Rieche das Feuer, höre den Wind

Das Motto dieses Buches, „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“, steht für den Wunsch des Herausgebers und der AutorInnen nach Verwirklichung der Utopie von einer lebenswerten Welt und einer gesunden Natur: „Noch ist die Natur an vielen Orten auf der Erde schön und lebendig und fühlt sich gesund an.“

Anlass für das Buch war ein Thementag zu „Achtsamkeit, Natur und Gesundheit“ an der Klinik und dem Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte und der Universität Duisburg-Essen. Die Beiträge, die für dieses Buch zusammengetragen wurden, schöpfen aus der Erfahrung aus Jahrzehnten der therapeutischen, präventiven und Bildungsarbeit mit Natur, Naturheilkunde und bewusster, gesundheitsfördernder und nachhaltiger Lebensgestaltung.

Das Buch versammelt praktische Methoden und theoretische Überlegungen, mit denen die AutorInnen dazu inspirieren wollen, in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen aus einer achtsamen Haltung heraus die Lebendigkeit, Gesundheit und Schönheit der Natur für unser Wohlergehen zu nutzen und zugleich unsere Fähigkeiten zu stärken, die Natur langfristig zu erhalten.

ISBN 978-3-945150-63-4

Nils Altner

Rieche das Feuer, höre den Wind

Nils Altner

Rieche das Feuer, höre den Wind

Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt

KVC VERLAG

Nils Altner (Hrsg.)
Riech das Feuer, spür den Wind –
Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt

Eine gereifte Person, glaube ich,
hält zwei Seiten in Balance:
Während du deine Arbeit machst,
Geschirr wäschst, Windeln wechselt, vergisst du nicht,
dass all das Ausdruck des Absoluten ist.

Und auf der anderen Seite weißt du,
auch wenn du in Meditation sitzt
oder einen ekstatischen Zustand erlebst,
dass du Teil der Welt bist
und von ihr gebraucht wirst.

Vanja Palmers

Riech das Feuer, spür den Wind

Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt

Nils Altner (Hrsg.)

KVC | VERLAG

KVC Verlag
Natur und Medizin e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: +49 201 56305 0
Fax: +49 201 56305 30
www.kvc-verlag.de

Altner, Nils (Hrsg.)
Riech das Feuer, spür den Wind –
Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt

ISBN 978-3-945150-63-4

© KVC Verlag – Natur und Medizin e. V., Essen 2016

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Nils Altner
Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch 1

Nils Altner
Spürst Du dich in Deiner Welt? 9

Laurenz Verweyen
Natur als Anker für die Seele 23

Michael Huppertz im Gespräch mit Nils Altner
Ich geb' mich einfach der Natur hin..... 31

Bernd Langohr im Gespräch mit Nils Altner
Spüren, wie die Erde atmet 48

Tom Ullrich im Gespräch mit Nils Altner
Wir sind alle miteinander verbunden..... 57

Jutta von Ochsenstein-Nick
Raus in die Natur – auch mit den Kleinsten 63

Sonja Boxenberger
Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl in der Natur
als natürliche Kraftquellen im Alltag..... 79

Christopher Titmuss
The Profound Meeting of Mindfulness with Nature 102

Henning Albrecht
Natur im 21. Jahrhundert – Eine verwundete Heilerin
am Beispiel der Medikamentenrückstände im Trinkwasser 133

Michael Beleites
Gesundheit und Umweltresonanz 141

Hilarion G. Petzold
Die „Neuen Naturtherapien“ und engagiertes „Green Care“ .. 191

Wo aber Gefahr ist,
wächst das Rettende auch.
(Friedrich Hölderlin)

Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch[1]

(Wie) Ist die Natur in uns und um uns noch zu retten?

Nils Altner

Noch ist die Natur an vielen Orten auf der Erde schön und lebendig und fühlt sich gesund an. Zugleich wachsen das Unbehagen und die Ahnung, dass wir vielleicht doch schon unheilbar viel Schaden im feinen und komplexen Gewebe des Lebens auf unserem Planeten angerichtet haben. Kann die Erde sich wieder erholen, wenn wir jetzt aufhören, ihr massiv zu schaden? Wir wissen es nicht. Was wir auf jeden Fall zu tun haben, ist, das Beste beizutragen, was wir können, um die Lebendigkeit, Gesundheit und Schönheit der Natur auf der Erde zu erhalten und zu stärken.

Mit diesem Buch möchten wir zur Verwirklichung dieser Utopie beitragen. Es schöpft aus der Erfahrung aus Jahrzehnten der therapeutischen und präventiven Arbeit mit Naturheilkunde und bewusster, gesundheitsfördernder und nachhaltiger Lebensgestaltung. Anlass für das Buch war ein gemeinsamer Thementag zu „Achtsamkeit, Natur und Gesundheit", den wir an der von Prof. Gustav Dobos geleiteten Klinik und dem Lehrstuhl für Na-

[1] ***Aus: Friedrich Hölderlin: Patmos – Dem Landgrafen von Homburg.***

turheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte und der Universität Duisburg-Essen veranstaltet haben, angeregt von Prof. Hilarion Petzold und in Zusammenarbeit mit der von ihm geleiteten Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG) in Hückeswagen.

Besonderer Dank geht an die ReferentInnen und BeiträgerInnen zum Buch, an die Carstens-Stiftung : Natur und Medizin für die Unterstützung der Tagung sowie an die Teilnehmenden am Thementag, die mit ihrer Vorabfinanzierung die Herstellung dieses Buches unterstützt haben!

In unserer Arbeit mit PatientInnen, in der naturheilkundlichen Forschung zu Therapien und Präventionsstrategien sowie in unseren Beiträgen zur Aus- und Weiterbildung von MedizinerInnen und anderen Gesundheitsprofessionen spielt Natur, insbesondere die natürliche Selbstregulation und Selbstheilung eine zentrale Rolle. Wir fragen in all diesen Kontexten immer, wie es gelingen kann, diese naturgegebenen Eigenschaften zum Erhalt und der Förderung von Gesundheit im menschlichen Organismus zu stärken.

Dabei wirken die starken Tendenzen unserer Kultur zur Entfremdung von Natur diesen heilsamen Prozessen entgegen. Mein einleitendes Kapitel zeigt daher die Parallelen zwischen unserer Kulturentwicklung der Entfremdung sowohl von unserer inneren Natürlichkeit als auch unserer schwindenden Bezogenheit auf die Natur um uns herum. Beispiele für konkrete Fragen an uns selbst und Andere sowie Meditationen zu unserer Beziehung zur Natur wollen anregen, unsere eigene diesbezügliche Situation zu erkunden. Eine Zusammenfassung von Forschungsergebnissen zur Wirkung von Natur auf die Gesundheit sowie empirische Hinweise, die die intuitiv plausible Erfahrung stärken, dass intensives Naturerleben das Engagement für den Erhalt der Natur fördert, runden das einleitende Kapitel ab.

Prof. Hilarion Petzold und seine MitarbeiterInnen an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG) haben Pionierarbeit geleistet u. a. bei der Einbeziehung der heilenden Einflüsse von Naturerleben in integrative (psycho) therapeutische Ansätze. Hilarion Petzold erweitert dieses Konzept unter den Stichworten „Green Care" und „Ecological Caring" in seinem Grundsatzkapitel im zweiten Teil dieses Buches.

Dabei wird deutlich, dass naturbezogene therapeutische und pädagogische Angebote heute die Aufgabe haben, in zwei Richtungen zu sensibilisieren und zu befähigen:

- nach innen, im Sinne einer naturgemäßen, die eigenen Gesundheitsressourcen stärkenden Lebensweise und
- nach außen, im Sinne einer engagiert nachhaltigen, die natürlichen Ressourcen der Erde schonenden und regenerierenden Lebensweise.

Mit dem Begriff der „komplexen Achtsamkeit" fasst Petzold diese beiden Richtungen des zu stärkenden sinnenbasierten, „im eigenen Fleisch" gespürten Einbezogenseins in die natürliche Welt zusammen. Aus Spüren und Verstehen, so Petzold, kann und muss sich dann ein sorgsames, fürsorgendes Handeln für die eigene Naturhaftigkeit entwickeln und sehr notwendigerweise natürlich auch für die von unserer missbräuchlichen Lebensweise zutiefst versehrte und bedrohte Natur im Außen.

Achtsamsein

Achtsamsein verstehen wir dabei als eine Haltung des Bewusstseins, die geprägt ist von gegenwärtiger Präsenz der Aufmerksamkeit bei den im Moment körperlich, seelisch und geistig erlebten Sinnesempfindungen sowie von Qualitäten des wertschät-

zenden, achtungsvollen, oft auch freudvollen und dankbaren, zuweilen auch staunenden Empfangens dieser Empfindungen. Die Kultivierung einer achtsamen Haltung zielt dabei auch darauf ab, die häufig automatisch oder gewohnheitsmäßig ablaufenden Tendenzen des Geistes zum Be- oder Abwerten, oder auch zum Ignorieren von Eindrücken zu bemerken und diese dann durch die bewusste Hinwendung zu den körperlich, sinnlich und gefühlsmäßig erlebbaren Eindrücken im Moment zu ergänzen.

Aus der klinischen Arbeit mit PatientInnen und der präventiven Arbeit in Kontexten der betrieblichen und schulischen Gesundheitsförderung wissen wir, dass diese offene, wohlwollende und auf die sinnlich präsenten verkörperten Empfindungen bezogene Haltung die Ressourcen für Gesundheit und Gesundung vielfältig stärkt.

So reduziert sie z. B. Stressbelastung, Angst und Depressivität, fördert Freude, Ausgeglichenheit und die Erholungsfähigkeit. Das Immunsystem wird angeregt, die Erholungsfähigkeit wächst, die Zellalterung verlangsamt sich und Hirnregionen, die für Konzentration, Binnenwahrnehmung, Gedächtnis, Empathie und Perspektivwechsel verantwortlich sind, nehmen an Volumen und Verschaltungskomplexität zu. Die Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstverantwortung werden gestärkt, und die Beziehungsfähigkeit wächst. Das Gefühl von Freiheit und Entscheidungsvielfalt nimmt zu, unter anderem deshalb, weil wir anstatt uns automatisch mit jedem auftauchenden Gedanken und Gefühl zu identifizieren, bemerken und erkennen, dass wir nicht jedem unserer Gedanken Glauben schenken müssen, uns nicht mit jedem in uns auftauchenden Gefühl gleichsetzen müssen und nicht jedem unserer vielen wechselhaften Handlungsimpulse unbedacht nachzugeben haben.

Das bewusste Sein in der Natur, das ist eine der Hauptaussagen dieses Buches, kann die Haltung des Achtsamseins stärken.

Achtsamsein in der Natur – praktisch

Die praxisbezogenen Einzelbeiträge im ersten Teil des Buches beleuchten unterschiedliche Aspekte dieses Zusammenhanges und geben konkrete Anleitung dazu. Die grafisch in Kästen gesetzten Übungen können Sie sehr gern selbst ausprobieren und mit Anderen teilen. Der Natursportler und Coach Laurenz Verweyen beschreibt z. B., wie überlebenswichtig es ist, mit allen Sinnen präsent zu sein, wenn er sich beim Gleitschirmfliegen den Naturkräften überlässt. Und er stellt eine einfache Übung vor, die uns leibhaftig mit den Elementen in der Natur um uns und in uns verbinden kann.

Der Psychiater und Psychotherapeut Michael Huppertz beschreibt in seinem Beitrag, wie er bei sich selbst erlebt, dass eine achtsame Lebenshaltung ihn weniger abhängig von Konsumzwängen leben lässt. Weiter zeigt er anschaulich, wie er Menschen in der Natur anregt, sich selbst sinnlich leibhaftig zu spüren. Und wenn wir uns und die Welt so erleben, fühlen wir uns einerseits tiefer verbunden mit unserer Welt, und zugleich nehmen wir uns selbst weniger wichtig.

Ähnliche Erfahrungen und weitere konkrete Anleitungen schildert der Sozialarbeiter und körperorientierte (Lehr-) Therapeut Tom Ullrich aus seiner Arbeit. Er erlebt und nutzt Naturerleben als Setting für die Anregung zur Beschäftigung mit zum Teil auch schmerzhaften Lebensthemen. Auch er berichtet von tiefen und heilsamen Verbundenheitserlebnissen.

Die Frühpädagogin Jutta von Ochsenstein-Nick beschreibt, wie sie kleinen Kindern zwischen ein und drei Jahren Erfah-

rungsräume in der Natur eröffnet und plädiert für ein „gekonntes Wegschauen“, um den Kleinen zwar Sicherheit zu geben, sie aber auch ihre eigenen (Grenz)Erfahrungen machen zu lassen. Daraus erwachsen ihrer Erfahrung nach ein reiches Innenleben und Selbstvertrauen. Vor allem kann sich die Neugier am Entdecken und Begreifen entfalten.

Für den Mediziner und Achtsamkeitslehrer Bernd Langohr erwächst aus dem Gefühl des Verbundenseins mit der Natur beinahe mühelos der Impuls zum engagierten Handeln. Auch die Naturpädagogin und Achtsamkeitslehrerin Sonja Boxberger erlebt das so und schildert, wie sie Gruppen und auch in Unternehmen solche Erfahrungen ermöglicht, Erfahrungen, die zur Selbstfürsorge und Weltfürsorge anregen. Sie zeigt an Beispielen aus ihrer Arbeit, wie durch Naturerleben angeregte Freude, innerer Frieden und Liebe uns in Verbindung mit uns selbst, miteinander und in Verbindung mit dem größeren Netz des Lebens führen können. Sie bringt Beispiele dafür, wie wohltuend das dabei entstehende unerwartete Entzücken, die erhellenden Augenblicke und eine nährende Stille wirken können. Sie ermutigt zu einem aktiven Mitgestalten an dem Wandel zu einer ökologisch und sozial lebenswerteren Gesellschaft.

Der englische Meditationslehrer Christopher Titmuss hat ein internationales Netzwerk ökologisch und sozial engagierter Meditations-praktizierender aufgebaut, die sich jedes Jahr zur einer gemeinsamen Pilgerwanderung treffen. In seinem Kapitel beschreibt er eigene Erfahrungen und Einsichten und lädt mit konkreten Meditationen und Ideen für Aktionen zur Praxis einer achtsamkeitsbasierten nachhaltigen Lebensgestaltung im Alltag ein.

Natur, Achtsamkeit, Gesundheit – wissenschaftlich

Die Beiträge im zweiten Teil des Buches beleuchten Zusammenhänge zwischen Naturerleben, Achtsamkeit und Gesundheit mit stärkeren wissenschaftlichen und theoretischen Bezügen. So zeigt Henning Albrecht, wie der unnötig hohe Verbrauch von Antibiotika in der Medizin und der industriellen Massentierhaltung das Trinkwasser verseucht und zur Bildung multiresistenter Keime beiträgt. Er gibt Ergebnisse der von der Carstens-Stiftung initiierten Forschung zum Einsatz homöopathischer Medikamente wieder und plädiert für eine bewusste Änderung der Konsumgewohnheiten sowie für politische Maßnahmen zur Entkoppelung von Verdienst und Medikamentenverschreibung in der Tiermedizin.

Der Biologe Michael Beleites verdeutlicht in seinem Beitrag, wie das Prinzip der Resonanz zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt in viel stärkerem Maße als Konkurrenz und Auslese die evolutionäre und individuelle Entwicklung von Arten und Individuen beeinflusst. Je vollständiger und komplexer ein Mensch, ein Tier oder auch eine Pflanze Informationen aus der natürlichen Umwelt aufnehmen kann, so argumentiert er, desto mehr durch Resonanz verbunden und genauer vollziehen sich merkmalsbildende und gesundheitsregulierende Prozesse in den Individuen. Beleites illustriert diese Zusammenhänge anschaulich anhand von Vergleichen zwischen domestizierten und wilden Tierarten. Und er überlegt, wie sich diese Erkenntnisse für die Gestaltung art- und menschengerechter Lebensformen nutzen lassen.

Hilarion Petzold erweitert, wie erwähnt, in seinem Grundsatzkapitel die Zielrichtung der naturbasierten Therapien um die ökologische Dimension und plädiert für die gesamtgesellschaftli-

che Kultivierung einer „Liebesbeziehung zur Natur“ durch immer wieder erneuernde Erfahrungen dieses Liebens und durch den daraus erwachsenden konkreten Einsatz für den Erhalt und die Pflege der Natur im Alltag. Dabei müssen diese Liebe und das fürsorgliche Handeln, so Petzold, in der individuellen Lebensgestaltung, der therapeutischen und pädagogischen Arbeit, im kommunalen Bürgerengagement sowie in der regionalen, nationalen und globalen Politik genährt, kultiviert und gelebt werden, damit wir hoffentlich die Erde mit allen ihren Lebewesen erhalten können.

Mögen die Ideen und Anregungen in diesem Buch einen kleinen Beitrag dafür leisten! Das heißt, wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch nur *einen* heilsamen Impuls aus diesem Buch ins Leben tragen, dann war der Aufwand der Herstellung dieses Buches gerechtfertigt und sinnvoll. Viel Freude, Muße und Erfolg dabei!

Möglichkeiten der Einbettung Ihres ökologischen und sozialen Engagements in ein weltweites Unterstützungsnetzwerk bieten z.B. die Aktivitäten um die www.erdcarta.de.

Spürst Du dich in Deiner Welt?

Achtsamkeit, Natur und Gesundheit im 21. Jahrhundert

Nils Altner

Erinnern Sie sich an einen Moment draußen in der Natur, in dem Sie mit allen Sinnen eingestimmt waren auf die Welt um Sie herum?

- *Was haben Sie gesehen, gehört, gespürt, empfunden?*
- *Wie hat sich Ihr Körper angefühlt?*
- *In welcher Stimmung waren Sie?*
- *Was klingt jetzt noch in Ihnen nach?*

Unser Leben erhalten wir ungefragt als ein Geschenk. Wir nehmen es als gegeben hin, genauso wie auch die Natur und die Luft, die uns umgeben. Und für die meisten von uns entfaltet sich das Geschenk des Lebens in den ersten zwei, drei Jahrzehnten mit einer robusten Ausstattung an Lebenskraft, Selbstregulation und der Fähigkeit zur Selbstheilung. Was braucht unser Körper und was braucht unser Geist, damit diese Fähigkeiten ein Leben lang erhalten bleiben? Die Erkenntnisse aus über 100 Jahren naturheilkundlicher Praxis und Forschung lassen sich mit einem Wort zusammenfassen: NATUR.

Wir Menschen sind als Naturwesen über hunderttausende von Jahren durch die Auseinandersetzung mit Naturgegebenheiten geprägt worden. Über Millionen von Jahren sind auf unserem blauen Planeten Erde unbeschreiblich komplexe und aufeinander abgestimmte Naturprozesse entstanden. Seit etwa 100 Jahren beeinflussen und stören wir zunehmend diese Prozesse durch

unsere Lebensweise. Das wirkt sich bekanntlich nach außen hin auf das Klima und die Ökosysteme aus, aber natürlich auch nach innen auf unser menschliches Sein in der Welt und auf unsere Gesundheit.

Schauen wir uns einmal an, wie unsere naturferne Lebensweise unsere Ressourcen für Gesundheit untergräbt: Viele Aspekte der Natur, die uns geformt haben, treten in polaren Entsprechungen und im Verlauf eines Jahreskreislaufes auf: Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Überfluss an Nahrung und Mangel daran, Bewegung und Ruhe sowie die Auseinandersetzung mit Mikroorganismen, Parasiten und anderen Herausforderungen.

Im Verlauf des Lebens eines jeden Menschen und der Menschheit insgesamt erwachsen aus der Bewältigung dieser natürlichen Herausforderungen die Kompetenzen des Organismus, z. B. die Immunabwehr, die Regulation der Körpertemperatur, Beweglichkeit, Ausdauer usw. Aber ein Motor unserer Kulturentwicklung war der Wunsch, uns die Bedrohungen, Beschwerlichkeiten und Unannehmlichkeiten der Natur zunehmend vom Leibe zu halten. Deshalb verfügen wir heute über ein dauerhaftes Überangebot an industriell hergestellten Nahrungsmitteln und anderen Gütern. Wir haben uns in unseren Gebäuden mittels elektrischem Licht, Heizungs- und Klimaanlagen weitgehend unabhängig vom Hell-Dunkel-, Warm-Kalt-, Tages- und Jahresrhythmus eingerichtet. Unsere Ruhephasen sind nicht mehr durch naturgegebene, rhythmisch wiederkehrende Erscheinungen wie Dunkelheit oder Winter vorgegeben. Bedrohungen durch wilde Tiere oder aggressive Nachbarn sind auf ein Minimum geschrumpft. Hygienische Standards und die Verfügbarkeit von Antibiotika halten uns Parasiten sowie bedrohliche, aber auch nützliche Mikroorganismen vom Leibe. Körperliche Arbeit in Landwirtschaft und Wald, am Wasser, im Handwerk und in der Industrie verrichten nur noch wenige Menschen, die

hauptsächlich Maschinen bedienen. Entfernungen überbrücken wir mit Kommunikationstechnik oder legen sie sitzend mittels Transportmaschinen zurück. Familiäre und soziale Rollen und Bezüge sind sehr frei gestaltbar. Und es ist uns heute sogar weitestgehend möglich, auch ohne sie zu leben. Virtuelle Kooperation, Gemeinschaften und Realitäten treten zunehmend an die Stelle real-leibhaftiger Beziehungen und der Auseinandersetzung mit anderen Menschen und mit unserer natürlichen Lebenswelt.

Unsere Kulturentwicklung ist also geprägt von einer zunehmenden Befreiung oder Loslösung von naturgegebenen Abhängigkeiten und Herausforderungen. Doch mit der wachsenden Unabhängigkeit entsteht auch ein zunehmendes Unverbundensein mit der Natur und mit einander. Dadurch sind wir, wie gesagt, weniger herausgefordert bzw. angeregt, viele der in uns angelegten Fähigkeiten zu entwickeln. Das betrifft z. B. folgende Fähigkeiten des Organismus:

- Kälte und Wärme auszugleichen,
- mit Nahrungsmangel durch Optimierung von Energiegewinnung und -verbrauch umzugehen
- ein optimales Gewicht zu erhalten
- Muskelkraft und Beweglichkeit zu erhalten
- Parasiten und Mikroorganismen immunologisch zu regulieren bzw. optimal zu nutzen
- rhythmisches Wechseln zwischen An- und Entspannung
- Nahrungsmittel, Kleidung, Energie und Alltagsgegenstände in lokalen Kreisläufen herzustellen und zu recyceln
- das Empfinden und Gestalten unserer Verbundenheit oder auch Untrennbarkeit von natürlichen und sozialen Bezügen

Zugleich wächst mit der Entfremdung von der Natur die globale Veränderung und Beschädigung natürlicher (Kreislauf)Prozesse

durch unsere täglichen Lebensstilentscheidungen. Dazu gehören, wie wir wissen, vor allem die Verbrennung fossiler Energieträger, die Erzeugung von klimaschädlichen Gasen, Müll und radioaktiven Substanzen, die Zerstörung von Wäldern sowie das Aussterben von Tier- und Pflanzenarten. Alles deutet darauf hin, dass wir dieses Dilemma jetzt lösen müssen, damit wir Menschen auf der Erde weiter gut und friedlich leben können.

Doch natürlich können wir uns diesen Herausforderungen heute bewusst stellen und die entsprechenden Fähigkeiten bewusst erlernen und kultivieren. Was auch immer wir im Leben erleben, erreichen, vollbringen oder erkennen wollen, unser eigenes Wohlergehen und das der Natur liegen dem zu Grunde. In jungen Jahren zehren wir dabei von dem Vorschuss an Vitalität und Regenerationsfähigkeit in uns, die uns die Natur zum Lebensanfang schenkt. Aber die Natur selbst leidet zunehmend unter Beschädigungen, die wir ihr zufügen. Am besten tun wir daran, wenn wir lernen, gut für die Natur in uns und um uns zu sorgen, solange der Vorrat an gesundheitsfördernder Regulationsfähigkeit innen und außen noch nicht aufgebraucht ist. Ob wir damit die Selbstregulationsfähigkeit der lebenswichtigen Prozesse auf unserer Erde wirklich erhalten werden, können wir nicht wissen. Aber versuchen müssen wir es!

Wir Menschen sind nicht ohne unsere natürliche Umgebung denkbar. Sie nährt uns und wir sind ein Teil der Natur, indem unser biologisches Leben nach ihren Rhythmen und Gesetzen verläuft. Mit jedem Atemzug tauschen wir Moleküle aus mit der Welt, in der wir leben. Unsere Haut, die uns von der Umgebung trennt, hat zugleich auch durchlässige Qualitäten. Sie verbindet uns auch mit der Welt. Und selbst wenn wir mitten in der menschengemachten Umwelt einer Großstadt leben, beginnt das Reich der Natur immer direkt unter unserer Kleidung. Und

draußen in der Natur, können wir uns sehr deutlich als Naturwesen erleben, wenn wir unsere Aufmerksamkeit dafür öffnen.

Unsere Kulturentwicklung weg von der Natur haben wir zu weit getrieben. Inzwischen leben so viele Menschen entfremdet von der äußeren und ihrer inneren Natur, dass wir vom „Natur-Defizit-Syndrom" sprechen und versuchen, vor allem Kinder und Jugendliche gezielt zurück zu führen zum Erleben der Natur. Doch auch für erwachsene Menschen ist der Naturbezug eine wichtige Quelle für Gesundheit und Lebensqualität. Erleben Sie das auch so?

Wie erleben Sie das, nimmt Ihr Erleben von Natur Einfluss darauf, wie Sie Ihr Leben gestalten? Gibt es Naturerlebnisse, …
… die Ihr Leben nachhaltig beeinflusst haben?
… zu wichtigen Entscheidungen beigetragen haben?
… Ihre Werte mit geformt haben?
… zu Ihrem Lebensstil, Ihrer Selbstfürsorge und Ihrem Konsumverhalten beitragen?
… Ihre politische Orientierung, Ihr Engagement oder Wahlentscheidungen prägen?

Was sagt die Wissenschaft zum Zusammenhang von Naturerleben und Gesundheit?

Das Interesse an der Erforschung der Zusammenhänge zwischen Naturnähe und Gesundheit nimmt zur Zeit stark zu. Nachfolgend einige Beispiele: Es lässt sich zeigen, dass Angsterkrankungen bei Stadtbewohnern häufiger als auf dem Land auftreten und auch die Wahrscheinlichkeit an Schizophrenie zu erkranken, ist deutlich erhöht bei Menschen, die in Städten geboren werden und dort aufwachsen. Die neuronalen Prozesse, die mit diesem

Phänomen zusammenhängen, wurden in einer Studie von Lederbogen und Kollegen (2001) untersucht. Dabei sahen sie mittels bildgebender Kernspintomographie bei Menschen, die aktuell in Städten leben, eine verstärkte Aktivität in der Amygdala, dem Hirnbereich, der wesentlich beteiligt ist bei der Abschätzung möglicher Gefahren sowie bei der Entstehung von Angst. Bei Menschen, die in Städten aufwachsen, wies zudem ein weiteres Hirnareal verstärkte Aktivität auf, nämlich der vordere Gyrus cinguli. Die Autoren erklären das damit, dass der Gyrus cinguli ein Schlüsselbereich für die Regulation der Amygdala-Aktivität und somit von negativen Affekten und Stress sei. Sie sehen in ihren Befunden neuronale Nachweise für erhöhten sozialen Stress, der mit dem Leben und Aufwachsen in Städten verbunden ist. Und sie leiten daraus die politische Aufgabe ab, für die mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung, die heutzutage in Städten lebt, gesundheitsförderliche, das heißt naturnahe städtische Lebensräume zu schaffen.

Die intuitive Erkenntnis, dass Naturnähe für die meisten Menschen eine Gesundheitsressource darstellt, wurde durch weitere Untersuchungen bestätigt. So fanden Forscher in einer großen Studie mit den Einwohnern Shanghais heraus, dass mehr Grünflächen in der Nachbarschaft mit einem geringeren Sterberisiko einhergehen (Takano 2002). Und in einer Untersuchung an 4500 Niederländern fand sich, dass der Zugang zu Grünflächen die Verbindung zwischen stressigen Lebenssituationen und gesundheitlichen Beschwerden signifikant verringert. Naturnähe scheint demnach stressbedingte Gesundheitsrisiken regelrecht abzupuffern (van den Berg et al. 2010).

Auch bei einer Untersuchung mit fast eintausend über 65-jährigen Männern in Hong Kong wurde die gesundheitsförderliche Wirkung von Naturkontakt nachgewiesen. Unabhängig von Einflussfaktoren wie Alter, Rauchen, sozioökonomischem Status

und dem Ausmaß an physischer Aktivität wiesen die Männer, die in grüneren Stadtteilen der über 7 Millionenstadt leben, molekularbiologische Strukturen an den Enden der Chromosomen, den so genannten Telomeren auf, die ein geringeres biologisches Alter anzeigen (Hartig 2008). Zum Verständnis sei dazu ein kleiner Exkurs gestattet: In den 1960er Jahren entdeckte der amerikanische Gerontologe Leonard Hayflick, dass Körperzellen bei Menschen und anderen Säugetieren sich nur begrenzt oft teilen können. Zellen, die sich nicht mehr teilen, regenerieren sich nicht mehr und altern. Geregelt wird diese Begrenzung der Selbstregeneration durch die Länge der Chromsomenenden, der Telomeren, die sich bei jedem Teilungsvorgang verkürzen, bis sie so kurz sind, dass keine weitere Teilung mehr erfolgen kann. Die Telomere sind in ihrer Funktion vergleichbar mit den eingefassten Enden von Schnürsenkeln. Wenn diese Einfassungen aus Metall oder Plastik fehlen oder verschleißen, fransen die Schnürsenkel aus und lassen sich zunehmend schwieriger durch die Ösen ziehen. Die teilungsabhängige Telomerverkürzung lässt sich für Zellen in der Haut, im Blut, in Magen und Darm, in den Nieren und Nebennieren sowie in Leber und Milz nachweisen. Verbindungen zwischen starker Telomerverkürzung und dem Auftreten von Krankheiten wurden z. B. für Arteriosklerose, Krebs- und Lebererkrankungen beschrieben (Lin et al. 2012). Die Studienergebnisse aus Hong Kong legen nun nahe, dass Naturkontakt die Selbstregenerationsfähigkeit erhält und damit Alterungsprozesse verlangsamt.

Wir sind Naturwesen und können uns in der Natur besonders gut erholen. Eine Untersuchung von Berto (2005) zeigt das z.B. für die Erholung und die Wiederherstellung von Konzentration nach geistiger Ermüdung. Naturnähe belastet uns weniger als das Stadtleben und stärkt unsere Vitalität. In Japan wird Shinrin-yoku, das „in Waldluft Baden", daher als wissenschaftlich

evaluierte stressreduzierende Methode angewendet (Morita et al. 2007).

An der Fähigkeit zur Wundheilung zeigt sich besonders deutlich, wie robust die Vitalität und die Selbstheilungskräfte eines Organismus ausgeprägt sind. Eine Langzeituntersuchung bei chirurgischen Patienten über einen Zeitraum von elf Jahren zeigt den positiven Einfluss von Naturerleben auf das Verheilen von OP-Wunden. Sie fand heraus, dass PatientInnen, wenn sie nach Entfernung der Gallenblase in einem Zimmer mit Ausblick auf Bäume lagen, wesentlich schneller, mit weniger Komplikationen und mit weniger Verbrauch an Medikamenten verheilten, als ihre von den selben Chirurgen im selben Krankenhaus operierten Mitpatienten in Zimmern ohne grüne Aussicht (Ulrich 1984).

Auch hier könnten die Telomere eine Rolle spielen, denn aus Untersuchungen bei Mäusen ist bekannt, dass eine verlangsamte Wundheilung sehr wahrscheinlich auch auf verkürzte Telomere zurück zu führen ist (Rudolf et al. 2009). Wenn das so ist, stellt sich die Frage, wie Naturerleben auf den Erhalt der Telomere wirken kann. Die Brücke zwischen beiden Phänomenen liegt sehr wahrscheinlich in der Stressbelastung. So zeigte eine Untersuchung zur Wirkung eines stressreduzierenden meditativen Achtsamkeitsprogramms auf die Zellalterung bei Frauen nach einer erfolgreichen Brustkrebstherapie, dass in der Achtsamkeitsgruppe die Aktivität des Enzyms Telomerase in Zellen, die für die Immunaktivität wichtig sind (PBMC) über zwölf Wochen kontinuierlich um bis zu 17 % zunahm (Lengacher et al. 2014). In der Vergleichsgruppe war hingegen keine Zunahme zu verzeichnen. Telomerase stellt nach der Zellteilung die dabei verkürzten Telomere wieder her und erhält damit ihre Lebensdauer. Die Autoren interpretieren die Ergebnisse dahingehend, dass die Kultivierung eines achtsamen Lebensstils die Stressbelastung senkt und dadurch auch Alterungsprozesse des Immunsystems

auf zellulärer Ebene reduzieren bzw. sogar umkehren kann. In einer Übersichtsarbeit bestätigen Oliviera et al. (2015) den Zusammenhang zwischen sozialem Stress und reduzierter Telomerlänge.

Zwei Untersuchungen von Kim et al. (2010) erlauben einen Blick in die bei der Naturbetrachtung ablaufenden Aktivitäten des Gehirns. Dafür schauten die Teilnehmer, während sie im Hirnscanner lagen, für jeweils zwei Minuten Diashows von ländlichen und urbanen Szenen an. Dabei zeigte sich, dass das Betrachten der ländlichen Szenen eine erhöhte Aktivität in den Bereichen des Gehirns erzeugt, die auch beim Empfinden von emotionaler Stabilität, Empathie, Liebe, beim Reagieren auf fröhliche Gesichter, bei positiven Erinnerungen und bei Freude aktiv sind. Während die urbanen Szenen gezeigt wurden, erhöhte sich dagegen die Aktivität in der Amygdala, dem neuronalen Angstzentrum, signifikant. Das bestätigt die Erkenntnisse von Lederbogen und Kollegen (2001) zur häufigeren Ausprägung von Schizophrenie in Städten. Den Anblick von Naturszenen verbinden wir demnach eher mit Entspannung und Freude, während Stadtbilder dagegen unser Angst- und Stressniveau erhöhen. Diese Reaktion ist auch nicht unbegründet, liegt die Gewaltbelastung in Städten doch um ein Vielfaches höher als in ländlichen, naturnahen Lebensräumen (PSB 2001). Schon der Anblick von Natur scheint demnach unsere Vitalität und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Wie das im klinischen Alltag im Sinne einer „heilenden Architektur“ genutzt werden kann, dazu liegen aus der „Intensivstation der Zukunft in der Charité“ (2014) sowie aus einem norwegischen Rehazentrum (Raanaas et al. 2015) erste Erkenntnisse vor.

Was können wir tun?

Wenn Natur für den Erhalt und die Wiederherstellung unserer Gesundheit so wichtig ist, wie können wir dieses Bewusstsein bei möglichst vielen Menschen möglichst jetzt stärken, damit es gelingen kann, die voranschreitende dauerhafte Beschädigung von Natur durch Rodung der Urwälder, Artensterben, Klimawandel, Vergiftung der Meere, der Luft, des Trinkwassers usw. aufzuhalten?

Eine der großen Herausforderung des 21. Jahrhunderts besteht im Klimaschutz und in der Umstellung unserer Wirtschafts- und Konsumsysteme von der Ausbeutung schwindender nichterneuerbarer Rohstoffreserven auf die Etablierung von Wiederverwendungskreisläufen und auf die Nutzung nachwachsender Rohstoffe. Statt unbegrenztes Wachstum an Verbrauch zu forcieren, gilt es ein Maß an kreislauffähiger Produktion und Konsumtion zu etablieren, das sich weltverträglich auch bei steigender Bevölkerung halten lässt. Dabei werden die Initiativen der Politiker und der Wirtschaftsverantwortlichen extrem gebremst von Profitinteressen. Keiner der bisherigen internationalen Klimagipfel hat wirklich wesentliche und verbindliche Veränderungen bewirken können.

