

Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2023

<http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

In diesem Internet-Archiv der FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“ werden Texte von Hilarion G. Petzold und MitautorInnen in chronologischer Folge nach Jahrgängen und in der Folge der Jahrgangssiglen geordnet zur Verfügung gestellt. Es werden hier auch ältere Texte eingestellt, um ihre Zugänglichkeit zu verbessern. Zitiert wird diese Quelle dann wie folgt:

Textarchiv H. G. Petzold et al.

<http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

Caroline Flurina Wölfe, Zürich, Hilarion G. Petzold, Hückeswagen, Ulrike Mathias-Wiedemann, Hamburg:
Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"-
Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based
cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation *

* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dr. phil. Katharina Rast-Pupato, lic. phil. Lotti Müller, MSc. mailto: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: www.integrative-therapie-seag.ch, EAG-Weiterbildung ‚Integrative Psychotherapie‘. Betreuerin/Gutachter: Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

2.1 Hintergrund und Entstehung

2.2 Das achtwöchige Programm

3. MBCT aus einer Integrativen Perspektive

3.1 «Komplexe Achtsamkeit», ein integrativtherapeutisches Kernkonzept

Zusammenfassung/Summary

Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Als ich vor ca. zehn Jahren begonnen habe, einen Achtsamkeitsweg in meinem Leben zu praktizieren, hätte ich nicht gedacht, dass mich dieses Tun so lange begleiten und unglaublich bereichern würde. Meine eigenen, sehr heilsamen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis haben mich dazu bewogen, mein Fachreferat einem Thema in diesem Bereich zu widmen. Das Referat fand in seiner schriftlichen Ausarbeitung bei meinen BetreuerInnen positiven Anklang und hat sie offenbar inspiriert, so dass sie zu dem Text mit weiteren Materialien, Literatur, Perspektiven, Textpassagen ergänzend und weiterführend beigetragen haben – offenbar ein Gewinn für alle Beteiligten.

Man kann beim Achtsamkeitsthema «vertiefter Besinnung und Betrachtung» in der Integrativen Therapie auf eine lange Tradition zurückblicken, in der sich das Konzept der **Achtsamkeit** als feinspüriges «Ausloten» des eigenen Erlebens und der eigenen Lebenspraxis (Petzold, Orth 2021a, 20-25; Orth, Petzold 2021b) darstellt, als «achtsames Sorgetragen» für sich aus einer kultivierten Bewusstheit (*awareness*) in der persönlichen «Integrationsarbeit als Lebensaufgabe» (Orth, Petzold 1993b). Diese Sicht hat sich erweitert zu einer *o i k e i o t i s c h e n*, ganzheitlich ausgerichteten «Sorge um die Anderen und um die Natur», womit auch soziale Zusammenhänge und der ökologische Naturkontext in die Achtsamkeitspraxis einbezogen wurde (Petzold 1983e, 2022o; Petzold, Orth 2020b; Sieper, Petzold 1975, 11). Wir leben ja in einer «OIKEIOSIS» in einem gemeinsamen, einem konvivialen Lebens- und Weltzusammenhang (ders. 2019d), womit sich eine Weitung der oft individualisierenden Ausrichtung von «Achtsamkeit/mindfulness» in Theorie und Praxis zum integrativen Konzept «**komplexer Achtsamkeit**» vollzog (siehe hier 3.1). Achtsamkeitsorientierte Arbeit hat auf dieser Grundlage in verschiedene Bereiche des integrativen Konzeptualisierens und der integrativen Praxeologie und Praxis Eingang gefunden und auch das «Manifest integrativer Kulturarbeit» bestimmt (Petzold, Orth, Sieper 2013a, 14). Johanna Sachschal (2022) hat das unlängst für die Integrative Supervision in breiter Weise dargelegt. Ihr Text macht deutlich, dass weiterführende und vertiefende Auseinandersetzung mit dem Themenbereich «Achtsamkeit» in Psychotherapie, Supervision, aber auch in Kunst- bzw. Kreativitätstherapie (Petzold 1999q) oder den Naturtherapien (ders. 2016i, 2022o; Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2018a) immer wieder wichtig ist.

Der „**erweiterte ökologische Imperativ**“ des Integrativen Ansatz bringt das klar zum Ausdruck, wenn er formuliert:

„Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit 'Kontext-Bewusstsein' und 'komplexer Achtsamkeit' wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a)

Ich selbst (*Wölfe*) lernte die Achtsamkeitspraxis in den letzten Jahren aus unterschiedlichen Richtungen kennen. In Kursen buddhistischer Lehrer konnte ich mich mit der Achtsamkeitspraxis nach einer buddhistischen Tradition (Vipassana) vertraut machen und in einem achtwöchigen Kurs mit der Achtsamkeitspraxis nach dem Ansatz von *Jon Kabat-Zinn*. Weiterhin ließ ich mich von Apps rund um das Thema Achtsamkeit, die in den letzten Jahren zu Hauf aus dem Boden spriessen, inspirieren. In der vorliegenden Arbeit soll die «mindfulness-based cognitive therapy» (MBCT; dt. achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) von *Segal, Williams* und *Teasdale* (2001, 2008), in der die Achtsamkeitspraxis auf dem Boden der Arbeiten von *Jon Kabat-Zinn* als eines der Herzstücke betrachtet wird, kompakt vorgestellt werden. Sie wird dann aus der Sicht der "Integrativen Therapie" (Petzold 1965; Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann 2022; Sieper, Orth, Petzold, Mathias-Wiedemann 2021) beleuchtet, reflektiert und mit Überlegungen zum integrativen Konzept «**komplexer Achsamkeit**» verbunden.

2. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

Die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), zu Deutsch achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, ist eine von *Segal, Williams* und *Teasdale* entwickelte Therapieform, die für Menschen mit chronischen, rezidivierenden Depressionen entwickelt wurde (vgl. *Segal, Williams, Teasdale* 2008). Das achtwöchige Therapieprogramm fand international viel Aufmerksamkeit und ist mittlerweile weit verbreitet. Die Wirksamkeit des Therapieprogramms wurde inzwischen empirisch mehrfach belegt. In der Schweiz wird die Therapie bei entsprechender Indikation von den Grundversicherungen getragen und wird in diversen schweizer Städten von psychotherapeutischem oder psychiatrischem Fachpersonal angeboten. Um den Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht zu sprengen, kann die MBCT mit ihren Hintergründen nur in stark reduzierten Form vorgestellt werden.

Der interessierte Leser sei zur vertieften Lektüre auf das Werk von *Segal, Williams* und *Teasdale* von 2001, 2008 bzw. 2015 in neuer und erweiterter Auflage verwiesen.

2.1 Hintergrund und Entstehung

Nachdem erst Ende der 1980-er Jahre der häufig rezidivierende Charakter von Depression festgestellt wurde, setzten sich die Begründer des MBCT zum Ziel, Menschen zu helfen, auch nach einer überstandenen depressiven Episode langfristig symptomfrei zu bleiben. So begannen sie im Jahr 1992 eine Behandlung zur Aufrechterhaltung des Behandlungserfolges sowie zur Rückfallprophylaxe für Menschen mit Depressionen zu entwickeln (vgl. *Segal, Williams, Teasdale* 2008).

So waren *Segal, Williams* und *Teasdale* in einem ersten Schritt bemüht, ein besseres theoretisches Verständnis der rezidivierenden Depression zu entwickeln. Sie befassten sich dabei u.a. intensiv mit der Fachliteratur und der Forschung. Daraus entstand ein Vulnerabilitäts-Modell, das zwei Erklärungsansätze für die Ursachen der psychologischen Vulnerabilität bei Depressionen heranzieht: «Erstens der bei niedergeschlagener Stimmung relativ einfache Zugang zu negativem Material (Gedanken, Erinnerungen und Einstellungen), und zweitens die Art des Umgangs mit diesem negativen Material und der traurigen Stimmung, nämlich die Ruminatio.n.» (*Segal, Williams, Teasdale* 2008, S. 54). Die Autoren^a sahen also nicht in den Inhalten mentaler Repräsentationen das Rückfallrisiko, sondern in der Art des Umgangs mit den mentalen Repräsentationen.

Vor dem Hintergrund dieses Vulnerabilitäts-Modells wandten sich *Segal, Williams* und *Teasdale* anschliessend den Wirkfaktoren der kognitiven Therapie zu. Die Autoren fragten sich dabei, ob die damals im Fokus stehende inhaltliche Veränderung depressiver Gedanken in der Kognitiven Therapie nicht auch implizit zu einer Veränderung der Beziehung zu den Gedanken und Gefühlen führte. Zur inhaltlichen Veränderung von Gedanken wurde in der Kognitiven Therapie u.a. das «Dezentrieren» verwendet, wobei es darum geht, «die Gedanken innerhalb einer erweiterten Perspektive zu betrachten, die ausreicht, um sie einfach als «Gedanken» zu betrachten und nicht

^a *Segal, Williams* und *Teasdale* werden im Folgenden auch Autoren genannt, im Bezug auf ihre Werke, denen ein Grossteil der Informationen entstammen

zwangsläufig als ein Abbild der Realität» (*Segal, Williams, Teasdale* 2008, S.57). Die Autoren sahen jedoch entsprechend ihrem Vulnerabilitäts-Modell im «Dezentrieren» nicht nur mehr ein Mittel zum Zweck der inhaltlichen Veränderung von Gedanken, sondern den Zweck selbst und massen ihm somit eine zentrale Rolle in der Rückfallprävention der Depression zu (vgl. *Segal, Williams, Teasdale* 2008). Auf der Suche nach einer Form, in der das Dezentrieren geübt werden könnte, stiessen die Autoren schlussendlich auf die mindfulness-based stress reduction (MBSR) von *Jon Kabat-Zinn*.

MBSR ist ein Acht-Wochen-Programm zur Stressreduktion, in dem die Praxis der Achtsamkeit im Zentrum steht. Kabat-Zinn definiert dabei Achtsamkeit als «die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.» (*Kabat-Zinn* 1990, S. 23). Im Rahmen der MBSR werden die Teilnehmenden darin angeleitet und begleitet, die Achtsamkeit durch fast tägliches praktizieren von Achtsamkeitsübungen z.B. in Form von formalen Achtsamkeitsmeditationen oder Körper-Übungen zu kultivieren (vgl. *Kabat-Zinn* 1990). Das Üben der Achtsamkeit, das seit Jahrtausenden ein zentraler Bestandteil der buddhistischen Philosophie ist (vgl. *Kaddour* 2006) fand durch das MBSR, aus dem buddhistischen Kontext enthoben, nachhaltigen Eingang in die westliche Medizin. Bis heute wird das MBSR-Programm in vielen Ländern durchgeführt. Berichte ehemaliger Teilnehmenden sowie mittlerweile zahlreiche Studien konnten diverse positive Auswirkungen des Programms auf die Gesundheit nachweisen (vgl. *De Vibe, M. et al.* 2017).

Segal, Williams und *Teasdale* versuchten nun also Elemente der Achtsamkeitspraxis aus der MBSR mit kognitiven Elementen zu einem achtwöchigen Kurs zur Rückfallprophylaxe für Menschen mit depressiven Erkrankungen zu kombinieren. Dabei bauten sie die Achtsamkeitspraxis anfangs als eine von mehreren Arten des «Trainings der Aufmerksamkeitskontrolle» in ihren Ansatz ein. Durch das Training der Achtsamkeit sollten die Patientinnen und Patienten u.a. Frühwarnsignale schneller erkennen können sowie sich von depressionsbezogenen Denkmustern dezentrieren lernen, um dann anschliessend durch Techniken der kognitiven Therapie einen hilfreichen Umgang mit negativen Gedanken zu finden.

Die Autoren merkten jedoch nach ersten Erfahrungen mit dem Programm sowie nach weiterführenden Überlegungen, dass das Programm in dieser Form nur einer «Verwässerung anerkannter kognitiv-verhaltenstherapeutischer Prinzipien und

Übungen» (*Segal, Williams, Teasdale* 2008) entsprach und entschieden sich, sich intensiver mit der Achtsamkeit, dem MBSR sowie der Integration der Achtsamkeit in den klinisch-psychotherapeutischen Kontext zu beschäftigen. So gelangten die Autoren schlussendlich zu einem radikal anderen Ansatz. Aus einem kognitiven Ansatz mit der Achtsamkeitspraxis als Werkzeug wurde ein achtsamkeitsbasierter Ansatz, der eher eine allgemeine Geisteshaltung vermittelt, die im Umgang mit schwierigen Situationen hilfreich sein kann.

Die Autoren erkannten die Qualitäten der Achtsamkeit, die über ein einfaches Aufmerksamsein hinausgehen, als unverzichtbar an. *Kabat-Zinn* (1990) formuliert in diesem Zusammenhang: «Und wenn wir hier von Achtsamkeit (mindfulness) sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des *Herzens* (heartfulness)» (*Kabat-Zinn* 1990, S.23).

Gemäss *Kabat-Zinn* (1990) sind die verschiedenen Aspekte einer achtsamen Haltung: Nicht-urteilen, Geduld, den Geist des Anfängers bewahren, Vertrauen, Nicht-erzwingen, Akzeptanz und Loslassen. Zudem erkannten die Autoren die Verkörperung der Achtsamkeit durch die Kursleitenden als zentrales Element in der Vermittlung der Achtsamkeit, wie es auch in der MBSR gelebt wird. Denn «Achtsamkeit ist nicht bloss ein begriffliches Konzept oder eine gute Idee. Sie ist eine Form zu sein. Und das Synonym Gewährsein (awareness) bezeichnet eine Art der Wissens, das schlichtweg umfassender als blosses Denken ist. (...) Gewährsein geht über begriffliches oder intellektuelles Wissen hinaus, steht der Weisheit näher und damit auch der Freiheit, die sie verleiht.» (1990, S.23). Entsprechend sollte sich die Achtsamkeit auch in der Art und Weise spiegeln, wie die Leitenden allem, was sich ihnen zeigt (seien das Situationen, Fragen, Patientinnen und Patienten) begegnen (vgl. *Segal, Williams, Teasdale* 2008).

Schlussendlich entstand das achtwöchige MBCT-Programm, wie es im nächsten Kapitel vorgestellt wird. Ursprünglich richtete es sich an Menschen, die bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben, wobei die Begründer es als letztendliches Ziel der MBCT sahen, «Menschen zu unterstützen, eine radikale Veränderung in ihrer Beziehung zu jenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vorzunehmen, die zu depressiven Rückfällen beitragen können.» *Piet und Hougaard* (2011) konnten ein um 43% reduziertes Rückfallrisiko bei Teilnehmenden, die bereits drei oder mehr depressive Phasen hinter sich hatten, durch das MBCT-Programm feststellen. Mittlerweile erwies sich die MBCT jedoch auch in der Behandlung akuter depressiver Episoden,

Angstzuständen und anderen psychischen Problemen als wirksam (vgl. *Teasdale, Williams, Segal* 2015) und richtet sich entsprechend auch an ein breiteres Publikum.

