handelt es sich dabei um eine Art „aufsuchende Wahrnehmung“. Architekten sollen nicht nur für eine idealisierte, ökonomisch potente Klientel an heilen Orten planen, sondern soziale Brennpunkte, marginalisierte Gruppen und vernachlässigte Räume bewusst in ihren Fokus nehmen.
Der Ansatz, Räume und Orte für alle zu gestalten, erhält eine ethische Komponente – er wird zum Werkzeug für Inklusion, sozialen Ausgleich und Resilienz. Hinzu kommt: Wer die Ränder kennt, kann zentralere Räume kritischer, fairer und solidarischer gestalten. Es handelt sich also auch um eine Art „empathische Raumaneignung“. Das konkrete Angebot, die Möglichkeit, ja auch die persönliche Herausforderung, an Orten der Naturzerstörung zu meditieren, macht den ökopsychosozialen Ansatz der GM überdeutlich und fordert dazu auf, sich zu konfrontieren mit den Schmerzpunkten und offenen Wunden der Natur. Hierzu bedarf es besonders einprägsamer Orte, wie z. B. Braunkohlegruben, abgeholzte Wälder, verdichtete urbane Hitzeinseln, versiegelte, aufgegebene Industrie-Areale.
Durch stille Präsenz, Wahrnehmung und Achtsamkeit entsteht ein tiefergehendes Verstehen und Mitgefühl für und in Verbundenheit mit der Natur – nicht als abstraktem Ideal, sondern als konkret geschädigtem „Mitwesen“. Man geht bewusst in „Zeugenschaft“ und erfährt die körperlichen Reaktionen („eigenleibliches Spüren“).

Denn klar ist: nur wer die Wunde betrachtet, kann heilende Räume entwerfen. Wer in Stille mit „präsentem Verweilen“ an einem zerstörten Ort sitzt, beginnt nicht mit Zahlen und Zielen zu denken, sondern mit der Erfahrung von Verlust, Verantwortung und Möglichkeit.

Durch diese Praxis entsteht ein radikal anderer Blick auf das, was Bauen und Planen heute bedeuten kann. GM schärft nicht nur die Sinne, sondern fördert eine tiefe Verbundenheit mit der verletzten Mitwelt – eine „Naturempathie“, wie *Petzold* sie nennt… nicht mitleidig, sondern verantwortlich, schöpferisch, konvivial, gemeinschaftlich. Und genau das ist die Voraussetzung für eine neue Architektur, die nicht länger zerstört, sondern heilt. GM schafft so einzigartige Räume, in denen „Klarheit“ nicht theoretisch oder nur durch Ratio, sondern verkörpert, sinnlich und ethisch tief erfahrbar wird. So wird GM zum neuartigen Entwurfsansatz und Nachhaltiges Bauen zur „*Antwort-Architektur*“.

Für Architekten bedeutet dies insbesondere zweierlei:

1. „Verkörpertes“ Umweltbewusstsein: Nicht nur über nachhaltige Materialien lesen und nachdenken, sondern den Verlust tatsächlich eigenleiblich „spüren“.
2. Gestalterische Verantwortung als Reaktion auf Verletzung: Nachhaltiges Bauen wird zur Antwort auf einen „innerlich“ wahrgenommenen Ruf, der auffordert zu handeln.

Das Gehen "an die Ränder" – gesellschaftlich wie ökologisch – in Verbindung mit kontemplativen Praktiken wie der Green Meditation unter professioneller Begleitung und Anleitung eröffnet für Architekt:innen eine neue, tiefere Schicht der Nachhaltigkeit: nicht nur technisch und funktional, sondern mehrdimensional mit allen Sinnen und Empfindungen selbst „erlebt“ - und damit existenziell.
Naturempathie kann so zum Wendepunkt im Planungsgeschehen werden: wenn wir lernen, mit der Erde zu fühlen, beginnen wir anders zu bauen!
Hinsichtlich zukunftsweisender Ausbildungskonzepte für die neue Generation von Architekt:innen gilt damit: Architektur nicht nur als Baukunst, sondern als Verantwortungspraxis für eine verletzte Welt zu begreifen – und dafür Räume zu schaffen, innen wie außen.

Einschub:
Meditieren an Orten des „Abgrunds“ ist nicht neu: Der US-amerikanische Ingenieur, promovierte Mathematiker und Zen-Meister *Bernie Glassman* (1939-2018), der zuvor schon Straßen-Retreats unter Obdachlosen organisiert hatte, fühlte sich 1994 bei einem Besuch im ehemaligen Konzentrationslager Auschwitz dazu inspiriert, mit „Bearing Witness“ (Zeugnis ablegen) ein Retreat-Format auszuarbeiten, das die Möglichkeit bietet, nachfolgende Generationen von Opfern und Tätern gemeinsam trauern zu lassen und so einen ersten Schritt aus Tabuisierung, Schuld, Scham, Taubheit und Ohnmacht zu machen und sich ins gemeinsame „Menschsein“ zu wagen.

„*Ich hatte euch die Kostbarkeit des Lebens zeigen wollen*“,

sagte er zu den Teilnehmenden. Die „Kostbarkeit des Lebens“ an Orten von Tod und Zerstörung selbst körperlich, eigenleiblich zu spüren ist wohl der direkteste Weg, empathisch für die Mitwelt zu werden und daraus sogar einen Handlungsauftrag für sich abzuleiten.

11. Green Meditation® als Ansatz für Architekt:innen zur Überwindung der Selbst- und Welt-Entfremdung

Petzold beschreibt die „multiple Entfremdung“ als Kernproblem der modernen Welt – der Mensch hat sich vom Leib, der Gemeinschaft und der Natur abgetrennt.
Für Architektur bedeutet das: Das gebaute Umfeld ist selbst Ausdruck dieser Entfremdung – in seiner Materialität, seiner Trennung von Naturprozessen und seiner oft unbewussten Symbolik.