Und anstatt abzuwarten, welche Wirkungen die 2015 in Paris beschlossene gemeinsame Absicht zur Reduzierung des CO_2-Ausstoßes haben wird, kann jede/r von uns prüfen, welchen Beitrag wir selbst dazu leisten können und wollen. Eine Umstellung der individuellen Verbrauchergewohnheiten kann, wenn entsprechend viele Menschen sich beteiligen, den Markt von unten umgestalten. Doch die Veränderung von Gewohntem fällt selten leicht. Ein treibendes Motiv dafür kann sein, sich für den Erhalt der Natur einsetzen zu wollen. Wir wissen, dass dieser Wunsch vor allem aus einem tief empfundenen Gefühl von Verbunden-

heit mit der Natur entspringen kann (z. B. Hinds, Sparks 2008). In ihren Untersuchungen konnten zum Beispiel Nisbet und Kollegen (2011) zeigen, dass durch die Förderung von Naturerleben das Gefühl der Naturverbundenheit wuchs und damit auch die Vitalität der Probanden. **Das tief empfundene Gefühl unserer Verbundenheit mit, oder besser unserer Untrennbarkeit von der Natur, ist neben dem Wissen über Zusammenhänge zwischen unserem Tun und der Gesundheit der Natur auf der Erde vielleicht das wichtigste Motiv für verantwortliches und nachhaltiges Handeln.** Und dieses Handeln betrifft sowohl unseren Umgang mit der Natur um uns als auch mit der Natur in uns.

Also: Gehen wir vor allem auch mit unseren Kindern in die Natur, lassen wir uns von ihrer Schönheit, ihren Wundern und ihrer Verletzlichkeit berühren. Werden wir zugleich vertraut mit der Natur in unserem Innern. Finden und kultivieren wir dann Verhaltensweisen, die unserer inneren und äußeren Natur entsprechen. Und sorgen wir durch nachhaltiges Konsumverhalten dafür, die Ressourcen der äußeren Natur zu erhalten und zu stärken. Was halten Sie davon, wenn wir das Zeitalter des faustisch getriebenen Immer Schneller, Immer Weiter, Immer Mehr beenden? Es ist an der Zeit. Weder wir Menschen, noch die Erde halten dem Wachstums- und Beschleunigungswahnsinn weiter stand. Es ist so deutlich absehbar, dass die Ressourcen in uns und in der Natur sich bald verschleißen, wenn wir uns jetzt nicht besinnen und auf Regeneration umschalten. Halten wir inne, kultivieren wir eine achtsame Präsenz und engagieren wir uns kraftvoll, um ein Zeitalter wirklicher Nachhaltigkeit beginnen zu lassen!

Beginnen wir am besten mit uns selbst. Wenn Sie wollen, probieren Sie die folgenden drei Schritte aus:

1. Verweile doch, du bist so schön

Erlauben Sie sich den nächst besten Moment mit einem „verweile doch, du bist so schön" zu begrüßen. Stoppen Sie Ihre Agenda für eine Weile und lassen Sie sich in diesem Moment zur Be-Sinnung nieder.

Nehmen Sie wahr, was sich Ihren Sinnen darbietet. Schauen, riechen, fühlen, horchen, schmecken Sie den Moment in seiner prallen Fülle.

Lassen Sie Ihre Brust sich mit einem genüsslichen tiefen Atemzug weiten.

Vielleicht mögen Sie eine Hand auf Ihr Herz legen und sich dem Wunder öffnen, dafür, dass Sie jetzt hier, an diesem Ort warm, lebendig und bewusst gegenwärtig sind.

2. Was ist mir wichtig?

Bleiben Sie mit einem Teil Ihrer Aufmerksamkeit beim Spüren des Körpers, wenn Sie sich nun fragen, was Ihnen bezogen auf Ihr Sein mit und in der Natur im Leben wichtig ist.

Bemerken Sie dabei, wenn Ihr Körper sich beim Suchen nach Antworten zu der Frage verändert, z. B. sich bewegt, der Atem tiefer oder schneller wird usw.

3. Den Kreis weiten

Nachdem Sie diese Frage und die möglichen Antworten verkörpert, durchfühlt und durchdacht haben, kehren Sie zur Ausgangssituation zurück.

Nehmen Sie wieder wahr, wie Sie in diesem Moment sitzen oder stehen.

Spüren Sie den sicheren Boden unter sich, Ihr Aufgerichtetsein, das Würde und Kraft ausdrückt, den Raum, den Ihr Körper einnimmt, die feinen Bewegungen Ihres Körpers im Raum und den Atem, der Ihren Körper durchfließt und belebt.

Verweilen Sie für ein paar Atemzüge ganz präsent in Ihrem Körper und weiten Sie dann Ihren Aufmerksamkeitsraum vom Körperinnern her nach außen, in die Welt, die Sie umgibt.
Nehmen Sie das Zimmer, das Gebäude, den Ort, die Landschaft mit all ihren unbelebten und belebten Anteilen wahr.
Und spüren Sie sich so lange Sie möchten umgeben, eingebunden, untrennbar von all dem. Dann beenden Sie diese bewusste Zeit mit sich selbst in Ihrer Lebenswelt so, wie es für Sie passt.

Wenn Ihnen das gut tut, dann gönnen Sie sich solche achtsamen Momente des bewussten Verbundenseins immer wieder. Und nähren Sie damit Ihr Engagement in der Welt.

Literatur

Altner N, Ottensmeier B: Alt werden wie ein Baum. Die Wissenschaft und Kunst des achtsamen Älterwerdens. Essen: KVC; 2016.

Berto R: Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. J Enviorn Psychol. 2005; 25: 249–259.

Hartig T: Green space, psychological restoration, and health inequality. Lancet. 2008; 372: 1614–1615.

Hinds J, Sparks P: Engaging with the natural environment: the role of affective connection and identity. J Environ Psychol. 2008; 28: 109–120.

Hu Z et al.: Linking stroke mortality with air pollution, income, and greenness in northwest Florida: an ecological geographical study. Int J Health Geogr. 2008; 7: 20.

Intensivstation der Zukunft in der Charité, Berliner Zeitung vom 13.03.14,
http:/ / anaesthesieintensivmedizin.charite.de/ fileadmin/

u-
ser_upload/ microsites/ m_cc07/ anaesthesieintensivmedizin/ Virchowklinikum__Intensivstation_der_Zukunft_in_der _Charité___Wissen_-_Berliner_Zeitung.pdf [Stand: 13.01.16.]

Kim GW et al.: Functional neuroanatomy associated with natural and urban scenic views in human brain: 3.0T functional MR imaging. Korean J Radiol. 2010; 11: 507-513.

Kim GW et al.: Neuro-anatomical evaluation of human suitability for rural and urban environment by using fMRI. Korean J Med Phys. 2010; 22: 18–27.

Lederbogen F et al.: City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. Nature. 2011; 474: 498–501.

Lengacher CA, Reich RR, Kip KE et al.: Influence of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Telomerase Activity in Women With Breast Cancer (BC). Biol Res Nurs. 2014; 16 (4): 438–447.

Li Q, et al. Relationships between percentage of forest coverage and standardized mortality ratios (SMR) of cancers in all Prefectures in Japan. Open Pub Health J. 2008; 1: 1–7.

Lin J, Epel E, Blackburn E: Telomeres and lifestyle factors: roles in cellular aging. Mutat Res. 2012; 730 (1–2): 85–89.

Meyer-Abich KM: Aufstand für die Natur. Von der Umwelt zur Mitwelt. München: Hanser; 1990.

Mitchel R, Popham F: Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. Lancet. 2008; 372: 1655–1660.

Morita E et al.: Psychological effects of forest environments on healthy adults: shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. Public Health. 2007; 121: 54–63.

Nisbet E et al. Underestimating nearby nature: affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. Psychol Sci. 2011; 22: 1101.

Nisbet E et al.: Happiness is in our nature: exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. J Happiness Stud. 2011; 12: 303–322.

Oliveira BS, Zunzunegui MV, Quinlan J et al.: Systematic review of the association between chronic social stress and telomere length: A life course perspective. Ageing Res Rev. 2015; 26: 37–52.

PSB. Periodischer Sicherheitsbericht. Ministerium des Innern; 2001: 45f.

Raanaas RK, Patil G, Alve G: Patients' recovery experiences of indoor plants and views of nature in a rehabilitation center. Work. 2015; 53 (1): 45–55.

Rudolph KL, Chang S, Lee HW et al.: Longevity, Stress Response, and Cancer in Aging Telomerase-Deficient Mice. Cell. 1999; 96: 701–712.

Takano T: Age-adjusted mortality and its association to variations in urban conditions in Shanghai. Health Policy. 2002; 61: 239–253.

Ulrich R. View through a window may influence recovery from surgery. Science. 1984; 224: 420–421.

van den Berg A et al.: Green space as a buffer between stressful life events and health. Soc Sci Med. 2010; 70: 1203–1210.

Dr. phil. Nils Altner, unterrichtet, forscht und publiziert zu Achtsamkeit, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Tiefenökologie am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen. www.achtsamkeit.com

Natur als Anker für die Seele

Spielen mit den vier Elementen im Natursport

Laurenz Verweyen

Schon in frühester Kindheit konnte meine Mutter mich einfach ins Grüne setzen, und ich war beschäftigt. „Du musstest den Sand immer auch noch von unten sehen, und abends musste ich dich auf den Kopf stellen, um ihn aus dir herauszuschütteln.“, sagt meine Mutter heute. Das heißt, ich wollte den Dingen in der Natur immer sehr nah sein. Heute ist Natursport mein Beruf. Und da alle Natursportarten abhängig sind von geographischen Gegebenheiten, Wind und Wetter, muss ich ihnen mit großer Achtsamkeit begegnen, wenn ich mich und meine Kunden den Naturgewalten aussetze. Meines Erachtens ist die Natur der beste Lehrer für Achtsamkeit, den es überhaupt gibt. Ein drastisches Beispiel verdeutlicht das. Als ich beim Gleitschirmfliegen einmal der Natur nicht genügend Achtsamkeit entgegenbrachte, hätte mich das fast mein Leben gekostet. Die größte Absturzgefahr beim Fliegen entsteht durch Fehleinschätzung von Wettersituationen und Luftbewegungen (Turbulenzen). Das ist eine Gefahr, die man sich bei jedem Flug sehr bewusst machen muss. Daher gilt es bei jedem Start, sich nicht nur den Wetterbericht durchzulesen, sondern sich am Startplatz viel Zeit zu nehmen, um mit allen Sinnen den Wind und das Wetter wahrzunehmen und zu fühlen. Wenn ich also am Startplatz angekommen bin, wende ich mich als erstes an andere Piloten, die schon an dem Tag in der Luft waren, und frage nach den Bedingungen, die sie vorgefunden haben. Achtsames Zuhören ist hier größtes Gebot. Danach

setze ich mich an einen Ort, von dem aus ich das Geschehen am Startplatz gut beobachten kann. Hierbei achte ich in erster Linie auf den Wind. Sehr wichtig ist es, Bäume, die dem Wind ausgesetzt sind, zu beobachten. Wie stark biegt sich die Baumkrone? Wie laut ist das Rauschen vom Wind in den Bäumen?

Wenn ich mein Gesicht in den Wind halte, den Kopf leicht drehe, dabei die Augen schließe und meine Aufmerksamkeit auf meine Haut im Gesicht richte, kann ich nach einer Weile mit sehr hoher Präzision sagen, woher der Wind weht und ob er laminar (konstant) oder in Böen (unregelmäßig) kommt. Auf meiner Haut kann ich auch spüren, ob die Luft warm oder kalt ist und so thermische Ablösung erkennen. Die Thermik ist nämlich einer der wichtigsten Faktoren beim Fliegen. Die Sonne heizt den Boden auf, am Boden erwärmt sich die Luft. Wenn sich genug warme Luft gebildet hat, löst sie sich in bestimmten Abständen ab und steigt auf. In dieser Luft steigen auch Gleitschirmflieger auf, zum Teil bis an die Basis der Wolken.

Mit allen gesammelten Informationen ist es dann wichtig, achtsam auf das Zusammenspiel von Informationen aus meinem Kopf und Bauch zu hören. Durch dieses Zusammenspiel entstehen klar wahrnehmbare somatische Marker. Diese helfen mir, sicher zu sein, ob es für mich an diesem Tag sinnvoll ist zu fliegen oder nicht. Gehe ich auf den Berg, ist mein Ziel zwar zu fliegen, aber oft kommt es vor, dass ich die Entscheidung treffen muss, nicht zu fliegen.

Wenn ich fliege, dann gilt es nach dem Start, zu visualisieren, was ich nicht sehen kann. Hier spielen wieder die Beobachtung von Bäumen, geologischen Besonderheiten, Lufttemperaturen und Windrichtungen eine große Rolle. Wenn ich z. B. beim Fliegen über einem Feld plötzlich Kuhmist riechen kann und die Luftmasse dabei wärmer wird, ist das ein Indiz für aufsteigende Luft. Auch während des Flugs muss ich weiter achtsam das Zu-

sammenspiel von Informationen aus Kopf und Bauch in meiner Wahrnehmung halten. Hier und da muss ein Flug mit einer eingeleiteten Landung unterbrochen werden, da sich die Flugverhältnisse mit der Zeit in der Luft verändert haben.

Ratsam ist es auch, ein achtsames Auge auf Raubvögel zu werfen. Da wir zum Fliegen die gleichen Luftbedingungen wie Raubvögel nutzen, können wir bei deren Beobachtung viel über das Fliegen lernen. Wir stellen für Raubvögel keine natürliche Gefahr dar, und so kommt es sehr oft vor, dass ein Pilot beim Fliegen in derselben Thermik mit einem Steinadler zusammen fliegt. Selten habe ich ein so erhabenes Wesen so nah beobachten dürfen. Das Gefühl, in seinem natürlichen Lebensraum zu Gast sein zu dürfen und mit ihm die Luft zu teilen, erfüllt mich immer wieder nachhaltig mit einem großen Glücksgefühl. Ehrfurcht und den Respekt vor der Natur steigen bei mir nach einem solchen Flug ins Unermessliche. **Das Gefühl, der Natur mit voller Achtsamkeit begegnen zu wollen, wird bei jeder Begegnung mit ihr stärker.**

Es ist wichtig, sich alle Zeit zu nehmen, und auf das oben erwähnte Bauchgefühl zu hören. Das Gefährlichste, was einem Gleitschirmflieger passieren kann, ist in die Euphorie-Falle zu tappen. Denn dann wird man unachtsam. Unachtsamer Umgang mit der Natur aber kann beim Fliegen lebensgefährlich sein. Hierzu ein Beispiel. An einem Spätsommertag im Jahr 2013 hatte ich viel zu tun und nur ein kurzes Zeitfenster, in dem ich fliegen konnte. Seit einigen Tagen war ich nicht zum Fliegen gekommen. Deshalb habe ich mir in dem Augenblick auch nicht die Zeit genommen, den Wind und das Wetter mit aller nötigen Achtsamkeit zu beobachten und bin voller Euphorie – entgegen meinem mulmigen Bauchgefühl – einfach gestartet.

Es war ein sehr starker Wind am Berg zu vermerken, und schon nach kurzer Zeit in der Luft habe ich gemerkt, dass es an

dem Tag eher sportlich als entspannt beim Fliegen zuging. Nach ca. 15 Minuten in der Luft hat dann eine starke Turbulenz meinen Schirm eingeklappt, und ich bin aus 50 Metern Höhe auf die Almwiese in der Nähe der Gipfelhütte abgestürzt. Während dieser Sekunden war ich mir sicher, das überlebe ich nicht. Unmittelbar nach dem Aufprall – oh Wunder, ich lebte noch – versuchte ich aufzustehen und musste feststellen, dass mir meine Beine nicht mehr gehorchten. Zum Glück hatte der Betreiber der Gipfelhütte den Absturz gesehen und den Rettungshelikopter gerufen. Auf dem Flug ins Krankenhaus war ich mir meines weiteren Lebensverlaufs nicht mehr sicher. War ich gelähmt? Waren Organe verletzt?

Es war wie ein Wunder. Obwohl ich mich fast eine Woche kaum bewegen konnte, wurden im Krankenhaus nur starke Prellungen der Hüfte, einiger Rippen, des linken Handgelenkes und des linken Ellbogens diagnostiziert. Es war wie eine Ganzkörper-Ohrfeige, und die hatte ich wirklich verdient. Heute noch rede ich von diesem Tag als meinem zweiten Geburtstag. Seit diesem Vorfall konzentriere ich mich ganz darauf, der Natur nichts abtrotzen zu wollen, sondern mit ihr zu arbeiten.

Ursprünglich kommen wir aus der Natur, und sie war einmal unser natürlicher Lebensraum. Davon haben wir viel verlernt. In den Städten kapseln wir uns endgültig von der Natur ab und vergessen, was sie eigentlich ist. Unsere Mutter! Unser Ursprung! In unserer schnelllebigen, nach Leistung strebenden Zivilisation, scheint die Natur etwas zu sein, das wir uns Untertan machen und für unseren Profit ausbeuten können. Doch die Natur reagiert, und viele der heutigen so genannten Naturkatastrophen sind vom Menschen selbst geschaffen. Die Natur selber kennt keine Katastrophen, sondern nur Umstrukturierungen. Dabei ist es überwältigend, wie viel Kraft ein Mensch in der Natur tanken kann. Die Natur ist voll mit Ressourcen, die wir als Anker für die

Seele nutzen können. Wenn wir wieder einen Schritt auf die Natur zugehen und uns als Teil von ihr erkennen, können wir uns auch wieder ganzheitlicher wahrnehmen. Wir brauchen nur achtsam in der Natur zu sein, dann wird sie zu uns sprechen. Eine der wichtigsten Übungen, die ich deshalb gerne anwende, ist das „4 Elemente Ritual“:

Das „4 Elemente Ritual“

Diese Übung lässt uns die vier Grundelemente Feuer, Wasser, Luft und Erde erleben. Diese Übung hilft Menschen, die durch das Leben in Großstädten, das Arbeiten im Büro und durch ihre Alltagsbedingungen so gut wie keinen Zugang mehr zur Natur haben. Sie hilft Menschen, sich spürend wieder mehr mit der Natur zu beschäftigen und sich damit wieder als Teil eines Großen und Ganzen zu verstehen. Sie fördert die bewusste Steuerung der Achtsamkeit, die wir als Fähigkeit für ein glückliches, selbstbestimmtes, ausgeglichenes Leben so dringend benötigen. Die vier Elemente als natürlichste Symbole können uns helfen, uns wieder an unsere Wurzeln und unseren Ursprung zu erinnern.

Das Praktische an dieser Übung ist, dass man sie ohne Vorwissen betreffs Wetter, Sport und anderer Dinge anwenden kann. Jeder Mensch ist in der Lage, die Übung sofort umzusetzen. Wir brauchen nur drei Freunde und die Natur. Für das 4 Elemente Ritual benötigen wir also insgesamt vier Personen und die Natur. Bei der Wahl des Ortes sollte berücksichtigt werden, dass ein Fluss, Bach, See oder möglicherweise sogar das Meer in der Nähe ist. Für die Durchführung sollte ausreichend Zeit eingeplant werden, mindestens zwei Stunden.

Zu Beginn der Übung wird jede der vier Personen einem Element (Feuer, Erde, Wasser, Luft) zugeordnet. Die Auswahl des Elements ist frei aufteilbar. Eventuell fühlt sich ja eine Person schon zu einem Element besonders hingezogen. Nachdem die vier Elemente aufgeteilt sind, wird ein Element ausgewählt, welches zu Anfang die Führung

der Gruppe übernimmt. Dann dürfen wir über Stock und Stein, offen mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen, mit aller Achtsamkeit durch die Natur streifen. Das ausgewählte Element führt und die anderen folgen. Dabei ist absolute Ruhe geboten. Es sollte nicht geredet werden

Die Person, die das führende Element gewählt hat, lässt sich von ihren Sinnen solange leiten, bis sie an einen Punkt kommt, an dem sie sich mit dem zugesprochenen Element verbunden fühlt. Wenn ihr Bauchgefühl sie wissen lässt, angekommen zu sein, darf sie das den anderen kurz mitteilen.

Dann kann jeder in der Gruppe mit aller Achtsamkeit sich diesem Element zuwenden und sich hineinfühlen. Nachdem jedem die Zeit gegeben wurde, anzukommen, hält die Person mit dem führenden Element einen kleinen Monolog über alles, was sie mit dem Element verbindet. Die anderen schweigen dabei weiter. Es sollte keine Diskussion entstehen. Erst wenn die Person, die das Element vertritt, selber alles gesagt hat, kommen die anderen Elemente zu Wort und können auch einen kleinen Monolog zum Thema halten. Wenn alle ihre Gedanken mitgeteilt haben, wird gewechselt. So wird dieser Vorgang nach und nach für alle Elemente wiederholt. Wenn alle Elemente so durchgespielt worden sind, sucht sich die Gruppe einen Ort, an dem sie sich niederlassen und austauschen kann.

Als ich das letzte Mal das 4 Element Ritual durchführte, wurde mir das Element Luft zugesprochen. Das Gefühl, bei meinem Element Luft angekommen zu sein, spürte ich sehr deutlich nach einem leichten Anstieg unseres Wanderwegs, an dem sich eine Lichtung auftat. Über die freie Fläche wehte uns der Wind entgegen. Er war an allen Körperteilen, die nicht von Kleidung bedeckt waren, deutlich zu spüren, besonders an den Händen und im Gesicht. Ja, wir mussten sogar mit ein wenig Muskelanspannungen gegenhalten, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Links und rechts konnte man wunderbar die Blätter und Äste der Bäume tanzen sehen und das Rauschen in den Bäumen hören. Es war ein deutlicher Wechsel zwischen der kühleren, feuchten Luft im Wald und der etwas wärmeren, trockeneren Luft auf der freien Fläche zu spüren. Fröhlich pflückten wir auf der Wiese Pusteblumen und bliesen ihre Samen in den Wind.

Der Teilnehmer, dem das Element Wasser zugeteilt wurde, führte uns an einen nahen Bach. Wir zogen Schuhe und Strümpfe aus und standen barfuß im Bachbett. Wir fühlten, wie das Wasser an unseren Füßen vorbeifloss. Wie schön kühl und erfrischend das Wasser sich an diesem Sommertag anfühlte. Wir fuhren mit den Händen durch das Wasser und überlegten, ob wir eine kleine Runde schwimmen gehen sollten. Doch dann setzten wir uns lieber an eine Stelle, an der wir in aller Ruhe dem Fließen und Plätschern des Wassers zusehen und zuhören konnten. Am lautesten rauschte es bei einer Stromschnelle, und etwas weiter entfernt hörten wir einen kleinen Wasserfall, zu dem es uns hinzog.

Der Teilnehmer, der das Element Feuer gewählt hatte, hatte es sehr einfach, denn es war ein schöner, warmer Sonnentag. Da die Sonne ein großer Feuerball ist, entspricht sie großartig dem Element Feuer. Mit geschlossenen Augen spürten wir die Wärme der Strahlen auf unserer Haut. Wir wechselten ein paar Mal unseren Standort vom Licht in den Schatten und wieder zurück, um den Temperaturunterschied zu fühlen. Doch auch wenn das Wetter am verabredeten Tag nicht so mitspielen will, gibt es genug Möglichkeiten, mit diesem Element zu spielen. Ein kleines Lagerfeuer ist da eine prima Sache. Das setzt natürlich voraus, dass jemand ein Feuerzeug oder Streichhölzer in der Tasche hat. Besonders spannend wird das Experiment, wenn man versucht, das Feuer mit einem Feuerstein und einem Stück trockener Birkenrinde zu entzünden.

Auch das Element Erde lässt sich auf verschiedenste Art kreativ und intensiv erleben. Wie riecht die Erde, wenn sie nass ist, wie, wenn sie trocken ist? Ist sie körnig oder lehmig, rau oder weich? Wo finde ich einen schönen Felsen oder Stein, auf den ich mich setzen kann? Wo finde ich besonders weichen Waldboden, über den ich laufen kann? Wo finde ich Sandboden, der mein Gehen verändert? Wo ist eine Stelle, an der ich mich an Steine anlehnen kann, die von der Sonne aufgewärmt sind? Setzt man seinen Gang mit geschlossenen Augen fort, wird man sehr sensibel für den Untergrund, über den man läuft. Wir setzten uns bei der Übung an den Rand eines kleinen Abhangs, ließen die Beine baumeln und sahen den Steinchen zu, die sich dabei lösten und den Hang hinunterkullerten.

Der Kreativität im Umgang mit den Elementen sind keine Grenzen gesetzt. Generell sind auch Verknüpfungen zu den anderen Elementen erwünscht. Sich hineinzufühlen in die Natur inspiriert ungemein und kurbelt die Kreativität an. Die Teilnehmer am 4 Elemente Ritual fühlen sich danach erfahrungsgemäß in der Regel sehr belebt, ja geradezu glücklich und sind auf einem guten Weg zurück zu ihrer Mitte.

Laurenz Verweyen, Erlebnispädagoge und NLP Coach (Elemente-Coach, Elementar-Trainer). Zu seinen Schwerpunkten gehören: Team-Training, Mental-Coaching (Schwerpunkt Natursport), Persönlichkeitsorientiertes Coaching (Persönlichkeitsentwicklung), Outdoor-Coaching mit den Ressourcen der Natur.
nc-verweyla@netcologne.de

Ich geb' mich einfach der Natur hin

Michael Huppertz im Gespräch mit Nils Altner

NA: Lieber Michael Huppertz, Sie gehen mit Menschen in die Natur und laden sie ein, dort achtsam zu sein. Haben Sie in Ihrem Leben Erlebnisse in der Natur gehabt, die Sie bewegt und geprägt haben für diese Arbeit?

MH: Ja, ganz sicher. In meiner Kindheit habe ich mich viel alleine draußen aufgehalten. Da habe ich sehr intensive emotionale Erlebnisse gehabt. Wahrscheinlich ist deshalb für mich Achtsamkeit auch ein ganz starkes emotionales Thema. Wenn man in die achtsame Haltung geht, fühlt man das. Das ist ein komplexes Gefühl. Wenn man es fühlt, hat man einen Indikator oder Beleg dafür, dass man in die Haltung gekommen ist. Ja, ich kann sagen, dass ich in der Natur starke Erlebnisse hatte, die ich heute als spirituell bezeichnen würde. Aber wir arbeiten mit den Übungen, die wir mit den Gruppenteilnehmern in der Natur machen, natürlich viel zurückhaltender und erwarten nicht, dass das dort passiert.

NA: Ich würde gerne bei so einer Ihrer Erfahrung einmal bleiben wollen, wenn Sie mögen. Und wissend, dass die Worte da oft nicht ausreichen, frage ich Sie dennoch: Möchten Sie einmal versuchen, so eine Situation zu beschreiben und Ihr Gefühl mit Worten spürbar zu machen, das Sie in einer Situation draußen empfanden, von der Sie heute sagen, da habe ich eine Erfahrung gemacht, die mich spirituell bewegt hat?

MH: Ich lege mich auf den Boden und lasse mich einen Hügel hinunter rollen. Ich spiele mit dem Material, das ich finde, und nichts davon muss irgendwie ergebnisorientiert sein. Schon als

Kind habe ich kleine Tipis gebaut und eingerichtet, und dieses spielerische Element war für mich wirklich wichtig, weil das Leben ansonsten relativ schwierig war. Ich empfand Sorglosigkeit, Entbunden-Sein von dem, was mir sonst Angst bereitete. In diesen Situationen in der Natur war und ist das alles weit weg. Es gibt mir dann ein Gefühl von Freiheit und Sorglosigkeit und Experimentierenkönnen. Und heute, würde ich sagen, kommen andere Sachen hinzu. Da spielt die Verabschiedung von Konzepten eine Rolle, was man Dekonstruktion nennt, in die Lücken zwischen den Dingen zu schauen, in den Himmel zu schauen. Da pendle ich bewusst zwischen dem, was ich in der Natur und dem, was ich in mir erlebe.

NA: Wenn ich Ihnen zuhöre, entstehen Bilder in mir, die mir ein Gefühl von Raum geben, Raum, in dem es Objekte gibt, in dem es aber auch Zwischenräume gibt. Und dieser Raum ist ein Spielraum, so fühlt er sich an für mich. Ich spüre Leichtigkeit und Sorglosigkeit im Herzen und eine Ziellosigkeit im Geist. Sie wollen und müssen dort nichts herstellen oder tun, sondern es entsteht ein Gefühl von SEIN.

MH: Ja, um das zu beschreiben, finde ich den Ausdruck „Dasein" schon ziemlich gut. Also in der Welt-Sein, mit einer freien Beweglichkeit der Aufmerksamkeit. Ich kann sie dahin schicken, ich kann sie dorthin schicken, ich kann sie gar nicht schicken, und es eröffnen sich immer wieder neue Möglichkeiten. Und dabei – das finde ich bei dem Erleben in der Natur immer so besonders – muss ich das nicht in der Auseinandersetzung mit mir, meinen Gefühlen und meinen Gedanken betreiben, sondern ich kann das wirklich im Kontakt mit der Umwelt machen. Die zwingt mich nicht zum Handeln oder zum Werten oder Ziele formulieren. Sondern die Natur bringt mich von selbst in die Verfassung, in der ich mich einfach nur öffne für das, was da geschieht. Dabei erlebe ich eine Vielfalt, eine Leere, eine Weite, eine

Sinnlichkeit und Intensität. Ich reagiere auch körperlich sehr stark auf Wärme, auf Kälte, auf Wind, auf die Schwerkraft, auf Feuchtigkeit. Da muss ich nichts „machen".

In den spirituellen Traditionen bringen wir uns ja in eine bestimmte rituelle Situation und dann passiert mental etwas. In der Natur wird mir das alles von außen abgenommen. Ich kann mich einfach nur hingeben. Ja, es hat etwas von Hingabe, was da geschieht. Ich sperre mich nicht, sondern weite mich und werde rezeptiv, gehe in Empfangsbereitschaft. Das finde ich übrigens ein sehr schönes Wort von Heinrich Jacoby für Achtsamkeit: „Empfangsbereitschaft" – und dann wird mir sehr vieles abgenommen. Ich muss mich nicht selbst am Schopf aus dem Sumpf ziehen, sondern das in-der-Welt-Sein macht das. Ich brauche es nur zuzulassen. Und wenn man wie ich ein Mensch ist, der sich sonst auch gerne anstrengt und effizient ist, dann gibt das schon einen starken Rückhalt.

NA: Dieses Empfangen und sich-bewegen-Lassen, wie fühlt sich das an? Vielleicht gerade auch im Vergleich zu einem zielgerichteten Tun, einem leistungsorientierten Tun? Das kann ja auch freudvoll sein und vermittelt auch Raum und Kraft und sicher auch Befriedigung, wenn man sein Ziel erreicht hat.

MH: Hier ein Beispiel. Eine meiner Lieblingsübungen draußen ist unsere Lücken-Übung. Uralt, aber es soll ja einfach sein:

> *Schaut doch mal auf die Zwischenräume, die sich zwischen den Dingen auftun, also nicht wie gewöhnlich auf Bäume und Pflanzen, sondern schaut mal, wo der leere Raum dazwischen ist.*

Wenn ich das selbst draußen mache, dann kommt mir ein Gefühl von Leichtigkeit und Heiterkeit. Ich muss dann immer so ein bisschen lachen und denke, ja, verflixt, alle die Konzepte, die uns

beschäftigen, sind eben nur Perspektiven. Es gibt noch andere. Und wenn ich in diese Haltung von Weite und Raum einsteige, dann reagiere ich körperlich mit einem Gefühl von Gelöstheit, Heiterkeit, Weichheit, ich spüre Wärme und Ruhe. Und das kann ich natürlich ausweiten, selbst wenn ich dann wieder anfange, mir Gedanken zu machen über irgendwas. Dann kann ich mir das als Hintergrund für mein Denken und Tun mitnehmen.

Dieses Hintergrunds-Vordergrunds-Modell finde ich sehr brauchbar, weil wir in vielen Situationen, auch in der Natur, nicht immer im Vordergrund Achtsamkeit betreiben können und wollen. Es gibt immer Vieles, was sich in den Vordergrund hineinschiebt. Aber als Hintergrundfärbung wie so eine Art Beleuchtung für das, was im Vordergrund geschieht, kann ich die Achtsamkeit überall hin mitnehmen. Als dominante Haltung ist sie gar nicht brauchbar, wenn ich mich engagieren will, oder eine Diskussion führen muss. Aber im Hintergrund spüre ich sie, und das erzeugt mir ein gutes, starkes körperliches Gefühl.

NA: Achtsamsein empfinden Sie als ein warmes, freudvolles Gefühl, was in den Vordergrund tritt, so höre ich Sie, wenn Sie in der Natur bewusst Ihre Aufmerksamkeit in die Zwischenräume gehen lassen mit sinnlicher Bewusstheit, mit Schauen, mit Hören, mit Spüren. Und dieses Gefühl kann, wenn Sie wieder zielorientiert in die Welt zurückkehren, als Hintergrundqualität weiterwirken.

MH: Ja.

NA: Wenn das weiterwirkt im Leben, was nehmen Sie da wahr? Was ist der Unterschied, ob es weiter im Hintergrund wirkt oder nicht? Wenn es weiterwirkt, was entsteht damit?

MH: Zunächst einmal hindert es mich, sehr reaktiv zu sein. Wenn jemand zum Beispiel etwas von mir möchte, Erwartungen und Wünsche hat oder auch Vorwürfe, Kritik, dann bin ich nicht un-

bedingt so bereit, das jetzt zu meiner Sache zu machen und sofort darauf zu reagieren. Ich glaube, dieses Hintergrund-Feeling bringt mich in eine Position, in der mir ein Innehalten möglich ist, wenn etwas geschieht. Ich bin Teil davon, ich bin beteiligt, aber ich bin nicht gezwungen, jetzt sofort ganz einzusteigen. Das heißt, ich nehme den Unterschied zwischen dem, was in mir geschieht und was im Anderen geschieht wahr. Ich lasse mir Zeit und schaue erstmal, was das eigentlich ist, was an mich herangetragen wird und was das mit mir macht, bevor ich in die Aktion gehe.

Ich bin ja recht kritisch gegenüber diesen Einheits- und Harmonie-Modellen, gerade, wenn sie mit dem Konzept von Achtsamkeit zusammengebracht werden. Ich denke, Achtsamkeit ist immer sehr stark interessiert an Differenzieren und genauem Hinschauen.

NA: Das heißt, Sie sind in potentiellen Konfliktsituationen weniger feindselig?

MH: Nein, das würde ich nicht unterschreiben! Es gibt schon Dinge, die mich unkompliziert wütend machen. Aber Feindseligkeit als emotionale Reaktion nach außen äußert sich in meinem Verhalten weniger, da haben Sie sicher Recht.

NA: Erscheinen Sie weniger feindselig im Kontakt mit Anderen, die Sie aufregen oder angreifen, weil Sie dieses Hintergrundrauschen in einem Raum spüren, in dem auch der Andere mit drin ist, das heißt, in dem Sie selbst weniger im Mittelpunkt stehen?

MH: Genau, in dem ich nicht im Mittelpunkt stehe. Das finde ich einen schönen Ausdruck. Indem ich so ein bisschen de-zentriere und mich frage, was hier eigentlich los ist, was bei dem Anderen ist, was zwischen uns ist und in welchem Kontext wir uns befin-

den. Ich erlebe ein Innehalten und mir Zeitnehmen, relationales Denken, ein bisschen gucken, was so das System ist, was das Drumherum ist. Man wird ein bisschen randständiger und ein bisschen weniger wichtig auch.

Das ist übrigens auch eine Erfahrung, die die Natur mir sehr nahe legt. In der Natur wird man ja auch so ein wenig bescheiden und demütig, unwichtiger. Das finde ich ausgesprochen erholsam, weil wir durch unsere Zivilisation und die Gesellschaft schon sehr in diesen Narzissmus reingeschoben werden. Auch zugleich in die Selbstbezogenheit, Selbstkritik und Selbstverbesserung. Und Natur entbindet mich davon, weil Sie mich nicht kommentiert und weil ich draußen einfach nicht so gefragt bin.

NA: Die Natur stellt uns schlicht in den Kontext der anderen Wesen.

MH: Ich denke, das kann man übertragen in viele Situationen, die sozialer Art sind, wo man schnell alles zu persönlich und zu wichtig nimmt.

NA: Wenn Sie sich weniger wichtig nehmen, weil Sie den Raum, die Natur, die Welt, die Schöpfung, wie so ein Hintergrundgefühl fühlen, was heißt das für die Gestaltung Ihres Lebens? Wie konsumieren Sie? Fragen Sie sich, wie ökologisch schädlich oder weniger schädlich Sie sind? Spielt ein nachhaltiger Lebensstil eine Rolle bei Ihnen selber und auch bei den Menschen, mit denen Sie arbeiten? Gibt es da eine nicht nur gedachte, nicht nur logisch herbeigedachte, sondern gefühlte Verbindung zwischen den Fragen „wie bin ich in der Welt?" und „wie kann ich weniger Schaden anrichten"?