2.2 Das achtwöchige Programm

Das MBCT-Programm basiert auf dem integrativen Arbeitsmodell, das aus den im vorherigen Kapitel ausgewählt dargestellten Überlegungen und Forschungen hervorgegangen ist. Gemäss des Modells zeigen depressive Rückfälle bestimmte Begleitzustände. So geht eine niedergeschlagene Stimmung mit einer Reaktivierung eines gesamten Pakets charakteristischer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen einher. Dabei werden die negativen Gedanken, die «das Selbst als unzulänglich, minderwertig und schuldhaft» ansehen als ein akkurates Abbild der Realität betrachtet (*Segal, Williams, Teasdale* 2008, S. 87). Wird dann, im Bestreben das negative Befinden zu reduzieren (oft automatisch und unbewusst) auf Ruminaton (Grübeln) zurückgegriffen, d.h. versucht, sich aus dem negativen Befinden herauszudenken, verschlimmert oder verlängert das den Zustand häufig (vgl. *Nolen-Hoeksema, Morrow* 1991). «Grübeleien kann uns enorme Schwierigkeiten bereiten. Sie kann uns von einem flüchtigen Gefühl der Traurigkeit in einen tiefen Zustand der Depression führen, eine vorübergehende Gereiztheit in anhaltenden Groll verwandeln, einen kurzen Anflug der Sorge in einen schweren Angstzustand» (*Teasdale, Williams, Segal* 2015, S. 35). Die Ruminaton wird als eine Variante eines allgemeineren Modus des Geistes gesehen. Als Modi des Geistes werden dabei unterscheidbare Aktivitäten des Geistes, die mit bestimmten Grundmustern der Hirnaktivität einhergehen, verstanden (vgl. *Farb, Segal, Mayberg, Bean, McKeon, Fatima, Anderson* 2007). Unter anderem werden der Modus vom Tun und der Modus vom Sein unterschieden. Im Sein-Modus, der sich oft automatisch einstellt, wird der Ist-Zustand mit dem gewünschten Ergebnis verglichen. Zur Zielerreichung werden Gedanken und Ideen im Bewusstsein gehalten, wird in der Vergangenheit und Zukunft nach Information gesucht und auch Gefahren bleiben bewusst. Der Tun-Modus hat sich als äusserst hilfreich erwiesen beim Erledigen von Aufgaben, z.B. beim Kochen oder beim Einkaufen. Wird jedoch unangenehme Gefühle oder Gedanken als «Problem» begegnet und im Tun-Modus zu lösen versucht, führt dies zu einem inneren Modus des «getriebenen Tuns». Der Fokus bleibt dabei auf der

Diskrepanz zwischen dem Ist- und dem Soll-Zustand und auf der Suche nach etwas, das die Diskrepanz verringern könnte. Dies kann zu einem wiederkehrenden Gefühl der Unzufriedenheit führen (vgl. *Segal, Williams, Teasdale* 2008). Ist dies der Fall, scheint der Seins-Modus eine Alternative darzustellen, die einen anderen Umgang mit den schwierigen Gedanken und Gefühlen ermöglicht. Im Seins-Modus ist der Geist vollkommen gegenwärtig, was sich in dem gegenwärtigen Moment zeigt, wird akzeptiert und zugelassen. «Der ganze Reichtum des «Seins-Modus» (...) ist nicht so leicht mit Worten zu beschreiben. Seinen «Geschmack» weiss man am besten unmittelbar, anhand der eigenen Erfahrung zu würdigen.» (*Segal, Williams, Teasdale* 2008, S. 94). Um den inneren Seins-Modus zu kultivieren wird in der MBCT der Weg der Achtsamkeit besprochen. Sie soll die Patientinnen und Patienten dazu befähigen, «diese Geisteszustände zu erkennen und sich davon zu befreien», sie ermutigen, «diese gewohnheitsmässigen automatische Muster des Geistes und Körpers zu verlassen» (*Segal, Williams, Teasdale* 2008, S. 87) und zu einem gelassenen, geduldigen und akzeptierenden Umgang mit unangenehmen Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen zu finden.

In dem achtwöchigen Programm sind wöchentliche Sitzungen in kleinen Gruppen vorgesehen, bei denen das gemeinsame formelle Üben der Achtsamkeit sowie das Austauschen der Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen in der Gruppe den Fokus darstellen. Die Achtsamkeit wird auf unterschiedlichen Wegen erfahrbar gemacht, einerseits informell über die Verkörperung der Therapeutin oder des Therapeuten, andererseits durch die formalen Übungen wie der Sitzmeditation, 3-Minuten-Achtsamkeitsübungen, dem Body-Scan, Bewegungsübungen oder dem achtsamen Essen. In den Zeiten zwischen den Sitzungen wird das Üben der formalen Achtsamkeitsübungen an sechs Tagen pro Woche vorausgesetzt, wofür den Patientinnen und Patienten Materialien zur Verfügung gestellt werden. Es sei an dieser Stelle nochmals betont, dass das Wesen der Achtsamkeit nicht konzeptuell, sondern nur über die eigene Erfahrung wirklich verstanden werden kann. Entsprechend wird, neben einer psychologischen Ausbildung, eine mehrjährige eigene Achtsamkeitspraxis für die Leitung der MBCT vorausgesetzt.

3. MBCT aus einer Integrativen Perspektive

In diesem Kapitel soll aus einer Integrativen Perspektive auf die MBCT geschaut werden. Doch was bedeutet «aus einer Integrativen Perspektive» schauen? Im Rahmen meiner Recherchen dazu, eröffnete sich mir eine ungeahnte Komplexität (vgl. *Petzold* 2017f, *Sieper* 2010). Denn hinter Begriffen wie «Diskurs», «Kritik» oder «Integration» stehen in der Integrativen Therapie komplexe in über 50 Jahren der Theorie- und Praxeologieentwicklung erarbeitete Konzepte (*Schuch* 2022; *Sieper, Orth et al.* 2021). Entsprechend soll die folgende Betrachtung im Sinne der «Mehrperspektivität» als eine vieler Perspektiven gesehen werden, im Sinne der «Transversalität» offen, nicht-linear, prozessual und pluriform sein, im Sinne der «Integration» Konnektivieren und Differenzieren, im Sinne der «Ko-respondenz» die Integrität wahren, eine Stimme in einem «Polylog» sein (vgl. *Petzold* 2009k, 2016/1998f, *Petzold, Orth, Sieper* 2009, *Sieper* 2010).

In den folgenden Überlegungen wird teilweise auch Bezug auf *Kabat-Zinn* und die MBSR genommen, da darin wichtige Wurzeln der MBCT liegen (vgl. vorangehendes Kapitel). *Petzold* äusserte sich zum Achtsamkeitsansatz von *Kabat-Zinn* in einem Text von 2012 und bezeichnet ihn als «(...) einen pragmatischen, klinisch gut einsetzbaren Übungsweg (...), empirisch evaluiert und verbreitet – mit einer grossen internationalen Resonanz.» (*Petzold, Moser, Orth* 2012). In einem weiteren Text (*Petzold* 2018k) verweist *Petzold* ebenfalls auf das Schaffen von *Kabat-Zinn*. Auf die MBCT wurde meines Wissens bisher kein Bezug genommen. Die **Achtsamkeit** allgemein fand jedoch bereits Eingang in die Integrative Therapie durch die langjährige meditative Praxis ihrer Begründer (*Petzold* 1983e, 2015b, 2018k; *Petzold, Orth* 2020b; *Sieper, Petzold* 1975), die meditative Wege als Unterstützung «persönlicher Integration als Lebensaufgabe» ansehen (*Orth, Petzold* 1993c/2015a), eine kreative Arbeit der Selbstgestaltung, in der das «Selbst Künstler und Kunstwerk zugleich» wird (*Petzold* 1999q) – meditative Praxis erhält damit im Integrativen Ansatz eine schöpferische Dimension. Meditation wurde in der Herkunftsfamilie der Begründer der IT, *Hilarion Petzold* und *Johanna Sieper*, praktiziert (ebenda S. 5; *Petzold* 2002h, 30, 79, 140) und hat besonders als Praxis der Naturtherapie in der Integrativen Therapie schon früh einen Ort gefunden (*Sieper, Petzold* 1975; *Petzold, Orth* 2020b). Auf diesem Boden wurde dann das Konzept der «komplexen Achtsamkeit» entwickelt (vgl. *Petzold, Moser, Orth* 2012), worauf weiter

unten im Text eingegangen wird. Das Awareness-Verständnis der Gestalttherapie (*Perls* 1969a, b; *Stevens* 1975) kam bekräftigend hinzu und dahinter stehend seine Quelle, das «sensory awareness training» von *Charlotte Selver* (*Brooks, Selver* 1974) aus der *Elsa Gindler*-Tradition. Bei *Gindlers* Schülerin *Lily Ehrenfried* (1956) lernten *Petzold* und *Sieper* Wesentliches über somatische Spürarbeit (*Geuter* 2006, 19; *Petzold* 2005m). Wichtige Einflüsse auf die Integrative Sicht kamen aus Studien bei *Pierre Hadot* (1991, 1997; *Petzold* 2002h, 50), dem bedeutenden Forscher zu antiken Weisheitstraditionen und zur «Philosophie als Lebensform» und als Lebenspraxis. In der integrativtherapeutischen Theorie und Praxis wurde sie mit dem Konzept der «OIKEIOSIS» verbunden, des achtsamen sich Vertrautmachens mit dem eigenen Selbst, der Welt des Lebendigen (Menschen und Tiere) und des Kosmos (*Petzold* 2019d/2020c). «Oikeiosis wird gemeinhin verstanden als ein „Prozeß, durch den ein Lebewesen schrittweise seiner selbst inne und dadurch mit sich selbst vertraut und einig wird» (*Forschner* 1993, 51). *Petzold* hat das Oikeiosis-Konzept in einen modernen Kontext gestellt und für die therapeutische Praxis und Kulturarbeit der Gegenwart aktualisiert und den Begriff deshalb in KAPITÄLCHEN geschrieben: OIKEIOSIS (*Petzold* 2019d; *Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022, 86, 94). Ausgangspunkt war die auch heute noch sinn-volle Auffassung der Stoa, die *Petzold, Orth* (2021a, 37) mit der Definition von *Christoph Horn* (2004) zitieren:

„Der Begriff [oikeiosis] steht in der Philosophie der Stoa für eine biologische, psychologische und moralphilosophische Konzeption, nach der die Tendenz zur Selbsterhaltung ... den primären natürlichen Impuls jedes Lebewesens bildet. Speziell beim Menschen schließt sich als zweite Stufe eine rationale Selbstaffirmation sowie eine vernünftige Akzeptanz aller anderen Menschen an. Der Ausdruck οἰκείωσις ist eine Ableitung aus οἰκεῖος (eigen) bzw. οἰκείοῦν (sich aneignen). Wörtlich bezeichnet er den Umstand, daß sich ein Lebewesen mit sich selbst prozeßförmig bekannt macht und sich selbst in Besitz nimmt. Ciceros Übersetzung der medialen Verbform οἰκείοῦσθαι lautet «sich mit sich selbst versöhnen und vertraut machen» («ipsum sibi conciliari et commendari»)“ (bei *Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022).

«Komplexe Achtsamkeit» hat also einen sehr breiten und tiefen Hintergrund in der Integrativen Therapie und ihrem «transversalen Denken», das viele Felder des Wissens durchstreift und die Bedeutung beständiger Weiterentwicklung betont (*Sieper et al.* 2021), worauf hier nur kurz hingewiesen werden kann.

In der Entwicklung der MBCT begegneten mir an einigen Stellen Momente «transversaler Integration» (Sieper 2010), wie sie in der Integrativen Therapie eine grosse Rolle spielt. Obwohl die Autoren der MBCT kein explizites Konzept der Integration im Hintergrund gehabt zu haben schienen, kam es zu Momenten des Konnektivierens und Differenzierens ganz im Sinne des Konzeptes der «transversalen Integration» (dieselbe), dem die Prozesse des sich vollziehenden, schöpferischen Lebens zugrunde liegen. Dies nachdem erste scheinbar eklektische Kombinationsversuche der Kognitiven Therapie und der Achtsamkeit zu keinem befriedigenden Ergebnis geführt hatten. In der Entwicklung der MBCT spielten zudem die Verschränkung von Theorie und Praxis sowie multidisziplinäre transversale Quergänge (z.B. durch Einbezug von Ergebnissen bildgebender Studien) eine grosse Rolle (vgl. Segal, Williams, Teasdale 2008), neurowissenschaftliche Perspektiven, die auch von der Integrativen Therapie als essenziell erachtet werden (Stefan, Petzold 2019; Stefan 2020).

Was die Integrative Therapie und die MBCT ebenfalls gemeinsam haben, ist der methodisch-didaktische Ansatz, die «Methode durch die Methode zu lehren» (Petzold, Sieper, Orth 2006). Ein weiteres gemeinsames Element der beiden Ansätze ist die ressourcenorientierte Haltung (Petzold 1997p). An dieser Stelle möchte ich ein schönes Zitat von Kabat-Zinn einbringen: «Aus unserer Sicht haben Sie, solange Sie atmen, mehr gesunde als kranke Anteile in sich» (Kabat-Zinn 1990; S.20).

Weiter betonen beide Ansätze die Wichtigkeit eines freundschaftlichen Umgangs mit sich selbst, wie es in der Integrativen Therapie mit dem «sich selbst zum Freund werden» bezeichnet wird. In der MBCT wird dieser Umgang über die Qualitäten der Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst realisiert. Obwohl dies nach meinem Wissen im Ansatz der MBCT nicht explizit zum Ziel gemacht wird, so verändert das Kultivieren der Achtsamkeit, wie sie in der MBCT gelehrt wird, schlussendlich nicht nur die Art und Weise, wie den eigenen Gedanken oder Gefühlen begegnet wird, sondern auch die Art und Weise, wie allem begegnet wird, das sich einem im Leben zeigt (sei dies die eigene Person, Mitmenschen, die Natur, was mit dem Konzept der OIKEIOSIS gut einhergeht, wie es die Integrative Therapie aus der Stoa für unsere Zeit aktualisiert hat). Mir scheint das Bild eines Samens als passend, der in der MBCT gesetzt wird. Er trägt das Potenzial der «Ökophilie und der Humanität» in sich, worauf die Integrative Therapie grossen Wert legt (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013; Petzold 2022o). Ob sich dieses Samens

angenommen wird, sodass er wachsen und erblühen kann, hängt nach der MBCT natürlich sehr von den Teilnehmenden und der Zeit ab.

Um dies beispielhaft verständlich zu machen: Im MBCT wird ein Engagement für die Natur nicht als Ziel formuliert. Doch geht man den Weg der Achtsamkeit, wie sie in der MBCT vermittelt wird, und kultiviert sie in diesem Sinne als Form des Seins, wird man erleben (nicht nur kognitiv verstehen), dass wir «Fleisch dieser Erde sind» wie es *Petzold* vielleicht mit *Merleau-Ponty* (1945, 1964) formulieren würde. Es wird sich ein neues Verständnis und damit wahrscheinlich auch ein neuer Umgang mit der Natur einstellen. Nach meiner Erfahrung kann man einigen zentralen Konzepten der Integrativen Therapie auf dem Weg der Achtsamkeit (im Sinne des MBCT/MBSR) begegnen; wohl nicht konzeptuell, jedoch als unmittelbare Erfahrung.

Hier möchte ich gerne ein Zitat des vietnamesischen Zen-Meisters *Thich Nhat Hanh* herausgreifen, auf das ich in der Graduierungsarbeit der Integrativen Therapie von *Semi Kaddour* (2006) gestossen bin.

«Seht die Wolke, die in diesem Stück Papier schwebt. Wenn ihr genau hinschaut, werdet ihr sie sehen können. Ohne die Wolke wird kein Regen sein; ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Für die Existenz des Papiers ist die Wolke wesentlich. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Stück Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier einander bedingen und durchdringen. Betrachten wir dieses Stück Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Ist der Sonnenschein nicht da, kann der Wald nicht wachsen. Tatsächlich kann nichts wachsen. Und so wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist, und dass sie sich wechselseitig bedingen und durchdringen. Und wenn wir weiter hinschauen, so sehen wir den Holzfäller, der den Baum fällt und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier werden kann. Und wir sehen den Weizen. Wir wissen, dass der Holzfäller ohne sein tägliches Brot nicht leben kann, und daher ist der Weizen, der zu seinem Brot wurde, auch in diesem Stück Papier, ebenso wie die Mutter und der Vater des Holzfällers es sind. Betrachten wir es in dieser Weise, so sehen wir, dass das Stück Papier ohne all diese Dinge nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns darin. Das ist nicht schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Stück Papier betrachten, so ist es Teil unserer Wahrnehmung. Euer Geist ist ebenso darin wie der meine. Daher können wir sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist. Ihr könnt nichts herausgreifen, was nicht darin ist – Zeit Raum, die Erde, der Regen, die Mineralien der Erde, der Sonnenschein, die Wolke, der Fluss, die Hitze. Alles existiert gleichzeitig in diesem Stück Papier. Das Stück Papier ist, weil alles andere ist.» (*Hanh* 1988, S. 17ff).