Daraus lassen sich konsequent auch baukulturelle Forderungen ableiten:

- Bauen darf nicht länger als *technisch-ökonomischer Akt* verstanden werden, sondern als *kultureller, ökologischer und spiritueller Vollzug des „Mit-Seins“*.
- Architekt:innen werden zu Kultur- und Bewusstseinsarbeiter:innen einer neuen ökologischen Zivilisation.
- Ziel: Entwicklung einer ökophilen Lebenskunst – eines Liebens und Pflegens des Lebendigen in und durch das Bauen.

Diese Forderungen folgen dem Leitsatz: „Nicht die Welt müssen wir ändern – wir müssen uns verändern, tiefgreifend!“ (Sieper)

GM greift diese Ansätze auf und bietet mir als Architekt die Möglichkeit der beruflichen und persönlichen Neuverortung und einer Art Wiederöffnung zu mir, zu anderen und zur Natur. GM lehrt mich, mit allen Sinnen wahrzunehmen und lädt mich ein, in der zunehmend lauten Welt leise und bewusst zu antworten, zu Ruhe kommen, loszulassen, zu entschleunigen, Kraft zu sammeln und aus wiederentdeckten oder neuen, inneren Quellen klar und entschieden zu werden. Position zu beziehen - eindeutig!
Der GM-Ansatz stärkt aber auch das, was die Welt dringend braucht - Haltung *und* Handlung: wir setzen uns ein für das, was wirklich wichtig ist, um Zukunft zu gestalten … Verbundenheit – mit uns, anderen und der Natur!
Im Tun offenbart sich der aktive Beitrag zur Überwindung der zentralen Trennung zwischen Mensch und Natur!
Nicht zuletzt ist GM auch Gesundheitsschutz und im erweiterten Sinne ein übergreifendes Caring (Car-ING.), also ein sich fürsorglich Kümmern, Planen,

Gestalten in Verantwortung: die individuellen leibeigenen Ordnungs- und Heilkräfte werden aktiviert und stehen damit wieder für die eigene Heilung zur Verfügung (*Petzold* 2015c).

1. Das ist genau das, was auch der vietnamesische Architekt Vo Trong Nghia meinte, als er in Köln auf dem Work Culture Festival sprach: die Architekten müssen sich zunächst selbst heilen, um die Welt heilen zu können. Heilung wird hier wohl als Prozess der Re-Integration der/s Architekten/in (oder des Menschen insgesamt) in den Lebenszusammenhang der Welt verstanden. *Petzolds* integratives Modell lässt sich fachlich aus meiner Sicht auf Architektur bzw. auf das neue, zukunftssichernde Bauen übertragen. Nachhaltiges Bauen wird so zum „biopsychosozial-ökologischer" Prozess und zu einer integrativen Praxis mit folgenden noch auszurichtenden Handlungsfelder:Rückbindung an Naturprozesse: Bauen im Kreislauf mit zirkulären Materialströmen, Wasser, Licht, Klima, Vegetation.
2. Achtsamkeitsbasierte Entwurfsprozesse: Wahrnehmungsschulung, leiblich-sinnliche Ortsanalyse, kontemplative (spürende, wahrnehmende, erfahrbare) Ortsbegehungen.
3. Bauen als eine Art „Therapie der Erde": Jeder Bauakt ist Beitrag zur Heilung verletzter Orte (*Petzold* spricht von „Schuldfähigkeit gegenüber der Natur").
4. Neuer Professionalismus: Architekt:in in einer weiteren neuen Rolle als „Hüter:in von Lebensräumen", nicht als bloßer Dienstleister.

Bei der Übertragung der Zielausrichtung von Green Meditation® auf die Handelnden der Problembranche „Bau" im spezifischen Kontext der Herausforderung, „Neues Bauen" mit einem gewandelten Bewusstsein in Zukunft verantwortungsvoll und naturfördernd zu gestalten, wird die Natur auch für Architekt:innen und Ingenieur:innen schnell zum bisher unentdeckten Ausbildungsort, zum „Lehrpfad" , GM zum meditativen Weg (*Petzold* 2015b) und zum Raum, verloren gegangene Kreativität und Rückverbindung zur Natur wiederzugewinnen.

Der Wald ist uns Bauschaffende und Gestaltende beim genauen Wahrnehmen und (eigenleiblichen) Hinspüren nicht nur Geburtsort der Nachhaltigkeit. Er wird wieder das, was er immer war:

1. *Kraftort*: Baustelle des Lebens, Rastplatz für die Seele, Ort der Sammlung, der Wandlung, der Kreativität und der Begegnung – vor allem mit uns selbst!

2. *Mahner*: es gibt kein unbegrenztes Wachstum auf einem begrenzten Planeten! Genug statt immer mehr vom gleichen!
3. *Vorbild*: kreislauf-gerechtes Werden, Nutzen und Vergehen ganz ohne Abfall – von der Wiege bis zur Wiege (= Cradle to Cradle), perfektes Design! In Jahrmillionen stetig am Leben verbessert und immer wieder angepasst an die jeweiligen Umstände und Rahmenbedingungen der regionalen Situation.
4. *Lehrmeister*: Symbol für langanhaltende Teamarbeit und Kooperation statt Wettbewerb und Konkurrenz, Miteinander statt Gegeneinander, gemeinsamer Erfolg statt Eigennutz, stets im Netzwerk verbunden und voneinander getragen.

Regeneratives, nachhaltiges Bauen, das der Zukunft dient, Mehrwerte schafft, nicht (nur) an der Rendite oder Gewinnmaximierung der Investoren ausgerichtet ist, sondern am Nutzen für den Menschen und der Mikroumwelt im Umfeld des Gebäudes, braucht Fach- und Führungskräfte, die sich im neuen Bewusstsein öffnen - im Kopf (Denken), im Herzen (Spüren) und im Tun (Handeln). Dazu braucht es den integrativen Ansatz der „*Komplexen Achtsamkeit*“, der die Vernetzung verschiedener Perspektiven – psychologische, ökologische, ästhetische, – miteinander fordert und ein tieferes, interdisziplinäres Verstehen ermöglicht und „*die Sicht auf die Natur zum Schwerpunkt macht*“ (Petzold/ Orth, 2021a).