MH: Also, schön finde ich an der Frage das „nicht-gedacht". Ich glaube wir können natürlich viel ökologisch denken und uns positionieren, aber wenn wir auf den Punkt der Achtsamkeit sehen, dann geht es ja mehr um eine Form der Wahrnehmung und

der Reaktion auf die Wahrnehmung. Für mich hat die Haltung der Achtsamkeit mehrere moralisch, ökologische Konsequenzen. Eins zum Beispiel: Weniger ist mehr, einfach weil die Intensität der Wahrnehmung steigt, kann ich differenzierter und reicher erleben. Deshalb gibt es dann weniger Grund, mir immer neue Inputs zu beschaffen. Das würde ich kaum verkraften. Ich glaube die Sensibilisierung der Achtsamkeit führt zu einer gewissen Sparsamkeit mit dem, was ich von außen benötige, weil einfach schon immer viel da ist.

NA: Woran denken Sie da konkret, wovon brauchen Sie weniger?

MH: Unterhaltung. Ich verbringe im Moment relativ Zeit in einer Hütte, mit einem schönen Ausblick auf den Rhein. Aber ansonsten gibt es dort nicht viel. Es gibt Solarstrom aber zum Beispiel kein fließendes Wasser. Ich habe dort sehr wenig Input, außer dem, was die Natur bietet. Mir reicht das völlig. Weil ich allein das schon kaum ausschöpfen kann. Was das alles mit sich bringt, an Temperaturwechsel und Geräuschen und Formationen am Himmel. Ich glaube, je mehr wir in Richtung Achtsamkeit gehen, desto weniger werden wir allzu drastische oder wüste Inputs brauchen, weil es uns einfach schmerzt, wenn es so grob ist. Das wäre eine Geschichte.

Das andere, was ich bezogen auf die moralisch-ökologischen Konsequenzen wichtig finde, ist die Frage, nach den Konsequenzen der Achtsamkeit für ethische Fragen. Dazu es gibt in der Naturethik und der Ethik überhaupt verschiedene Konzepte. Eines davon läuft darauf hinaus, dass Erscheinungen wie die Natur, die Menschen oder die Kunst einen intrinsischen Wert haben. Also einen Wert, der etwas an und für sich hat, obwohl es keine Funktion für irgendetwas anderes erfüllt. Es mutet uns einfach als wertvoll an und zwar als unmittelbares Erlebnis.

NA: Haben Sie ein Beispiel?

MH: Sie haben einen bestimmten Ausblick auf eine Landschaft und Sie möchten, dass diese Landschaft so bleibt, wie sie ist. Sie haben das Gefühl, dass diese Landschaft so stimmt oder so an sich einen Wert hat, dass es einfach ein Jammer wäre - und nicht einmal weil Sie sie besonders schön finden, sondern weil sie ist, wie sie ist -, wenn diese Landschaft vermüllt würde oder zugebaut würde oder in irgendeiner Art und Weise neu genutzt würde. Oder nehmen wir einen Vogel. Der hat einen Wert für sich. Der Vogel muss nicht besonders schön singen oder besonders bunt sein, es ist einfach das Leben des Vogels an sich, das eine Daseinsberechtigung hat – und mich vielleicht auch bereichert, das ist aber ein Nebeneffekt. Vielleicht komme ich durch ihn in eine bestimmte Verfassung und wachse dadurch. Aber das primäre Erlebnis ist: so wie es ist, sollte es sein und sollte es bleiben.

In diesem Sinn bedeutet ethisches Lernen die Sensibilisierung für den Wert von etwas an sich. Wir erleben in der Regel unsere Freunde oder unsere Kinder mit einem sehr hohen Eigenwert. Und wir wollen kein intelligenteres Kind haben, sondern das Kind so wie es ist, soll sich entwickeln, wie es sich entwickelt und soll so bleiben wie es ist. Mit Achtsamkeit können wir das erleben und tief spüren. Im therapeutischen Diskurs fällt mir dazu Viktor Frankl ein, der sagt, dass der Sinn in der Welt uns vorliegt. Diese Art Sinn-Realismus bedeutet, dass Sinn nicht etwas ist, was wir konstruieren oder uns erarbeiten müssen, um Werte herzustellen. Sondern die Dinge muten uns in Ihrer Wertigkeit an und wir folgen dem.

NA: Ich spüre das ganz körperlich, wenn ich Ihnen zuhöre und ein Seufzen geht durch mich in dem Moment, wenn Sie sagen, es ist gut so, wie es ist und ich möchte, dass es so bleibt. Da spüre ich eine große, tiefe Ruhe in mir und um mich, die sich sehr glückhaft anfühlt.

MH: Ich freue mich immer, wenn es etwas gibt, wie im Falle der Achtsamkeit, wo wir wirklich etwas praktizieren, üben, lernen können mit dem Körper, für eine Minute, für zwei Minuten und in dem Moment so abstrakte Dinge plötzlich körperlich und emotional fühlbar werden. Von Verena Schatanek, mit der ich das Buch „Achtsamkeit in der Natur geschrieben habe", habe ich erfahren, dass in der herkömmlichen Naturpädagogik etwas fehlt, etwas, das die Kinder und die Erwachsenen emotional direkt berührt. Sie lernen meist unglaublich viel über Ökologie, aber das ist so wie Vokabeln lernen. Nach einer Weile gehen sie wieder aus dem Sinn. Wenn Menschen aber in einer Haltung der Achtsamkeit in der Natur Erlebnisse haben, die sie persönlich berühren, dann kann das wie ein Türöffner sein, ein Sesam-öffne-dich auch für die Bereitschaft, sich zu engagieren. Diesen Zugang wählen wir in dem Buch. Wir geben damit eine sinnvolle Alternative zu dem übermäßigen Vermitteln von Wissen, gegen diese Hyperaktivität, die ja auch in der Natur betrieben wird. Auch mit Schulklassen. Unsere Alternative sagt: „Lass das mal auf dich wirken, guck mal, was regt das in dir an? Du musst jetzt keine Erkenntnis gewinnen. Du musst nichts tun oder denken oder dir merken. Guck mal, was es in dir auslöst, auch an Assoziationen. Und nimm dir Zeit dafür." Wir reden auch nicht ständig. Wir kommen auch in ein anderes Zeitgefühl.

NA: Mögen Sie uns bitte einmal durch eine Instruktion leiten, die Sie einer Gruppe im Wald geben würden?

MH: Ich arbeite nur mit Erwachsenen. Wir gehen raus und nehmen uns in der Regel vier Stunden Zeit. Wir sind die ganze Zeit draußen und machen in den vier Stunden vielleicht ein halbes Dutzend Übungen, kleinere und größere. Nehmen wir einmal an, wir gehen mit einer Gruppe einen Hügel hoch, 50 oder 100 Hö-

henmeter. Wir gehen dabei nicht unbedingt auf dem Weg, sondern oft querfeldein. Eine Instruktion könnte dabei sein:

Wenn du den Hügel hochgehst, spüre bitte, was dein Körper macht. Wie ist der Untergrund, sind da Steine oder Wurzeln? Bemerke, wie dein Körper sich nicht vom Verstand her bewegt, sondern im Einklang mit den Bäumen und den Unebenheiten. Nimm das einfach nur zur Kenntnis und mehr gibt's nicht zu tun. Wenn du merkst, dass du den Fokus verlierst und an etwas anderes denkst, das ist völlig normal, akzeptiere auch das bitte, folge dem Gedanken vielleicht sogar einen Moment. Lass dir Zeit und kehre dann mit einem UND wieder zum Spüren des Gehens und zu dem zurück, was der Boden mit dir macht.

Das „Und" ist unser wichtigstes Wort. Wir sagen, wenn du an etwas anderes denkst, dann lass das zu, bitte nicht mit Selbstkritik und so. Oder selbst wenn du Selbstkritik übst, auch ok, dann tu das bitte, UND kehre wieder zurück zu deinem Fokus. Das ist für viele Menschen sehr erhellend, weil sie aus der Anstrengung herauskommen „ich muss jetzt dabei bleiben". Achtsamkeit, finde ich, ist eine additive Haltung. Sie wendet sich nie gegen etwas, sondern bringt immer noch etwas zusätzlich, eine Erweiterung. Deswegen UND kehre zurück, spüre, wie der Boden deine Schritten formt, spüre deine Körperhaltung, wie du den Oberkörper nach vorne beugst, wie deine Atmung geht, wenn du jetzt den Berg hoch gehst usw. Das wäre eine mögliche Instruktion.

NA: Gut, sehr schön! Ich bin jetzt gerade den Hügel hochgestiegen, hab mein „Und" praktiziert, hab mich selber gespürt, hab auch eine Wahrnehmung für die Anderen in der Runde. Gibt es dann, wenn wir den Gipfel erklommen haben, einen Austausch nach einer solchen Sequenz? Oder bleibt das dann still in mir?

MH: Je nach Übung tauschen wir uns direkt danach oder auch nach zwei bis drei Übungen über unser Erleben aus. Und wir schließen außerdem immer noch eine kleine Diskussions-Sequenz über die Übung an. Das mache ich mit allen Gruppen. Dabei fragen wir uns, was diese Erfahrung mit Achtsamkeit zu tun hat.

NA: Wie wäre die Einladung zum Austausch?

MH: „Jetzt nehmen wir uns Zeit, wer möchte, teilt mit, wie es ihm unterwegs ergangen ist, was er erlebt hat, was interessant war, auffällig oder schwierig." Bei so einem Bergaufgehen wären mir die Körperwahrnehmungen das Wichtigste, auch der Atem. Was hast du gespürt, was der Berg, die Steigung mit dir gemacht hat? Das ist eine leichte Akzentverschiebung, aber wir wollen immer wieder auf das Interaktive hinaus. Was machst du mit der Natur und was macht die Natur mit dir?

NA: Wenn Sie jetzt selbst eigene Erfahrungen mitteilten, was würden Sie sagen?

MH: Ich würde beim Sharing unter Umständen tatsächlich mitmachen. Was ich sagen würde, wenn ich da so einen Berg hoch gehe? Oh, für mich steht schon im Vordergrund, dass ich beeindruckt bin, wie leicht und fein mein Körper sich arrangiert mit der Umgebung, dass ich da nur selten eingreifen muss. Und dass ich das geschehen lassen kann. Ja, dass ich spüre, wie mein Körper belebter wird. Wie ich vielleicht einen Impuls habe, anzuhalten, dem aber möglicherweise nicht folge. So etwas vielleicht. Ich könnte mir auch vorstellen, dass ich von der Instruktion etwas abweiche, wenn ich zum Beispiel merke, wie mein Blick, wenn ich höher komme, weiter wird.

Wenn wir dann auf den Berg hochgelaufen sind, dann würden wir oben möglicherweise eine Kontemplation anregen. Das heißt, wir schlagen ein Thema vor, was uns zu diesem Natur-Ort zu passen scheint und laden dann die Teilnehmer ein, für 20 Minuten sitzend oder gehend sich dem Thema zu widmen und in einer absichtslosen freien Form zu assoziieren. Das wäre die nächste Übung, die dann käme.

NA: Was wäre so ein Thema auf einem Hügel da oben? Nehmen wir an, er sei nicht bewaldet, man hätte einen freien Blick übers Land?

MH: Ich frage mich zuerst selbst, was mutet mich hier an, welche existentiellen Themen tauchen auf? Auf dem Weg von unten nach oben lagen viele bemooste Baumstämme herum, da haben wir – wir leiten die Gruppen zu zweit – kurz gedacht, wir sprechen hier unten das Thema „Chaos und Ordnung" an. Aber dann auf der Höhe lag das Thema „Freiheit" klar vor uns. Das Thema legt immer der Ort nahe. Wir wollen immer diesen dichten Kontakt, die wirkliche Begegnung mit der Natur. Meditationen oder Übungen in der Natur, bei denen die Natur nur Kulisse ist, interessieren uns nicht. Sondern wir wollen wirklich aus der Begegnung mit der Natur heraus die Achtsamkeit entwickeln. Sie soll die Kontemplation anregen und leiten.

Auf einem freien Berggipfel zu stehen und weit übers Land zu schauen, bringt das Thema „Freiheit" nahe. Wir könnten uns fragen, was bedeutet Freiheit in meinem Leben gegenüber Sicherheit? Wir leiten das vielleicht so an:

Lass dich ein auf das Thema „Freiheit".
Welche Bilder, Gefühle, Assoziationen entstehen in dir?
Lass dich immer wieder von der Natur zu dem Thema zurückführen.
Nimm dir zwanzig Minuten Zeit dafür.

NA: Sehr schön, die konkreten sinnlich präsenten Naturerscheinungen bilden dann direkt den Meditations- oder Kontemplationsgegenstand. Da kann wirklich leibhaftig er-lebte Verbundenheit entstehen. Und dann sagten Sie, gibt es dem Austausch darüber noch eine Meta-Ebene, die auch besprochen wird.

MH: Ja, nach dem Sharing laden wir zu einer Konzeptdiskussion ein, weil wir immer möchten, dass das Erlebte angebunden wird an das Achtsamkeits-Konzept.

NA: Wie würden Sie eine solche Diskussion einleiten?

MH: „Die Übung, die wir gerade gemacht haben, was hat die mit der Haltung der Achtsamkeit zu tun? Wo haben Sie Achtsamkeit darin gefunden? Gab es Schwierigkeiten zu verstehen, was das Erleben mit Achtsamkeit zu tun hat? Gibt es Fragen dazu?" Und da kommen viele Fragen.

NA: Zum Beispiel?

MH: Hier ging's doch nur drum, mich zu konzentrieren, zum Beispiel. Oder was hat es denn mit Achtsamkeit zu tun, wenn ich mich konzentriere? Dann besprechen wir den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Konzentration, ob es da einen gibt. Oder jemand sagt, das war für mich schwer, ich bin völlig außer Atem. Das war schwer auszuhalten, ist es sinnvoll, wenn ich bei einer Übung so kämpfen muss? Dann sprechen wir über das Thema Anstrengung bei Achtsamkeitsübungen. Müssen die Übungen angenehm sein? Da tauchen all die Fragen auf, die wir gerne im Raum haben möchten. Weil die Menschen viele Themen haben. Eine ganz häufige Rückmeldung ist zum Beispiel „Das war anstrengend!". Nicht der Weg war anstrengend, sondern in die Haltung der Achtsamkeit zu gehen und darin zu bleiben, war anstrengend. Und dann müssen wir darüber sprechen, dass An-

strengung und Achtsamkeit eigentlich überhaupt nicht zusammenpassen, finde ich. Da muss man schauen, wo kippt das in eine Haltung, die zu starr zielorientiert ist, was wir eigentlich nicht wollen. Wir möchten stattdessen zur Absichtslosigkeit für die Zeit der Übungspraxis einladen.

Aus meiner Sicht gibt es in dem ganzen Achtsamkeitskonzept zwei Punkte, die knifflig zu vermitteln sind. Der eine ist die Absichtslosigkeit für die Zeit der Praxis und das zweite ist das Thema des nicht Bewertens. Da haben wir endlose Diskussionen hinter uns. Wir haben dazu eine Position, die deutlich abweicht von dem, was wir aus der Dialektisch Behavioralen Therapie und auch aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennen. Wir übermitteln eine sehr akzeptierende Haltung bezüglich dem Bewerten mit unserem „UND". Wir regen an, sobald ich bemerke, dass ich bewerte, dann lasse ich das zu, spüre mich darin UND dann schaue ich nochmal hin, was es noch zu entdecken gibt. Mich interessiert, wie ich nach einer Bewertung wieder ins Wahrnehmen und ins Beschreiben komme, nicht auf Kosten der Wertung, nicht um sie zu ersetzen, sondern um erneut in Kontakt zu gehen, in die Offenheit.

Weil wir das Bewerten nicht bewerten, ist das „Nicht-Bewerten" nur noch so eine Art didaktische Begrifflichkeit, um diesen Prozess wieder anzustoßen. Darum haben wir lange gerungen, inzwischen ist es relativ leicht und gut zu vermitteln. Dennoch bleibt es ein Thema, weil die Menschen oft mit der Ansicht kommen „Achtsamkeit heißt nicht bewerten".

Und dann gibt es, wie gesagt, das andere Thema, dass viele Menschen sich partout bei jeder Übung sehr anstrengen, es immer richtig und gut zu machen. Auch dafür nehmen wir uns in der Diskussion Zeit, weil sich dieser Punkt sehr konkret anhand der in der Übung gemachten Erfahrungen besprechen lässt.

NA: Mit welchen Erlebnissen, mit welchen Fragen, mit welchen Veränderungen gehen die Leute aus einer solchen vierstündigen Zeit des achtsam-in-der-Natur-Seins nach Hause? Und was nehmen Sie selbst mit, wenn Sie so eine Gruppe leiten?

MH: Ich erlebe sehr oft, dass eine Verblüffung da ist. Die Leute fragen sich, warum mache ich das eigentlich sonst nicht? Ich bin so oft draußen, aber dann bin ich zu zweit und zu dritt unterwegs und wir unterhalten uns. Unsere Teilnehmer sind ja oft Menschen, die schon von sich aus gerne in der Natur sind. Wir haben eine Regel: man darf sich unterhalten auch beim Gehen, wenn wir mal gerade keine Übung machen, aber nur über das, was hier gerade passiert. Also du darfst den anderen aufmerksam machen, guck mal, hast du den Vogel gesehen? Die Rinde ist fahl grün. Hörst du das Knistern hier? Das ist ok, aber bitte keine Gespräche, die ein Thema behandeln, was jetzt nicht gerade hier mit der Natur zu tun hat. Und dann bemerken die Leute, Mensch, wenn ich das sonst auch machen würde, dass ich mit jemandem draußen bin und wir sprechen nur über das, was wir gerade erleben, das wäre schon ein Riesenunterschied.

Und daraus entsteht so ein Gefühl von, ja, ich habe ganz viele Dinge entdeckt, die sonst an mir vorbeiziehen, die ich gar nicht wahrnehme. Wir laden ein zum Hören, zum Riechen. Die eine Hälfte der Gruppe berührt z. B. die andere Hälfte mit Naturmaterialen. Wir regen Naturkonzerte an mit Materialgeräuschen. Wir spielen mit dem, was wir draußen finden. Wir erkunden, was man alles draußen machen kann, ohne dass wir irgendetwas mitbringen. Dabei erleben wir, wie sinnlich und wie bereichernd das sich anfühlt. Das ist es, was die Leute mitnehmen. Auch das über existentielle Themen reden Können, die nicht immer per se heiter sind, berührt. Tod und Vergehen ist z. B. oft Thema.

NA: Ich höre Ihnen zu und gehe innerlich mit auf den Hügel und wieder hinunter, schaue weit übers Land. Ich rieche den Wind und die Erde. Ich mache Musik mit Stöcken, Steinen und Blättern und fühle mich dabei sehr durchgelüftet, zugleich sehr genährt und sehr verbunden mit der Welt. Ich hätte sicherlich ganz konkrete Erinnerungen, sinnliche Erinnerungen an Orte, an denen ich mit Ihnen gewesen bin. Und ich würde mich sehr wahrscheinlich auch verbunden fühlen mit Einzelnen in der Gruppe, vielleicht auch mit der ganzen Gruppe.

MH: Durchaus, ja. Die Gespräche in der Gruppe versuchen wir dabei quantitativ nicht so groß werden zu lassen. Manchmal spricht jemand etwas Persönliches an, dann kommen die Menschen miteinander ins Gespräch, natürlich auch mit mir als Leiter. Aber wir laufen und sprechen nicht so viel, weil wir sehr oft innehalten. Die Atmosphäre in den Gruppen ist oft offener, näher und emotionaler als im Alltag. Das ist schön.

Wenn wir z. B. erst um sechs Uhr abends eine Gruppe beginnen, um in die Dämmerung zu kommen und in die Nacht, machen wir dann ein Feuer. Das ist etwas, was viele Menschen ewig nicht gemacht haben und viele Frauen alleine nie machen würden. Da erlebe ich oft eine große Dankbarkeit. Wow, ich kann mal wieder in einer Gruppe mich aufgehoben fühlen. Es ist organisiert und ich kann nachts mal wieder durch den Wald laufen! Oder bei Sonnenaufgang. Wir ermöglichen damit ungewöhnliche und berührende Erfahrungen, die viele Menschen alleine nicht machen würden.

NA: Sie schaffen einen Rahmen, einen sicheren Kontext für Erfahrungen von Freiheit und Verbundenheit. Das sind kostbare Geschenke. Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg für Ihre Arbeit!

Michael Huppertz, Dr. phil., Dipl. Soz., Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Darmstadt. Neben gruruppentherapeutischen und Supervisionsangeboten widmet er sich dem Thema „Achtsamkeit in der Natur". Für ihn ist dies besonders leicht und angenehm, aber auch ethisch bedeutsam, weil sie den Schutz der Natur begründen und zu ihm motivieren kann.
www.mihuppertz.de, mihup@web.de

Zum gleichen Thema erschien vom Autor:
Michael Huppertz und Verena Schatanek: Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann, 2015.

Spüren, wie die Erde atmet

Bernd Langohr im Gespräch mit Nils Altner

NA: Bernd, du führst Gruppen achtsamkeitsbasiert in die Natur. Bevor wir darauf zu sprechen kommen, interessiert mich, was du erlebst, wenn du allein in der Natur bist.

BL: Wenn ich allein in der Natur bin, lass ich mir einfach viel Zeit. Ich leg nicht viel Wegstrecke zurück, sondern lass mich einladen von Plätzen, von Pflanzen, Bäumen. Es ist mehr ein intuitives Treibenlassen und weniger mit einem Thema oder mit einer Fragestellung. Ich würde es beschreiben als eine natürliche Achtsamkeit, die sich einstellt, im Gegensatz zu einer strukturierten Praxis. Für mich findet in der Natur ein natürlich-Sein statt. Ich spüre eine Einladung der natürlichen Welt an mich, in die Welt meiner Sinne zu kommen, zu lauschen, zu tasten, zu sehen. Indem ich einfach dieser Einladung folge und die inneren Themen zur Seite lege und die mentale Pause-Taste drücke, passiert ein tieferes Einlassen auf das, was mich umgibt.

NA: Geschieht dieses natürlich in der Natur Sein, dieses wach, lebendig, sinnlich in der Natur sein mühelos oder bedarf es eines bewussten immer wieder Zurückkehrens aus den Gedanken zu den Sinnen?

BL: Ich würde sagen, den Aspekt gibt es auch, aber eher hintergründig. **Und vordergründig ist da vor allem ein Bedürfnis, fast eine Sehnsucht, einfach ungestört Zeit zu verbringen mit den einfachen Dingen.** Und dann gibt es tatsächlich so einen Punkt – häufig ist es beim Heimgehen oder kurz davor – an dem ich merke, jetzt beginnt wieder der rationale Verstand zu arbeiten und

dann treffe ich entweder die Entscheidung dem zu folgen oder noch eine Weile länger bei meinen natürlichen Sinnesempfindungen zu bleiben.

NA: Das wach und präsent Sein ist ein Bedürfnis, das gestillt wird, wenn du draußen bist, ohne dass es Mühe macht.

BL: Genau. So erlebe ich es häufig. Und ich suche diese Räume auch gezielt auf, wenn ich alleine rausgehe. Für mich ist das nicht selten wie eine spirituelle Nahrungsaufnahme. Ja, es sind häufig ganz nährende und besondere Stunden.

NA: Was nährt dich da? Und was wird da genährt in dir?

BL: Ich glaube, das ist ganz ähnlich, wie das, was durch die Meditation genährt wird. Der Schwerpunkt meines Seins verlagert sich vom Kopf in den Körper. Und daraus entsteht ein tiefes Gefühl von Verbundenheit. Das ist bei der Meditation auch da, aber es ist, wenn ich draußen bin, so unmittelbar greifbar, so einfach verfügbar.

NA: Hat dieser Verbundenheitszustand eine körperliche Dimension für dich? Wie fühlst du dich dann?

BL: Das Wort, das mir einfällt, ist Weite. Es gibt dabei ein Bewusstsein für den Prozess des Atmens. Ich habe einige Jahre lang Meditation so verstanden und so betrieben, dass ich die Aufmerksamkeit sehr isoliert in diesem kleinen Reich innerhalb der Grenzen meines Körper bewahrt habe. Wenn ich in der Natur bin, bemerke ich eine viel fließendere, weitere Qualität. Und die finde ich inzwischen auch in meiner Meditationspraxis. Der Austausch zwischen Innenwelt und Außenwelt hat dann fast eine Grenzenlosigkeit im Erleben.

NA: Die Grenze zwischen drinnen und draußen empfindest du also als durchlässig, oder da ist gar keine Grenze mehr. Du erlebst vielmehr ein Verbundensein als ein Begrenztsein. Auch ganz körperlich.

BL: Ja, auch körperlich. Da ist eine Zentriertheit ohne ein Zentrum.

NA: Und wenn du dann mit diesem Gefühl des Verbundenseins in die Welt des Denkens und der menschengemachten Umgebung zurückkehrst, klingt dann etwas nach? Bist du so genährt in der Menschenwelt dann anders als vorher?

BL: Spannende Frage! Ich beobachte, dass häufig dieser Automatismus einsetzt, dass ich dann doch wieder schnell innerlich beginne, mich bestimmten Aufgaben zuzuwenden. Eine andere Möglichkeit ist tatsächlich heimzukommen, mit einem freieren, weiteren Blick als gewöhnlich und durch die Straßen zu gehen und zu staunen, was wir Menschen da alles geschaffen haben. Der Weg zu mir nach Hause ist ein schöner Weg, von daher ist es häufig ein positives Staunen.

NA: Heißt das, dass wenn du wieder in dem Menschen-Denken-Tun-Modus bist, das Gefühl des Verbundenseins auch körperlich wieder verschwindet?

BL: Ich mache die Erfahrung, dass das damit zu tun hat, wo sich meine Aufmerksamkeit hinwendet. Wenn ich in den Strudel des Aufgaben Erledigens hineingerate, dann tritt es sehr in den Hintergrund. Aber ich habe zum Beispiel erst gestern eine Erfahrung in Zügen und an Bahnhöfen gemacht. Da hatte ich exakt dieses Erleben von Verbundensein mit allem, wie ich es gerade beschrieben habe, und wie ich es aus der Natur kenne. Und ich merke gerade, dass das wohl nur ein Konzept ist, dass diese Art von Verbundenheit nur in der natürlichen Welt angesiedelt sein

muss. Stattdessen ist es auch mit wildfremden Menschen am Bahnhof in Magdeburg genauso möglich. Es ist immer häufiger meine Erfahrung, dass das Erleben dieser Grenzenlosigkeit gar keine bestimmten Orte oder keine besonderen Bedingungen braucht.

NA: Das klingt für mich danach, als ob für dich dieses Bewusstsein für Verbundenheit und Untrennbarkeit mit der Zeit stabiler wird. Das Sein in der Natur ermöglicht und nährt es, und dann kann es aber auch in die von Menschen gemachte Welt hineinwirken. Was heißt das denn für dein Tun als Mensch, wenn du mit diesem Bewusstsein und diesem auch leiblich gespürten in-der-Welt-Sein, Teil-der-Welt-Sein die Sachen machst, die du tust in deinem Leben? Beeinflusst diese Haltung dann, was du tust, wie du's machst, welche Ziele du hast, welche Werte du lebst?

BL: **Es scheint mir, dass aus diesem geweiteten Sein heraus, unmittelbar der Impuls aufsteigt, Verbundenheit zu leben.** Weil ich das gerade dieses Erleben gestern am Magdeburger Bahnhof sehr präsent habe: Da war eine Obdachlose und ich hatte ein Gefühl von ..., ein ausgeprägtes Mitgefühl in dem Moment. Auch der Impuls, ihr irgendwas in die Tasche zu legen, die sie da geparkt hatte. Ich beobachte in mir, dass es diesen natürlichen Impuls zum mitfühlendem Handeln gibt, der gar nicht erzeugt zu werden braucht. **Das Mitgefühl entsteht ganz natürlich aus dem Bewusstsein von Verbundenheit heraus und sucht einen lebendigen Ausdruck. Und ich glaube, es geht darum, diesem Bewusstsein Raum zu geben, aus dem dann ganz natürlich mitfühlende Handlungsimpulse entstehen.**

NA: Nicht ein Tun, sondern ein nicht-nicht-Tun.

BL: Ja. Es ist kein Tun vom Kopf her. Es ist kein moralisch inspiriertes Tun. Es wächst auf eine natürliche Art und Weise.

NA: Was hast du ihr in die Tasche getan?

BL: Ich habe ihr gedanklich etwas reingetan. Tatsächlich glaube ich, dass es auf der Ebene des Tuns nicht die *eine* richtige Tat gibt. Auf die Frage, wie reagiere ich angemessen auf die globalen Krisen der Welt und auf die kleinen Krisen der Menschen, die mit mir leben, gibt es, glaube ich, keine allgemeingültige, richtige Antwort. Ich glaube aber sehr wohl, dass es eine angemessene Seins-Weise, eine Haltung geben kann, aus der heraus ganz viel Positives fließt. Das kann sich dann darin ausdrücken, dass ich einen Euro gebe oder fünf. Und es kann sich auch ganz anders ausdrücken.

NA: Was hast du ihr gedanklich in die Tasche gelegt?

BL: Ich hatte uns in einem Gespräch gesehen und ich hatte ihr fünf Euro in die Tasche gelegt oder in die Hand gegeben. Ich bin dann aber stattdessen zum Zug gegangen und habe das Gespräch nicht initiiert.

Später gab es dann so einen kleinen magischen Moment, als ich ankam an dem Bahnhof, an dem weit und breit kein Mensch war, kein Café, keine Gaststätte, kein Taxi und eine Frau war spontan auf mich zugekommen und fragte, ob sie mich mitnehmen könne und daraus entstand dann ein wunderbar berührendes Gespräch.

NA: Du hast eben die globalen Krisen angesprochen. Und ein Thema, das für mich naheliegt, wenn wir über Natur-Verbunden-Sein und getrennt-Sein von Natur sprechen, betrifft natürlich die Frage, wie wir leben und wie wir uns selber und die anderen noch mehr motivieren können, noch anders zu leben, damit alles da draußen um uns herum

weniger kaputt geht, und dass vielleicht wieder etwas Zerstörtes nachwachsen kann, Selbstheilung in der Natur stattfinden kann. Ist es da ähnlich für dich, dass es da weniger ums Machen geht, als um eine Haltung und das aus diesem Sein heraus Agieren?

BL: Ich glaube nicht, dass es ohne Machen geht. Ich glaube, Machen ist eine ganz wichtige Komponente. Ich glaube aber auch, dass die Frage sehr relevant ist, was denn das Machen inspiriert. Denn wenn wir uns vordergründig nur auf das Machen stürzen und unsere innere Einstellung völlig unbewusst bleibt, blenden wir die Tatsache aus, dass wir ein Teil der Welt sind. Und wenn wir aus einer Dualität heraus handeln, dann werden wir duale Ergebnisse schaffen und unsere inneren Konflikte auf irgendeine Art und Weise nach außen bringen. Gleichzeitig glaube ich, dass die kleinen Krisen, die wir haben, und auch die globalen Krisen letzten Endes Ausdruck einer Krise des Bewusstseins sind. Es ist der menschliche Geist, der die Welt geschaffen hat, in der wir leben. Und der menschliche Geist kann eine andere Welt erträumen und manifestieren. Und weil das Bewusstsein, das die Welt zur Zeit dominiert und prägt, ein Bewusstsein ist, das in Trennung, Machtausübung, Machtgewinn und Selbstzentriertheit gegründet ist, braucht es auf einer kollektiven, gesellschaftlichen und sogar globalen Ebene einen Bewusstseins-Wandel.

NA: Was wäre für dich der erste nächste Schritt für einen solchen Bewusstseins-Wandel, den du selbst gehen und vielleicht auch Andere dazu einladen kannst?

BL: An der Stelle berührt mich die tiefenökologische Arbeit von Joanna Macy sehr. Diese Arbeit ist sehr raumgebend und bietet keine einfache Lösung an. Was Joanna und auch ich gern im Rahmen dieser Arbeit zitieren, ist ein Ausspruch vom vietnamesischen Meditationslehrer Thich Nhat Hanh, der von seinen

Schülern gefragt wurde, was am dringendsten zu tun sei, um die Welt zu retten. Und die Schüler erwarteten so etwas wie „Kümmert euch erst um den Klimawandel", „Beendet den Hunger in der dritten Welt", aber was er sagte, war **„Was wir am dringendsten Tun sollten ist, in uns selbst hineinzuhorchen um zu hören, wie die Erde weint"**.

Für mich heißt das, dass wir unser Machen und Tun koppeln an ein Rückverbinden, an innere Werte, an ein anderes Bewusstsein, das nicht getrennt ist, sondern verbunden mit dem Ganzen. Aus der tiefenökologischen Arbeit heraus kommt der Gedanke, dass es drei Dimensionen gibt, in denen gesellschaftlicher Wandel stattfinden muss und bereits stattfindet. Die drei Bereiche sind

- Erstens: Aktivismus oder all das Handeln, was Zerstörung verlangsamt und aufhält.
- Zweitens geht es darum, bestehende Strukturen zu analysieren, sie besser zu verstehen und neue Strukturen zu schaffen.
- Und der dritte Bereich ist der Bewusstseinswandel.

Dabei müssen wir uns nicht festlegen auf einen der drei Bereiche, um aktiv zu sein. Wir wirken mal in einem, mal in einem anderen, mal in allen drei Bereichen. Und dabei wirken wir natürlich entsprechend unserer Gaben unterschiedlich.

NA: Würdest du sagen, dass der Bewusstseins-Wandel eine Basis baut für Strukturveränderung?

BL: Definitiv, ich würde sagen das tut's – Bewusstseins-Wandel schafft die Basis, aber es gibt keine festgelegte Reihenfolge in dem Sinn, das da Stufen sind, die wir in einer bestimmten Ordnung durchlaufen müssen. Vielmehr kann durch unser Tun, wenn es in einer gewissen Wachheit oder mit Selbstreflektiertheit

geschieht, genau dadurch ein Bewusstseins-Wandel initiiert werden.

NA: Mmmm, das klingt mir wie eine wichtige Einsicht! Wie kann das konkret gehen? Wenn du zum Beispiel mit Gruppen in der Natur unterwegs bist, was tust, was sagst du dann, um zu einer solchen Art reflektierten Seins einzuladen, aus dem ein verantwortliches Tun erwachsen kann?

BL: Wenn ich mit einer Gruppe draußen bin, gehen wir eine Weile und dann lade ich die Gruppe ein, wirklich an dem Ort, wo wir sind, anzukommen.

Wir schließen die Augen und atmen die Luft mit einem Bewusstsein dafür, dass es eine lebendige Luft ist, Teil der Gesamtheit des Lebens auf der Erde.
Ich sage vielleicht, dass die Luft, die wir jetzt einatmen, von den Bäumen im Amazonas ausgeatmet wurde und umgekehrt. Und auf die gleiche Art und Weise alle vier Elemente uns daran erinnern können, dass wir viel weniger getrennt sind vom Ganzen, als wir das in unserem Alltagsbewusstsein häufig erleben, dass der größte Teil unseres so fest erscheinenden Körpers aus Flüssigkeit, aus Wassermolekülen besteht und dass es keine feste Trennung gibt
zwischen dem Wasser in der Atmosphäre, in den Wolken, Meeren, Flüssen, Seen, Bächen und in uns.
Ich sage, dass die festen Stoffe in unseren Körpern nicht getrennt sind von der Substanz der Erde, dass unser menschlicher Körper eine Manifestation des größeren Köpers der Erde ist. Und dass unsere lebendige Körperwärme nichts anderes ist als umgewandelte Sonnenenergie, die als Energie absolut barrierefrei zwischen uns und unserer Umgebung hin und her diffundiert.

Nach so einer kurzen Einstimmung lade ich die Menschen dann ein, allein und schweigend für eine Weile durch die Natur zu gehen auf eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen und einer zunehmenden Offenheit des Herzens. Eine Frage kann dabei sein „Was verbindet uns?"

Die Fähigkeit dazu haben wir alle in uns. Unsere Kinder können uns daran erinnern und wir können wiederum unsere Kinder erinnern, das Herz und den Blick dafür wach und lebendig zu halten. Wenn wir die Erfahrungen, die wir in dieser Haltung in der Natur machen, im Herzen tragen und einander mitteilen, stärken wir uns gegenseitig und lernen, wie wir dem Leben auf der Erde dienen können.