Diese Worte können einerseits auf einer kognitiven Ebene verstanden und nachvollzogen werden, andererseits können sie auch erfahren werden, wie es über die Achtsamkeitspraxis möglich ist. So können über eine achtsame Betrachtung «vitale Evidenzerfahrungen des Mit-Seins» – so die integrative Konzeptualisierung – gemacht werden.

An dieser Stelle möchte ich gerne einige Überlegungen zur Leiblichkeit einbringen: Wie auch die Integrative Therapie seit ihren Anfängen in der Mitte der 1960er Jahre (Petzold 1965, 1974j) denkt die MBCT «vom Leibe her». Somit kommt auch dem «eigenleiblichen Spüren» grosse Bedeutung zu. Der Fokus liegt in der MBCT jedoch nicht auf den leiblichen Phänomenen selbst, den darauf bauenden hermeneutischen Prozessen oder auf den daraus hervorgehenden Erkenntnissen, sondern auf dem Umgang, oder vielleicht besser auf dem «Sein» mit den Phänomenen und Prozessen, ohne dass allerdings eine dazugehörige ontologische Position mitentfaltet oder als Referenz angegeben würde, wie im Integrative Ansatz mit dem Bezug auf Merleau-Ponty (1945, 1964, 1995; Petzold, Sieper 2012a; Mogorovic 2017) oder die Mundanologie von Wolfgang Welsch (2012, 2015; Petzold 2015k). Petzold und MitarbeiterInnen konzeptualisieren hier strukturtheoretisch komplexer im Rahmen ihres im «Tree of Science» verankerten theoretisch-praxeologischen Gesamtgebäudes (Petzold 2003a; Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann 2021) als die MBCT.

Das «eigenleibliche Spüren in der Integrativen Therapie ist eine Grundübung zum Selbst-Bewußtwerden der aktuellen Befindlichkeit des Leibsubjekts im gegebenen Kontext-Kontinuum, seines *embodiments* mit seiner *embeddedness* (Petzold 2002j; Petzold, Sieper 2012a) – beides ist nicht voneinander abzulösen. In diesem Spüren geht es um das *Wahrnehmen* und *Erfassen*, der leiblichen Resonanz auf die Umwelt bzw. Mitwelt und auf das in den abskonditiven Tiefen des im Leibgedächtnis gesammelten und festgehaltenen *Gesamt (ensemble)* der Selbst- und Welterfahrung, in dem auch die enkulturativen und sozialisatorisch vermittelten Kulturerfahrungen und die ökologisatorisch aufgenommenen Naturerfahrungen ihren Niederschlag gefunden haben. Die eigenleiblichen Resonanzen, die ins *Gewahrsein (awareness)* und ins *Bewußtsein (consciousness)* kommen – so die integrative Bewußtseinstheorie (Petzold 1988a/2003a, 181-297 mit ihrem Bewußtseinspektrum, ebenda S. 256) – bieten dem Subjekt die Möglichkeit einer Orientierung im Leben und damit einer beständig wachsenden *OIKEIOSIS* (ders. 2019d). Bei jeder Situationsveränderung lohnt es daher, kurz ins 'eigenleibliche Spüren' zu gehen, kurz *inne zu halten*, um besonnen und bewusst willentlich entschieden (Petzold, Sieper 2008c, d) reagieren zu können. Das verändert die Lebenspraxis nachhaltig und ist auch eine

Möglichkeit, sich einen 'meditativen Lebensstil' (Petzold, Orth 2020b) anzueignen, wenn man an ihm Gefallen findet» (Petzold 2020o).

Viele Störungsbilder verändern das leibliche Selbsterleben bzw. das eigenleibliche Spüren. Exemplarisch seien die Ängste, Depressionen, die BPS genannt. Das hat auch die Forscher der MBCT angeregt. Auch in der IT hat man sich mit störungsspezifischen Behandlungsansätzen befasst, u.a. für Menschen mit Depressionen (Petzold 2014i): «*Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des 'depressiven Lebensstils' mit 'Bündeln' komplexer Maßnahmen*». Dabei hat man auf kombinatorische Behandlungsstrategien gesetzt. Neben einer personalisierten Medikation und einer evidenzbasierten Psychotherapie kommen integrative bewegungs- und sporttherapeutische Interventionen zum Einsatz (Mei, Petzold, Bosscher 1997), kunst- bzw. kreativtherapeutische Maßnahmen, Familien- und Soziotherapie, wo indiziert und notwendig, und auch meditative bzw. achtsamkeitsorientierte Angebote. Im «Bündel von Maßnahmen» wird das alles feinkörnig abgestimmt (Petzold 2014i), wie es modernen neuropsychiatrischen Behandlungsstandards entspricht (Braus 2014). Auch Ansätze wie die "Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie/Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT, Segal et al. 2008) könnten da in Behandlungsangeboten beigezogen werden.

Sie «zeigen Ergebnisse, die traditionellen Behandlungen, besonders was depressive Rezidive angeht, überlegen sind (Coelho et al. 2007; Piet, Hougaard 2011). Der Ansatz kombiniert/integrierter Achtsamkeitspraxis ad modum J. Kabat-Zinn (2004) mit klassischer, kognitiver Verhaltenstherapie verbunden, hat sich bewährt, weil durch ihn die Arbeit an negativen Kognitionen in sehr sinnvoller Weise durch ein stressreduzierendes Übungsprogramm ergänzt wird, das – blickt man auf die erwähnten neurobiologischen Zusammenhänge von Stress und Depression – eine nützliche, stresspuffernde Wirkung hat. Auch hier wird der Wert theoriegeleiteter, kombinatorischer Behandlungen gegenüber monomethodischen Ansätzen deutlich» (Petzold 2014i).

In der IT wurden indes ihre eigenen Entwicklungen der Naturmeditation eingesetzt, die «Green Meditation» (Petzold 2015b; Petzold, Orth 2020b). Wird sie z. B. im Wald praktiziert, kann sie noch die gesundheitsfördernden, *ökopsychosomatischen* Effekte des «Waldbadens» bzw. der «forest therapy» einbeziehen, wie sie in Japan (Li 2014, 2016; Petzold 2014n, 2017b) aufgrund empirischer Studien der «Waldmedizin» entwickelt wurden (Hömberg, Petzold 2019; Petzold, Hömberg 2017).

Da die Integrative Therapie seit langem also eigene Ansätze meditativer und achtsamkeitsbasierter Behandlungsmöglichkeiten hatte (*Petzold 1983e; Sieper, Petzold 1975*), die noch vor den nützlichen Arbeiten der MBSC (*Segal et al. 2002*) entwickelt worden waren, lag es nahe, bei den eigenen Praxeologien zu bleiben, zumal sie gut im Gesamtansatz der Integrativen Therapie eingebettet sind und sich als sehr probat erwiesen haben. Das heißt aber nicht, dass man durch die Auseinandersetzung mit den Arbeiten von *Jon Kabat-Zinn* und von *Segal* und Kollegen (*Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn 2009*) nicht auch noch Anregungen bekommen kann. Die empirisch gut bestätigte Wirksamkeit der Achtsamkeits-Methoden von *Kabat-Zinn* im psychischen Bereich (*Fjorback et al. 2011; Bohlmeijer et al. 2010; Boyd et al. 2018*) wie auch im somatischen bzw. psychosomatischen Bereich (*Black et al. 2016; Creswell et al. 2019*) führten neben ihrem Einbezug in der MBCT auch zur Anwendung in der «Dialektisch-behavioralen Therapie» (DBT) von *Marsha M. Linehan* zur Behandlung von PatientInnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen sowie weiterhin bei posttraumatischen Belastungsstörungen im Rahmen der «Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie» (PITT) von *Luise Reddemann*. Das fundiert auch unsere Praxis achtsamkeitsbasierter Angebote in der Integrativen Therapie, wobei es neben den Gemeinsamkeiten der erwähnten Ansätze auch kleine Differenzen gibt, die aber in den Basisübungen der Achtsamkeit nicht zu Buche schlagen.

In kulturübergreifenden Betrachtungen von Depressiven Störungen läßt sich feststellen, dass Depressionen in unterschiedlichen Kulturen sehr verschieden erlebt und bewertet werden können, etwa in Japan, wo es durchaus positive Sichtweisen depressiver Zustände gibt, die nicht mit einer Erkrankung konnotiert werden (*Ewald, Krings, Petzold 2017*), sondern mit einem bestimmten «mood». Mit den ostasiatischen Kampfkünsten (japan. *budō*, chines. *wushu*) in ihren verschiedenen Formen, die auch als Bewegungsmeditation praktiziert werden können (Aikido, Kendo, Karate do, Taijiquan, Kung Fu usw.), finden sich auch Wege, mit solchen «moods» konstruktiv umzugehen durch Übungen zur Zentrierung und Standfestigkeit, Nutzen der Atemkraft, Flexibilisierung von Reaktionen etc.. Diese und weitere Übungen können auch in der westlichen Psychotherapie mit Gewinn eingesetzt werden (*Bloem, Moget, Petzold 2004; Petzold, Bloem, Moget 2004*), wenn man sich in kritischen Reflexionen mit Mentalitätsunterschieden befasst und sich z.

B. mit den zuweilen kryptomilitärischen Seiten etwa von Samurai-Ideologien auseinandersetzt, die subtil in die Praxis transportiert werden können. Man muss dann ggf. Korrektive setzen (Petzold 2017p). Ganz kann man Praxeologien wohl nie von den Quellen ihres Herkommens ablösen. *Kabat-Zinn* etwa lernte bei bedeutenden buddhistischen Lehrern wie *Philip Kapleau*, *Seung Sahn* oder *Thích Nhất Hạnh* (*Kabat-Zinn* 2011, 2017; *Wilson* 2014, 35). Letzterer, Begründer der so bedeutsamen Bewegung des «sozial engagierten Buddhismus» (*Thích Nhất Hạnh* 2008, 2017; *Chadelat, Baudouin* 2019; *Hunt-Perry, Fine* 2000) schrieb ein Vorwort zu Erfolgsbuch von *Kabat-Zin* (1991): «Full catastrophe living». *Kabat-Zinn* hatte und hat den Anspruch, seine Methode als «säkularen Ansatz» zu lehren und zu verbreiten (ebenda 1991) und «mindfulness within a scientific rather than a religious frame" einzusetzen» (*Wilson* 2014, 35). Das ist eine kluge Entscheidung, die dazu beigetragen hat, für seinen Ansatz eine breite Akzeptanz zu gewinnen plus eine breite Absicherung durch empirische Forschung (*Hurley* 2014; *Demarzo et al.* 2015; *Kriakous et al.* 2021; *Weidenfeller* 2022). MBSR wurde in zahlreichen Studien (17.300 seit 2017) auf Wirksamkeit bei Stressbewältigung evaluiert. (https://scholar.google.de/scholar?as_ylo=2019&q=Mindfulness+based+stress+Reduction&hl=de&as_sdt=0,5). Und zwar nicht als Praxis von Buddhismus, Daoismus, Lamaismus usw., sondern als säkulare wissenschaftlich überprüfte Intervention (*Meibert, Michalak, Heidenreich* 2009). *Kabat-Zinn* (2013) stellte heraus, «that mindfulness can help individuals employ a 'mindfulness-mediated stress response'. This process enables individuals to engage in the process of re-perceiving, this then reduces the power of the stress reaction, and consequently, individuals can employ more adaptive, effective coping strategies, which in turn reduces stress». Die Wirkungen solcher «mindfulness meditation» auf neurozerebrale und immunologische Prozesse konnte auch mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen werden (*Davidson, Kabat-Zinn et al.* 2003). Trotz dieser betont säkularen und wissenschaftsbestimmten Ausrichtung ist *Kabat-Zinn* im Bereich des Buddhismus durchaus präsent u.a. um zur Vermittlung von Östlichem und Westlichem Denken und Wissen beizutragen z. B. als board member des «Mind and Life Institute», das Dialoge zwischen dem *Dalai Lama* und westlichen Wissenschaftlern organisiert oder auch in seinen Seminaren, Vorträgen, Schriften. Das weckt Interesse an Buddhismus und buddhistischer Spiritualität. Dagegen ist nichts einzuwenden, erfordert aber von

Menschen, die seinen Ansatz des Mindfulness Training erlernen, praktizieren, lehren, sich um eine gute Trennschärfe zu bemühen. Hier steht es nicht anders als beim Verhältnis von professioneller Psychotherapie und christlicher Seelsorge (*Petzold 1972c*). Es sind zwei Bereiche! Besonders wenn MBSR-Methoden oder Mindfulness-Angebote im Kontext klinisch-psychologischer bzw. psychotherapeutischer Behandlungen eingesetzt werden, ist das wesentlich. Es geht dann nicht um «Practical Buddhist Principles» (*Caroll 2004*), die angeboten werden, sondern um medizinische bzw. psychologische, wissenschaftlich untersuchte Methoden, die aus ostasiatischen Traditionen stammen (ob aus dem Yoga, der Zen-Meditation, der Kampfkunst etc., *Bloem, Moget, Petzold 2004*) und in der Gesundheitsfürsorge ausgewählt wurden, weil sie empirisch beforschte, gesundheitsfördernde Effekte haben. Sie sind nicht Vollzug religiöser Rituale oder spiritueller Praktiken als Ausdruck eines persönlichen Glaubens und religiösen «Bekenntnisses» oder als Bemühen missionarischer oder weltanschaulicher Überzeugungsarbeit. Persönliche Religionsfreiheit ist grundrechtlich geschützt, Glaubensüberzeugungen verdienen im persönlichen Raum Akzeptanz, ja Respekt. Professionelle Krankenbehandlungen stehen indes im Gesundheitssystem moderner Demokratien im «öffentlichen Raum». Sie sind im Sinne des rechtlich zu sichernden Patienten- bzw. Gesundheitsschutzes gehalten, wissenschaftlich begründete und untersuchte, wirksame und nebenwirkungssichere Methoden einzusetzen, denn Therapien sollen helfen und nicht schaden (*Märtens, Petzold 2002*). Über die nicht ganz einfachen Themen «Therapie oder Spiritualität», «medizinische/psychologische Behandlung oder Seelsorge», «religiöser Beistand oder *clinical treatment*» muss bei jedweden Praktiken, die aus religiösen Traditionen ganz gleich welcher Orientierung kommen, konzeptkritisch nachgedacht werden. In multikulturellen und religiös oder auch areligiös pluralen Gesellschaften mit einem hohen Aufkommen von Menschen unterschiedlicher ethnischer, religiöser und kultureller Orientierung zum Teil mit Religions- und Traditionszugehörigkeiten, die von «Westerners» als fundamentalistisch bezeichnen würden (*Petzold 2015l, 2016q*), steht ihren Glaubensüberzeugungen zunächst einmal die grundrechtlich gesicherte freie Religionsausübung zu und wird ihnen Respekt gewährt. Gleiches gilt für agnostische und atheistische Weltanschauungen. Damit ist auch immer ein gewisses Konfliktpotential gegeben, mit dem man «achtsam» umzugehen lernen muss (ders.