Praxeologischer Teil

12. goING.mindful® - Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz für Architekten und Ingenieure

Mit der Initiierung des bundesweit ersten achtsamkeitsbasierten Entwicklungskonzept für Fach- und Führungskräfte der (öffentlichen) Bau- und Gebäudewirtschaft

„go**ING**.mindfull® – Achtsamkeit für Architekten und Ingenieure“

hat der Autor zum Ziel, einen Teilbeitrag zum dringend notwendigen Wandel des Bewusstseins zu leisten, der die Lücke zwischen Wissen und Handeln verringert.
Das Konzept zu goING.mindful® ist über Jahre entstanden auf Basis weiterer Zusatzausbildungen seit 2017 zum

- Trainer für Mindful Leadership (Uni Witten-Herdecke, 2017-19),
- Trainer für Mindfulness in Organisationen (Mindful Leadership Institut, Salz burg, 2019-20)
- Wald-Gesundheitstrainer (LMU München, Lehrstuhl für Public Health/ Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin, Bad Wörishofen, 2019)
- zertifizierten Naturcoach (Wandelhaus, Wolfach, 2020/2021),
- Gross-National-Happiness (GNH) Practitioner (FH Osnabrück i.K.m. Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing, *Dr. Ha Vinh Tho*)
- Lehrer für achtsamkeitsbasiertes Naturerleben i.A. (Europäische Gesundheitsakademie EAG - Fritz-Pearls-Institut Hückeswagen, 2022-24),
- zertifizierten Meditationsleiter in einem buddhistischen Kloster als Schüler des deutsch sprechenden tibetischen Gelehrten und Meisters *Lharampa Tenzin Kalden* (2023-24), sowie den Fachausbildungen
- Sachverständigen für Nachhaltiges Bauen BNB (Steinbeis Hochschule)
- und Kommunalen Nachhaltigkeitsmanager.

In dem Konzept werden Elemente aus allen Ausbildungen genutzt und starke Bezüge zum meditativen Naturerleben hergestellt und spezifisch auf die Zielgruppe „Bau“ ausgerichtet.
goING.mindful® leistet so einen Beitrag zu einem neuen Denken, Planen und Handeln im Bauwesen hin zu mehr Verbundenheit/ Konnektivität zu sich selbst, zu anderen und zur Natur und damit zu einem neuen Bewusstsein für das, was

Nachhaltigkeit im Bauwesen ausmacht: Ressourcenschonung, Kreislauffähigkeit/ Wiederverwendbarkeit, Klimaneutralität, Gesundheitsverträglichkeit und Biodiversität. Ein solches Bauen muss zum „Neuen Normal“ werden, will man als Architekt und Ingenieur in Verantwortung für das eigene Tun und Unterlassen Zukunft bauen!

Zurzeit besteht das Programm aus einem jeweils zweieinhalb tägigen Basis- und einem Aufbaumodul und wird in Kooperation mit dem Bundesverband für Wohnen und Stadtentwicklung (vhw), Berlin durchgeführt, einem großen Weiterbildungsträger im Öffentlichen Bauen. Insbesondere im Aufbaumodul wird stark Bezug genommen auf den Green-Meditation-Ansatz: mit Elementen und Übungen aus dem achtsamkeitsbasiertem Naturerleben werden die Architekt:innen und Ingenieur:innen wieder herangeführt an das Verbunden-Sein mit der Natur. Es ist daran gedacht, daraus eine viermodulige, einjährige Zertifikats-Ausbildung zu entwickeln, die bundesweit an vier unterschiedlichen „Kraftorten“ (Nord - Ost - Süd - West) stattfinden soll.

Ein Modul davon soll in Zukunft vollumfänglich dem achtsamkeitsbasierten Naturerleben dienen. Mir gefiel der Gedanke, dieses Modul an den Ort der „Erlernung“, nach Hückeswagen zurückzubringen. Konzeptionell wird darüber nachgedacht, auch an Orten der Naturzerstörung ins eigenleibliche Spüren zu kommen, so z.B. am Hambacher Forst an der Abrisskante des Braunkohle-Tagebaus.

Green Mediation® ist also auch für Bauschaffende ein notwendiger, innovativer (meditativer), hoch aktueller Zugang und Weg zur Natur, der nicht als Rückzug aus der Baupraxis gedacht ist, sondern als ein intensives „Sich-Hinwenden“ und „Erfahren“, ein „Spüren“ auf allen Ebenen, eine Erweiterung des Bewusstseins als Korrektiv der vorherrschenden rein technokratischen Planung und … neu zu entdeckende „innere“ Quelle gestalterischer Intuition, Kreativität und Verantwortung.

Sie stärkt:

- das leibliche Raumempfinden,
- die resonante Beziehung zu Material, Ort, Geschichte
- die innere Klarheit für verantwortungsbewusste Entwurfsentscheidungen.

Nachfolgende zwei Beispiele.

Beispiel 1: 30-minütige Green-Meditation für Architekt:innen und Ingenieur:innen im Rahmen des Programms goING.mindful

Titel: **„***In Resonanz mit dem Wald – Green-Meditation für nachhaltiges Bauen*“
Zielgruppe: Architekt*innen mit Fokus auf ein „Neues Bauen“
Ort: Im Wald oder in einem ruhigen Naturraum
Dauer: 30 Minuten
Struktur:
Einleitung & Ankommen (5 min)
1. Betrachtung – Wahrnehmen & Erforschen (8 min)
2. Besinnung – Innerer Dialog & Werteklärung (9 min)
3. Versunkenheit – Verbindung & Resonanz (8 min)

Einleitung & Ankommen (5 Minuten)
„Im Gehen, Stehen oder Sitzen – finde deinen Platz im Wald.
Komm zur Ruhe. Wähle einen Ort im Wald, an dem du dich sicher und getragen fühlst. Atme ein paar Mal bewusst ein und aus. Lass die Geräusche des Waldes in deine Wahrnehmung treten. Nimm Dich in Deiner Umgebung wahr: über Dir die Baumkronen, die Weite, der Himmel. Unter Dir der Boden, die Erde. Du in Dir in der Mitte zwischen Himmel und Erde. Spüre den Boden unter deinen Füßen; der Boden trägt, lass Dich tragen! Spüre den Wind auf deiner Haut, das Licht zwischen den Blättern. Höre die Tiere des Waldes. Lasse alle Gedanken an Projekte, Termine und Konzepte los – es gibt nichts zu tun. Erlaube dir, einfach da zu sein – als Mensch, nicht als Macher.