Die indische Schriftstellerin und Aktivistin Arundhati Roy sagt: „Eine andere Welt ist nicht nur möglich, sie ist bereits auf dem Weg. An einem stillen Tag kann ich hören, wie sie atmet." Dazu möchte ich einen kleinen Teil beitragen.

NA: Vielen Dank!

Dr. med. Bernd Langohr, ist als selbständiger MBSR-Lehrer und Dozent für Achtsamkeit, Meditation und Tiefenökologie im Raum Jena tätig. Er versteht seine Arbeit im Sinne eines Schaffens von Räumen, in denen transformatives Lernen stattfinden kann, unter anderem vor dem Hintergrund eines gesellschaftlichen Wandels. Joanna Macy's „Work that Reconnects" tiefenökologische Arbeit ist für ihn eine wichtige Inspiration, um den eigenen inneren Weg mit dem äußeren Wirken in der Welt zu verbinden. www.jena-achtsamkeit.de

Wir sind alle miteinander verbunden

Tom Ullrich im Gespräch mit Nils Altner

NA: Lieber Tom, du gehst immer wieder mit Menschen in die Natur und lädst sie dort ein, sich zu spüren und sich inspirieren zu lassen. Wie erlebst du dich denn *selbst draußen und was begegnet dir da?*

TU: Mein Vater war Förster. Als Kind war immer Wald um mich. Ich habe Waldarbeit täglich erlebt. Das ist wirklich harte Arbeit. In den Schulferien war ich mit den Waldarbeitern draußen und hab mitgearbeitet, von daher weiß ich, dass das Knochenarbeit war. Ich weiß noch genau, wie es sich anfühlt, wenn mir der Schweiß den Rücken runterlief. Und dann haben wir eine Pause gemacht. Wir saßen da, wo wir eben noch gearbeitet hatten, inmitten der Waldgerüche. Der Geruch von aufgebrochener Erde und all die anderen sinnlichen Eindrücke, die ich da erlebt habe, was für eine enorme Fülle!

NA: Nadelwald oder Laubwald?

TU: Ein Mischwald in der Pfalz. Da wachsen ganz viele Kiefern und es gibt viele Harzgerüche. Und dann auch diese eisenhaltige Erde, wenn die so mit der Hacke aufgerissen wird, um einen Baum zu pflanzen und sie so feucht ist, hat sie einen ganz besonderen Duft. In dieser Situation sich niederzulassen und das Vesperbrot zu essen und dann auch einen Mittagsschlaf zu machen mit den alten Arbeitern, die dann sagten, wir machen jetzt noch ein Nickerchen, aber nicht dem Papa erzählen ...

NA: Wenn du in diese Welt eintauchst, wie erlebst du dich da?

TU: Wenn ich aus der Schule kam und etwas gegessen hatte, bin ich immer mit dem Hund in den Wald gegangen. Und ich hab mich dann da in irgendeinem Dickicht verkrochen. Wo die Äste bis zum Boden hingen und ich nur krabbelnd hineinkriechen konnte. Ich lag oder saß dann dort, eine ganze Stunde manchmal, wenn es im Sommer warm war und hab nur diesen Geruch in mich aufgesogen und Käfer beobachtet, und Fliegen über mich krabbeln lassen und die beobachtet. Und da entstand immer so ein Gefühl von Da-Sein in dieser Umgebung. Ein Gefühl von Verbundenheit. Wo sich die Grenzen auflösten. Da gab es noch eine andere Stelle, ein anderes Dickicht an einer Bergflanke, das war ein wirklich hoch-erotischer Ort, ein Berg-Schoß. An dieser Stelle brach eine Quelle hervor. Frisches, klares Trinkwasser. Da lag ich dann auf dem Bauch und habe das frische Wasser über die Steine hinweg geschlürft, mmmmh. Ich war vielleicht 16. Da waren immer auch Larven und Wasserkäfer und alles mögliche Insektengetier. Das hat alles dazugehört. Und ich habe gewissermaßen über den Köpfen dieser Larven das Wasser weggeschlürft.

NA: Da-Sein sagst du, hast du ein Gefühl von Verbundensein gespürt?

TU: Ja, in der Natur war das ein großes Gefühl von Weichheit und Offenheit, so eine geistige, emotionale Offenheit für das, was um mich herum lebte. In der Natur war es warm und tiefe Verbundenheitsgefühle und Geborgenheitsgefühle waren oft spürbar für mich. In der urbanen Umgebung der Schule dagegen, war es eher feindselig für mich. Das war eine furchtbare Schule, auf der ich in dieser Zeit war, in dieser dörflichen, kleinstädtischen Umgebung. Wenn's in der Natur warm war, war's da eher kalt. Ein Gefühl von angespannter Wachsamkeit herrschte in der Schule für mich.

NA: Auf dem Sprung sein, ready to defend yourself.

TU: Ja, genau.

NA: In der Natur gab es ein gewisses Gefühl von gelassen Sein …, aber auch wach, oder?

TU: Ja klar, aber nicht dieses wachsam sein Müssen, weil jederzeit irgendwer kommen konnte um mich anzuspringen, sondern einfach angenehm, freundlich, freundschaftlich. Wenn es Frühjahr war, oder Herbst oder auch selbst im Winter, dann hab ich mir ein kleines Feuerchen gemacht, nur ein handgroßes Feuer. Da konnte ich den Rauch riechen, das Feuer unterhalten mit kleinen Zweiglein, Wärme spüren. Ich war konzentriert auf's Feuer und dabei konnten meine Gedanken fließen, die Gefühle gehen, meine Seele konnte sich ausbreiten.

NA: Da tauche ich gleich mit ein, in dieses sinnliche warme Sein.

TU: Später, als ich dann 18, 19, 20 war, und ich nicht mehr dort gewohnt habe, weil ich im Internat war und in einer eher urbanen Umgebung wohnte, habe ich immer ein, zwei Freunde gehabt, die ich eingeladen habe, mit mir in den Wald zu gehen mit dem Zelt. Manchmal auch im Winter, wenn es Minusgrade hatte. Und die sagten dann, jetzt kann man doch nicht zelten. Und ich sagte, doch, das geht gut. Wenn wir dann z. B. irgendwo in den Vogesen waren, haben wir Zweige auf den Boden gelegt und unser Zelt drüber gebaut. Dann lagen wir im Zelt und haben eine Kerze angezündet. Wir mussten dann bald die Pullover ausziehen, weil es da drin zu warm geworden ist. Wir hatten nur einen Kanister Wasser mit, eine Feldflasche, bisschen Brot und Speck. Und dann haben wir da gelegen, mein Freund und ich, haben Gedichte geschrieben uns schöne Geschichten erzählt, und „Juhuuu" geschrien.

NA: Draußen Sein heißt, dich in Verbindung mit der Welt, mit der Natur zu empfinden, dich warm, wohlig, nicht bedroht zu erleben?

TU: Auch gar nicht alleine, selbst wenn ich da ohne Freunde war, war ich nie alleine!

NA: In Gesellschaft, in Gemeinschaft… Und deine Sinne wach und beschäftigt: das Riechen des Feuers, das Spüren des Bodens, das Hörens des Windes, der Pflanzen und Tiergeräusche…

TU: Alles, auch das taktile. Ist der Boden hart oder weich? Wie fühlt diese Rinde da an mit Harz dran? Verdammt, klebrige Finger… Das war insgesamt ein Eintauchen in ein Sinnenbad.

NA: Da ist der Körper wohlig lebendig, wach und warm und in Beziehung. Und was macht dann dein Geist, womit beschäftigt der sich?

TU: Ich denke über irgendwas nach, was mir wichtig im Leben ist, woran ich hänge. Dann beschäftigt sich mein Geist mit diesem Thema und dann ist die Aufmerksamkeit auf einmal für einen Moment auf irgendetwas anderes gerichtet, was da drüben stattfindet. Irgendein Tier oder ein Laut oder ein Traktor, der da arbeitet. Und dann der Gedanke, hoffentlich kommt der nicht hierher. Und dann kommen da noch weitere Assoziationen… Bauern, die ich als Kind kannte. Und dann ist der Geist aber plötzlich wieder da bei dem ursprünglichen Thema des Nachdenkens. Und das geht so immer wieder über einen ganz langen Zeitraum hinweg. Das habe ich als entspannend erlebt. Nicht wie in einer Prüfung. Da sitzt du da und grübelst und dein Geist geht gerade auf dieses Thema zu und du bist bemüht, alles, was dazu gehört, zu schreiben oder zu äußern. Das ist anstrengend!

Mit Gruppen rege ich heute dieses Zulassen an, sich mit einem Thema geistig zu beschäftigen, ohne sich dabei unter Druck zu setzen. Wir müssen am Ende keinen Punkt setzen oder zu

einer Erkenntnis kommen. Wir können das stehen lassen, wenn uns ein Geräusch in der Natur beschäftigt, ein Tier oder das Feuer vor uns. Und wenn wir wieder zum Punkt eins zurück kommen, ergibt sich manchmal ein Kondensat aus dem Sinneseindruck und dem Thema, die wir plötzlich in Verbindung mit einander bringen können. Und dann geht es einen Schritt weiter. Ein zirkuläres Denken, aber es dreht sich nicht wirklich im Kreise, weil es eine dritte Dimension hat. Die neue Kurve, die du machst, ist eine Ebene höher als die vorherige. Und die nächste Kurve, ist wieder eine Ebene höher.

NA: Das heißt, es gibt ein Thema oder eine Intention, eine Richtung für den Geist. Du richtest dich drauf aus, lässt dich dann zugleich von der lebendigen Natur um dich wieder davon wegführen, um dann wieder zurückzukommen. Und so sammelt sich Welle um Welle, Kreis um Kreis etwas Neues, dichteres, was dann eine neue Qualität hat.

TU: Der Begriff der Emergenz gefällt mir hier: Aus meinen Tiefen steigt etwas hoch, was plötzlich Gestalt annimmt.

NA: Ein schöpferischer Prozess. Würdest du sagen, dass in der Natur eine Atmosphäre herrscht, die das befördert – mehr als wenn du in deinem Sessel sitzt?

TU: Ja, auch wenn ich manchmal drinnen sitze, habe ich das Bild im Kopf, dass ich meine Hände ins Erdreich stecken könnte und Wurzeln schlage, haha. Verwurzele. Oder, ganz verrückt, wenn ich über Wiesen gehe, sage ich manchmal, am liebsten wäre eine Kuh und würde so mitgrasen. Diese ganze Natur mir einverleiben.

NA: Um noch näher drin zu sein ... Natur in dir drin, um dich herum, du mittendrin …

TU: Ja, ich bin ja im Wald groß geworden. Durch das Sein in der Natur, habe ich wohl Dinge gelernt, ohne zu merken, dass ich da was lerne.

NA: Wenn du heute mit Leuten raus gehst und sie losschickst, was ist deine Intention dabei?

TU: Ich weiß gar nicht, ob man da von Intention sprechen kann. Ich stelle denen die Aufgabe „Gehe mal hinaus in die Natur und spüre dich selbst dabei. Und versuche mal, zu erspüren, wie du auf das, was dich da umgibt, reagierst." Und ich mache ein paar Vorschläge, wie es einem gehen kann. Wenn man vielleicht Angst kriegt, oder dass man sich wohlfühlen kann, dass man den Wind spürt. Ich spreche die Sinne an, guck mal, was du hörst, riechst, schmeckst auch. Tu, wonach dir zumute ist, ob du berühren willst, was dich anzieht. Spüre, was eine Attraktion auf dich ausübt und gucke, welche Bilder in dir entstehen, wenn du dich auf diesen Prozess einlässt. Und die Erfahrung ist dann, dass oft, eigentlich immer, alte Themen bei den Menschen hochkommen, die verschüttet waren. Vor allem natürlich, wenn man sich Zeit dafür nimmt. Wir nehmen uns immer ein paar Stunden.

Ich gehe z. B. mit einer Gruppe am Abend in den Wald und lasse jede und jeden sich einen Platz suchen, so dass die da für sich sind. Wir schauen aber, dass ich noch alle sehe, einfach zur Sicherheit, weil manche doch Angst bekommen.
Alle müssen wissen, wo ich bin, dass ich nur wenige Schritte weit weg bin von ihnen, falls sie mich brauchen. Und dann sitzen wir zwei Stunden, drei Stunden, je nach Jahreszeit, Temperatur, ob es regnet oder warm ist, und lassen in uns die Stimmungen entstehen, die dann zwangläufig kommen, die Gedanken, die damit einhergehen. Die einzige Erwartung, die ich an die Leute habe, ist das Einlassen auf ihren

eigenen Prozess der Wahrnehmung. Das ist gleichbedeutend mit der Intention. Ich selbst habe eigentlich keine Intention, ich habe an sie nur den Wunsch, dass sie sich dieser Aufgabe stellen.

NA: Die Aufgabe lautet: nimm dich hier draußen wahr. Bemerke, was in dir vorgeht, wenn du hier draußen bist.

TU: Ja, ganz einfach ausgedrückt. Und ja, dann geschieht irgendwas bei den Leuten. Und das sammle ich dann ein, arbeite da erst einmal gar nichts damit. Sondern biete ihnen nur an, diese Stimmung dann mitzunehmen, in den Schlaf und bereite sie dann darauf vor, dass wir am folgenden Tag, nach dem Frühstück bis am Abend wirklich draußen sind, jeder für sich, nicht als Gruppe. Jeder geht seinen Weg, macht seinen „Medicine Walk" und lässt sich von Themen ansprechen, die ihm oder ihr unterwegs begegnen. Die Esche, mit ihren roten Früchten im Sommer beispielsweise oder der Stein im Wasser, der da liegt. Oder der trockene Ast, der da am Boden liegt, oder, oder, oder ein Pilz usw.

Und was die Menschen dann oft finden, ist eine tiefe, tief empfundene Erfahrung. Oft begegnen sie tiefen Lebenskonflikten, in denen sie stecken. Ich bin oft perplex über die wirklich tiefen, tiefen psychischen oder geistigen Konflikte, Paar-Konflikte, Entwertungserfahrungen, die sie dann manifestiert sehen und abgebildet sehen, in dem Teil der Natur, der ihnen begegnet.

Für das Gespräch darüber nehme ich danach viel Zeit. Dabei habe ich eine klare Intention. Ich nehme das, was sich bei den Menschen manifestiert hat, sich oft auch bildlich dargestellt hat, ernst. Oft entsteht für die Menschen daraus die Erkenntnis, dieses Thema ernst zu nehmen, sich selbst damit ernst zu nehmen. Manche Menschen finden in meinem Workshop zu einer Einsicht bezüglich ihrer Themen, andere entscheiden sich daraufhin, in

anderen Kontexten weiter daran zu arbeiten, Beratung oder Therapie zu suchen.

NA: Das heißt, wenn du die Menschen draußen einlädst zu sein und zu bemerken, wie sie sind, dann vertraust du im Grunde auf das, was du aus deiner eigenen Erfahrung geschildert hast? Du hast selbst erlebt, dass sich in der Natur ein Raum öffnen kann, in dem die Aufmerksamkeit sich frei bewegt, um dann etwas Wichtiges zu finden. Dann bleibt sie dort, verbeißt sich aber nicht in das Thema hinein, sondern sie öffnet sich immer wieder und dann refokussiert sie erneut. In diesem geistigen Atemrhythmus aus Weiten und konzentriertem Verdichten erwächst über die Zeit ein natürlich schwingender Klärungsprozess. Dieser kann eine Klärung, eine Relativierung, eine Erkenntnis oder eine Vertiefung bringen. Diesem Fluss vertraust du im Grunde, nicht-wissend, was er für jede Person bringt und schon gar nicht welche Inhalte erscheinen. Ist es das?

TU: Es ist genau das, mehr nicht. Und es ist schon ganz viel. Und ich vertraue auch in mich, dass es mir gelingt, eine Atmosphäre zu schaffen, in der dann geäußert werden darf, was wichtig ist. Wenn man mehr Zeit hat oder die Gruppe sich gut kennt, können alle Teilnehmer ihre von draußen mitgebrachten Objekte zu einem gemeinsamen Bild zusammen legen. Dann löst sich oft das individuelle Schmerzthema im neuen gemeinschaftlichen Ganzen auf.

NA: Also jeder bringt ein Naturobjekt mit in die Runde ...

TU: Ja, was für ihn eine Bedeutung hat.

NA: Seid ihr dann im Raum, oder macht ihr das auch draußen?

TU: Das machen wir dann im Raum. Dort sind wir weniger abgelenkt.

Eine solche Gruppencollage entsteht zum Beispiel, wenn jemand seinen gebrochenen Ast, der die gebrochene Beziehung dokumentiert, in die Mitte legt und sein Thema beschreibt.
Der liegt dann da und dann kommt jemand mit seinem Blatt, das in seiner goldenen Farbe des Herbstes dafür steht, dass er nochmal auf seine alten Tage sein Glück gefunden hat. Das legt er dann dazu.
Und dann kommt jemand drittes und legt da einen Stein hin und so weiter. Dabei entsteht eine Collage von auf dem ersten Blick nicht zusammenhängenden Themen, die dann in der Beschreibung doch wieder zusammenpassen. In der Gruppe erwächst dabei ein gemeinsames Gefühl von – ich will nicht sagen, um nicht zu übertreiben – wir sind alle mühselig und beladen, vielleicht aber ein Gefühl gemeinsamer Menschlichkeit. Wenn wir uns einander zeigen und uns einander mitteilen, dann ist der Schmerz geringer und wir finden Trost, Inspiration oder Hoffnung.

NA: Der Raum wird weiter um das Problem oder auch um die schöne Erfahrung. Leid und Freude und wir mit ihnen finden sich ein im Reigen der anderen Themen und Menschen und im Reigen der Natur rundherum.

TU: Ja genau. Und das ist immer wunderschön. Und dadurch löst sich immer ganz viel. Es kommt mir oft so vor, als ob diese enge Bezogenheit, auf das eigene Lebensthema, plötzlich wieder eine Weitung erfährt und damit eine Relativierung. Und so können wir es annehmen, als ein Geschehnis aus der Vergangenheit, dessen Relikte vielleicht noch spürbar sind, aber sie haben nicht mehr die Dominanz. Und vielleicht kann man es dann betrauern, vielleicht aber auch begraben nach einer Weile.

NA: Es wird deutlich, dass mein Leben mehr ist, als diese schmerzhaften Themen.

TU: „Wir sind alle miteinander verbunden." Wenn wir diese indianische Weisheit, dass wir alle Teile eines großen Ganzen sind, wirklich spüren und erleben, führt uns das einfach zu einem neuen Gefühl der Verbundenheit. Damit befreien wir uns aus unserer fälschlich angenommenen Einsamkeit.

NA: Vielen herzlichen Dank!

Thomas Ullrich, Diplom Sozialarbeiter (FH), Sozialtherapeut/ Sucht-, Lehrtherapeut und Lehrsupervisor FPI/ EAG. Dozent der Männerakademie Ulm, seit 1990 fortlaufende Männergruppe (so genannte Männerarbeit), Lehraufträge an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg, Supervision, Einzel- und Gruppensupervision (Schulen und Fachkliniken), Fortbildungen für Lehrer, Mediation im Unternehmen, Fortlaufende Gruppen zum Thema Kommunikationstraining und Konfliktbewältigung, Seminare im Rahmen von „Natur Therapie", unter dem Begriff „Green Meditation" in Deutschland, Österreich und Slovenien.
http://tom-ullrich.de

Raus in die Natur – auch mit den Kleinsten

Naturpädagogik für Kinder in den ersten Lebensjahren

Jutta von Ochsenstein-Nick

Alle Kinder, auch die Kleinsten, spielen mit den Ur-Materialien Erde, Wasser, Stöcken und Steinen. Auch medien- oder programmverwöhnte Kinder, auch sehr unruhige oder eher in sich zurückgezogene Kinder, wilde oder ängstliche Kinder – alle kommen zu sich, wenn sie einen Bach, Matsch, Äste und Steine erforschen dürfen.

* * *

Ein Kind hockt am steinigen Ufer des vertrauten Baches.
Das Wasser plätschert hörbar. Die Baumgipfel rauschen.
Der Waldboden riecht feucht und würzig.
Im Wasser bewegt sich spiegelnd das Sonnenlicht.
Die Steine sind kalt und haben eine rauhe Oberfläche.
Der große Stein ist fast zu schwer für die Hand des Kindes.
Das Kind balanciert seinen Körper immer wieder aus, wenn es den Stein aus dem Ufersand zieht, ihn dann über den Kopf in die Höhe hebt, wenn es sich erst nach hinten neigt und dann mit der Hand nach vorne schnellt, plötzlich in der Bewegung innehält und den Stein loslässt.
Der Stein taucht mit einem lauten „Plopp“ ins Wasser.
Wassertropfen spritzen ins Gesicht des Kindes.
Konzentriert und versunken erlebt es sein Werk.
Es wiederholt noch viele Male sein reiches Spiel.

Kleine Kinder brauchen umfassende Sicherheit

Wenn wir mit den Kleinsten rausgehen, sollten wir die Gefahren der Natur kennen, z.B. Giftpflanzen, tiefe Gewässer, Zecken, herabhängendes Totholz u. Ä. Und wir sollten sie schützen können vor Kälte, Nässe oder Sonne. Dabei ist eine angemessene Kleidung mit Matschhose, guten Schuhen und Kopfbedeckung wichtig. Dazu kommt die emotionale Sicherheit, gerade für die Kleinsten. Nur wenn sie sich innerlich sicher fühlen, sind sie wirklich bereit, die Welt zu erkunden. Das haben Bindungsforscher und Lernpsychologen ausführlich begründet.
Doch im Betreuungs-Alltag wird die Wichtigkeit des kindlichen Sicherheitsbedürfnisses oft übersehen. Als pädagogischer Leitfaden können die fünf Sicherheits-Säulen der frühen Kindheit dienen, die ich die „5 R" nenne: **Rück-Bindung, Ruhe, Rhythmus, Rituale und Regeln.** Dafür einige Beispiele:

- Die Kinder-Gruppe braucht eine überschaubare Größe und die intensive Versorgung durch vertraute Bezugspersonen – zum Beispiel neun Kinder mit drei Betreuungspersonen.
- Die Kleinsten sind anhänglicher und brauchen noch häufiger die Nähe ihrer Bezugsperson, vor allem in schwierigen Momenten wie Stürzen, Schreck oder Streit.
- Sie orientieren sich sehr am Gewohnten. Veränderungen im Tagesrhythmus durch Feste, Besuch, Unwetter und ähnliche Aufregungen verunsichern Kleinstkinder.
- Sie brauchen wiedererkennbare, verlässliche Abläufe und Orte, um sich in die Natur einzugewöhnen.
- Kinder in den ersten drei Lebensjahren ermüden schnell und kühlen schnell aus. Sie brauchen entweder nahe gelegene Schutz- und Ruheräume oder eine begrenzte Aktivitätszeit von zwei bis drei Stunden und Ruhephasen.

- Sie können Zeiträume noch nicht abschätzen, und Warten fällt ihnen noch sehr schwer.
- Die Kleinen wollen meistens ungestört alleine oder auch mal zu zweit spielen – an dafür geeigneten Plätzen.
- Als besondere Aufgabe kommt die Pflege der Wickelkinder und das Trockenwerden hinzu mit einem geschützten Wickel- und Toilettenplatz (Hütte, Bauwagen, durch Büsche oder durch Tücher abgetrennter Bereich, Unterlage für draußen, Möglichkeit, im Stehen zu wickeln).
- Oft ist der Weg in die Natur beschwerlich und weit. Dann können die Eltern zu einem zugänglichen Parkplatz kommen, oder die Kinder werden mit Wägen zu geeigneten Naturplätzen gefahren. Dazu sind sowohl Leiterwägen geeignet, als auch ein schiebbarer Kinderbus oder Krippenwagen, in den bis zu sechs Kleinstkinder sicher untergebracht werden können, bei Bedarf auch in einer Kinderschale. Für solche Wägen gibt es unter www.tagesmutter.com eine Liste mit Testergebnissen.

Freiräume für selbstbestimmtes Spielen

In unserer Verantwortung für die Sicherheit der Kleinen passiert es oft, dass wir ihre Entdeckungsmöglichkeiten zu sehr einschränken. Auch die Kleinsten müssen ihre Grenzen kennenlernen, und sie gewinnen Selbstvertrauen, wenn sie Schwierigkeiten und Abenteuer selbstständig bewältigen. Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, wie viel kleine Kinder schon selbstständig erreichen können, wenn wir es ihnen aus Respekt vor ihrer Kompetenz zutrauen.

Ich nenne das „gekonntes Wegschauen“: Wir schauen den Kindern unauffällig aus den Augenwinkeln zu, so dass wir grö-

ßere Gefahren erkennen und notfalls eingreifen können. So lassen wir es zu, dass sich Kinder mal kräftig streiten, allein von einem Baumstamm hüpfen, auf Felsen das Klettern üben, in einen Ameisenhaufen treten, das quatschende Wasser im Gummistiefel fühlen, eine Schnecke schmecken. Wenn wir immer genau hinschauen, müssen wir so viele Abenteuer verbieten!

Kinder, die frei und aus eigener Initiative spielen dürfen, lernen mehr auf sich selbst, ihren Körper, ihr Gleichgewicht und auch auf ihre Gefühle zu achten. Sie lernen ihre Grenzen und ihre Möglichkeiten kennen. So im Kontakt mit sich selbst zu sein, stärkt ihr Selbstvertrauen und erhöht die Sicherheit ihrer Bewegung. „Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das wichtigste ist. Ein Kind, das durch selbstständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein ganz andersartiges Wissen, als eines, dem die Lösung fertig angeboten wird." (E. Pikler: *Friedliche Babys – zufriedene Mütter.* Pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin. Freiburg: Herder 2002: 73)

Wir unterstützen kleine Kinder in ihrer eigenen Initiative und Aktivität, wenn wir folgendes tun:

- Mehr warten, weniger eingreifen.
- Hilfe so gestalten, dass das Kind selbst aktiv bleibt.
- Kinder an ihre Grenzen kommen lassen.
- Achtsam sein: Innehalten und wahrnehmen, womit das Kind gerade beschäftigt ist und was es wirklich braucht.

Abb. 1: Jungs im Wald

Für kleine Kinder ist wesentlich, dass sie die verlässliche Nähe des Erwachsenen spüren. Das erreichen wir durch liebevolle Blicke, Berührungen und durch beschreibende Worte. Die Botschaft ist: „Ich bin da, wenn Du mich brauchst." Und: „Ich nehme Dich wahr." Warten wir ruhig darauf, dass das Kind unsere Aufmerksamkeit sucht, und unterbrechen wir es nicht mit wohlmeinenden Worten, so lange es konzentriert spielt, klettert, zuschaut ...

Abb. 2: Erzieherin und Mädchen

* * *

Selbstbestimmtes Spielen ist Forschen:
Wie fühlt sich der Matsch an?
Und wie bekommt das Kind ihn wieder weg
von seinen Fingern?
Sonst fällt immer alles runter, wenn es loslässt.
Doch der Matsch klebt fest.
Jeder Stein, den das Kind ins Wasser wirft,
erzeugt ein anderes Geräusch und verschieden hohe Spritzer.
Steine gehen unter im Wasser, Blätter schwimmen oben.
Jeder Stock fühlt sich anders an,
ist unterschiedlich lang und schwer.
Die Schnecke zieht sich zusammen bei Berührung,
der Frosch hüpft davon, der Käfer krabbelt unter ein Blatt.

Moos schmeckt anders als Nadelboden.
Den Holzstock kann man in die Walderde bohren,
aber nicht in den Baumstamm.

* * *

Abb. 3: Auf der Wippe zu zweit

Entscheidend ist, dass Kinder dem Original begegnen, denn dieses bietet sinn(en)vollere Informationen als jede Abbildung. Wenn ein Kind versucht, mit natürlichen Steinen einen Turm zu bauen, erlebt es, was Schwerkraft und Gleichgewicht wirklich bedeuten. Es überträgt diese Erfahrungen auf den Umgang mit seinem Körper: Unebenheiten brauchen besondere Konzentration und Übung! Aus diesem Grund sind standardisierte Bausteine mit Verzapfungen für diese elementaren Lernprozesse nicht geeignet; sie täuschen ein wirklichkeitsfremdes Gleichgewicht vor. Und deshalb ist ein Bauernhof aus hohlen Kunststoff-Figuren für

die Kleinsten wenig geeignet, denn das Pferd ist genauso schwer wie das Huhn und die Bäuerin genauso schwer wie der Traktor. Das komplexe und reale Erleben des Originals kann nicht ersetzt werden.

Stellen Sie sich ein zweijähriges Kind vor, das einer lebendigen Kuh gegenüber steht. Das ist höchst beeindruckend: Die Größe der Kuh, ihr Geruch, ihre Glotzaugen, die schleckende Zunge, die Körperwärme, die besondere Färbung und Qualität des Fells, die gewaltigen Bewegungen, das unnachahmbare Muhen, das Wiederkäuen, der schlagende Schwanz, das Euter, aus dem die Milch kommt, die Herde auf der Weide ... Das Kind macht hier komplexe Sinneserfahrungen, die einhergehen mit intensiven Emotionen, eigenen Bewegungen und Gesprächen. Das ist Bildung.

Das gleiche gilt für typische Tierbewegungen: Der Gleitflug eines Bussards am weiten Himmel, das fröhliche Flattern eines Schmetterlings von Blüte zu Blüte, der Tanz eines Mückenschwarms im Licht der Frühlingssonne oder das elegante Landen einer Ente auf dem See, das Platschen, wenn ein Frosch plötzlich ins Wasser hüpft, das aufgeregte Baden eines Vogels in einer Pfütze. Solche Ereignisse sind so komplex und so typisch, das muss ein Kind mit allen Sinnen und emotional erlebt haben, um es zu wissen. Erst dann kann es anhand einer Erzählung oder einer Abbildung den Reichtum solcher Erfahrungen erinnern.

Zum Forschen gehört auch die Erfahrung, laut sein zu dürfen. In der Natur ist Lärm nicht so störend wie im Haus. Mit Stöcken auf Baumstämme knallen, Steine aneinander klopfen, mit lautem Brummen Motorsäge spielen oder auch kreischend den Feldweg entlang laufen, all das ist für viele Kinder eine Wohltat. Sie erleben ihre eigene Wirksamkeit. Sie leben ihre Gefühle aus. Sie lernen ihre Kräfte kennen – und allmählich auch, diese gezielter und maßvoller einzusetzen.

Forscher brauchen Fantasie. Wer mit Naturmaterial spielt, muss eine starke Vorstellungskraft haben, damit aus dem Stock wirklich ein Bohrer wird, aus dem Rindenstück ein Schiffchen, aus dem Baumstamm ein Flugzeug und aus dem Nadelboden eine leckere Zwergensuppe. Das freilassende, nicht auf einen bestimmten Gebrauch hin vorgefertigte Naturspielmaterial ist optimal für die Entfaltung der Fantasie. Diese ist ein wesentlicher Teil unserer Intelligenz.

Verantwortung entsteht aus Verbundenheit

Wir fühlen uns verantwortlich für das, was wir gut kennen und was uns ans Herz gewachsen ist. Viele Menschen, die sich als Erwachsene für Ökologie und Naturschutz engagieren, erzählen von regelmäßigen und intensiven Naturerfahrungen als Kinder. Es reicht offensichtlich nicht, Kinder über unsere natürlichen Lebensgrundlagen und ihre Gefährdung zu informieren. Es reicht auch nicht, mit Naturmaterialien zu basteln. Ein Kind braucht die Vertrautheit mit der Natur, das regelmäßige Spielen und Leben in der Natur, möglichst von Anfang an. Und es braucht Vorbilder im achtsamen Umgang mit der Natur.

Wir verbinden uns zum Beispiel unauslöschbar mit der Landschaft, in der wir uns als Kind zuhause gefühlt haben. Sie bestimmt einen Teil unserer Mentalität und unseres Sicherheitsgefühls. Das flache Land, das Meer, die hügelige Waldlandschaft oder das Gebirge – jede Landschaft hat ihr eigenes Licht, ihre eigenen Blickweiten, Farben, Geräusche, Gerüche, Geschmacksvarianten, Bewegungsmöglichkeiten, Pflanzen und Tiere. Die Vertrautheit mit diesen spezifischen Sinneseindrücken, ihre Verlässlichkeit verankert uns an solchen Orten. Bei Krankheit, in Krisen und im Alter finden viele Menschen dort wieder Kraft.

Auch regelmäßige oder intensive Naturerlebnisse im Urlaub verbinden uns tief im Inneren mit all den Lebewesen auf „unserem" Ferienbauernhof, mit den beobachteten Robbenbabys an der Nordsee oder mit den wilden Bächen im Gebirge. Und dann berührt es uns, wenn wir erfahren, dass diese durch Umweltverschmutzung, Straßenbau u. Ä. bedroht sind.

Als Kind verbrachte ich täglich Zeit in der Natur meiner nordhessischen Herkunftsheimat. Ich lief stundenlang mit meinem Schlitten als Pferd durch den verschneiten Fichtenwald und freute mich dann zuhause auf ein warmes Fußbad für meine eingefrorenen Füße. Ich kletterte auf einen riesigen, alten Birnbaum, der mir Geborgenheit gab. In einem Flussarm sammelte ich Froschlaich für ein großes Wasserbecken im elterlichen Garten und sah zu, wie die Kaulquappen schlüpften, ihre Hinterbeinchen wuchsen und sich langsam diese wunderbare Metamorphose zu einem Froschbaby vollzog. Mit anderen Kindern scheuchten wir Fasane auf, fingen Katzen, sammelten Weinbergschnecken im Schuhkarton, retteten Regenwürmer von der Straße, bauten bei Regen Staudämme im Straßengraben, rollten Wiesenhänge hinunter und fantasierten die abenteuerlichsten Geschichten. Unvergesslich auch die Frühlings-Spaziergänge mit meinem Vater, um Moos für Osternester zu suchen. Oder die Johannisbeer-Löwenzahn-Sauerampfer-Suppe in der geheimen Hecken-Höhle.

Natur war unser Spielraum. Die Spielmaterialien waren da, ohne Bedienungsanleitung und ohne Programm. Wir nahmen Teil an der Lebendigkeit der Natur, am Wachsen und am Sterben, an ihrer Gemütlichkeit und an ihren Gefahren, mittendrin und ziemlich wild. Die Beziehung zur Natur war mütterlich, väterlich, geschwisterlich, freundschaftlich und manchmal auch unheimlich. Daraus entwickelte sich wie selbstverständlich ein Schutzbedürfnis und ein Verantwortungsgefühl für Natur, vielleicht auch aus Dankbarkeit und so etwas wie Ehrfurcht. Nun

arbeite ich als Naturpädagogin daran, dass Kinder auch heute eine tiefe Verbundenheit mit Natur aufbauen dürfen. Weil es ihrer Gesundheit dient, und weil es ein Verantwortungsgefühl weckt für unsere natürlichen Lebensgrundlagen.

Es ist ein Hoffnungszeichen, wenn ein Kind versunken eine orange leuchtende Nacktschnecke auf dem Waldweg beobachten darf: ihr eigenes Tempo, ihre nervösen Fühler, die sich beim Berühren schnell einziehen und dann wieder wach schauend ausstülpen, der feuchte, etwas kühle Schneckenkörper, die in der Sonne glitzernde Schleimspur, die erstaunliche Formveränderung, wenn die Schnecke sich erschreckt zusammenrollt. Manchmal geht der kindliche Forschergeist so weit, dass mit dem Fuß auf die Schnecke getreten wird, um zu schauen, was passiert: Kriecht sie weiter? Wie sieht sie aus? – oder dass sie in den Mund genommen wird. Dann der Regenwurm auf dem nassen Weg: wie er sich schlängelt, wenn ein Kind ihn aufheben will – schafft es dies dennoch? Wie fühlt es sich an, wenn er in der Hand kriecht? Kann man ihn auseinander ziehen? Bewegen sich noch beide Teile? Und der Ameisenhaufen: dies unendliche Gewimmel und das effektive Transportieren von Insekten oder Holzstückchen! Wenn wir dicht rangehen, krabbelt es unter dem Hosenbein. All das haben Kinder seit Jahrtausenden getan; aber wenn wir heute hinschauten, müssten wir es wahrscheinlich verbieten.

Die frühkindliche Sprachentwicklung wird im Naturerleben optimal unterstützt. Lernen wird gefördert durch körperliche Bewegung, durch die emotionale Intensität des Erlebens und durch Ruhe zum Verarbeiten. Genau das finden Kinder draußen in der Natur. Natur motiviert Kinder zu vielfältigen fein- und grobmotorischen Bewegungen. Mit der Aktivierung der Gehirnzentren für Bewegung wird auch das Sprachgedächtnis angeregt. Das Sprachzentrum ist wiederum mit dem Zentrum für Fingerbewegungen verknüpft. Außerdem werden durch Bewegen lern-

fördernde Hormone ausgeschüttet. Die meisten Kinder mit Sprachstörungen haben übrigens auch Störungen der Motorik.