2009k, 2015l, 2017m; *Petzold, Orth, Sieper* 2009). Im Integrativen Ansatz sind wir aus wissenschaftstheoretischen Gründen darum bemüht, möglichst natur- und sozialwissenschaftlich orientiert, d.h. *i d e o l o g i e a r m* zu arbeiten (*Petzold* 2017f) – ideologiefrei geht es ohnehin nicht. Nur so kann man Menschen, die therapeutische Hilfen benötigen in all ihrer weltanschaulicher Verschiedenheit behandeln und ist weitgehend davor gefeit, ideologische Indoktrinierungen vorzunehmen. Es wird dazu ein weitgefasster Achtsamkeitsbegriff erforderlich, um den wir uns im Integrativen Ansatz bemüht haben und auf den kurz eingegangen werden soll.

3.1 «Komplexe Achtsamkeit», ein integrativtherapeutisches Kernkonzept

Petzold (2017f) definiert «**komplexe Achtsamkeit**» als

«eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte «spätmoderne», menschliche Qualität «transversaler Vernunft» (*Petzold, Sieper, Orth* 2019c/2022), die aus leibhaftigen Erfahrungen, aus exzentrisch gewonnenen Beobachtungen, aus der diskursanalytischen Untersuchung und aus metahermeneutischen Mehrebenenreflexionen des Beobachteten sowie aus der «naturmeditativen Praxis» (z.B. Green Meditation, *Petzold* 2015b) oder aus «philosophischer Kontemplation» gespeist wird» (vgl. ders. 2017f, 20).

»**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“ [... ..]. Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von Zugehörigkeit, 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.).

Die grundsätzliche **Verletzbarkeit** des Lebendigen verlangt eine Sorge für die Gewährleistung der „**Integrität** des Lebens von Menschen, Gruppen, Lebensräumen“ (*Petzold* 1978c). Weil Menschen *verletzlich* und „antastbar“ sind und nicht nur das Abstraktum ihrer **Würde**, weil Menschen, Männer, Frauen, Kinder in ihrer **integritas**

verletzt werden (*Petzold, Orth* 2011), und weil auch Lebensräume mit ihren Lebewesen als Systeme des Lebendigen in der Unversehrtheit ihres lebensschaffenden und lebenserhaltenden Zusammenspiels gestört, beschädigt, zerstört werden können (*Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022), ist substantieller und nachhaltiger Schutz vonnöten, eine Sorge um das Ganze (vgl. grundlegend *Petzold* 1996j; *Petzold, Orth, Sieper* 2010b; *Sieper, Orth, Petzold* 2010).

Die «komplexe Achtsamkeit» der IT unterscheidet sich in einigen Aspekten vom Achtsamkeitsbegriff nach *Kabat-Zinn* (1982), der Achtsamkeit als eine bestimmte Form der *Aufmerksamkeit* sieht, die

- *absichtsvoll* ist,
- sich auf den *gegenwärtigen Moment* bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und die
- *nicht wertend* ist.

In seinem Buch: “Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR” (*Kabat-Zinn* 1990) definiert er Achtsamkeit wie folgt: **“die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt”**.

Wir problematisieren diesen Ansatz in Teilen konzeptuell und setzen Akzente anders. Bei «absichtsvoll» ist nämlich das Problem der «Intentionalität» nicht geklärt. Eine schwierige Frage, auch wenn man sich für eine Position der «phänomenalen Identität» entscheidet (*Bourget, Mendelovici* 2019). Wann kann bei Menschen[tieren] von «Intentionalität» gesprochen werden, wie entwickelt sie sich? Auch hier muss man sich positionieren. Wir binden sie an entwicklungspsychologische Positionen, sehen die Möglichkeit zur Intentionalität genetisch disponiert, aber an soziale Lernprozesse gebunden, wie *Wolfgang Prinz* (2012) das mit seinen Untersuchungen dargelegt hat. Weiterhin fragen wir: Was ist der «gegenwärtige Moment», der «gegenwärtige Augenblick»? Chronopsychologisch geht es dabei um Zeitintervalle, den Abstand zwischen zwei Markierungspunkten, Vergangenheit und Zukunft, die *Gegenwart*, oft das «Jetzt» genannt, das indes – ausgesprochen – schon vorbei ist. Die neurowissenschaftliche Forschung hat für die zerebrale Verarbeitung von Eindrücken eine Einheit von 2.7 Sekunden bestimmt. Die Schwelle zwischen zwei

Wahrnehmungseignissen ist vom jeweiligen Sinnesorgan abhängig: 3 Millisekunden bei akustischen, 20 bis 30 zwischen optischen Eindrücken. Beim Tastsinn ist die Reizweiterleitung am langsamsten und von der Art des Reizes vom Lebensalter und der Situation abhängig (Croy et al. 2019; Grunwald 2017). Konzepte wie das «Jetzt» oder der «Gegenwartsmoment» sind also problematisch und wissenschaftlich schwer fassbar. Sind es «Ketten von Jetztmomenten»? Aber dann entstehen doch «Übersummativität», «Synergeme», die einen «Fluß an Erfahrungen» und damit zeitliche und räumliche Orientierung möglich machen und Verhaltenssicherheit gewährleisten. Begriffe wie «*continuum of awareness*», mit dem «world as a continuous ongoing process» betrachtet wird (so Perls 1969a, 43, mit Verweis auf Heraklit, trotz der Here-and-Now Ausrichtung von Perls) oder der «Bewusstseinsstrom», den William James (1890, 239) als Erklärungsmodell herangezogen hat, sind wohl konzeptuell stimmiger: «Consciousness, then, does not appear to itself chopped up in bits. Such words as 'chain' or 'train' do not describe it fitly as it presents itself in the first instance. It is nothing jointed; it flows. A 'river' or a 'stream' are the metaphors by which it is most naturally described. *In talking of it hereafter let us call it the stream of thought, of consciousness, or of subjective life.*»

Blickt man in die Bewusstseinsforschung, dann sieht man, Bewußtsein – eines der schwierigsten Konzepte in Psychologie, Philosophie und den Neurowissenschaften – ist nach wie vor weit davon entfernt abschließend geklärt zu sein (LeDoux 2021, 396). Es ist Ergebnis komplexer humanspezifischer, evolutionärer Prozesse (ders. S. 320ff.), in denen wir durch immer differenziertere Gedächtnisleistungen (Tulving 1983, 2005) die lebenslang erfahrenen Informationen über uns Selbst zu einem hinlänglich kohärenten Selbst-Bild/Selbst-Schema zusammenfügen können (LeDoux 2021, 324). Dabei ist immer das Gehirn *als Ganzes* beteiligt, nicht nur einzelne Regionen. Diese Erkenntnis, die schon Lurija (1992; Petzold, Michailowa 2008a, b) vertreten hat, wird durch die moderne Neurowissenschaft durchweg unterstützt (Deisseroth 2016, 2017; LeDoux 2021). Sie liegt auch den integrativen Modellen zugrunde, wenn etwa formuliert wird: «Das **Selbst als Leibselbst** mit seinen Ausfaltungen **Ich und Identität** ist ein **Synergem**, die im Leibgedächtnis festhaltene Repräsentation komplexer, interdependenter sensumotorischer, emotionaler, volitiver, kognitiver und sozial-kommunikativer Schemata bzw. Stile, die kommotibel über die Lebensspanne hin ausgebildet werden.» (Petzold 2003a, 453). Dabei

spielen die jeweils vorhandene K u l t u r und ihre Differenziertheit, aber auch Ö k o l o g i e n, ökologische Umwelt-/Mitwelt-Faktoren (*Brinker, Petzold* 2019) eine immense Rolle, denn in Kultur und Ökotypen konnte und kann sich ein «multizentrisches Bewusstsein» ausbilden, das den kognitiven Stil des Menschen prägt (*Donald* 2008, 270). *Merlin Donald* hat ein Modell von «Stufen der kulturellen und kognitiven Evolution» des menschlichen Bewußtseins vorgelegt (ebenda S. 272). Es verdeutlicht, dass jedes persönliche Bewußtsein, dass der menschliche Geist jedes Individuums unlöslich mit seiner ihn umgebenden und durchdringenden Kultur verbunden ist, mit ihrer Geschichte und ihren antizipierbaren Räumen. Die «kollektiven mentalen Repräsentationen» (*Moscovici* 2001) sind beständig in den «persönlichen mentalen Repräsentationen» anwesend, wobei Mentales Kognitives, Emotionales, Volitives, Motivationale umfasst (*Petzold* 2003b; *Petzold, Orth, Sieper* 2014a, 487f.).

Der Bezug von *Kabat-Zinn* (und anderer AchtsamkeitsprotagonistInnen) auf den «gegenwärtigen M o m e n t» – eine Sicht der buddhistischen Tradition (die man näher untersuchen müsste) – steht vor dem Problem, den Menschen zu «enthistorisieren», wodurch er von seinem durch *embodiments* über die Lebenszeit hin entwickelten Selbst, seinen Zukunftsentwürfen und damit von seiner Persönlichkeit abgeschnitten wird, die an die mnestischen Archive des Leibes und an seine mental antizipatorischen Räume rückgebunden ist (*Petzold, Orth* 2017a). Zur Interpretation aktueller Umwelterfahrung und zur intentionalen Verhaltenssteuerung in gegebenen Situationen (*embeddedness*) ist aber eine solche Verbindung erforderlich. Ein weiteres Problem ist mit der Maxime des «nicht Wertens» gegeben (was in sich selbst ja wiederum eine Wertung ist). **Das Gehirn ist ein «Organ des Wertens/Bewertens»:** Zum einem auf einer *limbisch-emotionalen Ebene (valuation)*. Die Amygdala kann nicht abgeschaltet werden, sondern sie fungiert schon vorbewußt zur Situations- und **Gefahrenbewertung** – eine evolutionsbiologisch entwickelte höchst sinnvolle, Überleben sichernde Funktion – und wertet die eingehenden Sinnesinformationen aus (gefährlich / nicht gefährlich, essbar / nicht essbar usw.). Ein «nicht-wertender Augenblick» wäre Überlebens gefährdend, also evolutionsbiologisch dysfunktional. So funktioniert das «emotional brain» nicht. Nach *LeDoux* 1996 und immer noch nach der Revision seiner ursprünglichen Theorie, (ders. 2012, 2015, 2021) wertet die Amygdala. Auch der «soziale Vergleich» ist ein

transkulturell auffindbares und wohl genetisch disponiertes Phänomen (*Suls, Wheeler* 2000), das dem Subjekt zur präfrontal-kognitiven Situationsabschätzung (*appraisal*) und der amygdaloiden Bewertung (*valuation*) für die Gefahrenabwehr, für die Selbsteinschätzung und die soziale Positionierung etc. dient. Das ist meist mit vorbewußt ablaufenden neurozerebralen Wertungsprozessen verbunden. Diese werden an psychophysiologischen Veränderungen etwa dem Tonus, am Augeninnendruck, an der Pupillenengung/-weitung, an cardiovasculärem Geschehen und an neurozerebralen Parametern nachweisbar, *ehe all dieses dem Subjekt überhaupt bewusst wird.*

Die Anweisung zum «Nicht-Bewerten» in vielen Achtsamkeitsansätzen (*Kabat-Zinn* 2013; *Meibert et al.* 2009; *Reddemann* 2004/2011) führt dann nur zum Dissoziieren der spontanen Bewertungsreaktionen, wenn sie ins Bewußtsein treten, mit der Gefahr, dass sie, weil aktiviert, aus dem dissoziierten Raum dennoch wirksam bleiben. In der IT leiten wir deshalb zu einem «Innehalten» an für ein dezidiertes Bewußtmachen aufkommender kognitiver Einschätzungen (*appraisal*) und emotionaler Bewertungen (*valuation*):

*«Achtet auf aufkommende kognitive und emotionale Impulse von Bewertungen, wie sie oft leiblich spürbar werde – Spannungen, Unbehagen, Herzschlag, Wärmewallungen, Kälteraktionen etc. – und **haltet für einen Moment inne**, macht sie euch klar und deutlich! Dann wägt sie ab, gewinnt eine **Position**, um sich ggf. von Bewertungen zu **distanzieren** oder sie situationsgerecht und wertegeleitet zu differenzieren oder sie zu bejahen – oder auch nicht!»*

«**Innehalten**» im **eigenleiblichen Spüren**, diese so wesentliche Möglichkeit des menschlichen Gehirns und seiner Willensfunktionen, ermöglicht lebenssicherndes Handeln. Hier ist an die «Veto-Funktion» *Benjamin Libets* zu denken, die er in der neurowissenschaftlichen Volitionsforschung herausgearbeitet hat (*Libet* 1985, 2004, 2005). Zwischen dem „Bewusstwerden“ eines subkortikalen Geschehens, etwa einer Willensentscheidung und einer motorischen Handlung liegt ein Zeitabschnitt von 150 ms. Dies reicht aus für die Veto-Funktion eines hinlänglich „freien“ Willens (*Libet* 2005 177f). Wir sprechen in der Integrativen Willenstheorie mit *Bieri* (2001) von "bedingt freien Willen" (*Petzold, Sieper* 2008a). Für diese Funktion nimmt *Libet* an, „dass das bewusste Veto keine vorangehenden unbewussten Prozesse erfordern könnte oder das direkte Ergebnis dieser Prozesse wäre. [...] Es gibt keinen logischen

Zwang [...], der eine spezifisch neuronale Aktivität erfordert, die bewussten Steuerungsfunktionen vorausgeht und sie bestimmt“ (*Libet* 205, 187, vgl. *Jantzen* 2007). Durch die in Therapien zu schulende wichtige Möglichkeit des «**Innehaltens**», die besonnene Menschen kennzeichnet, wird damit Exzentrität, Abständigkeit zum Geschehen möglich und die Überprüfung der vorliegenden Situation gefördert, ohne voreiligen Impulsen nachzugeben. Vielmehr kann man dann willentlich entscheiden (*Petzold, Sieper* 2008a, d) und verantwortlich, absichtsvoll mit Besonnenheit und in Abgleichung mit seinen ethischen und weltanschaulichen, ggf. politischen **Positionen** handeln. Damit ist in unserem integrativen Konzept das «nicht Werten» durch ein «besonnenes», hyperreflexives Werten ersetzt worden, wie es exzentrischen und geschichts- und weltbewussten Wesen mit der Fähigkeit zu «**komplexer Achtsamkeit**» möglich ist (*Petzold, Orth* 2017b; *Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022). Eine solche Bewußtmachung und unbillige Beschleunigungsprozesse (*Rosa* 2005, 2012) abbremsende Distanznahme wirkt sich für die Achtsamkeitspraxis nicht abträglich aus, sie fördert vielmehr «**transversale Vernunft**» (*Petzold, Sieper, Orth* 2019c). Das ist ein «**autoneotisches Denken**» – so nennt es *Joseph LeDoux* (2021, 378ff.) –, in dem Kognitionen und Emotionen zusammenwirken (deshalb «Vernunft», nicht nur «Verstand» bzw. Rationalität) und Kontext-Kontinuums-Bedingungen, Weltverhältnisse mitreflektiert werden, wie es unsere derzeitige Weltsituation (Erderwärmung, Energiekrise, Überbevölkerung etc.) notwendig macht (*Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann* 2022). Dafür ist es natürlich notwendig, sich mit seinen «ideologischen» **Positionen** auseinandergesetzt zu haben (*Derrida* 1986; *Orth, Petzold, Sieper* 2017; *Petzold, Orth, Sieper* 2019d), denn man kann nicht «ideologiefrei» handeln (*Blume* 2003; *Mannheim* 1929/1936). Im Integrativen Ansatz verwenden wir hier die Unterscheidung von «**funktionalen Ideologien**», die lebensfreundlich und -sichernd sind (*Petzold, Orth, Sieper* 2014a, 126ff., 678) und «**dysfunktionalen Ideologien**», die lebensfeindlich und destruktiv sind und durch die «Menschenrechte verletzt, Macht mißbraucht, Ökologie gefährdet wird» (ebenda S.519). Funktionale bzw. konstruktive, **ideologische Positionen** müssen immer wieder neu überprüft und geeicht werden, weil sich die Weltverhältnisse beständig verändern. So müssen auch für die Achtsamkeitsansätze kritische Reflexionen in Anschlag gebracht werden. Eine Gefahr wird in solipsistischen Tendenzen gesehen,