1. BETRACHTUNG – Wahrnehmen & Erforschen (8 Minuten)
„Der Wald als gebautes Ökosystem – Meisterwerk der Natur.“
Lenke deinen Blick auf das, was um dich ist:
Wie sind die Bäume gewachsen? Welche Materialien erkennst du – Holz, Erde, Stein, Wasser? Welche Strukturen bilden sich von selbst? Horizontal – vertikal – diagonal? Beobachte die Ordnung und das Chaos, das Ineinandergreifen von Stabilität und Wandel.
Stelle dir Fragen:

- Was macht diesen Raum lebendig?

- Wie entsteht hier Dauerhaftigkeit ohne Starre?
- Welche Prinzipien könnten meine Architektur übernehmen?

Mache dich zur/m Schüler/in der Natur – nicht als Imitator, sondern als Resonanzkörper.

2. BESINNUNG – Innerer Dialog & Werteklärung (9 Minuten)

„*Ich bin Teil dieser Erde – und meine Architektur wirkt auf sie zurück*."

Schließe die Augen, wenn du magst. Richte deinen Atem auf dein Herz oder dein Herzensraum in der Brust. Gehe in einen inneren Dialog mit dir:

- Was bedeutet nachhaltiges Bauen für mich persönlich?
- Welche Spuren will ich hinterlassen – materiell und geistig?
- Wo gibt es Spannungen zwischen meinen Idealen und meinem Alltag – und wie gehe ich mit ihnen um?

Lass Bilder kommen: Projekte, Menschen, Räume, Materialien. Welche Werte tragen dich in deiner architektonischen Arbeit? Spüre Dankbarkeit für das, was du erschaffen durftest – und Verantwortung für das, was noch kommen wird.

3. VERSUNKENHEIT – Verbindung & Resonanz (8 Minuten)

„*Der Wald spricht – durch Formen, Düfte, Stille*."

Lasse alle Gedanken los – werde offen für das Spüren. Du bist kein/e Beobachter/in mehr, sondern Teil des Ökosystems. Vielleicht kannst du dein Herz wie eine Membran öffnen – Resonanz empfangen:

- Eine Wurzel, die sich mit deiner inneren Stärke verbindet.
- Ein Lichtstrahl, der dir Klarheit schenkt.
- Ein Tierruf, der dich an dein tiefstes Anliegen erinnert.

Wenn Du magst, lege eine Hand auf Dein Herzraum. Was verändert sich? Verweile in dieser Verbindung. Nicht du denkst – der Wald denkt in dir.

Abschluss (1 Minute)

„*Nimm den Wald mit – in deinen nächsten Entwurf, in dein nächstes Gespräch, in dein nächstes Gebäude*."

Kehre langsam zurück ins äußere Bewusstsein. Nimm ein kleines Symbol mit – ein Blatt, ein Stein, ein Ast, Moos – als Erinnerung. Danke innerlich dem Wald als

Lehrer, Mahner, Vorbild und Kraftort. Vielleicht formulierst du einen Satz, der dich in deiner Arbeit begleiten darf, z. B.:
„*Ich baue im Dienst des Lebendigen*“ oder „*Ich gestalte Räume für das Leben*“.

Affirmation zum Nachspüren: „*Ich baue für die Zukunft. Mit Aufmerksamkeit. Mit Verantwortung. Mit Verbundenheit zur Welt*.“ Dann: Sharing in Gruppe/ Austausch

Beispiel 2: Green Meditation für Architekt:innen und Fachingenieur:innen im Holzbau

Titel: Green Mediation für die Baupraxis im Holzbau
Zielgruppe: Holzbau-Fachleute
Ort: Idealerweise ein Platz, an dem gebaut werden soll, bereits gebaut wurde – oder an einem Ort, der für dich „sprechen“ darf.
Dauer: 30–60 Minuten ungestörter Aufenthalt in der Natur (Wald, Tal, Waldrand, Flussnähe, etc.) oder auf der Baustelle.
Werkzeuge: Wetterangepasste Kleidung, Notizbuch oder Skizzenblock (optional), Offenheit.

Struktur:

1. Ankommen – „*Der Leib als Maßstab*“
Stehe still, schließe die Augen. Spüre deine Füße auf dem Boden, dein Gewicht, deinen Atem. Lass den Denkprozess zur Ruhe kommen, es gibt nichts zu tun, nichts zu analysieren, nur wahrnehmen. Frage dich: Wie fühlt sich dieser Ort in meinem Körper an? Wo bin ich angespannt, wo weit?
(Wirkung: Du verlässt die rein kognitive Ebene des Entwerfens und öffnest dich für eigenleibliches Spüren bzw. leibliche Intuition – ein zentrales Element in Petzolds Integrativer Therapie)

2. Achtsames Gehen – „*Raum erfahren*“
Gehe langsam über das Gelände oder durch den Naturraum. Nimm Unebenheiten, Lichtwechsel, Farben, Geräusche, Luftbewegungen wahr. Spüre die Qualität des Raums: Ist er offen, schützend, fordernd, ruhig? Frage dich als Planer*in:

Was für eine Architektur braucht dieser Ort – wenn er selbst entscheiden dürfte?