In der Natur gibt es häufig intensive Erlebnisse, so genannte tiefe Sprachanlässe: Gebannt schauen Kindern den Tieren zu und lernen differenzierte Ausdrücke für ihre typischen Bewegungsarten: Die Schnecke kriecht, und der Käfer krabbelt, Frösche hüpfen, und Rehe springen, Vögel fliegen, und Schmetterlinge flattern. Die Vielfalt der Geräusche in der Natur fördert das genaue Hören und bereichert den Wortschatz: Ein Vogel zwitschert, singt oder pfeift. Insekten summen, surren, zirpen. Der Bach plätschert oder rauscht. Es gibt eine riesige Farbenvielfalt in der Natur, auch unzählige Grünvarianten, denen Kinder gerne verschiedene Namen geben: grasgrün, sonnengrün, nachtgrün, frühlingsgrün, normalgrün, buntgrün, nassgrün. Und das Sonnenlicht auf dem Wasser leuchtet, schimmert, glitzert oder spiegelt.

Spannend ist es zu verfolgen, wie ein Kind im Laufe seiner Entwicklung das an der Kleidung haftende Kraut benennt: Zuerst zeigt es mit dem Finger darauf und ruft: „Da". Bald gibt es ihm einen Namen: „Dädde", der sich dann verändert zu „Klette" und „Klebkraut". Und als Dreijähriges kennt es schließlich die botanische Bezeichnung „Klettenlabkraut". Auch Ortsbeschreibungen werden durch intensives Erleben differenzierter: auf, unter, neben, vor, hinter oder an dem Baum oder zwischen den Bäumen – überall gibt es etwas Spannendes zu sehen. Mit der Entdeckerfreude wächst die Motivation, das Erlebte immer genauer zu beschreiben.

Zu Sprachanlässen gehören auch Gefahren wie Sturm, ein reißender Bach, Eisflächen, eine Kreuzotter oder die orangenen Beeren des Aaronstabes. Damit verbunden sind Aufregung, Verbote oder staunendes Beobachten: „Schau, wie die Bäume sich wiegen und biegen!", „Oh, die Schlange schlängelt sich davon! – Jetzt ist sie unter dem Busch versteckt." „Der Bach ist so laut und

wild! – heute bleiben wir am Ufer stehen.“ „Diese roten Beeren sind giftig und machen schlimmes Bauchweh – da lassen wir die Hände weg!“

Naturspielkinder legen ihre Spielgegenstände und Handlungen sprachlich immer wieder neu fest, denn Naturmaterialien sind offen für viele fantastische Deutungen: Die nassen Blätter im hohlen Baumstumpf können eine leckere Suppe sein oder doch Spaghetti mit Tomatensoße oder auch Fingerfarbe. Der Zapfen am Seil ist mal Angel, mal Hund, mal Griff eines Skilifts. Und ein Stock ist mal Schlange, mal Bohrer, mal Rührlöffel, mal Trommelschlägel. Das regt zu lebhafter Kommunikation an.

Eine Bedingung für das Erlernen von Sprache ist das genaue Hören. Neben dem gesunden Hörorgan ist dafür eine ruhige Umgebung wichtig. In Räumen mit Sprachgewirr und Nachhalleffekten können Kinder schlecht hören. Die Konzentration ist geringer, sie verstehen die Wörter nur undeutlich, und sie schalten innerlich oft ab. Lärm verhindert das Behalten von Sprache im Kurzzeitgedächtnis. In der Natur finden wir Stille. Die natürlichen Geräusche haben oft eine meditative Qualität. Für den frühkindlichen Spracherwerb ist diese konzentrierte Atmosphäre förderlich. Ein entspannter Raum erleichtert dem Kind die Einordnung und Verarbeitung seiner Wahrnehmungen und der sprachlichen Äußerungen. Folgende Bedingungen unterstützen die Sprachentwicklung:

- Ausleben des kindlichen Bewegungsdranges mit vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten
- Erproben aller Sinne in vollem Ausmaß
- Kein Lärmstress, damit die Kinder die Sprache gut hören und verarbeiten können
- Gemeinsame emotionale Erlebnisse als Sprachanlässe (wichtiger als kognitive Anreize)

- Entfaltung der kindlichen Fantasie durch unfertiges, unstrukturiertes Spielmaterial
- Zulassen, dass Kinder unter sich Forschungsprojekte, Spiele, Regeln, Reibereien aushandeln
- Wohlwollen gegenüber Kindern, die laut rufen, schreien, singen, lachen, um die Kraft ihrer Stimme kennen und regulieren zu lernen

Möglicher Ablauf einer Waldspielgruppe für unter Dreijährige

© J. v. Ochsenstein-Nick

Begrüßungs-Kreis um eine jahreszeitlich gestaltete Mitte: Spruch mit Bewegungen (Arme in Kreisform über dem Kopf als Sonne, die dann hinuntergebeugt vom Boden aufsteigt):

Die Sonne – sie schlief die ganze Nacht,
nun ist sie wieder aufgewacht.
Wir reiben uns die Augen aus
und rufen in den Wald hinaus:
Guten Morgen, guten Morgen!

Begrüßung jedes Kindes mit einer kleinen Kuhglocke

Laufen über einen Holzsteg zur Spielstation Bach

Lauf-Lied: *Wir wollen wandern, von einem Ort zum andern.*

Mahlzeit: *Hände waschen: Händewaschen, das ist fein,*
die Hände wollen sauber sein.

Hände abtrocknen:

Jedes Fingerlein möcht' trocken sein.
Und der kleine Daumen auch!

Aroma-Öl für die Hände:

Blütenschalen öffnen sich.
Fällt hinein ein Goldtröpfelein.
Guten Morgen, liebes Blumenkind,
hast du gut geschlafen?
Bist du fröhlich aufgewacht,
hat die Sonn´ dich angelacht?

Gemeinsames Lied:

Erde, die uns dies gebracht,
Sonne, die es reif gemacht.
Liebe Sonne, liebe Erde,
Euer nie vergessen werde.

Wir reichen uns sitzend die Hände: *Gesegnete Mahlzeit!*

Abschluss der Mahlzeit mit Händereichen und Spruch:

Wir sagen Dank für Speis' und Trank
und all die guten Gaben, die wir genossen haben.

Laufen zu weiteren Spiel- und Bewegungsstationen:

- wippender Baumstamm als „Pferdchen",
- liegende Baumstämme als „Flugzeug", „Motorrad" usw.,
- kleiner Bach mit lehmiger Erde zum Backen, Bauen usw.,
- Hang hoch klettern, krabbeln ... zur Erdkugel-Bahn,
- zum Zwergenhäuschen und zum ausgehöhlten Baumstumpf als Kochtopf

Geschichte vom Zwerg Purzel:

Gleichbleibende Einführung mit hellem Glöckchen:

Leise, leise aufgepasst! - Was soll das bedeuten?
Wenn du gute Ohren hast, - hörst du etwas läuten!

Kurze gereimte Geschichte als Fingerspiel oder mit Figuren folgt

Laufen zur letzten Station: Baumstumpf zum Hüpfen, Tipi u. a.
Rückweg bis zum Begrüßungsplatz mit Abschlusskreis:

Reigen: Je nach Jahreszeit ein bekanntes Volkslied mit entsprechenden Gesten und Rundtanz.

Gleichbleibender Abschiedsspruch mit winkenden Bewegungen:

Lebet wohl! Auf leisen Zehen
wollen wir nach Hause gehen.
Schwenken's Mützchen auf und nieder,
und wir kommen schon bald wieder.

Jutta von Ochsenstein-Nick, Dozentin für Kleinkindpädagogik und Naturpädagogik, Waldpädagogin, Leiterin von Waldspielgruppen für Kinder in den ersten drei Lebensjahren, Elternberaterin Frühe Kindheit, Autorin, Nachhaltigkeitsmentorin für Kindergärten.
http:/ / www.pflege-spiel-beratung.de

Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl in der Natur als natürliche Kraftquellen im Alltag

Spazieren ist nicht gleich spazieren

Sonja Boxberger

„Ich bin ein bisschen beunruhigt, wenn ich feststelle,
dass ich mich körperlich eine Meile in den Wald hinein bewegt habe,
ohne mit dem Geiste dorthin zu kommen.
Was habe ich im Wald verloren, wenn ich über Dinge nachdenke,
die außerhalb des Waldes existieren?“
(Henry David Thoreau in „Walden“)

So wie es Thoreau in seinem Zitat beschreibt, ist es bekanntermaßen der eigene Bewusstseinszustand, der bestimmt, was und wie wir die Zeit (draußen) erleben. Wer kennt das nicht: zwar in guter Absicht hinausgegangen zu sein, dann aber doch nur weiter über sein Problem gegrübelt, die nächsten anstehenden Projekte geplant oder gar pausenlos mit einer anderen Person gesprochen zu haben? Hier meine ich übrigens nicht eine angemessene Reflexion über eine Sache, die einen beschäftigt oder einen wertvollen Austausch mit jemandem darüber. Sondern gemeint ist dieses automatische innere und/ oder äußere Geplapper, das einen davon abhält, wirklich draußen im Park oder im Wald präsent zu sein. Dann wundert es auch nicht, dass uns die Grübeleien, die Sorgen, to do-Listen oder einfach das Gefühl von „Zuviel“ trotz der erhofften Erholung weiter belasten. Ein Gefühl der Erleichterung stellt sich kaum ein, wenn wir so spazieren gehen. Wie auch, wenn ich den selben sorgenvollen Geisteszustand aufrecht-

erhalte und automatisch der (evolutionär bedingten) menschlichen Neigung nachgebe, mich zu sorgen oder stetig mögliche Gefahren abzuschätzen?

So wie die meisten Menschen die von Thoreau beschriebene Erfahrung kennen, zwar körperlich aber nicht geistig im Wald gewesen zu sein, so kennen die meisten doch auch die gegenteilige Erfahrung in der Natur: die erhabenen Augenblicke. Die Augenblicke, in denen einem – ohne etwas dazu zu tun – das Herz aufgeht. Die Augenblicke, in denen man schlicht und einfach ganz da und gegenwärtig ist. In denen man sich inmitten oder gar als Teil der Welt spürt und berührt wird, hier und jetzt vollkommen gegenwärtig ist. Oft kann man sich später dann an diese kostbaren Momente besonders gut erinnern. Vielleicht war es beim Sonnenuntergang im letzten Urlaub oder einfach beim Spüren der frischen klaren Luft an einem frühen Morgen.

Dass Achtsamkeit in der Natur besonders leicht fällt, stellen viele Menschen fest. Die Natur lädt glücklicherweise dazu ein, mühelos in eine tiefere Haltung der Achtsamkeit hineinzufinden. Ich verstehe darunter die Qualität, für mich und meine Umwelt wach und präsent zu sein. Für Viele ist das eine echte Alternative zur teilweise zähen Sitzmeditation auf dem Kissen. Und das Schöne daran ist, wir haben die Wahl und können uns ganz bewusst dafür empfänglich machen, anstatt diese kostbaren Momente in der Natur bloß dem Zufall zu überlassen.

Achtsamkeit ermöglicht es, die Natur mit Muße zu betrachten und dem Effekt, den sie auf uns hat, nachzuspüren. Und je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. Und gleichzeitig können wir die äußere wie auch unsere innere Natur differenzierter wahrnehmen.

Achtsamkeit kultivieren: Uns empfänglich machen für die Natur drinnen und draußen

> *Schau Dir die Natur genau an,*
> *und Du wirst alles besser verstehen.*
> (Albert Einstein)

Das Erwachen in der Wildnis hat eine jahrtausendealte Geschichte in den Naturvölkern und in allen spirituellen Traditionen, wo Menschen in Wäldern, Wüsten, in den Bergen oder am Wasser gelebt, meditiert oder Zuflucht gesucht haben. Unser Dasein als Menschen ist aus der Gesamtnatur hervorgegangen und untrennbar mit ihr verbunden. Doch in der hektischen, postmodernen und naturfernen Lebensweise unserer Gesellschaft scheinen wir nicht nur unseren Ursprung, sondern auch das augenblickliche und ewige Verwobensein mit dem natürlichen Ganzen zu vergessen.

Achtsamkeit in der Natur kann den Kontakt mit den natürlichen Lebensräumen wiederherstellen. Sie zeigt einen Weg zum Heilwerden im achtsamen Gewahrsein in der Natur. Dieser transformativen Kraft der Natur wollen wir uns öffnen, in dem wir die Natur mit allen Sinnen erforschen – die Wärme der Sonne auf der Haut spüren, die frische Brise, die um die Nase weht fühlen, das satte grüne Moos mit den Augen aufsaugen, den starken Baum umfassen, das scheue Reh erblicken, in den weiten blauen Himmel schauen oder das erfrischende Tau am Morgen unter den Füßen spüren. Ob während einer Meditation zum Sonnenuntergang, beim Lauschen des beruhigenden Fließens eines Bachlaufs, beim achtsamen Gehen auf einem Waldpfad oder beim würdevollen Sitzen in der Stille alter Bäume – wir öffnen uns der tiefen Klarheit, Kraft, Schönheit und Weisheit der Natur.

Wir lernen die Praxis der Achtsamkeit kennen, die Qualität, für uns und unsere Umwelt präsent zu sein, und wie wir diese Empfänglichkeit nutzen können, um eine kontemplative Beziehung mit der Natur zu entwickeln. So können wir entdecken, wie uns meditative Zeit draußen in der Natur in einen Zustand tiefer Freude, inneren Friedens und Liebe führt und uns in Verbindung mit uns selbst, miteinander und in Verbindung mit dem größeren Netz des Lebens bringt. Damit nicht der Eindruck entsteht, in eine idealisierte Pseudoromantik abzudriften, sei erwähnt, dass selbstverständlich auch der offene Blick für die Wildheit und die Schattenseiten der inneren wie äußeren Natur impliziter Teil der Achtsamkeit ist. Geht es doch dabei um das Spüren und Zulassen all dessen, was ist.

Achtsamkeitsmeditation draußen ist geeignet für Anfänger und fortgeschrittene Meditierende und all jene Naturliebhaber, die einfach neugierig darauf sind, wie wir die Verbindung mit der einzigartigen Schönheit und den Wundern der natürlichen Welt vertiefen können. In meiner Arbeit kann ich immer beobachten, wie sich unerwartetes Entzücken, erhellende Augenblicke und nährende Stille wohltuend auf die TeilnehmerInnen auswirken.

Übungen aus meinen Workshops

Spüren heißt das Zauberwort; die Sinne und den Geist bewusst öffnen, uns empfänglich machen. Hier möchte ich ein paar einfache Übungen und Erfahrungen aus meiner Praxis teilen, die zum Spüren anregen können. Alle Übungen können sowohl in der Gruppe als auch auf eigene Faust ausprobiert werden. Die vorgestellten Übungen habe ich exemplarisch im Workshop bei der Tagung „Natur und Achtsamkeit als Ressourcen für Gesundheit“

in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen angeboten und durchgeführt.

Auf dem Weg

Ich beginne die Draußen-Workshops meistens damit, dass ich dazu einlade, bereits den gemeinsamen Anfahrts- oder Fußweg zum Park oder Wald in Stille und in der eigenen Ge(h)schwindigkeit zu verbringen, um in sich hinein zu spüren, was in diesem Moment an diesem Tag eigentlich lebendig ist. Bin ich gerade schnell und eilig, kraftvoll und energiegeladen oder eher erschöpft und müde oder gar friedvoll und entschleunigt unterwegs? Die Stille darf als Einladung verstanden werden, aufmerksam für den inneren Dialog zu sein. Vielleicht auch hin spüren welche Erwartungen und Wünsche an die Zeit draußen bestehen. Den Eintritt in den Park oder Wald mit einem bewussten Schritt zu machen, empfinde ich als ein schönes Ritual für den Übergang ins „grüne Wohnzimmer".

Dabei spielt es übrigens keine Rolle, ob es der kleine Stadtpark in der City, das nahe gelegene Naturschutzgebiet oder ein weiter Ausflug ins Grüne ist. Gerade in der Stadt sehnen sich viele Menschen nach Natur und übersehen dabei oft die Möglichkeiten, auch im Urbanen in eine intensive und nährende Beziehung mit der Natur treten zu können. Eine Teilnehmerin aus einer großen Organisation der Entwicklungshilfe, für die ich Mitarbeitertrainings anbiete – darunter eben auch „Die achtsame Mittagspause im Park" – teilte in diesem Zusammenhang mit, mittlerweile diese Qualität des Naturerlebens sogar auf ihrem Schreibtisch beim Anblick der Zimmerpflanze zu spüren. Andere von dort berichten, dass die Workshops draußen ihnen tatsächlich geholfen haben, die Natur, die uns immer und überall umgibt, im Alltag besser wahrzunehmen und darin eine Oase zu

sehen. Z. B. der einfache Blick aus dem Fenster – sei es ein weiter blauer Himmel oder mit verhangenen Wolken, den es bewusst wahrzunehmen gilt und in dem man ein paar Augenblicke verweilen kann und innehält. Offenbar kann eine so bewusst erlebte kleine Pause große Wirkung haben.

Anfang

Nach Ankunft der Gruppe im Park/ Wald bilden wir einen Kreis. Meist lasse ich mit einem Naturgegenstand (ein Ast, ein Stein, ein Blatt ...) als eine Art Redestab die TeilnehmerInnen zu Wort kommen, sich kurz vorzustellen, wie sie gerade da sind und was sie sich von dem Tag/ Workshop wünschen. Hier praktizieren wir bereits achtsames Sprechen und Zuhören. Weiter leite ich kurz zum Thema ein und lade ein, eine offene und neugierige Haltung zu kultivieren.

1. Übung: 4-Elemente-Meditation
Die erste Übung im Kreis stellt eine 4-Elemente-Meditation dar. Im Fokus steht das Empfänglichwerden für die äußere wie die innere Natur.
Ich lade ein, sich das Erdelement bewusst zu machen, ausgedrückt in allem Festen, wie z. B. der Boden auf dem wir stehen, und die Knochen in unserem Körper, das Element Feuer können wir spüren in der Sonne sowie in unserer
eigenen Körpertemperatur. Das Element Wasser nehmen wir im Bach vor uns wahr. Und im Speichel oder im Blut, welches durch unsere Adern fließt. Schließlich spüren wir das luftige Element in der Luft, die uns umgibt. Dazu gehört natürlich auch unser Ein- und Ausatem, der uns lebendig hält. Es ist die Einladung, bei dieser ersten Meditation hier und jetzt anzukommen, sich mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) für die Umgebung zu sensibilisieren

und den Körper, wie er gerade da ist, zu spüren. Und ich lade ein, auch dem Geist liebevoll Zeit und Raum zu geben, hier anzukommen.

2. Übung: Gehen in Stille

Dann wird der Kreis gelöst, und wir gehen in Stille eine Weile zum nächsten Ort, Schritt für Schritt. Dabei ist nicht wichtig, was das Ziel ist. Es reicht, wenn die Kursleiterin weiß, wie es weitergeht. Mit jedem Schritt ein bisschen mehr ankommen. Sich beim Einatmen des Einatems bewusst sein, beim Ausatmen sich des Ausatems bewusst sein. Die Füße auf der Erde spüren. Oder wie Thich Nhat Hanh sagt, jeder bewusste Schritt sei ein Küsschen für die Erde. So können wir die Erde heilen und werden selbst von ihr geheilt.

3. Übung: Sense and Savor Walk

Eine Übung, die mir sehr am Herzen liegt, heißt „Sense and Savor" (dt. Spüren und Genießen/ Auskosten), die ich bei Christopher Germer in einer Fortbildung „Achtsames Selbstmitgefühl" kennengelernt habe. Dazu legen wir einen Halt nach dem Gehen ein und kommen an diesem neuen Ort erst einmal an. Das ist meist der Ort, wo wir eine Weile bleiben, ggf. auch später gemeinsam picknicken. In der Übung „Sense and Savor" geht es darum, in Stille einfach umher zu schlendern und sich mit offenen Sinnen bewusst auf das Schöne zu fokussieren. Wie viel Schönes, Erfreuliches und Inspirierendes gibt es beim Umherschlendern für jeden Einzelnen zu entdecken? Ohne Plan und Konzept sich von dem Schönen anziehen lassen und dort verweilen wie eine Biene. Eine Biene, die von Blüte zu Blüte fliegt und sich mit Nektar nährt bis sie satt ist und dann zur nächste Blüte fliegt. Das kann in dem einen Augenblick die wärmende Sonne sein, oder das Verweilen auf den warmen Steinen,

der Duft einer Blume, das Singen eines Vogels, die Textur einer Baumrinde, der Anblick des Bachlaufs, das Spüren des feuchten Gra-

ses, der Anblick des blauen Himmels, die Farben des Blatts oder die Erde unter den Füßen oder etwas ganz anderes.
Dabei kann es hilfreich sein, neugierig in diesen jeweiligen Mikrokosmos einzutauchen und diesen zu erforschen. Nach ca. 20–30 Minuten kommt die Gruppe wieder zusammen, und es gibt die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen auszutauschen.

Ich selbst war damals selbst sehr berührt von der Übung und habe vor allem genossen, dass ich nichts erreichen musste. Ich konnte einfach auf den sonnengewärmten Steinen liegenbleiben. Einfach so. Die Wärme am Rücken war herrlich. Ich habe mehrere Impulse gespürt, aufstehen zu wollen/ müssen, um möglichst viel zu entdecken, auch damit mein Liegenbleiben von den anderen bloß nicht als Trägheit oder Unlust bewertet werden würde.

Ich habe mir dennoch – und dank der Übung – erlaubt, liegenzubleiben, weil es einfach so unsagbar schön war. Das war wunderbar. Mir wurde dabei deutlich, wie wenig ich mir auch im Alltag erlaube, auszuruhen, zu bleiben, wenn es schön ist, weil innerlich immer wieder etwas antreibt, das nächste tun oder erleben zu müssen. Dabei habe ich auch meinen spirituellen Ehrgeiz entlarvt, bloß nicht angenehmen Erfahrungen zu sehr anzuhaften. Das wiederum stellte natürlich wieder eine neue Fixierung dar. Umso befreiender war die Erkenntnis um den bedeutenden Wert einer liebevollen Erlaubnis, dass ich es nämlich angenehm haben darf. „Ja" zur Freude.

Ähnliches berichteten mir dann auch meine TeilnehmerInnen. Und viele waren überrascht, an welchen Stellen sie verweilten, weil es andere Orte waren, als sie sich vorher vorstellen konnten, was ihnen gut tun würde. Und immer wieder wird die Verwunderung darüber ausgedrückt, wie viel Schönes es doch gibt, was man sonst bei einem gewöhnlichen Spaziergang oder allgemein im Alltag gar nicht wahrnimmt.

Diese Übung finde ich so sehr wertvoll, da sie eine Art Basis bietet, sich zu erden, sich auf das Schöne und auf die Freude zu besinnen und dabei einlädt, Dankbarkeit für die Kostbarkeiten der Natur zu empfinden und wertzuschätzen. Diese Übung zeigt einen möglichen Weg, unsere wahren Bedürfnisse zu erspüren und kennenzulernen und wie wir uns wirklich nähren und halten können. Da die Natur, das menschliche Leben eingeschlossen, ja bekanntlich nicht nur „schön" ist, sondern ebenso leidvolle Erfahrungen mit sich bringt, ist es umso notwendiger, um Ressourcen zu wissen mit diesen Stürmen umzugehen und einen guten Boden für Gesundheit, Lebensqualität und Wohlergehen zu schaffen. Mithilfe dieser Übung können die Wahlmöglichkeiten der eigenen Perspektive mehr und mehr erkannt werden und man kann herausfinden, wo man in schweren Zeiten liebevolle Zuflucht nehmen kann.

Dazu ein Zitat von Dostojewski, das ich manchmal im Anschluss an die Übung vorlese:

> *Liebe jedes Blatt, liebe die Tiere,*
> *liebe die Pflanzen – liebe alles.*
> *Wenn Du alles liebst,*
> *wirst Du das göttliche Mysterium hinter den Dingen erkennen.*
> *Und wenn Du es erkannt hast,*
> *wirst Du es jeden Tag besser verstehen.*
> *Und am Ende wirst Du die ganze Welt*
> *mit einer unerschütterlichen, allumfassenden Liebe lieben.*
> (Fjodor Dostojewski)

4. Übung: Meet a tree

Eine weitere Übung ist „Meet a tree". Hierbei empfiehlt es sich, in eine Gegend mit verschiedenen Baumarten zu gehen. Nachdem wir uns bei der ersten Übung bewusst dem Schönen zugewendet haben,

gebe ich hier die Möglichkeit, sich einem eigenen Thema mit schwierigen Emotionen zuzuwenden. Das kann ein aktuelles oder ein schon etwas länger schwelendes Thema sein. Dabei mache ich auf die Wahlmöglichkeit aufmerksam, sich ein leichtes, mittelschweres oder schwieriges Problem auszusuchen oder gar ganz darauf zu verzichten und offen und ganz ohne Thema in diese Übung zu gehen. Alles ist ok.
Wie sich des Öfteren hinterher herausstellt, probieren es die meisten doch aus und widmen sich „mutig" einer schwierigen Emotion. Dann schicke ich die TeilnehmerInnen los und lasse ihnen genug Zeit, sich einen Baum auszusuchen oder sich vom Baum aussuchen zu lassen.
Hier geht es um die Offenheit für den Dialog mit der Natur und nicht etwa darum, dass wir die Natur nur für unsere Zwecke benutzen. Hat man „seinen" Baum gefunden, kann man erst einmal behutsam mit ihm auf Tuchfühlung gehen, sich ihm peu á peu nähern, ihn berühren, vielleicht sogar schmecken ...
Und einfach da sein, in seiner eigenen Verletzbarkeit mit den schwierigen Emotionen sein. Und möglichst offen sein, ob etwas - und wenn ja, was – in dieser besonderen Beziehung zwischen dem eigenen Selbst und dem Baum entsteht. Vielleicht taucht auch eine Frage auf, die man diesem alten, weisen Baum gerne stellen möchte. Wenn man bedenkt, wie viel Standfestigkeit diesen Baum ausmacht, unten tief verwurzelt, nach oben hin leicht und flexibel. Über viele, teilweise mehr als 100 Jahre durch das Wetter und andere Bedingungen gebeutelt und doch ist er noch da in seiner ganzen Pracht. Vielleicht finden wir auch einfach Anlehnung an diesem Baum oder umarmen ihn und lassen uns so halten.
Nach etwa 20 Minuten lasse ich die Zimbel läuten, um so die Übung zu beenden und die TeilnehmerInnen wieder in unseren Kreis zum Austausch einzuladen. Wenn ich den Erfahrungen zuhören darf, bin ich selbst immer wieder berührt. Es wird oft davon berichtet, dass die schwierige Emotion unter dem Schutz des Baumes gar nicht mehr so schwer wiegt, sondern stattdessen ein friedvolleres Gefühl in den Vor-

dergrund tritt. Erstaunen ist bei den TN oft dabei, dass es „so einfach" sein kann. Die Erfahrungen in dieser Übung sind oft Inspiration zu einem grundlegenden Perspektivwechsel.

Auch hier wähle ich gerne abschließend für diese Übung ein mir passend erscheinendes Gedicht, z. B. „Wildgänse" von Mary Oliver.

Wildgänse
Du brauchst nicht gut zu sein.
Du brauchst nicht Hunderte von Meilen
Reuevoll auf Knien durch die Wüste zu rutschen.
Du brauchst bloß das kleine weiche Tier deines Körpers
Lieben zu lassen, was es liebt.
Erzähl mir von Verzweiflung, deiner,
und ich erzähle dir von meiner.
Derweil nimmt die Welt ihren Lauf.
Derweil bewegen sich die Sonne und die klaren Kiesel des Regens
Durch die Landschaften,
über Prärien, die tiefen Bäume,
die Berge und Flüsse.
Derweil ziehen die wilden Gänse hoch in der klaren, blauen Luft
Wieder heimwärts.
Wer immer du bist, gleich, wie verlassen,
die Welt bietet sich deiner Phantasie dar,
ruft dich wie die wilden Gänse, mit rauer, aufregender Stimme -
immer wieder, und verkündet dir deinen Platz
in der Familie aller Dinge.
(Mary Oliver)

Rückmeldungen bestätigen immer wieder die Kraft dieser Übung. TeilnehmerInnen berichten mir, dass sie anschließend an

diesen Tag auch bewusst in ihrem alltäglichen Umfeld einen Baum gefunden haben, der für sie persönlicher Kraftplatz ist. Vor einigen Jahren habe ich übrigens noch über die „freakigen" Menschen gelacht, die Bäume umarmen. Heute bin ich so dankbar, dass ich diese Bewertung los bin und dafür um eine riesige Kraftquelle und einen großen weisen Ratgeber reicher. Ich war erstmals offen für diese Übung während meiner jährlichen buddhistischen Pilgerwanderung durch die herrliche Natur Südfrankreichs (siehe dharmayatra.com), inspiriert durch den Dharma-Lehrer und Mitinitiator Christopher Titmuss, dem ich nicht nur in diesem Zusammenhang viel zu verdanken habe.

5. Übung: Metta-Meditation im Gehen
Nachdem wir uns bewusst dem Freudvollen und danach den schwierigen Emotionen zugewendet haben, lade ich anschließend zur Mitgefühlsmeditation
(Metta) im Gehen ein. Das achtsame Gehen in der Natur lässt noch mehr spüren, dass wir auf „Mutter Erde" gehen, von ihr getragen und gehalten werden, ein Teil von ihr sind.
Dazu stelle ich mögliche Mettasätze vor, die sich an den Grundbedürfnissen aller Lebewesen orientieren: sicher, glücklich, gesund und gelassen zu leben.

Mögest Du sicher und frei sein von Gefahr.
Mögest Du glücklich sein.
Mögest Du körperlich gesund sein.
Mögest Du leicht und gelassen durchs Leben gehen.
Mögest Du in Frieden sein.
Mögest Du freundlich zu dir selbst sein.
Mögest Du du dich selbst so annehmen, wie du bist.

Möge ich ...
Mögen ALLE Lebewesen sicher, glücklich, gesund und leicht leben.

Für viele Menschen ist es hilfreich, den Kontakt zum Herzen erst einmal herzustellen, in dem sie an einen geliebten Menschen oder ein Tier denken und diesem die guten Wünsche schicken, bevor sie sich dann auch sich selbst in den Kreis miteinbeziehen. Es kann dabei gut tun, tatsächlich die Hand aufs Herz zu legen oder sich selbst liebevoll zu umarmen und die eigene Herzenswärme zu spüren während jede/ r für sich selbst den/ die für sich passenden Sätze (oder einzelne Worte, z. B. Friede, sicher, gelassen, leicht, ...) innerlich wiederholt.

Nach dieser Übung verweilen einige TeilnehmerInnen gerne im Schweigen und genießen das Gefühl von Verbundensein, wie sie es später berichten. Gerade nach der vorherigen Übung kann die Mitgefühlsmeditation Frieden bringen, in dem Wissen, dass wir alle nicht perfekt sind.

> *There's a crack in everything. That's how the light gets in.*
> (Leonhard Cohen)

Erst das liebevolle Annehmen und die Akzeptanz als ganzer Mensch ermöglichen, dass wir aus unserer wahren Kraft schöpfen können, für uns und andere. Es ist eine Einladung, das Kämpfen zu beenden und sich nicht weiter darin zu erschöpfen stets über seine und die Grenzen anderer zu gehen und Unmenschliches von sich und anderen zu verlangen. Dann entsteht etwas Neues, und Licht fällt auf unsere schon längst dagewesene innere Schönheit.

Exkurs – Die metaphorische Kraft der Natur

An dieser Stelle möchte ich an das oben genannte Kämpfen und Ringen mit uns selbst und mit Anderen anknüpfen und durch

zwei exemplarische Ergänzungen deutlich machen, wie wir die metaphorische Kraft der Natur nutzen können, um in einen liebe- und friedvolleren Kontakt mit uns und Anderen kommen zu können.

1. Erfahrungen aus dem Naturcoaching – Über die artgerechte Haltung

Immer wieder, wenn ich erlebe, wie sehr wir Menschen mit dem Kämpfen und der gnadenlosen (Selbst-)Kritik und dem damit verbundenen Streben nach (Selbst-)Optimierung beschäftigt sind, kommt mir der Begriff der artgerechten Haltung in den Sinn. Manchmal habe ich den Eindruck, dass dieser Begriff mittlerweile inflationär benutzt wird. Im Bezug auf Tiere ist die Forderung unüberhörbar laut geworden. Das befürworte ich grundsätzlich natürlich stark!, Aber selten wird danach gefragt, was denn eine artgerechte Haltung für den Menschen ist, im Individuellen wie auch im Kollektiven. Zwar dreht sich alles um die Selbstoptimierung, um die scheinbare Steigerung des Lebensstandards und um die Optimierung jeglicher Prozesse im Privaten wie auch in der Wirtschaft. Aber ist das wirklich artgerecht? Vielmehr erleben wir uns selbst dabei, wie wir kämpfen, um mithalten zu können in dem verrückten Hamsterrad – und Viele erkranken dabei.

Dazu erinnere ich mich an eine Coachingsession im Wald, wohin ich eine Klientin mit Burn-Out-Thema begleitete. Ich fragte sie spontan, welches Tier sie gerne wäre, das hier im Wald lebt? Sie entschied sich für die Eule. Ich forderte sie auf, über die Eule zu erzählen, wie sie sei, was sie ausmache und was schließlich eine artgerechte Umgebung für die Eule sei. Ich bin kein Eulenexperte, und das musste ich dazu selbstverständlich auch nicht sein. Denn natürlich ist die Eule eine Metapher. Verbunden mit der entsprechenden Waldumgebung war es möglich, dass die

Klientin in einer ganz neuen Weise auf und in sich blickte und über ihre wahren Bedürfnisse und Eigenarten sprach. Voller Mitgefühl sprach sie über die Eule, und ihre Essenz war letztendlich, dass sie endlich klar sehen würde, dass es keinen Sinn mehr mache, ständig Adler sein zu wollen. In der Eule sah sie nun ein liebenswertes Wesen mit so vielen Ressourcen. Dass es aufgrund bestimmter Eigenarten besonderen Schutz und Pflege braucht, stellte sie bei der Eule gar nicht infrage. Gut, dass sie erkannte, dass sie selbst es war, über die sie sprach.

Ich habe diese Klientin nach einiger Zeit neulich zufällig wiedergetroffen, in einem Café im Stadtteil, und sie meinte, sie erinnere sich immer wieder gerne an die Eule, was ihr helfen würde, gut für sich zu sorgen. Und es mache sie heute sogar vielmehr neugierig, welcher Gattung denn der unliebsame Kollege oder die Kollegin entsprechen würde, in dem selbst erfahrenden Wissen, dass eben jeder seine eigene Art habe und aus dieser entsprechend handele. So fiele es ihr leichter, die Kollegen in ihren Eigenarten zu lassen und nicht immer alles so persönlich zu nehmen. Wichtig ist ihr dabei, wie sie betonte, dass es nichts mit Ohnmacht und Passivität zu tun habe, denn nun ist sie sich ja auch der Weisheit ihrer Eule bewusst, wenn nötig entsprechend für sich einzustehen.

2. Erfahrungen am Wegesrand – Die kleine Sonnenblume und ich

Ein weiteres Beispiel dafür, wie ich die metaphorische Kraft der Natur selbst erlebt habe, fand im Rahmen des Dharma Yatras (buddh. Pilgern) in Südfrankreich statt. Es war ein heißer Tag, die Sonne schien, und der Himmel war stahlblau. Mit unserer Gruppe von 120 Menschen aus vielen verschiedenen Ländern sind wir in Stille durch die sommerlichen Felder gezogen, und „eigentlich

war alles gut“. Trotzdem spürte ich an diesem Vormittag eine Niedergeschlagenheit, fühlte mich einsam und abgetrennt von der Gruppe, obwohl ich mittendrin war und mitging. Es war ein Zustand, den wahrscheinlich viele immer mal wieder kennen. Mir zumindest kam er nicht unbekannt vor, ein alter Bekannter, unbehaglich.