die gesellschaftliche und ökologische Probleme durch Achtsamkeitsangebote ausblenden, also eine Tranquilizer-Funktion haben (Figl 2018). Hartmut Rosa (2016) hat sich in einem ausführlichen Interview vom Achtsamkeitsboom abgegrenzt: „Was mich daran stört, ist die unpolitische Haltung dahinter. Es geht um Wellness, und diese Attitüde wird den aktuellen gesellschaftlichen Problemen nicht gerecht. “In diese Richtung geht so manche Kritik, und die ist auch durchaus ernst zu nehmen, wenn sich Achtsamkeit auf quietistische Ausrichtungen des Buddhismus bezieht. Aber da sind ja auch andere starke Strömungen wie die des «sozial engagierten Buddhismus» (Thich Nhat Hanh 2008, 2017; Erber 2011; Chadelat, Baudouin 2019, Hunt-Perry, Fine 2000). Verweist man auf diesen vietnamesischen buddhistischen Lehrer, dann kommt schon das Argument daher, es fände eine Vermischung von Lebens- und Weltanschauung mit psychologisch-empirischer Wissenschaft statt (Lammers 2019). Ja, im Forschungskontext sollte man da trennen, aber therapeutische Maßnahmen führen ja zu Umsetzungen im Leben, und das darf und soll sein. Man muss dann auf die Effekte schauen. Lammers als Verhaltenstherapeut, merkt an: «Auf Bewertungsprozesse im Rahmen der Achtsamkeitshaltung bezüglich der Aufmerksamkeitsausrichtung auf die (internale und externale) gegenwärtige Situation nun nicht nur zu verzichten [...], sondern diesen Bewertungsverzicht aktiv in einem langwierigen Lernprozess zu betreiben und lebenslang zu erhalten, erscheint mir wie ein Verzicht auf das aktive Streben nach Erreichung von Wünschen und Zielen» (ebenda S. 298f.). Das alles sind ausgewählte kritische Perspektiven, die bedacht werden müssen. Jeder Ansatz biopsychosozialer Intervention muss deshalb seine Gesamtausrichtung reflektieren – auch auf gesellschaftliche und ökologische Perspektiven hin. Der Integrative Ansatz ist durchaus auch der Idee einer «eingreifenden Wissenschaft» verpflichtet, wie sie Pierre Bourdieu vertreten hat (Bourdieu 1997, 1998; Leitner, Petzold 2004, 2005; Sieper, Petzold 2001c) und hat seine biopsychosozialökologischen Therapiemethoden immer auch mit einer «Integrativen Kulturarbeit» verbunden (Petzold, Orth, Sieper 2014a), die sich als achtsame kultur- und ökologiebewußte Praxis verstand und versteht (dieselben 2013a; Petzold 2022d). Deshalb wurden und werden immer wieder «Positionen» bestimmt (vgl. grundlegend Petzold, Orth, Sieper 2013a). Sie werden wieder und wieder thematisiert und kritisch reflektiert (Orth,

Petzold, Sieper 2017; Petzold, Orth, Sieper 2019d; Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann 2022).

»**Positionen** sind Standorte „auf Zeit“, um bei theoretischen und praxeologischen Aufgaben und Themen eine hinlänglich sichere Basis für interventives Handeln zu gewährleisten, Themen, die noch aufgrund von Theoriearbeit, Forschung und klinischer Erprobung in Entwicklungsprozessen stehen (*Derrida 1986*). **Positionen** müssen aber verlassen werden, wenn durch Fortschritt und **Innovationen** neue „**Überschreitungen/Transgressionen**“ möglich oder notwendig werden (*Petzold, Orth, Sieper 2000*) – sei es im Sinne einer **Vertiefung** von Bestehendem oder einer **Verbreiterung** der Basis und des Handlungsfeldes oder durch Paradigmenwechsel, Gesetzesänderungen, Fortschritte der Forschung und des wissenschaftlichen und praxeologischen Erkenntnisgewinns, denn damit wird jeweils Neuland [neue Räume] eröffnet. In ihm müssen dann neue „**Positionen** auf Zeit“ gefunden werden, weil der *heraklitesche* Strom weiter fließt.« (*Petzold 2017f, 9*)

Man kann also «nicht nicht-bewerten», das sei noch einmal unterstrichen. Die theoretische Begründung des Nicht-Bewertens und seine praxeologische Umsetzung ist in der MBSR nicht substantiell begründet. Oft bezieht sich die «nicht wertende Haltung [...] darauf, dass Menschen häufig automatisiert dazu neigen, Situationen direkt und unbewusst zu bewerten. Wenn Erlebnisinhalte entsprechend der Haltung nicht bewertet werden, wird dadurch ermöglicht, dass diesen mit Offenheit und Akzeptanz begegnet werden kann, ohne dass die Erfahrungen unterdrückt werden oder man sich in diesen verliert», so gibt *Sachscha* (2022, 8) die Position verhaltenstherapeutischer Achtsamkeits-Protagonisten wieder (*Michalak, Heidenreich, Williams 2012*). Das ist ein nachvollziehbares Anliegen, wird jedoch neuropsychologisch nicht konsistent angegangen. Der integrative Weg ist hier wohl zielführender.

Immer ist zu beachten, das durch die unlösliche Verbindung von Leiblichkeit und Kontext/Kultur/Ökologie (*Donald 2008, 269ff.*) der «menschliche Geist in einem erstaunlichen Umfang von aussen programmierbar» ist (ebenda 304). Die «Neuroplastizität» unserer Gehirne (*Jäncke 2013, 2016*) und die Wandelbarkeit unserer Kulturen korrespondieren miteinander. Das gilt es in jeder Form von Achtsamkeitsarbeit bzw. Achtsamkeitsmeditation zu beachten. Achtsamkeit, das Herzstück des MBCT, muss in unserer Sicht weit ausgreifen. Deshalb haben wir in der «integrativen komplexen Achtsamkeit» (*Petzold 2016i*) darauf geachtet, dass «die Achtsamkeitsmeditation nicht selbstbezogen [bleibt], sondern aus dem tiefen

intersubjektiven und ökosophischen Verstehen des Lebendigen» kommt (Petzold 2016i; Petzold, Hömberg 2014; Hömberg 2017).

Die "komplexe Achtsamkeit" der integrativen Theorie und Praxeologie bezieht sich deshalb nicht nur individualisierend auf die körperliche, kognitive, emotionale Ebene des Menschen, sondern immer auch auf gesellschaftliche, kulturelle, ökologische und ökonomische Aspekte, indem achtsame Wahrnehmung auf kollektive Themen ausgeweitet wird und eine Sensibilisierung für eine Verantwortlichkeit in diesen Bereiche erfolgt.

Das integrative Achtsamkeitskonzept wurde vor dem Hintergrund der voranstehenden Überlegungen wie folgt kompakt zusammen gefasst (Petzold (2016i, 209):

Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, aber auch als interpersonales und gesellschaftliches Geschehen gründet in einem spirilig voranschreitenden Prozess, dem einer «hermeneutischen Spirale» von *Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären* und *Handeln* (Petzold 2017f):

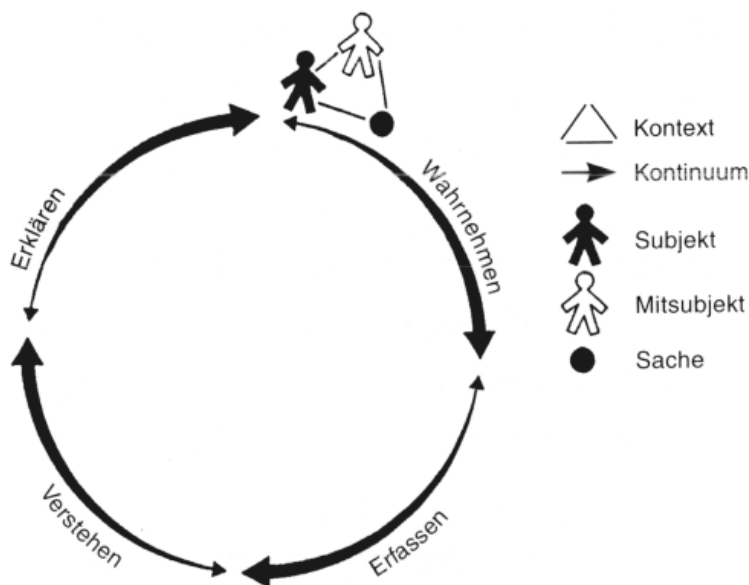


Abb. 1: Die hermeneutische Spirale der Integrativen Therapie (Petzold 2017f)

Sie umfasst:

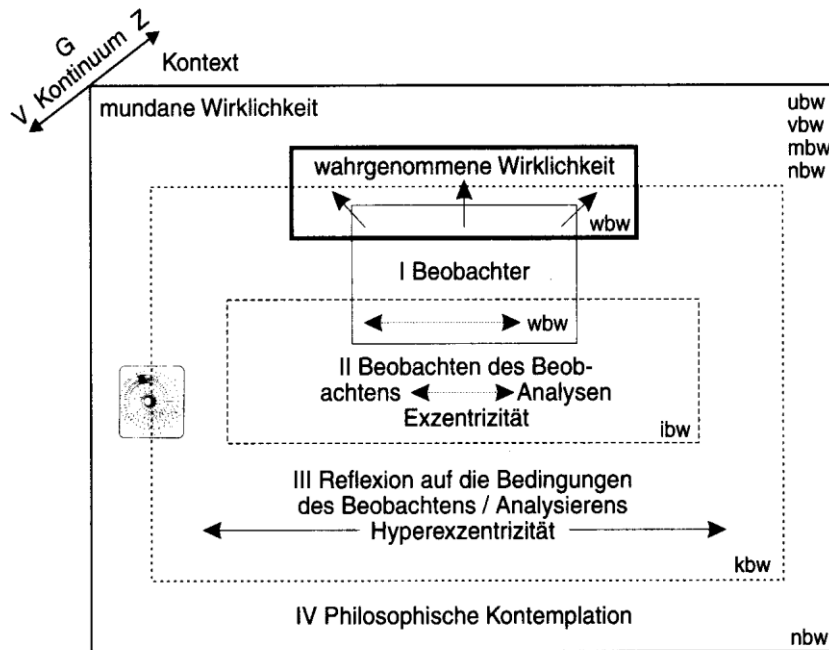
- Ein *Wahrnehmen* der eigenen ökologischen und sozialen Eingebettetheit (*embeddedness*) und ihrer anthropogenen Gefährdung auch durch aktives Aufsuchen und Inaugenscheinahme von konkreten Ökotope (ders. 2006p);
- ein *Erfassen* der eigenen sozialen und auch ökologischen Zugehörigkeit (Ökologizität, ders. 2019e) und ihrer Bedrohung durch Mechanismen «multipler Entfremdung», die sich in den

ubiquitären Strategien der Ausbeutung, Kolonisierung und letztlich Naturzerstörung (ders. 1987d) zeigen;

- ein *Verstehen*, dass die Vernachlässigung oder Ausblendung dieser strukturellen sozialen und ökologischen Zugehörigkeiten (ders. 1978c/1991e) ökologische und soziale Destruktion zur Folge hat, und man nicht nur etwas, sondern vieles tun muss durch vorbeugende, verhindernde, schadensbegrenzende, restitutive, kompensatorische Interventionen;
- ein *Erklären* durch systematische Theoriearbeit, weiterhin durch das Initiieren und Auswerten von Forschung, das Transferieren der gewonnenen Erkenntnisse in Aus-, Weiter- und Fortbildungsmaßnahmen, in Öffentlichkeits- und Projektarbeit, zur Förderung der Verbreitung der relevanten Wissensstände; schließlich daraus resultierend
- ein *Handeln* als besonnene und zielorientierte praktische Konsequenz aus der Inaugenscheinnahme von prekären Situationen, ihrer achtsamen Beobachtung und deren Auswertung (*Petzold 2016i*).

Die hier umrissene «**komplexe Achtsamkeit**» bezieht sich, das dürfte deutlich geworden sein, nicht auf buddhistische Achtsamkeitstraditionen, wenngleich diese

auch – wie alle «lebensfreundlichen Ideologien» – geachtet werden (Petzold 2009f).



Legende:

- Mehrperspektivität
- Interdisziplinäre, transversale Ko-respondenz
- Intrasubjektive Ko-respondenz
- Interdisziplinäre, transversale Ko-respondenz

V = Vergangenheit G = Gegenwart Z = Zukunft

ubw = unbewußt, zum Teil nicht bewußtseinsfähig, *areflexiv*
 vbw = vorbewußt, bewußtseinsfähig, *präreflexiv*
 mbw = mitbewußt, *koreflexiv*
 wbw = wachbewußt, *reflexiv*
 ibw = ich-bewußt, *vollreflexiv*
 kbw = klarbewußt, *hyperreflexiv*
 nbw = nichts-bewußt, *transreflexiv* (vgl. Petzold 1988a/1991a, 264f)

„Heraklitische Spirale des Erkenntnisgewinns“
 (Petzold, Sieper 1988)
 ohne Anfang, ohne Ende, kontinuierlich – diskontinuierlich
 (vgl. die wechselnde Dichte der Spirale)
 voranschreitend (vgl. Petzold 1988n, 565)
 Dreiecke in der Spirale als mehrperspektivische Plateaus
 Kern der Spirale („Auge des Zyklons“),
 Ort „philosophischer Kontemplation“

Abb. 2: Metaherменeutische Mehrebenenreflexion für mehrperspektivisch wahrgenommene und ko-respondierend analysierte Arbeit in Therapie und Supervision (Petzold 1994a, 266)

Die «**komplexe Achtsamkeit**» des integrativen Ansatzes stützt sich auf ein komplexes epistemologisches Modell, das phänomenologisch-hermeneutisch ausgerichtet und neurowissenschaftlich unterfangen ist (*Petzold 2017f*). Die durch die Sinne eines Beobachters wahrgenommene Realität (I), wird durch das Beobachten des Beobachtens (II) weitreichender erfasst, und das wiederum wird auf die Bedingungen solchen Beobachtens (etwa kultureller Einflüsse und neurozerebraler Prozesse) untersucht. Die damit geschaffene Exzentrizität, ja Hyperexzentrizität kann dann noch einmal in «**philosophischer Kontemplation**» ausgelotet und ggf. überschritten werden. Die voranstehende Abbildung visualisiert das komplexe Geschehen. Die Kontemplation als eine Ebene des Erkenntnisgewinns zu nutzen, wurde von *Bertrand Russel* (1964) eingeführt und kann in der Praxis «komplexer Achtsamkeit» eingesetzt werden. Sie ist dabei auf die eigene Person als «Leibsubjekt» und zugleich auch auf die umgebende soziale und ökologische «Lebenswelt» gerichtet, denn das eine ist nicht ohne das andere zu begreifen, zu haben oder interventiv zu beeinflussen. Zielrichtung soll dabei die Entwicklung einer “euthymen Achtsamkeit” sein, einer Sensibilität für das “eigene Wohlbefinden” und für das “Wohlergehen Anderer” Menschen und Lebewesen (vgl. *Petzold, 2005r; Petzold, Moser, Orth 2012*). Mit derart umfassenden Perspektiven wird eine ethische Orientierung notwendig (*Petzold, Moser und Orth (2012, 32)*), die auf die ökologische, soziale, ökonomische und politische Seite unserer menschlichen Natur gerichtet sein muss, die wiederum an der Gesamtheit des Lebendigen, an der mundanen Natur partizipiert (*Petzold 2017f, 20; Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009; Petzold, Sieper, Mathias-Wiedemann 2022*). Solche Ethik schließt eine „Achtsamkeit für Ungerechtigkeit, Unrecht, Benachteiligungen, für Schmerzhaftes, für Leiden ein, die die Not und Belastungen Anderer einbeziehen muss, Achtsamkeit, die uns motiviert, einzuschreiten, wo dies erforderlich wird“ (*Petzold 2006i, 2009f; Leitner, Petzold 2005/2010*).