3. Naturkontakt – „*in Beziehung treten*“
Suche dir einen Baum, Stein, Hang oder Holzstück – etwas, das dich „ruft“. Verweile dort. Betrachte Struktur, Oberfläche, Geruch, Farbe. Wenn es Holz ist: Spüre, was es in dir auslöst. Frag dich: Wie lebt dieses Material? Was erzählt es über Zeit, Wachstum, Verwandlung? Für Holzbaufachleute besonders kraftvoll: Meditation über Holz als lebendiges Material – nicht nur statisch, sondern biografisch (Wachstum, Verarbeitung, Alterung).

4. Resonanzraum öffnen – „*Architektur aus dem Ort heraus denken*“
Lass dich leiten von inneren Bildern, die aus dem Spüren kommen – nicht aus Konzepten. Vielleicht entstehen Formen, Lichtführungen, Materialien aus dem meditativen Bezug zum Ort. Notiere (oder skizziere) nicht analytisch – sondern assoziativ: Gefühle, Wörter, Farben, Bewegungen. Dies ist keine Entwurfsphase, sondern eine vorbewusste Inspirationsphase, wie Petzold sie als „ästhetisch-existenzielle Kommunikation mit der Welt“ beschreibt.

5. Rückkehr und Integration
Bedanke dich innerlich bei dem Ort oder Element, mit dem Du in Beziehung warst. Kehre mit Langsamkeit zurück. Halte die Präsenz aufrecht. Einladung für ein kurzes Reflexionsprotokoll:

- Was habe ich gespürt?
- Was hat der Ort mir gesagt?
- Was hat sich in meinem Blick auf das Bauen verändert?

Zusätzliche Impulse für Holzbaufachingenieur*innen:
Holz als Meditationsobjekt: Betrachte es nicht nur nach Festigkeitsklasse, sondern als gelebte Geschichte – Rinde, Maserung, Geruch, Alter. Frage dich: Was braucht dieses Holz, um in Würde in den Bau zu treten? Materialethik: Aus welchem Wald stammt es? Wie wurde es geschlagen? Wie spreche ich davon in meiner Praxis? Spiritualität im Stofflichen: Meditiere über Holz als Speicher von Sonne, Zeit und Erde – so entsteht eine andere Beziehung zum Werkstoff und zu seiner Verwendung.

Wirkung in der Praxis:

- Feinere Gestaltungsentscheidungen, weil Du dich mit dem Genius Loci verbindest.
- Klarere ökologische Verantwortung, weil Du die Umwelt nicht als Ressource, sondern als Mitwelt erfährst.
- Stärkere Präsenz im Planungsteam, weil Du geerdet und ausgerichtet bist.
- Bauen mit Sinn, nicht nur mit Zweck.

Schlussgedanke:
Ein guter Plan entsteht nicht allein im Kopf, sondern im Leib – im Hören auf den Ort, auf das Material und auf sich selbst. Green Mediation ist kein „esoterischer" Zusatz – sondern ein notwendiges Gegengewicht zu entfremdeter, abstrakter Planung. Sie bringt dich zurück in Beziehung – zur Welt, zum Bauen, zum Leben.

13. Green Meditation® als Zukunftskompetenz für Bauschaffende

Architekt:innen stehen heute vor zahlreichen Herausforderungen: Sie sollen Räume für eine nachhaltige Welt in der Zukunft gestalten – und dies inmitten einer Gegenwart, die geprägt ist von Devolution, Zerstörung, gesellschaftlicher Fragmentierung, Überforderung und Entfremdung von der Natur. Zwar stand Architektur immer mitten im Spannungsfeld der Zukunftsgestaltung. Mit den folgewirksamen Multikrisen der Welt aber (wieder)erkennen immer mehr Bauschaffende die ethische Verpflichtung, die Bauen immer schon, nun aber im höchsten Maße in sich trägt: die Aufgabe der Architekt:innen von heute ist nicht mehr allein das Entwerfen von Gebäuden im Handlungsviereck von Kosten, Terminen, Prozessen und Qualitäten, sondern das Erhalten und Mitgestalten einer zukunftsfähigen, lebenswerten, lebendigen Welt. Nachhaltiges Planen wird so zur Selbstverpflichtung, Bauen zum Teil der Lösung. In dieser Situation wächst ein Bedürfnis nach innerer Klärung und Orientierung. Genau hier setzt der bislang im Bauwesen kaum genutzte, aber hochwirksamer Ansatz der GM an.
Daraus ergeben sich zwei Kernfragen:

1. Wie gelingt es, inmitten von Termindruck, wirtschaftlichen Erfordernissen, Normenflut, komplexen Projektumfeldern und (auch politisch) wechselnden Interessen den inneren Kompass und den Mut nicht zu verlieren?
2. Wie kann GM Architekt:innen in ihrer Verantwortung für eine nachhaltige Welt und für ein „Neues Bauen“ stärken?

Zunächst einmal: Architektur braucht „innere“ Orientierung. Nachhaltige Architektur beginnt nicht bei Technik, Material und Prozessen. Sie beginnt im Geist und braucht innere Haltung. Tiefe. Und eine besondere Form der Aufmerksamkeit: Achtsamkeit – oder besser: Komplexe Achtsamkeit, also eine die sinnlich-leibliche Präsenz mit systemischem Denken und ethischem Bewusstsein verbindet und mit Mut Eintritt für das Lebendige. Zwar ist formell Nachhaltigkeit bereits in zahlreichen Büros und Verwaltungen längst (technischer) Standard. Doch häufig fehlt eben diese ethische Tiefendimension, die spürbare Dringlichkeit, die innere Ausrichtung und Verbindung dazu.
GM kehrt dieses Verhältnis um: Sie beginnt nicht bei der Lösung, sondern bei der Wahrnehmung des Problems – körperlich, emotional, geistig. Diese Haltung erinnert an alte architektonische Tugenden, die in dem beschleunigten Tun einer lauten Welt verloren gingen: Demut vor dem Ort. Geduld. Aufmerksamkeit. Verantwortung. Und sie ähnelt einem besonderen Maß des „Fürsorge-Tragens“ (Caring), des Gärtnerns.
Es geht nicht darum, das Bauen zu „romantisieren“ – sondern darum, es zu verankern in einer Haltung des Zuhörens, Mitfühlens und Reparierens, wenn nicht gar des Heilens. So wird GM Startpunkt eines nachhaltigen, sinn- und werteorientierten Entwerfens, geprägt vom „Spüren“, nicht vom „Denken“. GM unterstützt Architekt:innen dabei, in der Planungsaufgabe über die rein funktionale und ökonomische Ebene hinauszugehen. Sie schafft Raum und Stille für Reflexion – daraus erwächst im besten Falle Klarheit:

- Welche Auswirkungen hat mein Entwurf auf Mensch und Umwelt?
- Wem diene ich mit diesem Gebäude – heute und in 50 Jahren?
- Wen „berühre“ ich mit meinem Entwurf?
- Womit und wie kann ich mit meiner Planung zur Regeneration statt zur Belastung beitragen?