Trotz meiner Bemühungen, mit meiner Aufmerksamkeit beim Gehen und der wunderschönen Umgebung zu bleiben, schweifte ich immer wieder in niederschmetternde Gedanken ab, gesteuert von diesen anstrengenden Gefühlen. Und dann war da plötzlich rechts von mir diese eine Sonnenblume, inmitten eines riesengroßen Sonnenblumenfeldes. Alle Sonnenblumen schauten in die andere Richtung, der Sonne entgegen, nur diese eine kleine ließ den Kopf ein wenig hängen und schaute in die entgegengesetzte Richtung, und mir mitten ins Gesicht. Was für einen Trost ich doch durch diese Sonnenblume empfand! Als würde es ihr genau so gehen wie mir. Ich fühlte mich verbunden und konnte mit einem warmen inneren Lächeln weitergehen. Die Niedergeschlagenheit war nicht komplett verschwunden, doch nun war es mir möglich, sie wirklich zu spüren, ohne dieses bedrohliche Gefühl. Sie einfach spüren, gehalten im Trost durch die kleine Sonnenblume. Ich war nicht allein mit meinem Schmerz.

Am Nachmittag, als wir unser Tagescamp erreicht hatten, gab es ein Sharing über unser Naturerleben, bei dem ich diese Erfahrung mitgeteilt habe. Das Mitteilen hat meine Erfahrung nachhaltig intensiviert, vielleicht auch, weil sie von der anwesenden Gruppe bezeugt wurde. Diese Erfahrung hält mich auch weiter dazu an, den Erfahrungsaustausch als wesentlichen Bestandteil in meinen Gruppen lebendig zu halten. Wenn ich mich heute mal niedergeschlagen und abgetrennt fühle, kommt mir auch noch heute immer wieder diese kleine Sonnenblume wie ein Engel in

den Sinn und erinnert mich an die Verbundenheit der Dinge und daran, dass wir nicht alleine sind in unserem Leid.

Achtsamkeit in der Natur als natürliche Kraftquelle im Alltag

Um auf die eingangs erwähnte Teilnehmerin zurückzukommen, die meinte, einen Workshop zu Achtsamkeit in der Natur nicht zu brauchen, weil sie ja spazieren ginge, sei erwähnt, dass sie durchaus einen Unterschied zu ihren Spaziergängen erlebt hat und, wie sie sagte, „die Natur wie eine neue Welt wahrnahm". Sie hatte sich anschließend zutiefst friedvoll und genährt gefühlt. Diese Erfahrung wollte sie nun mit in ihre Spaziergänge nehmen. Wunderbar!

Und genau das ist auch die Ermutigung, nämlich diese Qualität der Achtsamkeit mit in den Alltag zu nehmen und, wenn gewünscht, den alltäglichen Spaziergang zu einer Kraftquelle mit ungeahnten Möglichkeiten zu machen. Oder beim Gärtnern im eigenen Garten, beim Verweilen auf dem Balkon, beim Schnuppern der Luft auf dem Weg zur Arbeit ... Auch wenn es für das intensive Naturerleben kein Muss ist, weit raus zu fahren, kann es bei der nächsten Frage nach der Freizeitgestaltung auch Einladung sein, doch mal wieder rauszufahren aufs Land und sich eine längere Auszeit in und mit der Natur zu schenken.

Mein Zugang

Seit Kindertagen habe ich mich gerne in der Natur bewegt und in ihr gespielt. Im Laufe der Jahre war es mir immer ein wichtiges Bedürfnis, mich an Orten im Grünen aufzuhalten. Dort tauche ich immer wieder ein, sowohl im Alltag in der Stadt, als auch auf

Reisen weltweit. Natur war für mich immer schon eine bedeutsame Quelle zur Regeneration, zum Sackenlassen und Verdauen des gelebten Lebens mit all seinen Auf und Abs und zur Inspiration.

Als ich mich auf den Weg der Achtsamkeit gemacht habe und dazu viele Stunden auf dem Kissen meditiert habe, haben sich gleichzeitig die Naturerfahrungen in meinem Erleben eindrucksvoll intensiviert. Das ist von ganz alleine geschehen, initiiert oft in den im Grünen gelegenen Retreatzentren. Als ich dann auf Menschen gestoßen bin, die bereits die Achtsamkeitspraxis konkret in der Natur praktiziert haben und ihre Einsichten großzügig teilen, u. a. Thich Nhat Hanh, Marc Coleman und Christopher Titmuss, war ich nicht nur sehr dankbar, sondern wusste einfach, ja, genau, das ist auch einer meiner Wege. Ergänzt durch die Praxis der Tiefenökologie nach Joanna Macy empfinde ich Achtsamkeit in der Natur als einen vollständigen Weg zum Heilen und Geheiltwerden und als nachhaltige Ressource für die individuelle und kollektive Gesundheit. Ich verbringe so viel Zeit, wie es geht draußen, aktuell bei ausgedehnten Spaziergängen mit meinem Baby, bald auch wieder bei Ausritten auf dem Pferd, bei entspannten Radtouren und Wanderungen oder einfach beim Liegen, Lauschen und Spüren im Gras.

Meine Intention

Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen mit der Achtsamkeitspraxis vertraut zu machen und auf dem Weg zu ermutigen. Ich bin von dem uns innewohnenden Potential an Einsichtskraft überzeugt und möchte andere Menschen dabei unterstützen, sie mit ihrer Quelle innerer Weisheit in Berührung zu bringen. Durch Übung entsteht eine neue Bewusstseinskultur hin zu Gelassenheit, Klarheit und wahrer Lebensfreude. So wie ich mich

von der Natur getragen, gehalten und inspiriert fühle, möchte ich diese Kraft weitergeben.

Das Schöne daran ist, dieser Weg bereitet nicht nur Bedingungen für das eigene Glück, sondern schafft Veränderungen zum Wohle der gesamten Mitwelt. Als Teil des Ganzen tragen wir auch Verantwortung für unseren Lebensraum Erde und das globale Miteinander. Die Praxis der Achtsamkeit ermutigt und befähigt also auch zu einem aktiven Mitgestalten an dem Wandel zu einer ökologisch und sozial lebenswerteren Gesellschaft.

Achtsamkeit für Weltverbesserer: Konsequenzen für einen nachhaltigen Lebensstil?

Auf der Tagung in Essen wurde die Erdcharta angesprochen und danach gefragt, welche Relevanz sie für das Thema hat. Beim Lesen der Erdcharta kann man in meinen Augen nur nicken und aufrichtig „Ja, Ja, Ja!“ rufen. Es sind in meinen Augen lohnenswerte und notwendige Werte für eine bessere Welt, die dort für die verschiedenen Bereiche gebündelt sind. Ich bin durchaus davon überzeugt, dass die Achtsamkeitspraxis in der Natur zum tieferen Verstehen der natürlichen Zusammenhänge beiträgt und damit verbunden auch zu einer veränderten Werteorientierung in Richtung einer nachhaltigen Lebensweise – im Sinne der individuellen Gesundheit – und gleichzeitig zum gemeinschaftlichen Wohlergehen.

Gleichzeit wird mir zugegebenermaßen beim Lesen solcher ehrenwerten Pamphlete wie der Erdcharta ein bisschen schwindelig. Oh je, schon wieder eine Liste mit Dingen, die zu beherzigen sind. Da taucht schnell die Frage auf, wie soll ich das denn alles schaffen? Das wirkt sich oft nicht sehr ermutigend aus. Im Gegenteil, denn die Lücke zwischen dem Nachhaltigkeitsbe-

wusstsein und entsprechendem Handeln ist bekanntermaßen bei den meisten Menschen vorhanden („attitude-behaviour-gap“).

Anstatt diese Lücke zu ignorieren, indem man individuell zu viel will und sich so im Aktionismus zu erschöpfen oder auf der anderen Seite ohnmächtig zu erstarren, finde ich eben die Achtsamkeit grundsätzlich sehr hilfreich, um mit dieser Lücke umzugehen. Das Naturerleben und gerade auch Ansätze der Tiefenökologie sind für mich hilfreiche Wege, einem nachhaltigen Lebensentwurf näherzukommen, seine Möglichkeiten zu sehen und zu nutzen und gleichzeitig Frieden zu schließen mit dem, was ist. Dieser Ansatz steht der idealisierten Annahme entgegen, dass bei bestmöglichem Bemühen in der Achtsamkeitspraxis die nachhaltige Lebensweise schon ganz flott von alleine folgt. So einfach ist es leider nicht, und trotzdem ist dies glücklicherweise kein Grund zum Verzweifeln, sondern auf die oben beschriebene Weise gerade eine Ermutigung. Unsere Gesellschaft und die gesamte globalisierte Welt stehen vor großen ökologischen, politischen, wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen. Es macht Sinn, sich den momentanen Zustand der Welt einmal wirklich bewusst zu machen. Gleichzeitig bahnt sich „von unten“ ein Paradigmenwechsel seinen Weg und kündigt den Wandel von der industriellen Wachstumsgesellschaft an.

Sehnsucht nach einer zukunftsfähigen Gesellschaft

Die Sehnsucht nach einer Lebens- und Gesellschaftsform, die langfristig für alle ökologisch nachhaltig, sozial gerecht und sinnerfüllt ist, ist groß. Verwandelt sich aus dieser Sehnsucht eine positive Vision, können kraftvolle Veränderungen für eine lebenswerte Zukunft erwachsen. Auch wenn diese Strömungen noch neu und teilweise vage sind, entsteht gerade etwas in unse-

rer Zeit. Viele Menschen hierzulande und weltweit gehen bereits neue Wege und zeigen, wie eine frische Bewusstseinskultur und aktives Engagement zur konstruktiven Umgestaltung der Welt beitragen können. Das kann Inspiration und Ermutigung zum eigenen Umdenken und Handeln sein.

> *Bei den meisten Menschen ist Ruhe nichts als Erstarrung und die Bewegung nichts als Raserei.*
> (Epikur)

Anstatt auf die Krisen in dieser Zeit mit ohnmächtiger Selbstbezogenheit oder mit sich überforderndem Aktivismus zu reagieren, geht es schließlich um die Fragen: Was kann ich als Einzelner eigentlich tun? Wie kann ich mich einbringen? Was hindert mich, und was hilft mir dabei, in die Gänge zu kommen? Wie komme und wie bleibe ich klar und stabil in meiner Kraft? Was ist wirklich wichtig?

Achtsamkeit als Basis für den inneren Wandel

Die Praxis der Achtsamkeit kann dabei zu entscheidenden Einsichten und so zum persönlichen Transformationsprozess führen. Achtsamkeit ermöglicht Dir die Erfahrung, dass alles in das größere Netz des Lebens eingebunden und miteinander verbunden ist. Damit geht die heilsame Erkenntnis einher, dass Du mit Deinen Problemen nicht alleine bist. Das achtsame Gewahrsein bietet einen liebevollen Raum, sich allen Gefühlen zu öffnen, statt sie zu verdrängen oder zu dramatisieren, destruktive Gedankenmuster und gewohnheitsmäßige Reaktionen zu erkennen und zu überwinden. Denn wie sollten wir die Gier, Intoleranz, den Zorn und

Hass in der Welt überwinden, solange diese Kräfte noch in uns selbst ihr Unwesen treiben und unser Verhalten bestimmen?

> *Be the change you want to see in the world.*
> (M. Gandhi)

Traust Du Dich, sanft aber entschieden Dein Herz zu öffnen, dann kannst Du nicht nur den kollektiven Schmerz in der Welt, sondern auch eine tiefe Liebe zum Leben spüren. Achtsamkeit ist ein Bewusstseinstraining, das zu Klarheit und Stabilität führt. Es ist Wegweiser zu Deiner wahren Natur und Deinem eigenen Potential. Wenn Herz und Verstand in Verbindung stehen, kannst Du daraus Kraft gewinnen und so zum Handeln kommen – aus Dir selbst heraus, mit einem neuen Bewusstsein für das Ganze.

Take action – Die Welt braucht Dich!

Dabei spielt es keine Rolle, ob Du eher ein lauter oder leiser Typ, quirlig oder ruhig, pragmatisch oder gefühlsbetonter bist. Es geht darum, Dich mit Dir selbst zu versöhnen, Deinen Platz im Leben einzunehmen und Dein Bestes zu geben. Lass Dich überraschen, was in Dir steckt. Und denk daran: Du bist nicht allein. Suche Dir Unterstützung von Menschen, die Dich durch ihr Engagement inspirieren. Sei Dir stets im Klaren, dass Du nicht perfekt bist und als Mensch nie sein wirst – darum sei freundlich zu Dir. Anstatt auf einmal und allein die ganze Welt revolutionieren zu wollen (was ziemlich sicher früher oder später in Frustration und Resignation enden wird), verbinde Dich mit anderen Menschen und sei vor allem der „Gott der kleinen Dinge“. Tue, was Du tust mit Freude!

Ich lade ein zu neuen Erfahrungsräumen und Denkweisen durch die Praxis der Achtsamkeit, in Meditation und Körper-

wahrnehmungsübungen, mit Übungen zu liebender Güte und Mitgefühl für sich selbst und andere, in tiefem Naturerleben sowie über die Vermittlung von Hintergrundwissen, gemeinsamem Austausch und Diskussion. Diese neuen Erfahrungen ermöglichen kraftvolle Handlungsspielräume und inspirieren dazu, die frische Bewusstseinskultur nachhaltig in den Lebensalltag zu integrieren.

Die Workshops richten sich an alle, die Interesse haben, Verantwortung für sich selbst und für das, was in der Welt geschieht, zu übernehmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du Dich gerade erst auf die Suche nach möglichem Engagement machst oder schon längst aktiv bist, ob Du inspiriert werden möchtest oder nach einem Weg suchst, wie Du bei allem Engagement – statt Dich darin zu erschöpfen – in Deiner Kraft bleiben kannst. Es wird auf die individuellen Fragen und Anliegen eingegangen. Gerne auch für Gruppen, Initiativen und Organisationen.

> *Was ist das Beste, was du jetzt tun kannst?*
> (Roshi Bernie Glassmann)

Sonja Boxberger, Diplom Sozialpädagogin, bietet Achtsamkeits- und MBSR-Kurse sowie spezielle „Mindful Parenting"-Trainings (Achtsamkeit und Sebstfürsorge für Eltern) an sowie im Rahmen des Schwerpunktes „Achtsamkeit in der Natur" u. a. folgende Formate: Outdoor Meditation – Achtsamkeitstag in der Natur, Urban Outdoor Meditation – meditative Kraftquellen im städtischen Grün/ Parkanlagen, Naturge(h)spräche/ NaturCoaching (Einzeltrainings), Meditatives Wandern in der Gruppe, Achtsame Mittagspause im Park (für Firmen und Organisationen), Achtsamkeit und Natur – Workshops zum Kennenlernen, Achtsamkeit für Weltverbesserer. http://www.kraftquelle-achtsamkeit.de

The Profound Meeting of Mindfulness with Nature

Christopher Titmuss

The yogis, spiritual seekers and nomads of ancient India and elsewhere developed through mindfulness and meditation ongoing reflections on life and an appreciative recognition of the intimacy of human nature with environmental nature. These wandering souls spent most of their time in the outdoors while using the indoors for meals, meetings, sleep and taking refuge from increment weather.

The frequency of access to the sky above and the earth below, the varieties of forms of sentient life, the hills, trees, vegetation and landscape made a deep impact upon the consciousness of these men and women. The tradition of yogis, alongside homeless monks and nuns of the religious traditions of the East, viewed life as the interaction of consciousness with the elements.

The sages referred to the five primary elements, namely earth, air, heat, water and space. They experienced the vast extent of these five elements all around them. They experienced the earth element as the hardness or softness of the ground. They experienced the air element as the wind and their breath, the heat element as the sun and temperature of the body and the water element as the rain and sweat. They experienced the space element between objects, through far-reaching views from the mountains and the plains, as well as looking up into the sky at night.

These experiences of the elements of nature always remain available throughout the entire duration of life. We develop a spiritual practice through getting closer to the elements.

A daily reflection
I vow to remember that today is a new day
Full of new beginnings and fresh moments
Today, I will not cling to events of yesterday nor yesteryear
But stay connected with what today brings.
I will not madly pursue my desires at the expense of others
Nor flee from challenging tasks.
I will remain true to the unfolding process of today
Without losing myself in thoughts of what was or what might be.
I will treat today with awareness and sensitivity
Even in the most ordinary of tasks.
I will apply myself wholeheartedly to the fullness of today
For I know that today holds the resource for authenticity.

The yogis knew that their perceptions and appreciative mindfulness of the elements were authentic, were not a projection, not a fantasy, not self-created in their mind. The same yogis then turned to themselves to see that they also were made up of the same elements. They knew an immense empathy with the world around since humans and nature share the same elements and so have much in common.

A skylark hovers beneath the summer sun
singing its melody to those with ears to hear.

During the World War 1 from 1914 to 1918 millions of young men died in no man's land in the trenches in the daily slaughter of each other. Germans, French, Belgians, English, Austrians, Cana-

dians and others fought each other in the killing fields of France and Belgium. Some of them said the only signal of beauty and sweetness in nature came from the skylark hovering above bringing a melody to the tormented soldiers on the battlefields below. To me, this shows how a single expression in nature can communicate a transcendence to the anguish of life.

Sights and sounds from nature reach our eyes and ears despite our numerous distractions, to evoke hidden, and sometimes lost feelings of intimacy, of our capacity to experience such fullness of nature and the welling up of a quiet, indescribable joy in the simple experience of just being alive. The outdoors, the nature and the willingness of the human being to bring all the senses to bear on the nature carries with it an immense potential to wake us up and to get our values in a proper perspective. The application of attention, of mindful living, generates receptive awareness to the expressions of the infinite, such as the skylark hovering in the air or the touch of the breeze on our cheeks.

As we make this journey through existence, we mostly identify ourselves with the self, with our roles and our profusion of functions. We can still recover an intuitive connection with surrounding nature while acknowledging these roles still have a useful place. We need to find space in our lives for love of the infinite, of the eternal, vast and immeasurable.

Recollections

I recall as a Buddhist monk in the 1970s spending a couple of years or more wandering around India staying in various ministries in ashrams. I met a sadhu (a Hindu yogi) in the foothills of the Himalayas. We were seated cross-legged looking out across the valley. Down in the valley, the villagers were working in the

fields while the children played in the small village. Beyond them, the snow-capped Himalayas stood in a majestic line dominating the rolling hills and extensive forests surrounding the village.

The Swami turned to me and asked what I saw as I peered out across the valley. I knew it would be foolish to state that I saw mountains, hills, forests and the villagers. You might describe such a view as devoid of all feelings, devoid of a response from the whole being, I told him that I could see „*beauty, presence, and a magnificent communication of the infinite.*"

The swami turned to me and smiled. He unfolded his legs, stood up stretched out his arms to the full extent and shouted: „*I see God. I see God everywhere*." He sat down. I smiled. We both returned to our silence and rested in the splendour that filled our eyes.

Life reveals itself as a truly environmental event. We can bring to each of the senses the power of mindfulness, accompanied with deep interest, passion and curiosity to highlight and energise our closeness with nature. But this takes a considerable commitment. We must find the opportunity to change some of our priorities for the opportunity to experience the elements with their variety of faces, climates and presentations. The capacity to open our front door and choose to take that walk confirms a privilege available for many but not for all, whose sickness or pain inhibits movement.

A person with eyes may have a capacity to meditate on the plant pot seeing the various colours, forms shape leaves and flowers of the plant, as well as the plant's connection with the soil, the pot and light and space that surrounds it. A meditation on the single plant cultivates a closeness to the natural world with the potential to touch a responsive, heartfelt sense of the extraordina-

ry process of the movement of life and of countless conditions that enable the presence of a plant in one's home.

I remember speaking to a young doctor in the 1980s working in a New York hospital. He told me he would regularly make the walk down to the far end of the hospital, where a middle-aged woman spent her days in a large incubator owing to the severity of polio. He told me he once asked her how long she had been in hospital. To his shock, she told him „24 years". He blurted out: „How do you stand it? How can you lie here alone in this room day after day with only the occasional visitor?"

She replied: „Sometimes, one of the nurses comes down to check that everything is okay. She kindly opens the window to let in the fresh air. Sometimes the breeze rushes across my cheek. The touch of the breeze upon my skin makes me feel completely happy. I could not ask for anything more." The doctor told me he popped in regularly to spend a few moments with her. The doctors and nurses loved her very much. She never complained. She gave a warm welcome to all her visitors.

The opportunity to get close to nature occurs essentially through each one of the five senses. It is important to develop every sense to maximise mindfulness, energy and presence to the intimacy with all that surrounds us. Our meditations and reflections contribute to the acknowledgement of the intimacy and sense of inter-being of human and enviro-mental nature. The hairs of our head are like the grasses of the Earth. The arteries and the veins compare to the rivers and streams running through the earth. Just as all rivers run to the ocean and the ocean impacts on the rivers, so does the blood run to the heart and the heart beat impacts upon the flow of the blood. When we sweat, we experience the water element, the same water as rainfall and dew.

When we become mindful of the temperature of the body, we experience the heat element like the hot and cold day. We experi-

ence space amidst objects all around us. We experience space in the orifices of the body, such as the two eyes, two ears, two nostrils and the mouth. Consciousness as well can experience the infinity of space, as well as the capacity to experience space between thought. The regularity of reflection on consciousness and the elements offers a holistic view of life. With a profound sense of the wholeness of life, a deep appreciation of the outdoors, we may want little in this world since nature offers so much through receptivity of eyes, ears, nose, tongue, and touch. Mindfulness of the outdoors plays a significantly important part in the development of our sense of well-being and a conscious harmony with the unfolding processes of nature.

Daily Life

Our daily life can seem far away from the opportunity to maximise our accessibility and exposure to the oneness of the biological and natural world. The predominant experience of vast numbers of people generates disconnection from an authentic contact with the outdoors with more and more time spent indoors – at home, shopping, entertainment, work, study in a variety of buildings and forms of transport. Farmers can spend much time in the cabin of their tractor while others work hard in the fields on low wages and no opportunity to enjoy the environment. We treat the outdoors as a brief interlude in terms of going from one indoor event to another.

The lack of intimacy with the outdoors contributes to consumerism and a slow, systematic exploitation of resources. Some will pursue time out of doors through holidays or taking a short walk. Even the short walk with a friend does not necessarily mean that either person had much real exposure to the elements.

Two people can spend so much time in the spell of conversation, in the exchange of language, which means that neither really experiences nature nor their intimacy with the nature.

In the Middle Ages, groups of people went on pilgrimage together making long walks along ancient tracks to various holy places. This tradition of the pilgrimage still continues worldwide providing an opportunity for renewal and simplicity of lifestyle while walking on a path of spirituality. During the times of the Middle Ages, bandits and robbers would wait to rob caravans and travellers engaged in the transport of goods. Pilgrims travelled in Europe, as in other parts of the world, barefooted with few garments, so that robbers would leave them alone.

I recall a modern day example of the experience of poor pilgrims on the road. Bandits held up a very crowded coach, full of pilgrims from the Kathmandu valley in the Himalayas en route to Bodh Gaya in Bihar, India, where the Buddha was enlightened some 2600 years ago. The thieves made off with the modest possessions of pilgrims, including taking the keys of the coach. An hour or two later the thieves returned to the coach to give back all the goods they had stolen.

The pilgrims had assumed the bandits had a change of heart, a sudden outburst of compassion. It turned out not to be the case. The gang had an arrangement with a local corrupt police station in the countryside. The thieves paid the policeman an agreed sum of money in order that the police did not arrest them. It turned out that the value of the goods the gang stole from the coach had less value than the amount of money they had to pay the local police. So they returned all the baggage.

The Big Picture

We care of those we love. A parent, who loves their child clearly, gives support to the child. The mother or father, or both, takes care of the needs of the child also protecting the child from exploitation and violence. The same principle applies in our relationship to the Earth. It is not enough to say we love the nature if we do not engage as much as possible in the support and protection of nature. The act of taking a walk in the nature is not enough, even though it is a precious experience. We also have to look at the big picture.

Scientists provide us with information around climate change that we, citizens of the earth, experience, namely the vulnerability of the earth due to massive industrialisation and exploitation of widespread natural resources. We witness in daily life climate change taking place in our own region of the world, as well as watch on our television screens dramatic impact of climate change elsewhere. Overall, climate change contributes to global warming as certain gases in the atmosphere trap the heat of the sun, as it radiates back into space. Known as the greenhouse effect, the earth gradually gets warmer. Around 1300 independent scientific experts from around the world concluded that they are more than 90 % sure that our industrial activities have raised atmospheric carbon dioxide levels causing much of the increase in the Earth's temperature over the past 50 years. Scientific research shows that this increase in atmospheric carbon dioxide levels, due to human behaviour, probably has no precedent in the past 10 000 years.

The burning of fossil fuels, such as coal, oil and natural gas release CO_2 into the atmosphere. This thickens the layer of gases in the atmosphere gradually and overall making the Earth a little warmer, often on a yearly basis. We witness an explosion of use

of fossil fuels out of the earth that then combine the carbon with oxygen in the air to produce CO_2. The agriculture industry, huge factory farms and the widespread destruction of our habitats worldwide add to the impact on our climate. This volatile condition triggers tsunamis, melting icecaps, thawing glaciers and shifts in the earth's crust. We witness an increase in the number of heavy floods, draughts, expanding deserts, record temperatures, high and low, and air pollution. Air pollution in major cities worldwide damage the health of countless millions of adults and children. Climate change impacts more and more on the health and safety of more and more people in cities, towns, villages and the countryside. It does not end there. Relentless mining/ fracking contributes to outpourings of pollution. There is major pollution from all forms of transport, factory farms, the animal industry and widespread destruction of the natural world. Water pollution of rivers, seas and oceans further threatens our survival. Mining damages our precious water tables as well.

This is the big picture which we, as a species, have to face. We need to bring mindfulness of this ongoing crisis and action together to address this vulnerable condition of the planet and current consequences and for the years ahead. Any love and exploration of nature must include, as difficult as it is, the impact of human behaviour on nature with the recognition that the earth supports all sentient life. It is surely a self-evident truth that wilful destruction of the earth has direct consequences on humans, animals and all other species.

The greenhouse gases have increased dramatically in the space of a century. There is methane gas from humans, farm animals, deforestation, waste from landfills and manure from farm animals, as well as mining and fracking. Another major contributor to climate change is nitrous oxide generated from com-

mercial farming practices, fossil fuel combustion, production of nitric acid and mass burning. Various chemical and synthetic compounds continue to get released into the atmosphere adding more pollution. As the Earth's atmosphere gets warmer, so do levels of water vapour generating more clouds and heavier rainfall, along with the impact on the seas and oceans of melting icecaps and pollution and plastic in the oceans and sea. The picture is grim but we have to address the big picture, as well as make personal initiatives in our daily lives. We must endeavour to make every single action in our daily life, no matter how big or small, support a sustainable nature.

Meditation on compassion
I do not have to look very far to seeing suffering in this world.
I know that pity is not the same as compassion.
Compassion calls me to respond, to offer words, gestures, gifts.
Compassion demands something from my love, from concern.
I cannot ignore what I know.
I can only respond as best I can.
I am not perfect.
I am not a Buddha or a Christ
Yet, I can respond.
I can offer something
I can share something
I can express something that reveals a compassionate concern.
I know that my gestures for others is as nothing
Compared to the suffering in the world.
Yet, I act anyway,
Never expecting anything in return
Knowing that it is a small token
But these gestures of love
Regularly expressed reveal my humanity

Take the power out of selfishness
In addition, we see that we are all connected,
We are all in this web of life together.

Valuable change often comes about through a small group of people sharing a common vision. The vision may originate with one person who inspires others. This small group then inspires more people to generate a movement, even a revolution. A variety of practical steps need consideration to implement change in current political, corporate and social behaviour, along with steps to change our lifestyle. Such initiatives show our love and connection with environmental life.

Practical ways towards outer change

1. *Acts of compassion*
2. *Attending and organising public meetings*
3. *Boycotts*
4. *Conflict resolution, use of judiciary*
5. *Constructive engagement, taking risks*
6. *Consumer awareness*
7. *Critiques, polemics of governments, businesses, religion etc.*
8. *Dialogue groups, facilitation*
9. *Generosity, service, voluntary work*
10. *Imaginative initiatives to gain attention of the media*
11. *Letters, petitions to media, politicians and corporations*
12. *Mass Gatherings*
13. *Meetings at home, telephone calls*
14. *Memberships of campaigning organisations*
15. *Non-violent protest, street demonstrations*
16. *Posters, leaflets, articles, essays, books*
17. *Protests on the street*
18. *Websites, e-mail, Flickr, Twitter, YouTube, Facebook*

19. Use of the arts and creativity
20. Workshops, weekly meetings
21. Yatras (pilgrimages), peace walks, vigils

You are the one who can make a real difference. Act today!

The Small Picture

We look at the global picture and take steps to support a fundamental change but we must also look at the small picture of ourselves and our relationships to daily life issues. The big picture consists of multiple small pictures involving the lifestyle and actions of human beings. Identification with consumerism inhibits the opportunity to live mindful lives coupled with a quiet, modest austerity. Two personal memories come to mind. I recall the shock I felt after the Chernobyl nuclear meltdown on 26 April 1986. The fall-out of pollution spread right across Europe as well as devastating the Chernobyl region of Russia. A member of the fledgling Green Party in the UK for six years, I decided to start campaigning directly on global issues. With the support of friends, I stood twice for Parliament for the Green Party in 1987 and 1992. At the beginning of the new millennium in 2000, I decided to renounce ownership of a car and rely upon public transport, as well as a bicycle and walking. It was a small gesture of support to reduce my carbon footprint. I kept my air flights for teaching retreats and workshops, and not use planes for holidays.

I live in Totnes, Devon, England which founded the Transition Town Movement to address our consumer lifestyle so that we live in a more sustainable way. We had meetings in our street (transition streets) sharing our experiences of conservation, changes at home and a sustainable lifestyle. I kept notes and en-

deavour to engage in this practical applications of a sustainable way of being. The big picture and the small picture must work together.

20 practical applications towards a sustainable and healthy society

1. *Remember to switch off lights and turn down heating when you leave a room.*
2. *Cook with lids on pots. Boil the amount of water you need.*
3. *Use washing machine at 40c instead of 60c to save a third of energy use. Don't use a tumble drier. Hang clothes up to dry.*
4. *Turn down thermostat – 1 % less cuts heating bill by 10 %. Keep refrigerator just 1c warmer saves 50 kg of greenhouse gases a year.*
5. *Turn TV, stereo, DVD, mobile phone charger off at the power point immediately after use. Standby uses 10–60 % extra power and contributes to fire risk.*
6. *Eat grains, fruit and vegetables. Consume organic, regional, seasonal food and drink. Avoid genetically manufactured food. Don't smoke – to stop tobacco crops, air pollution and harm to health. Cut down on alcohol. Avoid junk food (a tin of Coca-Cola contains 12 cubes of sugar). Avoid animal products for the sake of animals and personal health.*
7. *Use energy efficient Compact Fluorescent bulbs (CF bulbs), they last 10 times longer and save half a tonne of CO_2 in their lifetime.*
8. *Walk, cycle, use public transport, car pool. Check emissions and tyre pressures. Cut down on flights. (Emissions of one Atlantic flight from EU to New York equal every passenger driving a car for a year – about 15 000 kilometres).*
9. *Use as much as possible renewable sources and cut consumption.*
10. *Minimise paper use and buy wood products from sustainable forests. Buy products with least packaging. Recycle paper, used bottles, tins and cardboard.*

11. *Plant trees and look after them. Grow organic vegetables and make compost.*
12. *Increase insulation in roof, windows and aluminium foil behind radiators (dull side to the wall). Install a solar water heater.*
13. *Wear natural materials, such as cotton and wool, as much as possible.*
14. *Install double glaze windows and ignore air conditioning.*
15. *Cut down on purchases of consumer goods and only buy energy efficient appliances.*
16. *Invest in ethical funds. Attend shareholder meetings for green resolutions. Press the corporate world to make policies for a sustainable society.*
17. *Boycott multi-nationals that block or ignore transition to a sustainable society.*
18. *Support green politics, protests and actions. Support eco-friendly businesses.*
19. *Don't support war and the selling of arms. War causes the greatest harm to people, animals, environment and infrastructure.*
20. *Make things last. Never forget the difference you can make. Have fun and change the world.*

Five Senses, Religion and Nature

In the evolution of nature, we, human beings, experience the benefits of the five senses. Eyes, ears, nose, tongue, and touch provide us with the opportunity to experience aspects of the world in five different ways. All five senses embedded in the body have a different function offering a window for a different view of the world. We can appreciate the spiritual/ religious dimension to the application of the senses to the sense objects to experience a wondrous closeness.

Seeing

Religion offers humanity a wide number of visual ceremonies, rituals and forms including beautiful churches, temples and mosques, great works of art, light and colour with a diversity of dress and robes for the ordained. Although sometimes crippled with ritualistic forms, ancient and contemporary religions offer ceremonies and forms to bring about an immediacy of connection with the spiritual dimension of life. For example, the Buddhist tradition has employed the Mandala, a beautiful artistic diagram of circles, squares and religious figures that communicate how everything, indoors and outdoors, weaves together.

The Mandala reminds us of the richness of life employing fabrics upon which the artist draws forms and colours while often pointing to the depth of the inner circle. The Mandala probably draws its inspiration from the beauty of the flower, such as the rose. The surrounding petals draw the viewer into the centre of the rose, the final, small inner circle. The Mandalas explore the outer edges of any experience while encouraging mindfulness to move gradually into the centre, into the heart of things.

Even the hardened atheists can find themselves moved when joining the congregation of the religious faithful in a heavenly service or beautiful ritual. Others will experience the outdoors in religious terms. Such people, who dearly love the nature, will regard the sky as the roof of the temple of nature, with the earth as the floor of the temple; the trees serve as the pillars and the public pathway as the aisle in the temple. The sun shines over the altar while flowers in the temple of the doors become the works of art with the birds offering songs of praise to the precious ascetics of the temple.

Listening

Religion has also made much use of sound, whether the church or meditation bell, the wake up gong or the imam calling the faithful to prayer. Religious clergy and householders regularly engage in chanting, singing of hymns, citing of prayers and the utterance of mantras to generate a warm and healthy vibration from head to toes, from the most outer edges of the human being into the very depths of their being. There are now even mobile phone apps as well, which release a gong that serves as a mindfulness bell. A single gong from the app, perhaps set for every 15 minutes or 30 minutes, reminds the user to be calm and clear in the present moment. The ring cuts through the wandering mind, distracted attention and immersion in a fantasy. Others make use of the phone, whether a landline or mobile phone in a different way. Whenever the telephone rings, the practitioner takes three mindful in and out breaths for calmness and clarity before actually picking up the phone.

Smelling

Religions widely adopt incense to enable the sweetness of the aroma to waft through the air. The smell of the incense permeates every corner of the congregation and evokes an atmosphere of shared participation in a ritual or service. These acts of worship acknowledge the mystery of life, our brief presence on this long-standing earth, as well as opening up our heart to sense of something divine about life that often gets forgotten and neglected.

Incense gets widely used in homes and small businesses in various parts of the world to help bring about a sense of the spiritual and the holy into the immediate environment. For example, many shopkeepers in India will start the new day of business by

lighting a stick of incense. The shopkeeper will offer a prayer for a good day of business, for warm and friendly communications between the shopkeeper and the customers and the shopkeeper will dedicate any beneficial results of the day's work to the grace of God.

Businesses and people of faith can fuse together through loving and selfless attitudes. By lighting the incense stick and offering any prosperity and financial benefits to God, the shopkeeper neither becomes egotistical with a successful day's trading, nor gets low and depressed with a poor day of business. The shopkeeper attributes the outcome of business to the will of God (a wide variety of causes and conditions outside of the control of the self) rather than believing in the will of the self with all of its unreliability and insecurity.

The nominal gesture of lighting the incense stick launches the initial step towards an expanded view around results rather than falling into the false idea of personal claims, one way or the other. Through such practices, we get closer to the nature of things, closer to truth and closer to reality.

Touching

Numerous Buddha images show the Buddha sitting cross-legged with the left-hand resting in his lap and the right hand, palm downwards, resting on his right knee with the fingers pointing towards the earth. This statue shows the symbolic significance of the Buddha's realisation of truth and reality with his fingers pointing to the Earth. The Earth, bears witness to his realisations. Numerous other expressions of touch take place through immediate contact with the nature. I spent years as a Buddhist monk in Thailand. Our teacher, Venerable Dhammadharo of Wat Sai Ngam monastery, Nakorsridhammaraj, 16 hours on the train south from

Bangkok, had an extra precept along with the 227 precepts observed by the Buddhist monks. Monks and nuns from his monastery walked barefooted unlike monks and nuns from the other monasteries who wore flip-flops or simple sandals.