Umfassende Gerechtigkeitsfragen können aus komplexen Achtsamkeitsdiskursen nicht ausgeklammert werden (*Neuenschwander, Sieper, Petzold 2018*). Wir leben ja in «einem Haus der Welt», in einer «OIKEIOSIS» mit allem, wie die Integrative Therapie mit der jüngeren Stoa betont (*Petzold 2019d*). Dieses Zusammenleben ist nicht einfach, denn die Welt ist mit acht Milliarden Menschen eng geworden und stellt, wenn wir eine lebbare «**Konvivialität**» für alle Lebewesen realisieren wollen, hohe Anforderungen, bei denen es noch nicht klar ist, ob und wie wir sie gewährleisten

können und mit einer «sozialen und ökologischen Gerechtigkeit» realisieren wollen – nicht nur für Europa oder die «privilegierte Welt» (Petzold 2007s) – unsere Perspektiven sind da oft eingeschränkt und von extremer **Unachtsamkeit** gekennzeichnet. Wir müssen in viel radikalerer Weise begreifen als das gemeinhin geschieht, dass wir noch auf einem langen «Wege zu uns Selbst» in einer mundanen Lebensgemeinschaft und zu einer «ökologischen Weltbürgergesellschaft» sind, die alle Lebewesen **konvivial** einbeziehen muss – so haben wir unseren Weltbürgeransatz (Petzold, Orth 2004b) inzwischen weitergedacht, denn ohne die anderen Lebewesen, in Sonderheit die Photosynthetisierer, die Algen, die Pflanzen, die Wälder, die unsere Luft zum Atmen herstellen (ders. 2022j, 2022o), können wir nicht leben. Wir aber bedrohen ihre Existenz (und damit unsere). Hier stehen wir als Menschheit vor ultrakomplexen Problemen mit unserer Lebensführung, mit unserem Zusammenleben, Problemen für unsere Wissenschaft und Forschung und politischen Handlungen. Vielleicht können Formen kreativer, problemorientierter und weltgerichteter Meditation zu den Wegen beitragen, die wir zur Sicherung des Lebendigen beschreiten müssen. Solche Meditationswege «**komplexer Achtsamkeit**» sind nicht individualisierend, nicht solipsistisch. Sie können unsere Sensibilität und Sorge für das Leben, das Lebendige schärfen und hoffentlich unseren Willen zu ökophilem, ökosophischem Handeln stärken (Petzold, Orth 2008; Petzold, Orth 2021a; Petzold 2022o).

»Solche weltbezogene MEDITATION hilft dabei, uns in der ultrakomplexen, nachmetaphysischen Welt (Habermas 2019) zu orientieren und in dieser sich beständig überschreitenden, *transversalen Moderne* zu navigieren (Petzold, Orth, Sieper 2000), uns immer neu zu zentrieren und *unsere Verbundenheit mit allem, was ist*, zu erleben. Dadurch können wir unsere transversale Vernunft stärken und Gelassenheit, Frieden, SINN gewinnen. Durch MEDITATION vermögen wir in unseren Tiefen zu loten und zugleich in höchster Inspiration die Möglichkeiten unserer Selbst- und Welterkenntnis zu weiten und zu übersteigen, um dadurch das Lebenskunstwerk unseres Selbsts (ders. 1999q) sowie unsere Beiträge zur Bewahrung der Natur (ders. 2022j,o) und zur Gewährleistung einer friedlicheren und gerechteren Welt konstruktiv zu leisten. (vgl. Petzold, Sieper, Orth 2019c)«

Die integrative «komplexe Achtsamkeit» und ihre meditative Praxis (Green Meditation, Petzold 2015b) vermag Erfahrungen der **Konvivialität** zu erschließen (Petzold 2019d), Erfahrungen, die sie mit vielen anderen Meditationstraditionen teilt (Petzold, Orth 2020b). Achtsamkeitsmeditation stellt im Konzept der «komplexen

Achtsamkeit» also eine von vielen Quellen der Erkenntnis dar, aus der in hermeneutischen Prozessen und den ihnen zugrunde liegenden Erfahrungen geschöpft werden kann. Der in diesem Text vorgenommene Vergleich zeigt, dass die neuerlich in der Psychotherapie aufgekommene Beachtung meditativer Traditionen und Praxisansätze ein wechselseitiges Lernen der verschiedenen Meditationsrichtungen anregen kann. Sie vermögen das Wirkungsspektrum therapeutischer Arbeit zu verbreitern und weiter greifende Behandlungsmöglichkeiten zu erschließen, die die Möglichkeiten traditioneller Therapiemethoden ergänzen können. Das gelingt besonders, wenn in den psychotherapeutischen Verfahren und ihren anthropologischen, mundanologischen und persönlichkeits-theoretischen Konzepten schon eine gewisse Anschlußfähigkeit zu den meditativen Verfahren besteht und wenn diese auch eine Offenheit für psychologische Wege der Konzeptualisierung und interventiven Praxis bieten. Die Integrative Therapie hat in ihrem theoretischen Ansatz – z. B. über die Konzepte der **Noothérapie**, dem Einbezug geistigen Lebens (*Petzold* 1983e) und der **Mundanologie**, dem Natur- und Weltbezug (ders. 2015k, 2022o; *Welsch* 2015) eine solche Anschlussfähigkeit bereitgestellt. Für Ansätze, die in meditativen Traditionen ihren Ursprung haben (z. B. die Ansätze von *Kabat-Zinn*, von *Segal* et al.) mussten bzw. müssen solche Anschlüsse erst geschaffen werden, damit sich ein konsistentes Gesamt ergibt. Die Entwicklungen sind hier noch im Gange, und insofern wird es fruchtbar sein, wenn es zwischen den verschiedenen Diskursen zu einem lebendigen Austausch kommt und sie voneinander lernen können. Der vorliegende Beitrag will hierzu Anregungen bieten.

Zusammenfassung: Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation

In diesem Text aus der postgradualen Weiterbildung in Integrativer Psychotherapie an der SEAG wird in einem ersten Teil die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT von Segal, Williams und Teasdale und ihre Entstehung in kompakter Form zusammengefasst. In einem zweiten Teil wird die MBCT aus einer integrativen Sicht diskutiert und dann unter Mitarbeit von *H.G. Petzold* und *U. Mathias-Wiedemann* das integrative Konzept «komplexer Achtsamkeit» vorgestellt.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, integrative komplexe Achtsamkeit, *Integrative Therapie*

Summary: On the way to "complex mindfulness"- Integrative perspectives on mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness meditation

In this text from the postgraduate training in Integrative psychotherapy at SEAG the first part summarizes the mindfulness-based cognitive therapy MBCT by Segal, Williams and Teasdale and its development in a compact form. In a second part the MBCT is discussed from an integrative perspective. Then with contributions by *H.G. Petzold* and *U. Mathias-Wiedemann* the integrative concept of “complex mindfulness” is presented.

Keywords: mindfulness, mindfulness-based cognitive therapy, integrative complex mindfulness, *integrative therapy*

Literaturverzeichnis

Bieri, P. (2001): Das Handwerk der Freiheit: Über die Entdeckung des eigenen Willens. München, Wien: Carl Hanser Verlag.

Black, D.S., Slavich, G.M. (2016): Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1373 (1): 13–24. Bibcode:2016NYASA1373...13B, . doi:10.1111/nyas.12998

Bloem, J., Moget, P., Petzold, H.G. (2004): Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? – Forschungsergebnisse Modelle psychologische und neurobiologische Konzepte. *Integrative Therapie* 1-2, 101-149. – <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/bloem-moget-petzold-2004-budo-forschungsergebnisse-psychologische-neurobiologische-konzepte-modelle.pdf>

Blume, Th. (2003): Ideologie. In: Rehfus, W.D. (Hrsg.): Handwörterbuch Philosophie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., Cuijpers, P. (2010): The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta³¹

analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 68 (6): S. 539–544.
doi:10.1016/j.jpsychores.2009.10.005

Bourdieu, P. (1997): *Die verborgenen Mechanismen der Macht*. Suhrkamp: Frankfurt.

Bourdieu, P. (1998): *Gegenfeuer*. Konstanz: Konstanzer Universitätsverlag.

Bourdieu, P. et al. (1997): *Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft*. Konstanz: Konstanzer Universitätsverlag.

Bourget, D., Mendelovici, A. (2019): "Phenomenal Intentionality", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2019 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/fall2019/entries/phenomenal-intentionality/>.

Boyd, J.E., Lanius, R.A., McKinnon, M.C. (2018): Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*. 43 (1): 7–25. doi:10.1503/jpn.170021

Braus, D. F. (2014). *EinBlick ins Gehirn*. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme.

Brinker, P., Petzold, H. G. (2019): Ökologische Dimension in der Supervision - Ökologische Psychologie. *Supervision* 3/2019. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/03-2019-brinker-p-kologische-dimension-in-der-supervision-kologische-psychologie-ressourcen.html>

Brooks, Ch., Selver, Ch. (1974): Sensory Awareness, in: *Petzold, H.G.*(1974j): *Psychotherapie und Körperdynamik*, 2. Aufl. 1977; 7. Aufl. 1994. Paderborn: Junfermann. S. 59-78.

Carroll, M. (2004): *Awake at Work. 35 Practical Buddhist Principles for Discovering Clarity and Balance in the Midst of Work's Chaos*. Boston: Shambhala.

Chadelat, C., Baudouin, B. (2019): *Thich Nhat Hanh - Ein Leben in Achtsamkeit*. München: Heyne.

Coelho, H. F., Canter, P.H., Ernst, E. (2007): Mindfulness-based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 6, 1000-1005.

Creswell, J.D., Lindsay, E.K., Villalba, D.K., Chin, B. (2019): mMindfulness training and physical health: mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*. 81 (3): 224–232. doi:10.1097/PSY.0000000000000675

Croy, I. et al. (2019): Gentle touch perception: From early childhood to adolescence. In: *Developmental Cognitive Neuroscience*. 35, 81–86, doi:10.1016/j.dcn.2017.07.009

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J.F. (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.

De Vibe, M., Björndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E., Tanner-Smith, E. E. (2017): *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social*

functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews* 13/1, 1-264. <https://doi.org/10.4073/csr.2017.11>

Deisseroth, K. (2016): "A look inside the brain". *Scientific American*. 315 (4): 30–37. Bibcode:2016SciAm.315d..30D. doi:10.1038/scientificamerican1016-30.

Deisseroth K (2017): Optical and chemical discoveries recognized for impact on biology and psychiatry. *EMBO Reports*. 18 (6): 859–60. [doi:10.15252/embr.201744405](https://doi.org/10.15252/embr.201744405)

Deisseroth, K. (2021): *Connections: A Story of Human Feeling*. London: Penguin Book; dtsh. (2021): *Der Stoff aus dem Gefühle sind*. München: Blessing.

Demarzo, M. M. P.; Montero-Marin, J.; Cuijpers, P.; Zabaleta-del-Olmo, E.; Mahtani, K. R.; Vellinga, A.; Vicens, C.; Lopez-del-Hoyo, Y.; Garcia-Campayo, J. (2015). "The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review", *The Annals of Family Medicine*. 13 (6): 573–582. [doi:10.1370/afm.1863](https://doi.org/10.1370/afm.1863).

Derrida, J. (1986): *Positionen*. Böhlau, Graz.

Donald, M. (2008): *Der Triumph des Bewusstseins. Die Evolution des menschlichen Geistes*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Erber, E. (2011): *Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh*: Berlin: Lit Verlag.

Ehrenfried, L. (1956): *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit.*, Paris: Aubier; dtsh. (1957): *Körperliche Erziehung zum seelischen Gleichgewicht. Somato-Therapie, ein vergessener Heilfaktor*. Berlin: Westliche Berliner Verlagsgesellschaft Heenemann, 2., überarb. und erw. Auflage 1967.

Ewald, A., Krings, R. Petzold, H. G. (2017): *Depressionen: Ein integrativ-multiperspektivisches „Arbeitspapier“ mit polylogischen Streifzügen durch soziale, kulturelle, ökologische Wissensbereiche und mit Skizzen zum Thema Selbstkultivierung*, Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, *POLYLOGE* 39/2020 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/39-2020-ewald-a-krings-r-petzold-h-g-depressionen-integrativ-multiperspektivische-materialien-mit-streifzuegen-zu-sozialen-kulturellen/>

Farb, N. A. S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A. K. (2007): Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2(4), 313–322. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>.

Figl; B, (2018): "Achtsamkeit ist ein Traquilizer". *Wiener Zeitung*. 30. März 2018. https://www.wienerzeitung.at/schnittstelle/heranwachsen/885371_Achtsamkeit-ist-ein-Tranquilizer.html

Fjorback, L.O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., Walach, H. (2011): Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 124 (2): S. 102–119. [doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x)

Forschner, M. (1993): *Über das Glück des Menschen*, Darmstadt: WBG.

Geuter, U. (2006): Geschichte der Körperpsychotherapie. In: Marlock, G., Weiss, H. (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart/New York: Schattauer. Göttingen: Hogrefe, S. 17 -32.

Grunwald, M. (2017): Homo Haptocicus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können München: Droemer & Knaur.

Habermas, J. (2019): Auch eine Geschichte der Philosophie. Band 1: Die okzidentale Konstellation von Glauben und Wissen; Band 2: Vernünftige Freiheit. Spuren des Diskurses über Glauben und Wissen. Berlin: Suhrkamp.

Hadot, P. (1991): La Philosophie comme manière de vivre. Paris: Albin Michel; dtsh.(2001): Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen der Antike. Berlin: Gatzka.

Hadot, P. (1997): Die innere Burg. Anleitung zu einer Lektüre Marc Aurels. Frankfurt: Eichborn.

Hadot, P. (1999): Wege zur Weisheit oder Was lehrt uns die antike Philosophie? Frankfurt a. M.: Eichborn Verlag.

Hahn, T., N. (1988). Mit dem Herzen verstehen. Aus dem Englischen von Ursula Richard. München: Knauer Taschenbuch. Neuauflage 2011.

Hanh, Thich Nhat (2008): History of Engaged Buddhism. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*. 6, 29–36.

<https://scholarworks.umb.edu/humanarchitecture/vol6/iss3/7/>

Hanh, Thich Nhat (2017): The Fourteen Precepts of Engaged Buddhism. *Lion's Roar*. <https://www.lionsroar.com/the-fourteen-precepts-of-engaged-buddhism/>

Hömberg, R. (2017): Ökopsychosomatik und Waldtherapie im Integrativen Verfahren aus evolutionärer Perspektive. In: GRÜNE TEXTE. Die NEUEN NATURTHERAPIEN. Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik, Ausgabe 17/2017, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/hoemberg-oekopsychosomatik-waldtherapie-integratives-verfahren-evolutionaer-gruene-texte-17-2017.pdf>

Hömberg, R., Petzold, H. G. (2019): Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften – Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro Natura!“ *Grüne Texte* 13/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=hoemberg-petzold-2018-oekopsychosomatik-oekologische-neurowissenschaften-erkenntniszugaenge-gruene-texte-13-2019.pdf>

Horn, Ch. (2004): Zueignung (Oikeiosis). In: Historisches Wörterbuch der Philosophie 12 (2004), Sp. 1403–1408.