Diese Fragen lassen sich nicht im Autopilot-Modus des Alltagsgeschehens beantworten. Sie erfordern Präsenz, ein Innehalten, einen „Ermöglichungsort“, der das bewusste Wiederentdecken von Verantwortung und Mitgefühl zulässt und die Erkenntnis, dass alles mit allem verbunden ist. Genau hier setzt GM an: das „Sich-neu-erleben“ in der Natur, das „In-Beziehung-gehen“ mit der Mitwelt stärkt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, zur tiefen Reflexion und zur ganzheitlichen Kreativität. Sie ist nicht nur ein Instrument zur Selbstfürsorge, sondern ein tiefgreifender Weg, um die Verbindung zur Natur, zur Gesellschaft und zum eigenen Handeln zu stärken – und damit eine essenzielle Ressource für Architekt:innen im neuen Zeitalter des nachhaltigen Bauens.
GM dient aber auch als Inspirationsquelle im Entwurfsprozess. Viele Architekt:innen berichteten mir, dass sie nach einer Phase meditativen Naturerlebens mit frischer Klarheit und tieferer Inspiration an ihre Arbeit zurückkehrten. Green Meditation schärft nicht nur den Blick für ökologische Zusammenhänge, sondern öffnet also auch das kreative Potenzial für integrative, ortsverbundene Lösungen.
Ein achtsames Sitzen am Waldrand, das bewusste Spüren des Sonnenlichts auf der Haut, das präsente Wahrnehmen der unterschiedlichen Farbtöne in der Natur, das Lauschen auf den Wind in den Bäumen – all dies wirkt wie eine Kalibrierung unseres gestalterischen Kompasses und der kreativen Kräften: Architektur wird nicht länger über die Natur „hinweggestülpt“, sondern mit ihr kooperativ gedacht. Nachhaltiges Bauen erhält durch das achtsamkeitsbasierte Naturerleben ein emotionales, körperlich gespürtes Fundament.
GM bietet Architekt:innen auch psychische Stabilität. Die täglichen Anforderungen in Planungsprozessen, Genehmigungsverfahren, Baustellenkoordination und im kommunalpolitischen Umfeld sind hoch. Gestaltende werden heute oft zwischen Normen, Fristen und mannigfachen Ansprüchen und Zuständigkeiten zerrieben. Wer für Nachhaltigkeit kämpft, stößt oft auf Widerstände und immer wieder auf das Narrativ des Verzichtes. Hier braucht es als Kraftquelle Resilienz, also die Fähigkeit, bei Rückschlägen handlungsfähig, konstruktiv und verbunden zu bleiben. Nachhaltigkeit bedeutet eben nicht Verzicht, sondern qualitative Lebenssteigerung durch ein „Genug“ und Zukunftssicherung durch das „rechte Maß“ – auch durch Achtsamkeit, Solidarität und Naturbeziehung.

GM ist in diesem Sinne ein revolutionärer Akt des Widerstands gegen die Entfremdung – von der Natur, von sich selbst, von der eigenen Vision, warum man den

Beruf ausübt. Sie schenkt den Gleichmut und die Stärke, die es braucht, um langfristig für eine besser gebaute Mitwelt und für das „Lebendige“ eben mutig einzustehen und aktiv Verantwortung zu übernehmen.

Es ist an der Zeit, dass zukunftssichernde Methoden wie GM in die Architekturausbildung und -praxis Eingang finden – als Werkzeug ethisch-ökologischer Kompetenzbildung. Architekt:innen sind Zukunftsgestalter:innen. Wer Zukunft gestalten will, braucht Erdung. Und diese beginnt oft mit einem einfachen Schritt: mit dem Sitzen in Stille, im „Grünen“, im Bewusstsein der eigenen Verantwortung. So wird der Kopf klar und der Geist frei für Neues. Und darauf kommt es an!

Mein Fazit: Green Meditation® ist eine Haltung, ein Resonanzraum, eine Kraftquelle für all jene, die Architektur als eine verantwortungsvolle Kulturpraxis der Zukunftsgestaltung verstehen. Gerade für Architekt:innen, die sich dem nachhaltigen Planen und Bauen verschrieben haben, eröffnet sie neue Wege: hin zu mehr Bewusstheit, Inspiration, Kreativität, Klarheit und ethischer Standfestigkeit in einem herausfordernden Beruf.
Lassen sich achtsamkeitsbasierte Methoden wie Green Meditation®, Mindful Leadership oder andere sinn- / werteorientierte und zukunftsfördernde Lehransätze in die Architekturpraxis und -lehre integrieren? Die Antwort muss heißen: „Ja“! Immer mehr Hochschulen[12] und Büros beginnen, erste Schritte in diese Richtung zu gehen – durch:

- Exkursionen zu zerstörten Orten (z. B. Hambacher Forst, Dannenröder Wald, städtische Hitzeinseln, versiegelten Industriearealen),
- die Arbeit mit Feldtagebüchern, Skizzen und kontemplativem Gehen,
- Workshops zur Raumwahrnehmung, körper- und sinnesbasiertem Entwerfen und bewusster Materialwahl.