The Ajahn said walking barefooted gave a much closer contact with the earth and contributed to greater mindfulness such as walking on hot days walking on the pavement, walking in the monsoon, walking at night through the jungle and rolling fields with creatures. We became mindful not to step onto any snakes, scorpions, spiders and a variety of insects – to protect them as much as ourselves.

Practice of walking bare footed contributes to a harmony of mind, body and the earth. Adults and children often experience the same wish when arriving on a long, sandy beach. There is a natural impulse to remove socks and shoes and feel close to the Earth through the soft sand, as well as paddling in the sea to experience the water element.

Consciousness and the five elements of organic life become explicitly apparent at the seashore. There is the long undulating beach under the feet and the capacity to see the earth in the form of the beach and possibly surrounding cliffs. The eyes look out to the water element in terms of the ocean stretching far beyond what the eye can see. Beach lovers experience breathing in the air, clear and fresh, filling the lungs up with fresh oxygen, as well as enjoying the air element in the form of the soft breeze or a blustery day. Standing on the seashore, we become mindful of the sense of space, which helps highlight the other four elements of earth, air, heat and water, as well as the consciousness apprehends this interaction with the elements.

Tasting

What goes into our mouth matters as much as anything that comes out of our mouth in terms of speech. Various religions have highlighted certain food as a sacred event, whether the taking of holy Communion to represent the body and blood of Christ, eating kosher food, a refusal to eat certain animal products or vowing not to eat anything with a face, such as animals, birds or fish. More and more people avoid animal products and rely on a plant-based diet.

People become mindful of unhealthy food, high levels of sugar, salt and fat, processed food and food and drink corrupted through chemicals. This requires discernment so that food for adults and children serves their health, mental clarity and sense of well-being through the maximisation of organic food and drink.

Exposure to nature, contact with organic farms, support and concern for farm animals and the willingness to make changes in diet express an empathy with nature. We need to campaign against abuse of farm animals, factory farms and the desecration of rainforests. Changes in our diet and the capacity to choose healthy and nourishing food express a spiritual awareness of support and love for a sustainable world, as well as a capacity to live a healthy life. With so much obesity, and two thirds of the population severely overweight, mindful eating expresses simultaneously an inner and outer concern. The imperative of mindful eating shows itself as eating the right foods while eating mindfully, and unhurriedly, leaving space in the stomach for food to digest more easily, so that it can convert itself into energy.

These are issues that contribute to our well-being. Our time outdoors, whether walking in the local park, the countryside or along the beach or riverside contribute to a re-attunement of

conscious life with organic life along with wise eating, health, exercise and the depth of intimacy of consciousness with the surrounding elements.

Practical steps towards a religion/ psychology for the new millennium

- *Deepen meditation to open consciousness beyond mind's conditioning and restricted perceptions. Love much and want little.*
- *Enlighten and liberate our life. Realise the web of inter-connection and relationship of all forms of life with each other. Give protection to bio-diversity and a holistic view rather than a reductionist view as science often advocates. See science as a mixture of theories and facts.*
- *Use education to develop the heart as well as the mind. Explore the resources of ancient and contemporary spiritual traditions. Develop awareness and insights to end suffering and bring happiness and security for everyone.*
- *Commitment to Right Livelihood (through love for others and environment as much as oneself) rather than selfish pursuit of a career.*
- *Be mindful of 'us and them' without sacrificing the critique or polemic.*
- *Inquire into the dualism of separation. Admit as a species, we cannot control our fate, nor are we masters of our destiny. Do not nor grasp onto believes as omnipotent agents of control.*
- *Cultivate the sense of community and collective friendship instead of living in self-obsession or self-hate.*
- *Develop mindfulness and reflection about lifestyle, diet and worthwhile commitments. Develop constructive engagement and facilitation processes to resolve conflict whether personal, social or international.*

- *Prioritise wisdom over knowledge, compassion over cleverness, humility*
  over arrogance. Take power away from centralised authority, such as politics, science and religion, and develop networks of wisdom. Seek the counsel of the wise.
- *Replace competition with co-operation. Develop sharing of knowledge and goods and skilful use of resources instead of exploitation.*
- *Develop a vision of a sustainable world through respect for all species and protection of land, water and air. Acknowledge issues, events and things arise owing to causes and conditions.*
- *End the manufacture and dealing in arms and convert all such factories and laboratories for constructive use.*
- *Remember to reflect on what we are going to do with our free and precious life!*

During my years as a Buddhist monk Ajahn Dhammadharo would invite the monks and nuns in the monastery to join him on a pilgrimage (*yatra*) in nature, often for several days or more. We walked in single file, silently, with the teacher at the front of the line, followed by the monks and nuns. We carried with us the bare necessities of an extra set of robes, a begging bowl, soap, toothbrush, toothpaste, a water filter to fit into our shoulder bag (*yam*). In the evening time, we used our umbrella, made of wood, along with a specially designed mosquito net. We would hang the umbrella with a short piece of rope from a thick branch of a tree while the mosquito net fitted over it. This modest adaption became our bedroom for the night. After I returned from the East, I got the idea to offer a Western version of the yatra. The latest incarnation of the Western yatra started in France in 2001. We have held them annually since providing the opportunity for walking in silence in a single line, several hours every day, both adults and children. We also make time available for teachings,

meditation, sharing and connecting with other participants who make up the Sangha (network of practitioners) on the road.

The Yatra (the pilgrimage)
We walk in a single file. Silently.
We walk mindfully with loving kindness
and deep friendship for everybody – without exception.
We spend our days under the blue sky and the clouds.
We spend our days under the sun and under the moon.
We walk respectfully, step by step, on the Earth.
We walk along the tracks, across the fields and through the forests.
We develop an intimacy and love for the natural world.
We walk to heal ourselves and others from conflict and suffering.
We walk to overcome our fears, develop strength
and empathy for others.
We are willing to listen. We are willing to speak from the heart.
We walk.
Together.
We meditate in silence.
Together.
We listen to teachings.
Together.
We share our experiences.
Together.
We play together.
We laugh together.
We inquire together.
A community of children, women and men.
May all men, women and children
live in peace and harmony

This kind of exposure to the outdoors has the capacity to have a transformative impact on the lives of the pilgrims. There is the opportunity to get close to ourselves, close to nature and to each other. The opportunity arises to experience life in different ways than the usual personal/ social dynamics and specifics of various roles. Sitting in meditation in the stillness of the nature offers a close intimacy with the surrounding elements.

I remember standing in meditation in a small woodland area in south Devon, England, while on personal retreat. In the space of an hour, around dawn, a deer, fox and rabbit strolled passed within 15 metres of the tree where I stood in silent meditation.

I recall years ago walking at midnight along a track by the River Dart, a few minutes from my home. A fox emerged out of the bushes onto the path. I began talking to the fox with a gentle voice („Hey, Mr Fox, Britain should ban fox hunting!"). With its ears perked, the fox walked besides me along the path until it left, probably bored.

A daily meditation
Let us be still for a few moments
Without moving even our little finger
So that a hush descends upon us.
There would be no place to go,
Nor to come from,
For we have arrived in this extraordinary moment
There is stillness and silence,
That fills all of our senses,
Where all things find their rest.
Everything would then be together in a deep connection.
Putting an end to 'us and them', this against that.
We do not move in these brief moments
For that would disturb this palpable presence.

There is nothing to be said nor done
For life embraces us in this wondrous meeting
And takes us into its arms as a loving friend.

It is far too easy to be guided by the weather in terms of decision-making about going out of doors. Our motivation needs to be stronger than the climate whether hot, cold, wet or otherwise. We can learn from the challenge of different climates and develop a certain resilience and fortitude when we learn to weather a storm or sudden changes in climate. 120 adults and 25 children participate in our annual 10 day yatra in late July every year in the foothills of the Pyrenees in France. We have to endure whatever weather conditions prevail.

Our capacity to stay faithful to the principle of silent, uncomplaining walking gives a strength to the inner life, a capacity for equanimity and the ability to stay steady amidst the changeable. Mindfulness of breathing in and out while walking and sitting gives support to our inner life.

The heat element impacts upon the skin whether from a blistering sun, a comfortable temperature or a freezing cold day, which seems to cut through any protecting clothing. We may have to breathe mindfully through challenging weather conditions rather than get into a fearful or negative state of mind. I recall a friend who created a small community on the edge of the North Sea in Holland. Temperatures during the winter months would drop significantly below freezing point. The community had agreed upon a number of guidelines to join the community.

The new member had to agree to go 365 days a year with the rest of the community for a swim or total dip regardless of the weather every day at dawn. The members of the community did not take towels down to the beach to dry themselves but ran up and down the beach afterwards to get dry before getting dressed.

My friend told me nobody in the community had ever got a single cold or flu in the 10 years since he set up the community. „We seem to be protected from picking up a virus. The swim or total immersion in the sea seems to strengthen our immune system," he commented.

Mindfulness of breathing
In the sitting posture be mindful of the full breath experience.
Experience the body expanding with the inhalation
and contracting with the exhalation.
It is not necessary to focus on a particular location in the body
but simply be mindful of breathing in and breathing out.
If tired, keep the eyes open.
If restless, breathe in and out long and deep.
Remember to relax the whole being as you exhale.
Allow the breath to flow in and out of the body,
whether the breath is rough or smooth, shallow or deep.
Make as many breaths as possible a conscious experience.
Be aware of any moment(s) of stillness before the next in-breath.
Be aware of changes in the breath, of impermanence of every breath.
Experience the air element stimulating the cells of the body.
Relax gently with the outbreath when the mind easily wanders.
Let the brain cells become quiet.
Mindfulness of breathing contributes to harmony of body and mind
and direct experience of organic life.
The air element confirms our intimacy
and inter-dependence with the surrounding world.
Feel the freedom of simply breathing in and breathing out.

Form and Space

The Zen tradition of Japan has widely recognised the immense value of finding harmony between form and space at home. The creation of space at home contributes significantly to our capacity to highlight the forms in each room, on the landing and in the hallways. These forms refer to household goods and items found in the respective rooms along with aesthetic touches from the framed painting on the wall to flowers in a jug, to a Buddha image sculpture and other works of art.

In a house full of clutter, laden with excessive stuff, the forms, colours and shapes get obscured owing to the excesses of disorder, rampant untidiness and lack of mindfulness of the relationship, sensitive and respectful, between form and space in one's home and garden. It is significantly worthwhile to draw inspiration from the extraordinary harmony of space and elements in the outdoors that can awaken deep within our being. We can transfer the spirit of the outdoors to each room of our house to provide a calm, relaxed and spacious environment.

We also need to take notice of the features that exist in nature and serve as a reminder to us within our home. When the wind blows through the forest in the autumn, the leaves fall and scatter in various directions. They do not land in a neat and orderly pile.

I remember teaching a retreat in the Swiss Alps with breathtaking views. Swiss people have a reputation for cleanliness and order in their personal lives. I noticed a farmer patiently sweeping a large field where a handful of the trees in the field had shed all of its leaves. I had wondered whether the Swiss farmer felt duty bound to sweep up the leaves and place them in a single pile, so the field looked clean and tidy. My Swiss friend, who knew the farmer, told me that the farmer used the leaves for compost for his vegetable allotment. It is so easy to jump to a

conclusion about another person's intention without actually checking it out. The same act can show a wise application for the leaves or a compelling need for neatness and order outdoors.

Years ago, my partner at the time told me to leave the pile of washing up that filled the sink until the following morning. I felt uncomfortable at leaving such a mess in the kitchen. She gave me that we had this time together in the evening and that mattered far more than a neat and tidy kitchen. She gave a clear reminder of the valid place of untidiness whether expressed as the random disorder of the leaves falling from the trees or the untidiness in teenager's bedroom – even if the parents become unsure whether the floor of their son or daughter's bedroom is covered by carpet or wood. It is valuable taking a long walk for all the emotional physical and spiritual benefits. The walk provides the opportunity for genuine renewal, a clarity of mind and release of insightful perceptions.

If a person takes a walk with another in nature, it might be useful to share a little about the motivations for taking the walk together. One person may wish simply to „catch up on the news" or share some events happening in his or her life. The other person's motivation may focus primarily on the act of the walking itself with the opportunity for intimacy with the seen, heard and sensed. A little conversation beforehand can help clear up any possibility of misunderstanding between the two intentions. If walking in nature matters for one person, he or she needs to express this in an explicit way. A person can return home nourished through nature and appreciative of the companionship during the time. It would be certainly unfortunate to return home with a view that one wasted the time chatting that barely left any real-time for seeing the hills, trees and flowers or listening to the birds.

We need to apply wisdom to form and space, silence and communication, indoors and outdoors, technology and organic life. Wisdom about the realities of life on earth reveal a liberation, a freedom of being that can accommodate and work with life, as it reveals itself. Ethics, mindfulness, concentration, inquiry and insight contribute to the knowing of wisdom.

Walking

Pilgrimages have a distinctive feature from the peace walk with its commitment to political change, promotion of a cause and some discussion of the task at hand. The actual act of walking matters. The whole being engages in a step-by-step activity, fully conscious and mindful of the actual experience of walking.

The Buddha frequently used the term of the 'middle way' such as finding a middle ground between an organised protest demonstration on the one side or just going out for a walk. The conscious act of moment to moment mindfulness of walking develops the powers of concentration, a sense of the movement of the body and an upright presence.

We come across a spectacular view that brings our walk to a halt for at least a few moments. The experience of the vast expanse of nature fills our eyes with the emergence of awe and wonder. These are priceless moments worthy of regular discovery in which some of the intrinsic beauty of the nature impacts upon our senses. We treasure the moments in our capacity to experience the wonder of life outside of the small personal events, which hold us in their grip.

Mindfulness, receptivity and nature can impact us together to stir something deep inside our human nature. It may be called spiritual, romantic, a wonder, a sense of something divine, a love

of creation. We then feel far removed from being bogged down in our daily identity, attachment to roles and endless preoccupations with oneself and others. Our long walks can invite deep spiritual and existential questions or sudden realisations about important matters in our life. Have we forgotten the infinite that the nature can reveal and substituted it with the finite, the limited and the transitory?

In the temporary abandonment of much of our conventional identity, our walk whether lasting a few hours, a whole day or longer, makes us available to the depths of our being and a rich experience of being human. The walk requires renunciation, perhaps a small backpack, one or two extra items of clothing for a change in the weather and some snacks. Freedom seems more accessible when travelling lightly. The insubstantiality of the self, made up of memories, conditioning and identification with roles, generates a space for expansion of the heart and the flowering intimacy of a human with nature.

The Walkers and the Walk

A walk shares the company of some of the great visionaries of history – The Buddha, Moses, Jesus, Mohammad, Gandhi, explorers, philosophers, botanists, poets, writers and pilgrims. These visionaries walked with others, walked alone and led walks, often for days, weeks or months. Their walks took them up mountainous ranges, through forests, rural farmlands and through towns and cities. They remained faithful to a way of life that totally embraced the yatra with little regard for the destination. The outdoors offers us the touch of certain sensations, when the extent of the nature embraces consciousness.

Buddhist monks have equally emphasised the value of meditative walking slowly to the point that with each step the heels of one foot barely go in front of the toes of the other foot. The practice bases itself on the simple principle that as we walk slowly and mindfully, we will see more – within and without. If we travel by car, we see according to the speed. If we travel by bicycle, we see more. If we jog, we see more than cycling and if we walk slowly we see more again.

Monks will walk slowly 10 or 15 metres along the pathway outside the front of their hut in the forest to be mindful of each foot touching the ground, the sensations in the body and arising and passing of feelings and thoughts while absorbed into nature. The walk up and down excludes the notion of a destination and has the capacity to invite a creativity flow of insights, values, priorities and various expressions of freedom of the spirit. Many Buddhist retreats in the West have adopted this form of slow, mindful walking to explore the nature of the walker, the walk and more. A couple of decades ago, I wrote a poem to mark my 50th birthday. A meditation on death offers a reminder of our precious capacity to know life and our intimacy with nature.

My last breath
For my last prayer, I shall say just „thank you".
as my last breath becomes the wind on land,
I know my cells dissolved in grains of sand ...

May all beings live mindful lives
May all beings experience the elements
May all beings live with intimacy and liberation

Christopher Titmuss is a senior Dharma teacher in the West, offers retreats, facilitates pilgrimages and leads Dharma events worldwide. His teachings focus on insight meditation (vipassana), the expansive heart and enquiry into emptiness and liberation. Poet, photographer and social critic, he is the author of numerous books including *Light on Enlightenment*, *The Mindfulness Manual* and *Poems from the Edge of Time*.
http://www.christophertitmuss.net

Natur im 21. Jahrhundert

Eine verwundete Heilerin am Beispiel der Medikamentenrückstände im Trinkwasser

Henning Albrecht

Dieser Beitrag soll eine der vielen Wunden unserer natürlichen Mitwelt im 21. Jahrhundert beleuchten; es geht um Wasser, genauer: um Trinkwasser. Damit wird auch ein langjähriges Projekt der Carstens-Stiftung berührt: Die Problematik des Antibiotikaverbrauchs in der Landwirtschaft. Denn in diesem Beitrag geht es speziell um Arzneimittelrückstände im Wasser.

In Deutschland verbrauchen wir pro Jahr rund 25 Tsd. Tonnen Arzneimittel. Was die Tiermedizin angeht, gibt es keine exakten Zahlen. Wir wissen lediglich, dass es rund 1 730 Tonnen Antibiotika sind, die pro Jahr in der industriellen Landwirtschaft verbraucht werden.

Die Rückstände all dieser Arzneimittel müssen irgendwo hin. Was den menschlichen Bereich angeht, sind es einmal unsere Ausscheidungen, mit denen Arzneimittelrückstände in die Umwelt, in die Natur geraten. Hinzu kommen die nicht verbrauchten Arzneimittel, wozu es nur ungefähre Zahlen gibt (es ist ja bekannt, dass längst nicht alle verschriebenen bzw. verkauften Arzneimittel auch eingenommen werden). Und ob man es glaubt oder nicht: Die meisten Arzneimittel werden immer noch über die Toilette entsorgt und gelangen damit relativ direkt in die Umwelt. Das hängt auch damit zusammen, dass merkwürdigerweise die Rücknahmepflicht der Apotheken aufgehoben worden ist. Vorher konnte man seine nicht verbrauchten Arzneimittel in

der Apotheke abgeben, die dann dafür sorgte, dass sie auf einem (hoffentlich) vernünftigen Weg entsorgt wurden. Heute gehören sie in den Hausmüll.

Es sind erschreckende Zahlen: Im Trinkwasser sind in Deutschland flächendeckend die Rückstände von 10–15 Arzneimitteln enthalten. Die Top 5: An erster Stelle Röntgen-Kontrastmittel, gefolgt von Diclofenac (dem bekannten frei verkäuflichen Schmerzmittel) sowie von Oxazepam (ein Antidepressivum) und Östradiol aus der „Pille" und schließlich Antibiotika.

Was diese wichtigen Arzneimittel betrifft, sitzen wir heute in einer regelrechten Falle. Es geht dabei in der Humanmedizin in erster Linie um die Hausarztpraxen und um die Krankenhäuser. Das sind die beiden Orte in der Humanmedizin, wo Antibiotika am häufigsten vorkommen. In der Tiermedizin geht es einmal um die Haustiere und zum anderen um die so genannten Nutztiere in der industriellen Landwirtschaft.

In den Hausarztpraxen werden 83 % aller Antibiotika verordnet (aus meiner Sicht vielfach ohne Sinn und Verstand). Was die Krankenhäuser angeht, gibt es erschreckende Zahlen: Wir haben es zurzeit mit geschätzt 900 000 Krankenhaus-Infektionen pro Jahr zu tun und mit rund 15 000 Toten aufgrund multiresistenter Keime.

In der Tiermedizin hat die Verordnung von Antibiotika in der Haustierpraxis deutlich zugenommen. Es ist erstaunlich, was heute an Arzneimitteln an Haustiere verordnet wird. Das hat natürlich auch zu tun mit der Einstellung der Tierbesitzer. Die Haustiermedizin boomt, was man besonders an der zunehmenden Zahl von Hunden festmachen kann. Insbesondere in der Stadt wollen die Tierbesitzer die beste medizinische Versorgung haben. Und dazu gehören natürlich Antibiotika.

Es gibt erste Untersuchungen, die zeigen, dass Hunde geradezu ein Biotop sind für multiresistente Keime. Und E. coli finden sich an jedem Hund.

Die Hauptquelle des Antibiotika-Missbrauchs aber liegt in der industriellen Landwirtschaft. Im Jahr 2013, das ist die letzte verfügbare, einigermaßen verlässliche Zahl, haben wir in Deutschland in der Landwirtschaft 1 450 Tonnen Antibiotika verbraucht. Am schlimmsten sieht es bei den Mastputen aus. Sie bekommen in ihrem kurzen Leben in der industriellen Haltung zu 90 % 21mal Antibiotika! Masthähnchen, die ja nur 35 Tage zu leben haben, bekommen an 10 Tagen Antibiotika. Die Folge ist eine zunehmende Resistenz bei E. coli, Campylobacter, Salmonellen und anderen gefährlichen Keimen.

Zum Problem der Antibiotika-Falle gehört eine Besonderheit: Tierarzneimittel werden nicht in der Apotheke, sondern von den Tierärzten verkauft! Ein Beispiel: 14 Tierärzte betreuen ein Viertel der deutschen Hühnerställe. Sie erzielen damit ein Einkommen von 5 Millionen Euro. Damit wird einiges klar! Der Antibiotika-Verkauf ist für bestandsbetreuende Tierärzte die Haupteinnahmequelle – und je höher der Umsatz, desto größer der Rabatt seitens der Hersteller und damit der Gewinn auf Seiten der Tierärzte! Dass hier ein Hauptpunkt der ganzen Problematik zu finden ist, sieht man am Beispiel Dänemark: Dort wurde der Verkauf von Antibiotika durch die Tierärzte abgeschafft. Daraufhin sank der Verbrauch in der Landwirtschaft auf unter die Hälfte. Das ist ein handfester Beweis für diesen unheilvollen Zusammenhang, der den meisten Menschen gar nicht bewusst ist.

Der zweite wichtige Faktor in diesem System liegt im Stichwort ‚Metaphylaxe'. Dahinter verbirgt sich folgendes: Die Ferkel kommen aus verschiedenen Betrieben zu Hunderten oder zu Tausenden in einen Maststall. Es ist seit langem klar, dass ein Teil der Tiere unweigerlich erkrankt, und zwar vor allen Dingen an

den Atemwegen. Das hat auch damit zu tun, dass buchstäbliche Massentierhaltung nur mit Klimatisierung möglich ist. Wenn aber bekannt ist, dass ein bestimmter Anteil der Tiere krank werden wird, bzw. wenn einige Tiere manifest erkrankt sind, dann kann man prophylaktisch allen Tieren Antibiotika geben, damit sie nicht krank werden. Das ist der Trick, seit es EU-weit verboten ist, prophylaktisch Antibiotika zu geben. An diese Stelle tritt die Metaphylaxe.

Daraus resultieren schlussendlich die multiresistenten Keime, die dann im Krankenhaus vor allem auf der Intensivstation zu Todesfällen führen, weil im Notfall kein Antibiotikum mehr anschlägt. Dafür hat die Pharmaindustrie inzwischen längst so genannte Notfall-Antibiotika entwickelt. Und wo findet man sie auch? Im Schweinestall. Über die Gülle kommt das Ganze schließlich auf den Acker, dann ins Grundwasser und ins Trinkwasser. Damit sind wir beim Ausgangspunkt. Und somit kommen auch die multiresistenten Keime ins Wasser, ins Getreide und ins Gemüse. Aber nicht nur die Keime: auch die Rückstände der Antibiotika. In Getreidehalmen sind längst aktive Bestandteile von Antibiotika nachgewiesen. In den großen Regionen der industriellen Landwirtschaft, das ist in Niedersachsen die Region Vechta (nordwestlich von Osnabrück); und das ist das Allgäu. Da sind die Böden flächendeckend voller Antibiotika. Da finden Sie in einem Kubikmeter Ackerboden ein halbes bis ein Mikrogramm Antibiotika. Ein Teil davon sickert dann nach unten und geht ins Trinkwasser über.

Weitgehend vergessen wird die Abluft aus den Ställen: die Entlüftung der Klimaanlagen und damit auch der Antibiotika. Denn die Antibiotika werden über das Futter gegeben, Trockenfutter, das computergesteuert in die Futterrinnen gepumpt wird. Das verursacht Staub, der dann über die Stallluft abgesaugt wird, und sie finden dann die Antibiotika in einem Umkreis von bis zu

einem Kilometer in der Luft. Nicht zu vergessen die Tiertransporte, die für die Verbreitung resistenter Keime nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa sorgen. Nicht zu vergessen auch die Schlachthöfe. Das alles sind die Verbreitungsquellen multiresistenter Keime aus der industriellen Landwirtschaft.

Was tun? Jeder weiß, dass wir mit unserem Konsumverhalten letztlich das ganze System steuern. Wenn die meisten Menschen unbedingt im Supermarkt Schweinefleisch kaufen wollen, das so billig ist, dass einem schlecht wird. Wenn man nur auf den niedrigen Preis sieht, dann kann es nur Fleisch sein aus der Massentierhaltung. Und die Massentierhaltung funktioniert nur mit Antibiotika; ohne geht es nicht. Und so lange unser Fleischkonsum so hoch bleibt, wie er jetzt ist, wird sich nichts ändern, weil sich nichts ändern kann! Deswegen ist der Fleischverzicht, zumindest aber die Reduktion der Menge, der erste und wichtigste Schritt. Sonst kommen wir in die Ära, in der eben die Notfallantibiotika sich auch im Schweinestall finden, in der die Multiresistenzen bei den Bakterien sich ausbreiten. Was die Todesfälle im Krankenhaus wegen multiresistenter Keime angeht: Wir sind jetzt, wie gesagt, bei schätzungsweise jährlich 15 000 Toten; für die nächsten Jahre sind 30 000 Tote veranschlagt.

Der zweite wichtige Faktor ist ebenfalls im Grunde lapidar: so wenig chemische-synthetische Arzneimittel zu gebrauchen, wie es nur irgend geht. Weil selbst wenn sie vernünftig gebraucht und nicht über die Toilette entsorgt werden, gelangen die Rückstände in die Natur. Also sollte man unbedingt so wenig wie irgend möglich davon verbrauchen und sollte stattdessen so viel wie möglich Komplementärmedizin nutzen, also Naturheilkunde, Homöopathie, Mind-Body-Medizin etc. Besonders wichtig dabei ist die Stärkung des Immunsystems.

Eines der wichtigsten Projekte der Carstens-Stiftung Ende der 1980er Jahre war die Prüfung der Frage, ob die gängige Antibio-

tika-Metaphylaxe in der Schweinemast durch Homöopathie ersetzt werden kann. Das war zu dieser Zeit mehr als mutig. Es ging dabei um die Verhinderung von Atemwegserkrankungen. Die Studie ergab, dass ohne Metaphylaxe etwa ein Fünftel der Tiere erkrankt; die Höhe des Anteils war bis dahin unbekannt. Unter Antibiotika-Metaphylaxe erkrankten in dieser Untersuchung 17 % der Tiere – also in etwa genauso viel. Unter Homöopathie erkrankten lediglich 12 %. Dieses Ergebnis war mehr als überraschend. Metaphylaxe mit Homöopathie war der gängigen Antibiotika-Metaphylaxe überlegen! In diesem Zusammenhang stellte sich heraus, dass die metaphylaktische Gabe von Antibiotika in der Schweinemast noch nie erforscht worden war. Es gab keine Studie darüber, ob die Antibiotika in dieser Dosis im Schweinestall überhaupt irgendetwas bewirken. Das kann man sich aus heutiger Sicht kaum vorstellen! Insofern war die Anerkennung für diese Studie an der Tierärztlichen Hochschule Hannover groß. Denn nun hatte man zum ersten Mal gesehen, wie viele Schweine erkranken, wenn man nichts macht. Und gleichzeitig wurde offenbar, dass die metaphylaktische Gabe von Antibiotika nichts bringt, denn wissenschaftlich gesprochen gab es keinen Unterschied zu Placebo. In einer Folgestudie wurde deshalb eine höhere Dosis geprüft, und zwar eine therapeutische. Nun erkrankten nur noch 8 % der Schweine (unter metaphylaktischer Dosis waren es knapp 17 %). Das Problem ist nur, dass man so hoch nicht dosieren darf – wegen der Rückstandsproblematik.

Das Forschungsprogramm der Carstens-Stiftung ging weiter: Im Kreis Warendorf bei Münster gab es Ende der 1990er Jahre eine Feldstudie mit 48 Betrieben mit Ferkel erzeugenden Sauen. Fazit: Eine Verringerung des Antibiotika-Einsatzes durch Homöopathie von rund 70 % auf 26 % und gekoppelt damit ein deutlicher Rückgang der Geburtsprobleme. Das ist für die Erzeuger wichtig. Die Ergebnisse wurden sowohl von der damals zustän-

digen Ministerin, Frau Künast, als auch vom Schweinezüchterverband anerkannt, aber getan wurde nichts. Daraufhin wurde das Programm ausgeweitet auf Milchkühe in mehr als 500 Betrieben im Berchtesgadener Land – mit großem Erfolg.

Zurück zum Thema „Arzneimittelrückstände im Trinkwasser". Der Präsident der Trinkwasserkommission in Bonn sagte auf einer entsprechenden Tagung im Februar 2015: „Wir müssen raus aus der Denke, dass wir für alles Arzneimittel brauchen." Aus der Sicht der Komplementärmedizin ist das nur zu unterstützen. Die Carstens-Stiftung hat eine große Studie in homöopathischen Hausarztpraxen in Deutschland durchgeführt. In diesem Zusammenhang wurde zum ersten Mal erhoben, welche Patienten mit welchen Beschwerden in solche Praxen kommen und mit welchem Erfolg sie behandelt werden. Nicht nur das Beispiel der Infektionskrankheiten bei Kindern zeigt, dass eine rein homöopathische Behandlung zu einer drastischen Besserung führt, die nicht nur anhält, sondern die sogar noch weitergeht – über zwei Jahre gemessen. Mittlerweile wurde acht Jahre nachverfolgt: Die positive Entwicklung geht weiter. Fazit: Man kann auch in der normalen Hausarztmedizin mit sehr wenig Antibiotika auskommen.

Literatur

Schütte A: Ist Forschung in der Veterinärhomöopathie gerechtfertigt? Berl Münch Tierärztl Wschr. 1994; 107: 229–236.

Schütte A: Homöopathie in der Schweinehaltung: Betreuung und Dokumentation der Laienarbeit homöopathischer Arbeitskreise. Ganzheitliche Tiermedizin. 2003; 17: 25–28.

Schütte, A: Leitfaden zur homöopathischen Behandlung von Schweinen; Teil 1 und 2. Essen: KVC; 2006.

Dr. Henning Albrecht war fast 30 Jahre lang Geschäftsführer der Karl und Veronica Carstens-Stiftung und verfolgte erfolgreich den Stiftungsauftrag, Naturheilkunde und Homöopathie in Wissenschaft und Forschung zu integrieren. Unter seiner Ägide avancierte die Stiftung zur führenden Wissenschaftsorganisation in Europa auf den Gebieten der Naturheilkunde und Homöopathie.
henning.albrecht@gmx.net

Gesundheit und Umweltresonanz

Schlussfolgerungen aus einer organismischen Biologie

Michael Beleites

Wir Menschen sind ein Teil der Natur. Und unsere Gesundheit hat viel mit dieser Teilhabe an der Natur zu tun. Krankheit resultiert in vielen Fällen aus einer gestörten Beziehung zur Natur. Dabei ist diese Beziehung zumeist eine unbewusste: Es geht um Harmonie oder Disharmonie, um Resonanz oder Dissonanz auf ganz verschiedenen Ebenen. Der permanente Lärm von der Autobahn, den wir bewusst kaum noch wahrnehmen, wirkt aber unbewusst. Indem er Naturgeräusche übertönt, sorgt er dafür, dass wir den Vogelgesang nur noch von den wenigen Vögeln hören, die ganz in der Nähe sind, die akustische Dimension der Atmosphäre des Frühlings aber verstummt; und wir nehmen noch nicht mal mehr das Rauschen der Bäume im Wind wahr. Autoabgase sorgen dafür, dass wir weder Linden und Kiefern, noch Holunderblüte oder Pappellaub riechen; also mit der Nase nicht mehr wahrnehmen, in welcher Jahreszeit wir uns eigentlich befinden. Und das künstliche Licht der Stadt sorgt dafür, dass wir den Rhythmus der Mondphasen gar nicht mehr bemerken.

Es ist die Störung bzw. die Abschirmung des – meist unbewussten – Naturzugangs, die uns krank macht. Die Natur selber, sowohl die äußere als auch die innere Natur in uns, ist das Heilende. So versteht es auch die Naturheilkunde von ihrem Grundansatz her. Ohne Zweifel gibt es auch dunkle Seiten in uns Menschen, die wir aufspüren und bearbeiten müssen. Aber die sind gerade nicht das Natürliche, sondern Störungen des Natürlichen.

Das Problem besteht hier im Verlust des Natürlichen. Der wichtigste Teil der Heilung ist ja immer die Regeneration, die die Natur selber macht. Wir müssen die Bedingungen schaffen für einen harmonischen Zugang zu den heilenden, regenerierenden und integrierenden Kräften der Natur, aber wir müssen letztlich die Natur (bzw. die Naturen im Sinne des Zusammenspiels von innerer und äußerer Natur) walten lassen. Unsere Aufgabe dabei ist nicht tun, sondern lassen.

Ist unsere Natur wirklich so dunkel, wie manche meinen? Oder haben wir es nicht vielmehr mit einer falschen Biologie zu tun, die uns erklärt, dass die Natur in uns und um uns nach dem so genannten Wolfsgesetz funktioniert? Nein, die Natur ist nicht dunkel. Und um die Natur zu rehabilitieren, müssen wir die darwinistische Lehre vom „Kampf um's Dasein" auf den Prüfstand stellen. Wir werden sehen, dass es sich dabei gerade nicht um ein Naturgesetz handelt – und schon gar nicht um das alles beherrschende Naturgesetz.

Der genetisch-ökologische Zusammenhang

Um die Frage nach der Gültigkeit der Selektionslehre zu klären, wollen wir uns zunächst mit dem Thema der Variation in der Biologie auseinandersetzen. Denn hier wird sichtbar, dass naturnah, d. h. im Resonanzbezug zur sie umgebenden Natur lebende Populationen zugleich komplexere, stabilere und damit gesündere Merkmale aufweisen als naturfern bzw. domestiziert lebende. So wie sich die Menschen untereinander unterscheiden, unterscheiden sich auch die Individuen anderer Arten. Die Ursachen dieser Verschiedenheiten sind vielfältig. So können Größenunterschiede zwischen Individuen derselben Population auf ihr unterschiedliches Alter, auf verschiedene Geschlechtszugehörigkeit,

auf verschiedene Ernährungssituationen oder Temperaturverhältnisse während der Jugendentwicklung zurückgehen – oder auf verschiedene genetische Konstitutionen. Diejenige Variabilität, die im Zusammenhang mit den biologischen Fragestellungen interessant ist, ist die vererbbare genetisch bedingte Konstitution. Schon wegen der beständig neuen Rekombination unterschiedlicher Erbanlagen können die Individuen der sich geschlechtlich vermehrenden Arten genetisch nie völlig gleich sein. Die biologische Variationsforschung stützt sich daher auf solche Merkmale, die durch Ernährungs- und Temperaturbedingungen beim Einzelindividuum nur unwesentlich beeinflussbar sind. Und man darf, was Alter und Geschlecht oder Zugehörigkeit zu Arten und geographischen Rassen betrifft, nur vergleichbare Individuen vergleichen.

Die wichtigste Ebene der innerartlichen Variation ist die *geographische Variation*: Geographische Rassenbildung gibt es bei fast allen weit verbreiteten Arten. Meist sind die nördlichen Formen heller und größer, während die südlichen (bzw. näher am Äquator lebenden) Rassen dunkler und kleiner sind. Diese natürlichen Rassen sind, wie ich unten zeigen werde, biologisch gesehen etwas völlig anderes als die Zuchtrassen unserer Haustiere!