Hunt-Perry, P., Fine, L- (2000): All Buddhism is Engaged: Thich Nhat Hanh and the Order of Interbeing. In: Christopher S. Queen: Engaged Buddhism in the West. Sommerville, MA: Wisdom Publications.

Hurley, D. (2014): "Breathing In vs. Spacing Out". *New York Times Magazine*. January 14, 2014. <https://www.nytimes.com/2014/01/19/magazine/breathing-in-vs-spacing-out.html>

James, W. (1890): The principles of psychology. New York, NY: Henry Holt.

Jäncke, L. (2013): Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften. Bern: Huber.

Jäncke, L. (2016): Ist das Hirn vernünftig? Erkenntnisse eines Neuropsychologen. Göttingen: Hogrefe.

Jantzen, W. (2007): Autonomie – nichts anderes als eine große Illusion? Zu den Implikationen der aktuellen Diskussionen in den Neurowissenschaften. Vortrag auf der Internationalen Fachtagung „Autonomie in Abhängigkeit“ des Instituts Mensch, Ethik und Wissenschaft (IMEW), Berlin, 5./6.5.2007. <http://www.basaglia.de/Artikel/Autonomie.pdf>

Kabat-Zinn, J. (1982): An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. In: *General Hospital Psychiatry*. 4 (1), 1982, S. 33–47, [doi:10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).

Kabat-Zinn, J. (1990): *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Droemer Knauer GmbH & Co. KG. Vollständig überarbeitete Neuauflage 2013.

Kabat-Zinn, J. (1991): *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta Trade Paperbacks.

Kabat-Zinn, J. (2004): *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. Freiamt: Arbor.

Kabat-Zinn, J. (2011): Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*. 12 (1): 281–306. [doi:10.1080/14639947.2011.564844](https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844)

Kabat-Zinn, J. (2013): *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. 2 Aufl. New York: Random House Publishing Group.

Kabat-Zinn, J. (2017): "Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World". *Mindfulness*. 8 (5): 1125–1135. [doi:10.1007/s12671-017-0758-2](https://doi.org/10.1007/s12671-017-0758-2)

Kaddour, S. (2006): *Jenseits von Gesundheit. Ueberlegungen zu einer buddhistisch orientierten Nootherapie im Diskurs mit der Integrativen Therapie*. Graduationsarbeit an der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit (EAG). https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=graduierungsarbeiten_Kaddour-Gesundheit-Buddhismus-Graduierung-01-2006.pdf

Kriakous, S.A., Elliott, K.A., Lamers, C. et al. (2021): The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness* 12, 1–28 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>

Lammers, J. C. (2019): Mein Unbehagen gegenüber der Achtsamkeit. In: *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*. 40: 3, 298-299.

LeDoux, J. (1996): *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster: dtsh. (1998): *Das Netz der Gefühle*. München: Hanser und (2004) München: dtv.

LeDoux, J. (2012): Rethinking the emotional brain. *Neuron* 73:653-676. [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(12\)00129-8](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(12)00129-8)

LeDoux, J. (2015): *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*. New York: Viking.

LeDoux, J. (2021): *Bewusstsein. Die ersten vier Milliarden Jahre*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Leitner, E. Ch., Petzold, H.G. (2004): Pierre Bourdieu – ein Referenztheoretiker der Integrativen Therapie. Hückeswagen: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und-reverenzen.pdf> und bei Stumm, G. et al. (2005): *Personenlexikon der Psychotherapie*. Wien: Springer. 62-64.

Leitner, E. Ch., Petzold, H.G. (2005/2010): Dazwischengehen – wo Unrecht geschieht, Integrität gefährdet ist, Würde verletzt wird. Ein Interview mit Hilarion Petzold zum Thema „Engagement und Psychotherapie“ und Integrativen Positionen. Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. Erw. in Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J. (2010a): *Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie*. Wien: Krammer, S. 279 – 366; 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis und *POLYLOGE*, Ausgabe 10/2010, http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/leitneri-petzold_dazwischengehen_polyloge_10_2010a.pdf

Li, Q. (2014): *Forest Medicine*. New York: Nova Science Publishers.

Li, Q. (2016): *Die Heilkraft des Waldes – Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie, Grüne Texte*, Ausgabe 16/2016, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-derwaldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf>

Libet, B. (1985): Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. *Behav. Brain Sciences* 8, 529-566.

Libet, B. (2004): Haben wir einen freien Willen? In: Geyer, C. (Hrsg.), *Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente*, S. 268-289. Frankfurt: Suhrkamp.

Libet, B. (2005): *Mind Time. Wie das Bewusstsein Bewegungen produziert*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Lurija, A.R. (1992): *Das Gehirn in Aktion. Einführung in die Neuropsychologie*. Reinbek: Rowohlt. 6. Aufl. 2001.

Mannheim, K. (1929): *Ideologie und Utopie*. Bonn, Verlag von Friedrich Cohen; (1995): Frankfurt: Klostermann Vittorio; erw. engl. (1936): Mannheim, K. (1936) *Ideology and Utopia*. London: Routledge.

Märtens, M., Petzold; H.G. (2002): *Therapieschäden. Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie*. Mainz: Grünewald.

Mei, S. van der, Petzold, H.G., Bosscher, R. (1997): Runningtherapie, Streß, Depression - ein übungszentrierter Ansatz in der Integrativen leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie. *Integrative Therapie* 3, 374-428. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/mei-petzold-bosscher-1997-runningtherapie-integrative-leib-und-bewegungsorientierte-psychotherapiepdf.pdf>

Meibert, P., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2009). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – MindfulnessBased Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie (S. 143-193). Tübingen: Dgvt-Verlag

Merleau-Ponty, M. (1945): *Phénoménologie de la perception*, Paris: Gallimard; dtsch. (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin: De Gruyter.

Merleau-Ponty, M. (1964): *Le visible et l'invisible*, Paris: Gallimard; dtsch. (1986): *Das Sichtbare und das Unsichtbare*, München: Fink.

Merleau-Ponty, M. (1995): *La Nature. Notes de Cours de Collège de France*. Hrsg. v D. Seglard, Paris: Edition du Seuil; dtsch (2002): *Die Natur*. München: Fink.

Michalak, J., Heidenreich, T., Williams, J. M. G. (2012). *Achtsamkeit* (48). Göttingen: Hogrefe Verlag.

Mogorovic, B. (2017): Zur Revision der modernen, menschzentrierten Denkform durch Wolfgang Welsch – Bezüge zum Integrativen Ansatz der Supervision, Therapie, Naturtherapie. *Grüne Texte* 34/2017 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/34-2017-mogorovic-b-zur-revision-moderner-menschzentrierter-denkform-welsch-naturtherapie.html>.

Moscovici, S. (2001): *Social Representations. Explorations in Social Psychology*. New York: New York University Press.

Neuenschwander, B., Sieper, J., Petzold, H. G. (2018): Gerechtigkeit in der Integrativen Therapie - Gerechtigkeit für das Lebendige. *POLYLOGE* 25/2018. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/25-2018-neuenschwander-b-sieper-j-petzold-h-g-gerechtigkeit-in-der-integrativen-therapie.html>

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. (1991): A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>

Orth, I., Petzold, H. G. (2015a/1993): "Zum Thema Integration" - Integration als persönliche Lebensaufgabe (Ilse Orth) - Leben als Integrationsprozeß und die Grenzen des Integrierens (H.G. Petzold) *POLYLOGE* 10/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2015-orth-i-petzold-h-g-zum-thema-integration-persoenliche-lebensaufgabe-grenzen.html>

Orth, I., Petzold, H.G. (1993b): Beziehungsmodalitäten - ein integrativer Ansatz für Therapie, Beratung, Pädagogik. In: Petzold, Sieper (1993a) 117-124.

Orth, I., Petzold, H.G. (1993c/2015): Zur "Anthropologie des schöpferischen Menschen". In: Petzold, H.G., Sieper, J.(1993a): *Integration und Kreation*, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 93-116. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2015-orth-i-petzold-h-g-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen.html>

Orth, I., Petzold, H. G. (2021a): NatureArts und ForestArt Therapy. *GREEN CARE* 2/2021 und *Grüne Texte* 12/2021 <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/12-2021-petzold-h-g-orth-i-2021-nature-arts-forest-art-natur-heilend-erleben-und-gestalten/>

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

Orth, I., Petzold, H. G., Sieper, J. (2017/2022): POSITIONEN – 50 Jahre Integrative Therapie und transversale Kulturarbeit. Einige Überlegungen zu „Hominität, Integrität und Engagement“ zum Jahreswechsel 2016/2017; erg. *POLYLOGE* 02/2022 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2022-orth-i-petzold-h-g-sieper-j-2016-2022-positionen-50-jahre-integrative-therapie-und-kulturarbeit-einige-ueberlegungen/>

Perls, F.S. (1969a): Gestalt Therapy Verbatim, Real People Press, Lafayette 1969a; dtsh. (1974): Gestalttherapie in Aktion, Stuttgart: Klett.

Perls, F.S. (1969b): In and out the garbage pail, Lafayette: Real People Press; dtsh. (1981): Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Herausgegeben und eingeleitet von *Hilarion G. Petzold*. Frankfurt: Verlag f. Humanist. Psychol. W. Flach.

Petzold, H.G. (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. *Publications de L'Institut St. Denis* 1, 1-19; https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-l-ducation-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf; dtsh. (1972i): Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studientag Marie Juchacz“, 2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: *Petzold, H.G., 1985a. Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>.*

Petzold, H.G. (1972c): Psychodrama als Instrument der Pastoraltherapie, der religiösen Selbsterfahrung und der Seelsorge. Wege zum Menschen 2/3, 41-56. Erweiterte Fassung in: *Petzold, H.G., 1972a, 265-283: Angewandtes Psychodrama in Therapie, Pädagogik, Theater und Wirtschaft, Junfermann, Paderborn. 2. überarbeitet und erweitert 1977h.*

Petzold, H.G.(1974j): Psychotherapie und Körperdynamik, 2. Aufl. 1977; 7. Aufl. 1994. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G.(1978c/1991e): Das Ko-respondenzmodell in der Integrativen Agogik. Integrative Therapie 1, 21-58; revid. und erw. als 1991e in: (1991a) 19- 90/2003a, 93-140. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/07-2017-petzold-h-g-1978c-1991e-2017-das-ko-respondenzmodell-als-grundlage-integrativer.html>

Petzold, H. G. (1983e): Nootherapie und „säkulare Mystik“ in der Integrativen Therapie. In: Petzold H.G., (1983d): Psychotherapie, Meditation, Gestalt, Paderborn: Junfermann. S. 53-100.

*Petzold, H.G.(1987d/2017): Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. Vortrag beim Studientag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987, Hückeswagen. *POLYLOGE* Jg. 2016; gekürzte in: *Richter, K. (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: Matthies, K., Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. [38](http://www.fpi-</i></p></div><div data-bbox=)**

publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf

Petzold, H.G. (1988a): Integrative Therapie als intersubjektive Hermeneutik bewußter und unbewußter Lebenswirklichkeit, Fritz Perls Institut, Düsseldorf; repr. Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann Bd. II, 1(1991a) S. 153 – 332; 2. Aufl. (2003a) S. 181 – 298

Petzold, H.G. (1988n/1996a/2020): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke* Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>

Petzold, H.G. (1996j): Identitätsvernichtung, Identitätsarbeit, "Kulturarbeit" - Werkstattbericht mit persönlichen und prinzipiellen Überlegungen aus Anlaß der Tagebücher von *Victor Klemperer*, dem hundertsten Geburtstag von *Wilhelm Reich* und anderer Anstöße. *Integrative Therapie* 4, 371-450. Textarchiv 1997: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-1996j-identitaetsvernichtung-identitaetsarbeit-kulturarbeit.html>

Petzold, H.G. (1997p/2007a): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. *Integrative Therapie* 4 (1997) 435-471 und in: *Petzold, H. G.* (1998a/2007a): Integrative Supervision. Wiesbaden: VS Verlag, S. 353-394. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-1997p-das-ressourcenkonzept-in-der-sozialinterventiven-praxeologie-und-system.html>

Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145, *Integrative Therapie* 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2001-1999q-petzold-h-g-das-selbst-als-kuenstler-und-als-kunstwerk.html>

Petzold, H.G. (2002h/2011i): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie -Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 05/2002. Revid. In: (2006e). Endfassung in: Textarchiv 2011: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf>

Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> und in *Petzold* (2003a): Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. Bd. III, 1051-1092.

Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.

Petzold, H.G. (2003b): Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und „komplexe soziale Repräsentationen“. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm

Publikationen.de/materialien.htm - *SUPERVISION: Theorie - Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift* 01/2003; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-2003b-01-2003-petzold-h-g.html>

Petzold, H.G. (2005m): Materialien zur Geschichte der Körperpsychotherapie. Integrative Bewegungstherapie 1, 28-42. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/petzold-hilarion-g-2005m-materialien-zur-geschichte-der-koerperpsychotherapie.html>

*Petzold, H.G. (2005r/2010): Entwicklungen in der Integrativen Therapie als „biopsychosoziales“ Modell und „Arbeit am Menschlichen“. Überlegungen zu Hintergründen und proaktiven Perspektiven. Integrative Therapie 40 Jahre in „transversaler Suche“ **auf dem Wege**. Krems, Zentrum für psychosoziale Medizin. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Hier als Update 2010. www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2010. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2010-petzold-h-g-2005r.html>*

*Petzold, H.G. (2006i): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde - der „Polylog“ klinischer Philosophie zu Humanessentialien und vernachlässigten Themen in der Psychotherapie. (Update von 2003d). Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 14/2006. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2006-petzold-h-g-2003b-updating-2006i-unrecht-und-gerechtigkeit.html>*

*Petzold, H.G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 16/2006 und *Integrative Therapie* 1 (2006) 62-99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>*

Petzold, H. G. (2007s): „Polyloge“ in Europa – Auf dem Wege zu einer „transversalen europäischen Kultur“. Die „Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“ (EAG) – als eine „europäische Idee“ und als ein Ort der Gespräche und der Konvivialität zwischen Europäern. In: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. 651-670; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Polyloge-Europa-Polyloge-12-2003.pdf>

*Petzold, H.G. (2009f/2010): „Gewissensarbeit“ und „Weisheitstherapie“ als Praxisperspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischem Engagement“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 23/ 2009; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/23-2009-petzold-h-g-2009f-gewissensarbeit-und-weisheitstherapie-als-praxis-perspektiven.html> und *Integrative Therapie* 4/2009 und erw. in *Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben als Themen moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. S.115-188. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis.**

*Petzold, H. G. (2009k): Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie für eine altruistische Ethik und eine Praxis „potentialorientierter Humantherapie“ und „melioristischer Kulturarbeit“. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 15/2009. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-transversale-erkenntnisprozesse-integrativen-therapie-altruistische-ethik-polyloge-15-2009.pdf*

Petzold, H. G. (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf>

Petzold, H. G. (2014m): „Grüne Therapie gegen graue Depression“ – Die „Neuen Naturtherapien“ für alternative „Ökologisation“, ökologische Bewusstheitsarbeit und eine aktivierende Behandlung bei Dysthymien und Depressionen. Bei www.fpi-publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – Jg. 10/2014 . <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2014-petzold-h-g-gruene-therapie-gegen-graue-depression-die-neuen-naturtherapien.html>

Petzold, H. G. (2014n): «In Japan geht man zum Waldbaden». Naturtherapie gegen Stress und Depressionen *Tagesanzeiger* Zürich 22.08.2014 und Textarchiv 2014. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php>

Petzold, H. G. (2015b): «Green Meditation» - Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 05/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf

Petzold, H. G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>

Petzold, H. G. (2015l): Wie gefährlich sind Religionen und wie riskant sind ihre Fundamentalismuspotentiale? *POLYLOGE* 21/2015, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015l-wie-gefaehrlich-religionen-wie-riskant-fundamentalismuspotentiale-polyloge-21-2015.pdf>

Petzold, H. G. (2016/1998f): Konnektivierung, Integration, Pluralität – Auswirkungen der Moderne auch im psychotherapeutischen Feld. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 25/2016. https://www.researchgate.net/profile/Hilarion-Petzold/publication/312023946_Konnektivierung_Integration_Pluralitaet_-_Auswirkungen_der_Moderne_auch_im_psychotherapeutischen_Feld/links/586a10e108aebf17d3a3ac8b/Konnektivierung-Integration-Pluralitaet-Auswirkungen-der-Moderne-auch-im-psychotherapeutischen-Feld.pdf

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: *Niels Altner (2016):* Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html> und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>, sowie http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche_das_Feuer.pdf

Petzold, H. G. (2016q): Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, *POLYLOGE* 21/2016, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/21-2016-petzold-h-g-2016q-kulturtheoretische-und-neuropsychologische-ueberlegungen-zu.html>

Petzold, H. G. (2017b): Waldtherapie: eine ökopyschosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“ – Perspektiven Integrativer Therapie. Hückeswagen: EAG. In. *Grüne Texte* 12/2018; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/12-2018-petzold-h-g-2017d-waldtherapie-eine-oekopsychosomatische-und-humanoeekologische.html>

Petzold, H. G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 19/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf

Petzold, H. G. (2017m): Was hat „religiöse Spiritualität“ in professioneller Beratungsarbeit und Therapie zu suchen? *Psychotherapeutische Medizin* 1, 30-58 und *POLYLOGE* 19/2018; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-19-2018-petzold-h-g.html>

Petzold, H. G. (2017p): Budō-Therapie und „fundamentale Budō-Erfahrung“ –metakritische Reflexionen 2017 zu Budō und Friedensarbeit, unveröffentl. Forschungsbericht als schriftlicher Hintergrund für den am 29.09.2017 gehaltenen Vortrag *Petzold* (2017o): „Fundamentale Budō-Erfahrung – ein Weg zu Heilung, Gesundheit und persönlicher Mitte“ auf der Fachtagung **„Budō-Therapie –Wuwei – Mühelose Mühe – Kampfkunst in Therapie, Beratung, Pädagogik und Sozialarbeit“** 29.09. – 1.10. 2017. MS, Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Erw. und ergänzt *POLYLOGE* 8/2020b. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2017p-2020b-budo-therapie-fundamental-metakritische-reflexionen-oikeiosis-polyloge-08-2020.pdf>

Petzold, H. G. (2018k): Episkript: „ ... in a flow of green“ Green Meditation als Hilfe in belastenden Lebenssituationen und bei schwierigen Wegerfahrungen. *Die NEUEN NATURTHERAPIEN: Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation, Ökologische Gesundheit, Ökopyschosomatik* 21/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2018k-episkript-in-a-flow-of-green-green-meditation-hilfe-belastende-lebenssituationen-gruene-texte-21-2019.pdf>

Petzold, H. G. (2019d/2020c): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie. *Grüne Texte* 14/2019 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; Ohne Vorspann: *POLYLOGE* 5/2020, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>.

Petzold, H. G. (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im *Integrativen* Ansatz der Therapie und Supervision. *POLYLOGE* 10/2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html>

Petzold, H.G. (2022d): Erinnerungskultur im Bannkreis des Extremen“ – Überlegungen und Hintergründe zu kritischer Kultur- und Friedensarbeit in der Integrativen Therapie. *POLYLOGE* 5/2022, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-sieper-2015c-2022-erinnerungskultur-bannkreis-extreme-kultur-friedensarbeit-IT-poly1-05-2022.pdf>

Petzold, H. G. (2022j): Ökologische Bedrohungen und die heilende Kraft von Natur und Gärten - 50 Jahre „ökopsychosomatischer“ Sicht der Integrativen Therapie auf oikeiotische „Orte und Prozesse des Wachsens“, *Grüne Texte* 8/2022, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022j-oekologische-bedrohung-heilende-natur-50-jahre-oekopsychosomatische-sicht-gruene-texte-08-2022.pdf>

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 EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. Ersch. auch *POLYLOGE* Jg. 2023.

Petzold, H.G., Bloem, J., Moget, P. (2004): Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. *Integrative Therapie* 1-2, 24-100. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-bloem-j-moget-p-c-m-2004-budokuenste-als-weg-und-therapeutisches.html>

Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a/19a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H. G., Hömberg, R. (2014): Naturtherapie – tiergestützte, garten- und landschaftstherapeutische Interventionen. *Psychologische Medizin* 2, 40-48. In: *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* 11/2014. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-11-2014-hilarion-g-petzold-ralf-hoemberg.html>

Petzold, H., Hömberg, R. (2017): Ökopsychosomatik – ein integratives Kernkonzept in den „Neuen Naturtherapien“ *Grüne Texte* 07/2017, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/13-2019-hoemberg-r-petzold-h-g-oekopsychosomatik-oekologische-neurowissenschaften-transver/>

Petzold, H.G., Michailowa, N. (2008a): Alexander Lurija – Neurowissenschaft und Psychotherapie. Integrative und biopsychosoziale Modelle. Wien: Krammer. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=integrative-therapie_it-2007-4-alexander-romanowitsch-lurija-neuropsychologie-biopsychosoziale-therapie-integrative-ansaeetze.pdf

Petzold, H.G., Michailowa, N. (2008b): Aleksandr R. Lurija – ein integrativer Denker, Forscher und Praxeologe. Zum 30. Todestag. In: Petzold, H.G., Michailowa, N. (2008a). https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=integrative-therapie_it-2007-4-alexander-romanowitsch-lurija-neuropsychologie-biopsychosoziale-therapie-integrative-ansaeetze.pdf

Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz «multipler Stimulierung» und «Lebensstilveränderung». In: *Psychologische Medizin*. 2, 2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen 2004b, mimeogr. ergänzt in: *Petzold, H.G., Orth, I.* (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2009-orth-i-petzold-h-g-2004b-unterwegs-zum-selbst-und-zur-weltbuergergesellschaft.html>

Petzold, H.G., Orth, I. (2008): Der „Schiefe Turm“ fällt nicht – Salutogenetische Arbeit mit Neuromentalisierungen und kreativen Medien in der Integrativen Therapie. in: *Petzold, H.G., Sieper, J.* (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S. 593-653. - <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-orth-i-2008a-der-schiefe-turm-faellt-nicht--weil-ich-das-w-i-l-l.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2011): „Genderintegrität“ – ein neues Leitparadigma für Supervision und Coaching in vielfältigen Kontexten. In: *Abdul-Hussain, S.* (2011): Genderkompetente Supervision. Mit einem Beitrag von Ilse Orth und Hilarion Petzold zu „Genderintegrität“. Wiesbaden: Springer VS Verlag. 195-299. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2014-petzold-h-g-orth-i-genderintegritaet-als-neues-leitparadigma-fuer-supervision.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *POLYLOGE* 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.

Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. *POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“.* In: *Petzold, H. G., Leuser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aisthesis. S. 885-971. Auch in *POLYLOGE. Polyloge* 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *Grüne Texte* 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf>

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

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativer Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung“ in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. *Integrative Therapie* 2/3, 231-277. <http://www.fpi->

publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2000-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2000a-transgressionen-i-das-prinzip-narrativer.html

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

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. POLYLOGE 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativer Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung“ in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. *Integrative Therapie* 2/3, 231-277. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2000-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2000a-transgressionen-i-das-prinzip-narrativer.html>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2009): Psychotherapie und „spirituelle Interventionen“? – Differentielle Antworten aus integrativer Sicht für eine moderne psychotherapeutische Praxeologie auf „zivilgesellschaftlichem“ und „emergent-materialistisch monistischem“ Boden. *Integrative Therapie* 1, 87-122. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/24-2010-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-psychotherapie-und-spirituelle-interventionen.html>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010b): „Sorge um das Ganze“- Überlegungen zu Fragen der Orientierung und der Haltung im Felde der Psychotherapie heute. In: *Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010a):* Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie. Wien: Krammer. 2.Aufl. Bielefeld: Aisthesis. S. 11-55. <http://www.aisthesis.de/WebRoot/Store20/Shops/63645342/MediaGallery/leseproben/9783849811389.pdf>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: und in: *Petzold, Orth, Sieper (2014):* „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis. S. 671-688. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2013-petzold-h-orth-i-sieper-j-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013/>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019d/2022): Noch einmal POSITIONEN zu über 50 Jahren Integrativer Therapie, transversaler Kulturarbeit und ökotherapeutischer Praxis. Einige Überlegungen zu „Hominität und Ökologizität, Integrität und Engagement“ aus der „Dritten Welle“ unserer Arbeit. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2022-orth-i-petzold-h-g-sieper-j-2016-2022-positionen-50-jahre-integrative-therapie-und-kulturarbeit-einige-ueberlegungen/>

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-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *POLYLOGE* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aisthesis, Sirius.

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aisthesis, Sirius.

Petzold, H. G., Sieper, J. (2008c): Integrative Willenstherapie. Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In Petzold, Sieper (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S.473-592; auch in Petzold; Textarchiv 2008. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold_sieper_2008_integrative_willenstherapie_teil2.pdf.

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008d): Wille, Wollen, Willensfreiheit aus Sicht der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aisthesis, Sirius. Bd. I, 253-328.

Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a): „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. In: Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, 243-321. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf>

Petzold, H. G., Sieper, J. Mathias-Wiedemann, U. (2021): Integrative WEGE des „Carings“ und „vielfältiger Verbundenheit“ gegen „multiple Entfremdung“ – mundanökologische Perspektiven zu neuen Menschen-, Tier- und Weltbildern. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *Polyloge* Jg. 2021

Petzold, H. G., Sieper, J., Mathias-Wiedemann, U. (2022): Aktuelle Positionen und neue „bio-psycho-sozial-ökologische“ Perspektiven der „Integrativen Therapie“ zu Ökologie, Politik, Bioökonomie, Psychotherapie und Kulturarbeit von 1965 - 1972 -1982 bis 2022. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *Polyloge* 15/2022, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/15-2022-petzold-h-g-sieper-j-mathias-w-u-transversale-reflexionen-ueber-multiple-entfremdungen-in-einer-prekaeren-moderne-bio-psycho-sozio-oekologische/>

Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I., (2006): Erkenntnistheoretische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“ und „Selbsterfahrung“. In: Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W. (2006): Integrative Suchtarbeit. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 627-713, und e-version in POLYLOGE 2/2005, <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-02-2005-petzold-h-g.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/>

Piet, J., Hougaard, E. (2011): The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 31(6), 1032-1040. doi: 10.1016/j.cpr.2011.05.002

Prinz, W. (2012): Open Minds: The Social Making of Agency and Intentionality, Cambridge, Ma: MIT Press; dtsh. (2013): Selbst im Spiegel. Die soziale Konstruktion von Subjektivität. Berlin: Suhrkamp.

Reddemann, L. (2004): Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT: Das Manual. München: Pfeiffer; (2011) 6. vollständig überarbeitete Neuauflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Rosa, H. (2005): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt: Suhrkamp.

Rosa, H. (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, H. (2016): Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Frankfurt: Suhrkamp.

Rosa, H. (2016): Achtsamkeit löst die Probleme nicht. Online Magazin für Ethik und Achtsamkeit, 7. 11. 2016. <https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/>

Russel, B. (1964): Probleme der Philosophie, , Frankfurt: Suhrkamp.

Sachschar, J. (2022): Achtsamkeit und Integrative Supervision – Zum Modell „komplexer Achtsamkeit. *SUPERVISION*, 13/2022; <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sachschar-achtsamkeit-integrative-supervision-zum-modell-komplexer-achtsamkeit-superv-08-2022.pdf>; <https://www.fpi-publikation.de/supervision/08-2022-sachschar-j-achtsamkeit-und-integrative-supervision-zum-modell-komplexer-achtsamkeit/>

Schindler, S. (2020): Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberat Superv Coach*. 27, 120–121.

Schuch, W. (2022): Integrative Therapie als »Polylog« der Wissenschaften. Vortrag zur EAG-Jubiläumstagung 50 Jahre EAG und FPI 5. November 2022. *POLYLOGE* 23/2022. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=schuch-integrative-therapie-polylog-der-wissenschaften-vortrag-50-jahre-eag-jubilaum-polylog-23-2022.pdf> *Segal, Z.V. Williams, J.M.G., Teasdale, J.D.* (2001): Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: The Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2008): Die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. Tübingen: dgvt-Verlag. 2. erweiterte und überarbeitete Auflage 2015.

Sieper, J. (2010): „Transversale Integration“: ein Kernkonzept der Integrativen Therapie - Einladung zu ko-respondierendem Diskurs. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 14/2010. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_sieper_johanna-transversale_integrations-polyloge_14_2010.pdf

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

Sieper, J., Orth, I., Petzold, H. G. (2010): Warum die „Sorge um Integrität“ uns in der Integrativen Therapie wichtig ist - Überlegungen zu Humanität, Menschenwürde und Tugend in der Psychotherapie. In: Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2010a): *Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie*. Wien: Krammer. S. 367 – 460. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/sieper-orth-petzold_sorge-um-integritaet_2010.pdf

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

Sieper, J., Petzold, H. G. (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbuz Dugi-Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php> und *Grüne Texte* <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf>

Sieper, J., Petzold, H.G. (2001c): „Eingreifende Wissenschaft“ für „Menschenarbeiter“. *Integrative Therapie* 1, 208-209.

Stefan, R. (2020): *Zukunftsentwürfe des Leibes. Grundlagen, Theorien und Begriffe der Integrativen Therapie und deren Bezugspunkte zu den Grundlagenwissenschaften*. Wiesbaden: Springer.

Stefan, R., Petzold, H. G. (2019): Möglichkeitsräume und Zukunftsentwürfe in den kognitiven Neurowissenschaften – Gesichtspunkte der Integrativen Therapie. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. *POLYLOGE* 30/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-stefan-2019-moeglichkeitsraeume-zukunftsentwuerfe-kognitive-neurowissenschaften-polyloge-30-2019.pdf>

Stevens, J.O (1975): *Die Kunst der Wahrnehmung*, München: Kaiser

Suls, J.M., Wheeler L. (2000): *Handbook of social comparison: Theory and research*. /Plenum, New York Kluwer.

Teasdale, J., Williams M., Segal, Z. (2015): Das MBCT-Arbeitsbuch. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Freiburg: Arbor Verlag GmbH. 1. Auflage 2015.

Tulving, E. (1983): Elements of episodic memory. Oxford [Oxfordshire]: Clarendon Press.

Tulving, E. (2005): 'Episodic Memory and Autonoesis: Uniquely Human? In Herbert S. Terrace, and Janet Metcalfe. The Missing Link in Cognition: Origins of self-reflective consciousness. New York: Oxford Academic. Academic.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195161564.003.0001>

Weidenfeller, S. (2022): Wissenschaftlicher Nachweis der Methode Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction). MBSR-MBCT Verband e. V., Dortmunder Str. 2 • 10555 Berlin • www.mbsr-verband.de; buero@mbsr-verband.de.

Welsch, W. (2012): Menschen und Welt. Eine evolutionäre Perspektive der Philosophie. München: Beck.

Welsch, W. (2015): Homo Mundanus. Jenseits der anthropischen Denkform der Moderne. 2. Aufl. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Williams, M., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Kabat-Zinn, J. (2009): Der achtsame Weg durch die Depression. Freiburg: Arbor Verlag.

Wilson, J. (2014): Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture. New York: Oxford University Press.