Auch in der Fortbildung bieten sich Chancen: GM kann Teil von Nachhaltigkeitsmodulen, Leadership-Trainings oder Transformationslaboren sein. Nicht als „esoterischer“ Zusatz – sondern als methodisch notwendiges Fundament für Haltungs- und Bewusstseinsarbeit.

[12] siehe Netzwerk achtsame Hochschulen: https://achtsamehochschulen.de/ oder
Projekt Mindful Leadership FH Osnabrück: https://www.hs-osnabrueck.de/mindful-leadership/

Ein persönlicher Schlussgedanke: Wer heilt, muss zuerst fühlen! Nachhaltiges Bauen beginnt nicht auf dem Reißbrett, sondern im Inneren der gestaltenden Person. Wer sich der Naturzerstörung nicht entzieht, sondern sie wahrnimmt und achtsam betrachtet, entwickelt nicht nur eine andere Art zu entwerfen – sondern auch eine andere Art, „Mensch zu sein“ im Raum. Die Architektur von morgen braucht demnach nicht nur neue Technologien, sondern vor allem eine neue Sensibilität. Green Meditation® ist ein stiller, aber kraftvoller Weg dorthin mit hohem Potential. Und sie stellt eine radikale Frage:

Was wäre, wenn jedes Gebäude eine Geste der Heilung sein könnte?

> Möge die Architektur nicht nur nachhaltiger, sondern auch achtsamer, heilsamer, verbindender und lebensdienlicher werden!

Hinweis: ich habe das Thema „Nachhaltiges Bauen“ in meiner über 30-jährigen Tätigkeit als Architekt in unterschiedlichen Führungspositionen in der öffentlichen Bundes-, Landes- und Kommunalbauverwaltung in vier Bundesländern (HH, SH, NRW, NS) und fünf Städten (HH, KI, KR, AC, OL) aktiv mitgestalten können. Erst mit neuen Kompetenzen und Qualifikationen, die weit über das „Fachliche“ hinausgehen, gelang es mir ins „Spüren“ zu kommen, Klarheit, Präsenz und Stetigkeit zu gewinnen – und so die Gewissheit zu erlangen, mich für das Richtige einzusetzen... eine neue Art des Bauens.

Resultat sind 10 Thesen zum achtsamkeitsbasierten Bauen, die ich mit nachfolgendem Manifest ins „Neue Bauen“ – GM-inspiriert – einbringe.

14. Manifest für ein neues, bewusstes Bauen

(als Leitlinie für eine tiefere, ganzheitliche Haltung für Architektur im Einklang mit Natur, Mensch, Ort und Zeit) Stand: 06/2025

1. Wir bauen im Bewusstsein der Verbundenheit.

Jeder Ort ist Teil eines größeren ökologischen und kulturellen Gefüges. Unsere Eingriffe geschehen achtsam, behutsam und mit Respekt vor dem, was bereits da ist.

2. Wir begreifen Nachhaltigkeit als Haltung, nicht als Technik.

Nachhaltigkeit beginnt im Geist, nicht erst im Energiekonzept. Sie durchdringt alles – vom Denken über das Planen bis zum Bauen und Betreiben.

3. Wir hören zu, bevor wir planen.

Stille, Beobachtung und echtes Zuhören sind die Grundlage jedes Entwurfs. Wir nehmen uns Zeit, um Menschen, Landschaft, Klima und Geschichte zu verstehen.

4. Wir gestalten Räume für das Leben – nicht für das Ego.

Architektur ist kein Selbstzweck. Wir gestalten Räume, die dienen, nähren, schützen und inspirieren – nicht solche, die bloß beeindrucken.

5. Wir schätzen das Einfache und das Wesentliche.

Reduktion ist kein Verzicht, sondern ein Geschenk. Wir streben nach Klarheit, Ruhe und Substanz statt Oberflächlichkeit. Weniger kann mehr Tiefe bedeuten.

6. Wir bauen mit der Zeit, nicht gegen sie.

Achtsames Bauen respektiert Zyklen, Alterung, Wandel und Pflege. Wir entwerfen für Dauer, Wandlungsfähigkeit und Rückbaubarkeit – nicht für schnellen Verbrauch.

7. Wir ehren das Material.

Materialien sind keine bloßen Baustoffe, sondern Träger von Geschichte, Temperatur, Klang und Takt. Wir wählen sie mit Bedacht – lokal, regenerativ, ehrlich.

8. Wir lassen Raum für Stille, Licht und Leere.

Achtsame Architektur schafft Orte, an denen das Unsichtbare wirkt: Licht, Luft, Schatten, Klang. Leere ist nicht leer – sie ist potenziell.

9. Wir bauen mit Mitgefühl.

Jede Entscheidung berücksichtigt das Wohlbefinden aller Beteiligten – Menschen, Tiere, Pflanzen, kommende Generationen.

10. Wir sind Lernende. Immer.

Achtsames Bauen ist kein Dogma, sondern eine Praxis. Wir bleiben offen, neugierig und bereit, uns und unsere Entwürfe immer wieder neu zu hinterfragen.

Abschlussgedanke:
„*Ein achtsamer Raum heilt. Nicht laut, nicht spektakulär. Sondern durch das, was er nicht stört*."

15. Zusammenfassung/ Summary

Zusammenfassung: „goING.green - Green Meditation® für Architekt:innen und INGenieur:innen“, Achtsamkeits-basiertes Naturerleben als integraler Bestandteil der Personalentwicklung im öffentlichen Bauwesen im Kontext der 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen

In Zeiten zunehmender Naturentfremdung sollten die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele (SDG‘s) der Vereinten Nationen aus 2015 bis 2030 (Agenda 2030) die Welt transformieren und Zukunft sichern. Doch die Umsetzung droht zu scheitern. Es fehlt am Bewusstsein für die Folgen des eigenen Tuns oder Unterlassens. Zur Umsetzungssicherung wurde ihnen daher informell 2022 innere Entwicklungsziele (IDG’s) beigestellt. Der Ansatz der inneren Entwicklung und Bewusstseinsarbeit wird bereits langjährig bei der Methode des achtsamkeitsbasierten Naturerlebens (Green Meditation®) praktiziert und sollte Teil des nachhaltigen, neuen Planen und Bauens in der Architekturausbildung werden. Denn: wenn wir Bauschaffende lernen, mit der Natur zu fühlen, beginnen wir anders zu bauen.

Schlüsselwörter: Green Meditation®, Nachhaltige Entwicklungsziele, innere Entwicklung, Bewusstseinswandel, goING.mindful®

Summary: goING.green – Green meditation for architects and engineers”, mindfulness-based nature experience as an integral part of personnel development in the public building sector in the context of the 17 sustainable development goals of the United Nations

In times of increasing alienation from nature, the United Nations‘ 17 Sustainable Development Goals (SDGs) from 2015 to 2030 (Agenda 2030) were supposed to transform the world and secure the future. But implementation is in danger of failing. There is a lack of awareness of the consequences of one‘s own actions or omissions. To ensure implementation, they were therefore informally provided with 2022 inner development goals (IDGs). The approach of inner development and awareness work has already been practiced for many years in the method of mindfulness-based nature experience (Green Meditation®) and should become part of sustainable, new planning and building in architectural training. Because when we builders learn to feel with nature, we start to build differently.

Keywords: Green Meditation®, Sustainable Development Goals, Inner Development Goals, Change of consciousness, goING.mindful®

16. Literatur

Kabat-Zinn, J. (1994/ 2019): Im Alltag Ruhe finden – Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knaur

Kabat-Zinn, J. (2019): Meditation ist nicht, was Sie denken – Warum Achtsamkeit so wichtig ist. Freiburg: Arbor. 1. Aufl.*Petzold, H.G.* (2011l): Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green Meditation®. https://www.fpi-publikation.de/integrative-therapie/2011-3-petzold-h-g-die-heilende-kraft-der-landschaft-integrative-naturtherapie-green-activity-green-meditation/*Petzold, H.G.* (2015b): „Green Meditation® " – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf

Petzold, H.G. (2015c): GREEN CARE - Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit. Manifest für „GREEN CARE Empowerment" – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit. Erschienen in: Psychologische Medizin 2, 2015, 56-68. https://www.fpi-publikation.de/download/11734/

Petzold H.G. (2022o): Das „Summen des Lebens" am Rande ökologischer Desaster: mutiges Eintreten für das Lebendige – Heilsames Nature Embodiment, Arbeit mit Honigbienen in tiergestützter Integrativer Therapie https://www.fpi-publikation.de/polyloge/21-2022-petzold-h-g-2022o-das-summen-des-lebens-am-rande-oekologischer-desaster-mutiges-eintreten-fuer-das-lebendige-heilsames-nature-embodiment-arbeit-mit-honigbiene/

Petzold, H.G., Orth, I., Josić, Z., Brück, A., Mathias-Wiedemann, U. (2024): Identität, Identitätsarbeit und Zukunftsorientierung. Perspektiven Integrativer Therapie zu menschlicher Lebensführung in sozioökologischen Räumen. Forschungsbericht aus der Europischen Akademie. Hückeswagen: EAG. Ersch. auch *in Polyloge 2025.*

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

Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019c/2022): TRANSVERSALE VERNUNFT und Zukunftssicherung Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und prospektiver Kulturarbeit". - Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Vgl. dieselben 2013b, erg. *Supervision* 6/2022, https://www.fpi-publikation.de/supervision/06-2022-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2019c-2022-transversale-vernunft-und-zukunftssicherung-leitidee-fuer-eine-moderne/

Petzold, H.G./ Orth, I. (2021a): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien – Arbeitsversion fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf

Petzold, H.G./ Orth, I. (2021b): Ökologische Lebenskunst als Selbst- und Weltgestaltung, oikeiotisches Selbst- und Weltlernen fpi-publikation.de/downloads/?doc=orth-petzold-2021b-oekologische-lebenskunst-selbst-u-weltgestaltung-oikeiotisch-gruene-texte-17-2021.pdf

Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019c/2022): TRANSVERSALE VERNUNFT und Zukunftssicherung Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und prospektiver Kulturarbeit“. - Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Vgl. dieselben 2013b, erg. *Supervision* 6/2022, https://www.fpi-publikation.de/supervision/06-2022-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2019c-2022-transversale-vernunft-und-zukunftssicherung-leitidee-fuer-eine-moderne/

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. Polyoge 03/2023. https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/

Der Kolibri

Eines Tages brach im Wald ein großes Feuer aus, das drohte alles zu vernichten. Die Tiere des Waldes rannten hinaus und starrten wie gelähmt auf die brennenden Bäume.
Nur ein kleiner Kolibri sagte sich: "*Ich muss etwas gegen das Feuer unternehmen.*" Er flog zum nächsten Fluss, nahm einen Tropfen Wasser in seinen Schnabel und ließ den Tropfen über dem Feuer fallen. Dann flog er zurück, nahm den nächsten Tropfen und so fort.
All die anderen Tiere, viel größer als er, wie der Elefant mit seinem langen Rüssel, könnten viel mehr Wasser tragen, aber all diese Tiere standen hilflos vor der Feuerwand.
Und sie sagten zum Kolibri: "*Was denkst du, was du tun kannst? Du bist viel zu klein. Das Feuer ist zu groß. Deine Flügel sind zu klein und dein Schnabel ist so schmal, dass du jeweils nur einen Tropfen Wasser mitnehmen kannst*."
Aber als sie weiter versuchten, ihn zu entmutigten, drehte er sich um und erklärte ihnen, ohne Zeit zu verlieren: "*Ich tue das, was ich kann. Ich tue mein Bestes*."

Wangari Maathai (1940 – 2011)
Kenianische Professorin für Veterinäranatomie, Umweltaktivistin, gründete 1977 das „Green Belt Movement“, das zum Schutz vor Erosion Millionen Bäume pflanzte, ab 2002 stellvertretende Ministerin für Umweltschutz, erhielt 2004 als erste afrikanische Frau den Friedensnobelpreis.