Aber die natürlichen Rassen sind nie in der Weise „reinrassig", dass sie aus identischen Individuen bestehen würden. Auch innerhalb der geographischen Populationen gibt es eine erhebliche Vielfalt – oft sogar in denselben Merkmalen, welche die geographische Verschiedenheit charakterisieren. Diese Verschiedenheit der Individuen einer Art am gleichen Ort, also innerhalb einer Population, bezeichnet man als die *individuelle Variation*. Der Biologe Otto Kleinschmidt (1870–1953) fand heraus, dass die individuelle Variation innerhalb der geographischen Populationen stets in einer relativ fest umgrenzten Variationsbreite verläuft, die von Art zu Art verschieden, aber innerhalb der Arten

von einer geographischen Rasse zur anderen geographischen Rasse gleichbleibend weit oder eng ist. Die gleichmäßige Verschiebung ganzer „Variationskomplexe“ im Verlauf der geographischen Variation einer Art bezeichnete Kleinschmidt als einen „Strom in festen Grenzen“.

Die Merkmalsträger der Mittelwerte sind oft, aber nicht immer am häufigsten. Keinesfalls haben nur die Individuen, deren Merkmalswerte in der Mitte des „Stroms“ der Variation angesiedelt sind, eine optimale Merkmalsausstattung. Bei in freier Natur lebenden Wildformen sind alle Individuen, deren Merkmale innerhalb der natürlichen Variationsbereiche ihrer Art liegen, gleichermaßen „normal“.

Aber diejenigen, deren Merkmale außerhalb der Bandbreite der natürlichen Variation liegen, haben eine geringere Vitalität: Einzelindividuen, die in einem oder mehreren Merkmalen jenseits der Bandbreite der natürlichen Variationsbereiche ihrer Art liegen, bezeichnet man als *Mutation* bzw. *Aberration*. Diese sind in freier Natur ökologisch und genetisch unbeständig. Biologisch gesehen liegen alle Zuchtformen der Kulturpflanzen und Haustiere – auch wenn es sich hier nicht um Einzelindividuen handelt – auf dieser Ebene der Aberrationen.

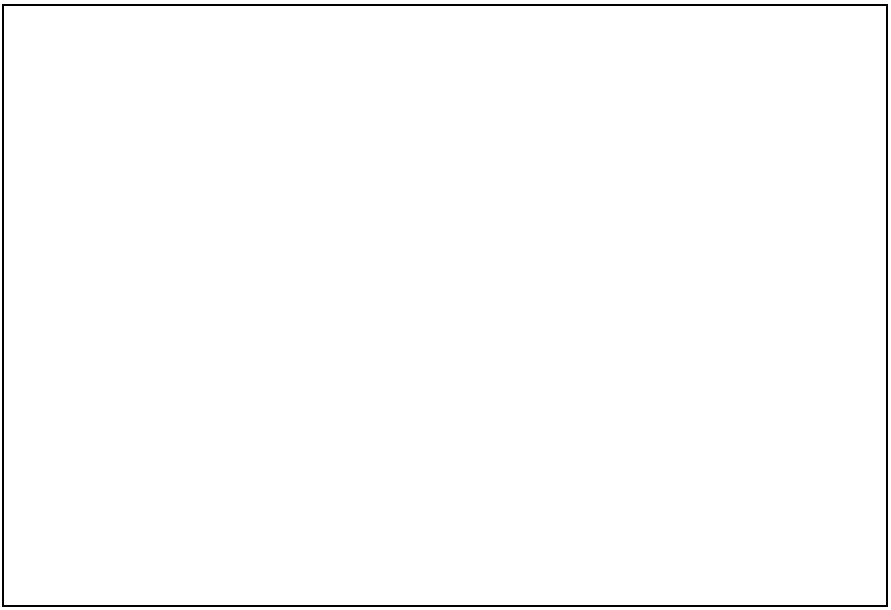


Abb. 1: Strom in festen Grenzen: Die geographische Variation der europäischen Schwanzmeisen reicht von dunkelköpfigen in den Pyrenäen bis zu ganz hellköpfigen in Schweden. Innerhalb dieser natürlichen geographischen Rassen gibt es aber eine annähernd gleichbleibende Bandbreite dieser Variation (Zeichnung: Otto Kleinschmidt 1927).

Sobald Wildformen von Tieren oder Pflanzen über mehrere Generationen eingesperrt bzw. aus ihren natürlichen Milieus herausgenommen und kultiviert werden, kommt es zu einer Ausweitung der Variation, die weit über die Grenzen der natürlichen Variationsbereiche hinausgreift. In diesem Moment, wenn die natürlichen Variationsbereiche auseinanderfließen, löst sich die Wildform auf, und es entsteht eine *Domestikationsform*. Die Domestikationsform besteht aus Individuen, die auf ganz verschiedenen Ebenen der erblichen Gestalt- und Verhaltensmuster ihrer Art von der Wildform abweichende Eigenschaften haben: Es gibt nun größere und kleinere Individuen; bei Tieren kommt es zu Farbabweichungen in die drei Richtungen weiß, schwarz und

rotbraun, die meist mit Verhaltensabweichungen, wie Zahmheit und einer Ablösung von der jahreszeitlichen Rhythmik einhergehen.

Zuchtformen entstehen wiederum, wenn aus den erweiterten Variationsbereichen der Domestikationsform ähnliche Einzelindividuen isoliert und gezielt untereinander verpaart werden, also an ihnen eine „künstliche Zuchtwahl" vorgenommen wird. Die so gezüchteten Zuchtformen (also Rassen der Haustiere oder Sorten der Kulturpflanzen) sind gegenüber der Domestikationsform, aus der sie hervorgegangen sind, in der Bandbreite ihrer Variation erheblich verengt – aber zugleich durch Merkmale gekennzeichnet, die jenseits der natürlichen Variationsbreite der Wildformen ihrer Art liegen. Die Zuchtform ist auch unter Domestikationsbedingungen genetisch instabil. Sobald die künstliche Isolation der Zuchtrassen aufgegeben wird und ihre Individuen sich mit Angehörigen anderer Zuchtformen bzw. der Domestikationsform ihrer Art frei verpaaren können, löst sich die Zuchtform sofort auf: Dann fließen die verengten Variationsbereiche der Zuchtform sogleich in die erweiterten Variationsbereiche der Domestikationsform ein.

Jede Abweichung von den Variationsbereichen der Wildform ist mit einem Verlust an Ordnung und Struktur der natürlichen Gestalt- und Verhaltensmuster verbunden. Es kommt immer zu irgendeiner Vereinseitigung der Merkmalsausstattung, die man als eine genetische Gleichgewichtsstörung ansehen kann. Und die Farbabweichungen sind keine neuen Farben, sondern stets Störungen der vorhandenen Farben und Muster. So kann man die Domestikationsform und mehr noch die Zuchtform mit Fug und Recht auch als *Degenerationsformen* bezeichnen. Sie alle sind in freier Natur nicht auf Dauer lebens- und ausbreitungsfähig.

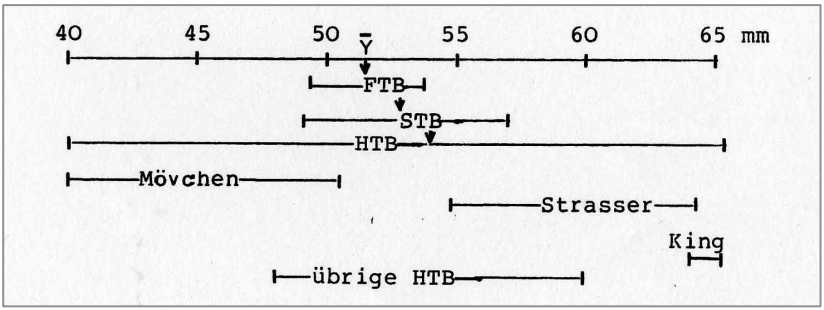


Abb. 2: Tauben als Lehrbeispiel: Die Variationsbreite – hier der Schädelbasislänge – ist bei der Wildform Felsentaube (FTB) eng begrenzt, bei der Domestikationsform Stadttaube (STB) ausgeweitet und bei der Gesamtheit der Zuchtformen der Haustauben (HTB) extrem ausgeweitet (Bild: Werner Schulze-Grothoff 1981: 21).

Es gibt aber durchaus auch abweichende Varietäten, die in der Natur immer wieder vorkommen und hier auch ökologisch beständig sind. Dies sind die *regelmäßig abweichenden Varietäten*. Hier handelt es sich um in der Natur vorkommende Wildformen, die in ihrer Färbung von der Wildfärbung abweichen, aber nicht durch unregelmäßige Pigmentausfälle (Weiß-Scheckung) oder Musterauflösungen, sondern durch eine gleichmäßige Aufhellung, Verdunklung oder „Rötung" (d. h. eine ins Rotbraune tendierende Färbung) ihrer Wildfärbung charakterisiert sind (vgl. William Reinig 1937).

Diese Färbungsabweichung ist in mehrerer Hinsicht regelmäßig; d. h. sie betrifft stets den ganzen Körper in gleicher Intensität, die jeweilige Intensität kann von einer leichten Farbänderung in stufenlosen Übergängen bis zu einer extremen Ausprägung (fast schwarze oder fast weiße Individuen) variieren – und ihre Häufigkeitsverteilung ergibt in jeder Population ein regelmäßiges Variationsbild: Meist sind – neben den normal wildfar-

bigen – die schwarzen bzw. verdunkelten Varietäten am häufigsten, die weißen bzw. aufgehellten Exemplare sind seltener, und die rötlichen sind ganz selten.

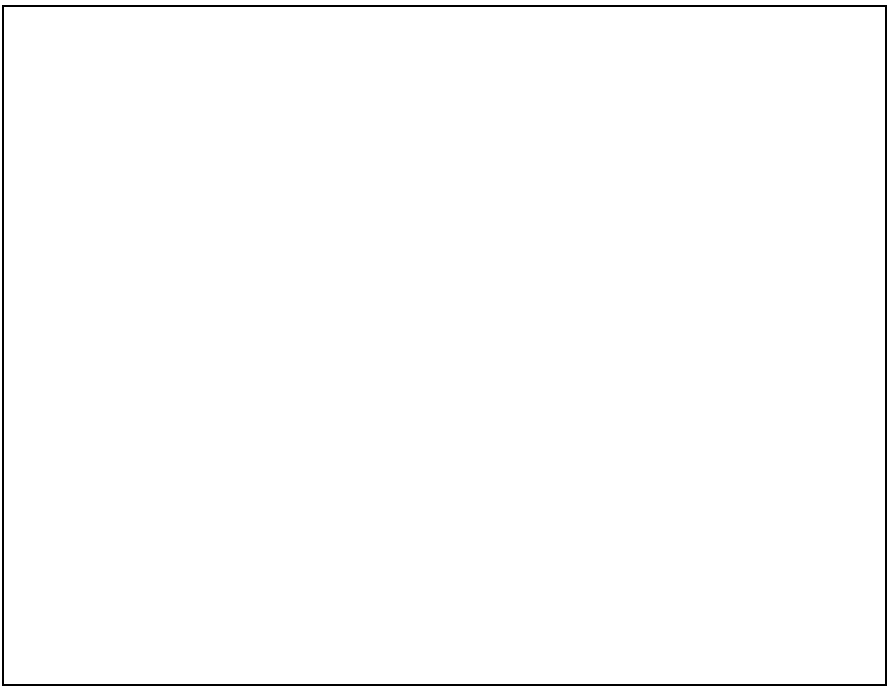


Abb. 3: Farbentod als Krankheitssymptom: Katze, Taube, Huhn und Ente haben eine völlig unterschiedliche und jeweils strukturreich geordnete Wildfärbung (links), während ihre Domestikationsformen überall zu denselben Formen des Farbverlusts tendieren. Die Grundfarben der Degeneration sind schwarz, rotbraun und weiß.

Insbesondere bei bestimmten Schmetterlings- und Vogelarten kommt es in Hochgebirgen, in Mooren, auf entlegenen Inseln, aber auch in Industriegebieten zu einer Häufung verdunkelter Individuen. Aber auch bei Rehen, Wühlmäusen und Ringelnat-

tern ist ein regelmäßiges Vorkommen fast schwarzer Tiere in Feuchtgebieten, ein so genannter „Moor-Melanismus", bekannt. Als Auslöser für ein Vorkommen regelmäßig abweichender Varietäten kann man also ein Leben in natürlich bzw. naturnah vereinseitigten Milieus ausmachen.

Abb. 4, 5, 6: Regelmäßig abweichende Variation:
Dunkle, normale und helle Stockente.

Abb. 7, 8: Unregelmäßig abweichende Variation: In den Städten kommt es oft zu Pigmentierungsstörungen von Wildtieren – hier eine weiß-gescheckte Amsel. Diese Störungen sind biologisch auf derselben Ebene wie jene bei der Domestikationsform der Stadttauben.

Im Gegensatz dazu kommt es zu einer *unregelmäßig abweichenden Variation* in ökologischen Milieus, die auf unnatürliche Weise gestört sind; also in Gefangenschaft und in derselben Weise auch in den Zentren großer Städte. Bei den unregelmäßig abweichenden Varietäten handelt es sich sowohl um Störungen der Pigmentierung, als auch um Auflösungen der Musterbildung. Die häufigste Form dabei ist die Weiß-Scheckung. Hier sind ganze Kör-

perbereiche, also meist eine Gruppe nebeneinander liegender Federn oder Haare ganz weiß.

Da alle Domestikationsformen auf anderen Merkmalsebenen ihrer erblichen Gestalt- und Verhaltensmuster so weit von den Wildformen abweichen, dass sie sich nicht mit den jeweiligen natürlichen Variationsbereichen verbinden lassen, sind die Domestikationsformen biologisch auch dann den unregelmäßig abweichenden Varietäten zuzuordnen, wenn die Merkmalsebene der Färbung derjenigen der Wildform oder denen der regelmäßig abweichenden Variation entspricht (Abb.9).

Bei unseren Stadttauben handelt es sich um ein Paradebeispiel der Domestikationsform. Trotz der vielen hier eintreffenden „verwilderten" Haustauben, die einer bestimmten Zuchtrasse angehören, erlischt hier jede Zuchtform sofort. Sie fließen ein in den erweiterten Variationsbereich der Domestikationsform. Und diese existiert in der Freiheit einer selbstbestimmten „Zuchtwahl" als Population. Die Systemeigenschaften solcher Populationen sind im Fall der regelmäßigen Variation ihrer Färbung deutlich erkennbar. Egal, in welche Stadt wir kommen: Überall sind die wildfarbigen in ihren „blauen" und „blau-gehämmerten" Varianten am häufigsten, überall sind die schwarzen Varietäten häufiger als die rotbraunen, und überall sind die jeweiligen Zwischenformen zwischen den wildfarbigen und den schwarzen bzw. den rotbraunen Varietäten viel seltener als die übrigen Linien. Auch diese Parallelität der regelmäßig abweichenden Variation bei den Stadttauben verschiedener Städte resultiert nicht aus irgendeiner Art von Selektion bzw. Zuchtwahl, sondern allein aus den „inneren" Systemeigenschaften der Populationen und Arten (Abb. 10, 11).

Sowohl das Variationsbild (Abb. 10) als auch die entsprechende Häufigkeitsverteilung bzw. Variationsdichte (Abb. 11) sind geregelt und gleichen sich von Population zu Population.

Bei der Felsentaube als Wildform gibt es nur den Bereich in der Mitte oben, der in manchen Gegenden – aber in einem viel geringeren Ausmaß – auch nach unten in Richtung einer Flächenzunahme der schwarzen Deckfarbe ausläuft. Der Übergang von der Wildform zur Domestikationsform zeigt sich als ein Auseinanderfließen der Variationsbereiche, welches man als Folge einer Schwächung der genetischen Kohäsion interpretieren kann.

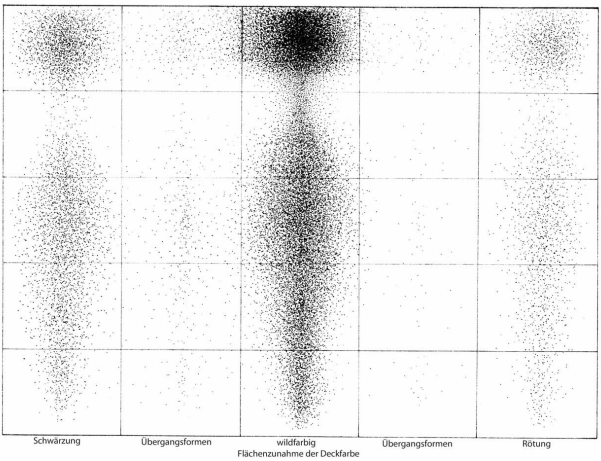


Abb. 11: Die regelmäßige Variation der Stadttauben, Häufigkeitsverteilung bzw. Variationsdichte

Zu den Eigengesetzen der biologischen Variation ist zusammenfassend festzuhalten: Die genetische Variation von Organismengruppen unterliegt Regeln, die sich aus den Systemeigenschaften der innerartlichen Gruppierungen (Populationen) ergeben: Ob die Variation einer Population von Zusammenhalt (Kohäsion) oder Auseinanderlaufen (Divergenz) bestimmt wird, ergibt sich nicht aus Anpassungs- und Konkurrenzsituationen, sondern aus der inneren Konstitution der Population im Ganzen. Auf der genetischen Ebene zeichnen sich *Wildformen* durch eine Kohäsion ihrer Variationsbereiche aus, während Populationen mit einer Neigung zu domestikationstypischen Degenerationserscheinungen (Aberrationen) sowie *Domestikationsformen,* einschließlich der Zuchtformen, durch eine als Divergenz erkennbare Schwächung der Kohäsion ihrer Variationsbereiche gekennzeichnet sind.

In freier Natur lebende Populationen existieren als Wildform. Das heißt, sie haben einen inneren Zusammenhalt ihrer Variati-

on; ihre Variation verläuft innerhalb der natürlichen Bandbreite der Variationsbereiche ihrer Art. Bei manchen Arten kommt es in natürlich vereinseitigten Ökosystemen zu einem Auftreten regelmäßig abweichender Varietäten. Diese so genannten „Extrembiotope", wie Moore, Hochgebirge oder entlegene Inseln, sind trotz aller Einseitigkeit natürliche Lebensräume und Bestandteile der freien Natur. Ebenso sind die regelmäßig abweichenden Varietäten (soweit sie nicht auf anderen Merkmalsebenen unregelmäßig abweichende Varietäten sind) den Wildformen zuzurechnen.

In Gefangenschaft (also bei der Haltung als Haustiere im so genannten „Hausstand", aber auch bei Zootieren, sowie bei landwirtschaftlich oder gärtnerisch kultivierten Pflanzen) zeigt sich nach einigen Generationen ein gehäuftes Auftreten unregelmäßig abweichender Varietäten (Mutationen bzw. Domestikationsformen). Bei einigen Arten tritt derselbe Effekt ebenso auf, wenn Populationen ganzjährig in den Zentren großer Städte leben. Der *urbane Raum* hat also auf die genetische Konstitution freilebender Populationen eine ähnliche – degenerative – Wirkung wie Gefangenschaft.

Es gibt einen genetisch-ökologischen Zusammenhang: Die innere Konstitution der Population ist abhängig von ihrem ökologischen Milieu: In *freier Natur* lebende Populationen sind von genetischer Kohäsion geprägt, sobald Populationen in den *urbanen Raum* oder in den *Hausstand* geraten, setzt eine Divergenz ihrer genetischen Variationsbereiche ein. Umgekehrt lassen sich auch die ökologischen Räume und Umstände anhand der Variation der in ihnen lebenden Organismen kategorisieren: Dort, wo die Variationsbereiche der Organismenpopulationen von Kohäsion geprägt sind, ist die freie Natur, dort wo die Kohäsion geschwächt ist und durch Divergenz abgelöst wird, ist der urbane Raum oder Gefangenschaft bzw. Hausstand.

Die herkömmliche Kategorisierung der ökologischen Räume (Wildnis/ Kulturlandschaft) fragt nach dem Umfang der vom Menschen zurückgesetzten Sukzessionsprozesse, welche sich aber phänomenologisch nicht von natürlich unterbrochenen Sukzessionsabläufen unterscheiden lassen. Dieser Sichtweise wird hier die *variationsbezogene Kategorisierung der ökologischen Räume* (freie Natur/ urbaner Raum) zur Seite gestellt. Sie fragt nach dem Charakter der Variation der hier lebenden Organismenpopulationen (Kohäsion/ Divergenz), der sich in der Zugänglichkeit bzw. Wahrnehmbarkeit natürlicher Umweltinformationen widerspiegelt.

Überall dort, wo Organismen an einer Integration ihrer Lebensweise in die natürlichen Rhythmen der Lebensräume bzw. Habitate ihrer Arten gehindert werden (in Gefangenschaft) oder der Zugang zu den ihr artgemäßes Verhalten bestimmenden natürlichen Umweltinformationen gestört und somit ihre Orientierung im Naturzusammenhang blockiert ist (im urbanen Raum), kommt es zu einer Ausuferung der natürlichen Variationsbereiche; zu einer Degeneration ihrer Gestalt- und Verhaltensmuster. Die Kohäsion bzw. Divergenz der Variationsbereiche korreliert mit dem Ordnungsgrad von Population und Milieu: Genetische Divergenz von Populationen ist immer mit einem Verlust von Information und Struktur auf der Ebene der erblichen Gestalt- und Verhaltensmuster verbunden – und die genetische Divergenz auslösenden Milieus sind stets durch eine verminderte Wahrnehmbarkeit von natürlichen Umweltinformationen gekennzeichnet. Beispiele sind reduzierte tages- und jahreszeitliche Unterschiede in Licht, Geräuschen, Temperatur und Nahrungsangebot in städtischen Milieus im Vergleich zu Naturmilieus.

Der Zusammenhang zwischen genetischer Konstitution und ökologischem Milieu ist wechselseitig: In natürliche Ökosysteme (freie Natur) sind nur Wildformen dauerhaft integrierbar, wäh-

rend in gestörte Ökosysteme (urbaner Raum) auch Domestikationsformen integrierbar sind. Gestörte Milieus degenerieren Populationen, und degenerierte Populationen sind auf gestörte Milieus angewiesen.

Eine dauerhafte Integration von Populationen in Ökosysteme ist nur dort möglich, wo die genetische und die ökologische Ebene gleichermaßen unbeeinträchtigt (Wildform in freier Natur) oder gleichermaßen beeinträchtigt (Domestikationsform im urbanen Raum) sind. In ungleichartigen Konstellationen (Wildform im urbanen Raum/ Domestikationsform in freier Natur) ist keine vollständige und dauerhafte Integration der Population in das ökologische Milieu möglich. Diesen Zusammenhang zwischen den Strukturen bzw. Ordnungszuständen der genetischen und der ökologischen Ebene bezeichne ich als *Umweltresonanz*.

Zuchtformen existieren nur so lange, wie ihre genetische Divergenz hin zur erweiterten Variationsbreite der Domestikationsform durch Isolation von anderen Varietäten ihrer Art und durch künstliche Zuchtwahl verhindert wird. In freier Natur wird ein Auseinanderlaufen der Variationsbereiche nicht durch „natürliche Zuchtwahl", also ein „Ausmerzen" aller abweichenden Varietäten durch Fressfeinde und widrige Umweltfaktoren, verhindert, sondern durch den inneren Zusammenhalt (die genetische Kohäsion) der Wildformen. Die Variationsbereiche der Wildform werden nicht in einem Überlebenskampf von außen „zusammengedrückt" bzw. „abgeschliffen", sondern durch Systemeigenschaften der Populationen von innen zusammengehalten.

Kampf oder Kooperation? Ist die Selektionslehre noch haltbar?

Die Selektionslehre stützt sich auf eine Übertragung der Prinzipien der künstlichen Zuchtwahl von Domestikationsformen in Gefangenschaft auf eine vermeintliche „natürliche Zuchtwahl" von Wildformen in freier Natur. Wie oben gezeigt, sind die unterschiedlichen Zustandsformen von unnatürlichen bzw. natürlichen Populationen und Milieus nicht aufeinander übertragbar. Die gegenläufigen Eigentendenzen der biologischen Variation von Populationen – hier der Zusammenhalt (die Kohäsion), dort das Auseinanderdriften (die Divergenz) – verbieten es, das ökologische und evolutive Geschehen freilebender Wildformen aus der Züchtung von gefangenen Domestikationsformen herzuleiten. Um diese logische Bruchstelle zu kaschieren, ist die reduktionistische Biologie einer Analyse der biologisch-ökologischen Eigenschaften der Kategorien *Wildform* und *freie Natur* immer aus dem Wege gegangen. Und dass das Selektionsprinzip auch bei Wildformen in freier Natur universell gültig sei, wird meist einfach nur behauptet. In freier Natur ist aber das Selektionsprinzip nirgends konkret belegt. Mit einer Ausnahme: Als „Beweis" für das Wirken der Selektion in freier Natur wird seit vielen Jahrzehnten immer wieder das Beispiel des so genannten „Industrie-Melanismus" angeführt. Doch was hat es damit eigentlich auf sich?

Bei den Nachtschmetterlingen Birkenspanner *(Biston betularia)* und Nonne *(Lymantria monacha)* gibt es eine Veranlagung zur Verdunklung im Rahmen der *regelmäßig abweichenden Variation*. In manchen Industriegebieten Englands und Deutschlands hat man jeweils etwa 30 Jahre nach deren Industrialisierung erstmals die dunklen Varietäten des Birkenspanners in einer nennenswerten Häufigkeit beobachtet. Man erklärt dies damit, dass auf den in

Industriegebieten dunkleren Birkenstämmen die hellen Exemplare schneller von Vögeln gefunden und gefressen (d. h. „selektiert“) werden.

Die vermehrte Entstehung dunkler Varietäten hat zwar etwas mit veränderten Umweltverhältnissen zu tun, aber nichts mit einer verdunkelten Umgebung. Der Entomologe William F. Reinig (1937) weist in seiner Arbeit über Melanismen bei Schmetterlingen nach, dass eine Häufung dunkler Varietäten bei bestimmten Arten in ganz verschiedenen Lebensräumen regelmäßig vorkommt. So sind bei vielen Arten melanistische Formen in Hochgebirgsregionen oder in besonders feuchten Gebieten regelmäßig anzutreffen. Reinig (1937: 77) sieht die Ursache für eine Häufung melanistischer Varietäten eher in populationsgenetischen Isolationsmechanismen. Da die Industrialisierung eine „Arealdisjunktion“ bewirken könne, sei das Phänomen Industriemelanismus „einer Erklärung zugänglich gemacht, ohne daß ein direkter Einfluß irgendwelcher Verunreinigungen der Luft mit Industrieprodukten auf das Farbkleid der Tiere angenommen werden müßte.“

Das Wesentliche ist aber, dass eine Häufung verdunkelter Varietäten (Melanismus) stets die zuerst eintretende und meist einzig mögliche Form *regelmäßig abweichender Variation* ist, die als Reaktion auf „naturnahe“ Vereinseitigungen oder Störungen des Milieus z. B. auch in Hochgebirgen, in Mooren, auf entlegenen Inseln oder an den Arealgrenzen von Arten vorkommt, also an Orten, wo es keine Verdunklung der Umgebung gibt. Bei Arten mit einer Veranlagung zur regelmäßig abweichenden Variation ist eine Verdunkelung von Individuen eine ganz und gar selektionsunabhängige Reaktion auf verschiedenartige ökologische Vereinseitigungen oder „Störungen“. Die Häufung verdunkelter Varietäten in Industrierevieren kann deswegen nicht als eine selektionsbedingte Anpassung an eine verdunkelte Umgebung

bewertet werden. Zudem betrifft die Verdunklung oder Aufhellung im Rahmen der regelmäßig abweichenden Variation nur die Hell-Dunkel-Skala (den Pigmentierungsgrad) der Varietäten und nicht deren Musterbildung.

Abb. 12: Nonnen (links) und Birkenspanner (rechts) mit ihren dunklen Formen (unten): Das Eintreten einer regelmäßig abweichenden Variation ist zwar von der Umwelt abhängig – aber eine Häufung verdunkelter Varietäten hat überhaupt nichts mit einer Verdunklung der Umgebung zu tun.

Die Selektion als Zwei-Stufen-Prozess: Früher wurde das Postulat der natürlichen Auslese als „Mutations-Selektions-Prinzip" bezeichnet. Heute weiß man, dass für die Variabilität in Populationen nur zu einem sehr geringen Teil die degenerativen Mutationen (Aberrationen) verantwortlich sind, sondern ganz überwiegend die normale genetische Rekombination der Erbanlagen. Mit dem Begriff „Mutations-Selektions-Prinzip" war jedoch eines unmissverständlich ausgedrückt: Es geht bei der Frage nach der Rolle der Selektion um einen Zwei-Stufen-Prozess. Der erste Schritt besteht in der „Herstellung von Variation in jeder Generation, das heißt von zahllosen genetischen oder phänotypischen Varianten, die als Ausgangsmaterial der Selektion dienen können"; der zweite Schritt besteht darin, dass „diese variable Population [...] dann dem Prozeß der Auslese ausgesetzt" wird (Mayr 1991: 125). Nach Ernst Mayr (1991: 127) funktioniert die Selektion so, dass die „Evolution in jeder Generation während der sexuellen Reproduktion die genetische Veranlagung der wenigen Überlebenden neu mischt und auf diese Weise unzählige neue Genotypen schafft, die dann in der nächsten Generation auf dem Prüfstand stehen. Jedes Individuum ist sozusagen ein neues Experiment der Natur und wird auf seine Eignung im Kampf ums Dasein geprüft." Er wisse „von keinem anderen Prozeß in der Natur, der dies auf so außergewöhnlich erfolgreiche Art und Weise erreicht, wie die Kombination des ersten und des zweiten Schrittes der natürlichen Auslese." Eine solche Gewissheit verschüttet die Frage, um die es eigentlich geht: *Ob* „dies" – nämlich die Konstanz oder Veränderung von erblichen Merkmalen einer Art und deren funktionelle Umweltanpassung – überhaupt auf dem Wege von Variation und Selektion zustande kommt?

Anpassung oder Einpassung? Eine Anpassung an die jeweilige Umwelt ist bei allen wildlebenden Organismen feststellbar. Dennoch ist es offen, ob diese Anpassungen an Klima, Bodenver-

hältnisse oder bestimmte Biotope überwiegend oder gar allein durch das Selektionsprinzip bewirkt wurden oder ob es andere Mechanismen einer Harmonisierung der Gestaltbildung mit den regionalen Umweltbedingungen gab und gibt. Wenn Ernst Mayr (1991: 122) die Anpassung als „das Produkt der Selektion" bezeichnet, so ist dies eine Hypothese und kein Faktum. Noch gewagter ist seine Aussage, dass die „normalerweise zu beobachtende ‚Harmonie in der lebenden Natur' ein schlagender Beweis für das Wirken der natürlichen Auslese" sei (1991: 124). Da das Wort *Anpassung* „lange Jahrzehnte hindurch als ein falscher Wegweiser gedient" habe, schlägt Jakob von Uexküll (1973: 318ff) vor, den Begriff *„Einpassung"* zu verwenden. Dieses Wort besage schließlich nichts anderes „als die unbestrittene Tatsache, daß Lebewesen und Umgebung ineinander passen". Jedes Lebewesen sei, „solange es seine sämtlichen mechanischen und chemischen Eigenschaften besitzt"[2] in seine Umwelt „mit vollkommener Planmäßigkeit eingefügt". Im Gegensatz zu den Anhängern der Selektionslehre sieht von Uexküll nicht die Zweckmäßigkeit als ein Grundprinzip in der Natur, sondern vielmehr die Planmäßigkeit.

Gibt es eine natürliche Rassenhygiene? In vielen Biologiebüchern werden Fuchs und Habicht als die „Gesundheitspolizei des Waldes" bezeichnet. Demnach ist die Gesundheit des Erbgutes einer Population davon abhängig, dass kranke, schwache und abnorme Individuen kontinuierlich vor Erreichen des fortpflanzungsfähigen Alters getötet werden. Doch wie soll die Selektion durch Fressfeinde konkret geschehen? Zunächst ist festzuhalten, dass die Raubtiere, die selbst keinem Selektionsdruck durch Fressfeinde unterliegen, in freier Natur keine größere Variations-

[2] ***In diesem Sinne können Aberrationen sowie Domestikations- und Zuchtformen als Lebewesen angesehen werden, die nicht mehr „sämtliche mechanische und chemische Eigenschaften" ihrer Art besitzen.***

breite aufweisen als ihre Beutetiere. Der Fuchs variiert nicht stärker als die Feldmaus; der Habicht nicht mehr als die Ringeltaube. Schon aus diesem Grund muss eine den Genpool der Beutetiere stabilisierende oder verändernde Wirkung durch das Beuteverhalten der Raubtiere angezweifelt werden.

Dennoch hält sich hartnäckig die Vorstellung, dass ohne das ständige gezielte „Ausmerzen" der schwachen und abnormen Individuen durch Raubtiere die Arten der freien Natur in ihrer Variation ausufern und mehr und mehr degenerieren würden. Natürlich ist es unbestritten, dass kranke Tiere häufiger von Raubtieren gefangen werden als gesunde. Die Frage ist, ob auch von den arttypischen Gestaltmustern abweichend gefärbte, ansonsten gesunde Individuen – z. B. weiß gescheckte Sperlinge – bevorzugt „selektiert" werden. Jeder, der einmal beobachtet hat, wie ein Sperber in einen Schwarm Sperlinge hinein stößt, der sich in das Innere einer Hecke flüchtet, der wird den Gedanken absurd finden, dass der Sperber in dieser Situation nach Gefiederanomalien Ausschau hält, um denjenigen Sperling herauszugreifen, der ein paar weiße Federn an Stellen hat, wo die übrigen Sperlinge keine weißen Federn haben.

Konkurrenz um Nahrung und Raum?

Konkurrenzsituationen bei Tieren, die sich zumindest indirekt als „Kampf ums Dasein" beschreiben lassen, gibt es vielfältige. Mit am bekanntesten sind die oft tödlich ausgehenden Benachteiligungen der „Nesthäkchen" bei Greifvögeln und Eulen. Hier bekommen die kleinsten Geschwister oft weniger Nahrung, so dass sie letztlich sterben oder sogar von Eltern oder Geschwistern getötet und ggf. auch gefressen bzw. verfüttert werden. Diese Verhaltensweisen sind allerdings nur bei solchen Arten regelmäßig zu beobachten, die vom ersten Ei an brüten. Das bedeutet, dass

die Jungvögel nicht gleichzeitig schlüpfen, sondern im Abstand von einem bis einigen Tagen. Die kleinsten Geschwister sind dann immer die jüngsten – und nicht die mit der schwächsten genetischen Konstitution. Konkurrenzschwäche ist hier also nicht gleichbedeutend mit einem schwächeren Genotyp bzw. einem minderwertigen Vererbungspotenzial.

Auch Tiere, die infolge anderweitiger Nahrungsverknappung zugrunde gehen, sind nicht zwangsläufig diejenigen mit der schwächsten Veranlagung. Wenn ein See verlandet, von dem nur eine Pfütze übrig bleibt, sterben Tausende oder gar Millionen Frösche, und nur ganz wenige Exemplare überleben. Die Überlebenden unterscheiden sich aber in der Variationsbreite ihrer fitnessbestimmenden Eigenschaften nicht von der Ausgangspopulation. Die Frösche werden auf diese Weise weder langbeiniger noch trockenheitstoleranter. Der Erfolg, die eigenen Gene an kommende Generationen weiterzugeben, hängt also weit mehr von der jeweiligen Umwelt ab, als von den eigenen „Genen".

Ein ähnliches Bild ergibt die innerartliche Konkurrenz bei Pflanzen. Dort, wo in einem Jahr zehn oder zwanzig Bäume je Quadratmeter keimen, bestimmt nicht irgendein genetisch verankerter Vorteil des Sämlings darüber, ob bzw. aus welchem Pflänzchen ein Baum wird. Es ist in erster Linie der Standort, auf den der Samen gefallen ist, der darüber bestimmt, welches Alter ein bestimmtes Individuum erreichen kann. Zu den jeweiligen Standortbedingungen zählen nicht nur Bodenverhältnisse oder die Schattenwirkung vorhandener Bäume, sondern z. B. auch die Besatzdichte des Schalenwildes. Und Rehe oder Hirsche, die junge Bäume verbeißen, werden sich dabei ebenso wenig von imaginären Zuchtzielen der Evolution leiten lassen wie ein Sperber, der Sperlinge jagt.

Auch die so genannte „Wurzelkonkurrenz" der Pflanzen ist nicht zwingend als „ein aktiver Wettbewerb um Wasser sowie um

freie Nährstoffionen“ zu interpretieren, wie Roland Marti (1994: 110) meint. Mir erscheint es fraglich, ob eng bzw. zu eng benachbart wachsende Pflanzen tatsächlich – im menschlichen Sinne – im „aktiven Wettbewerb“ untereinander stehen. Vielleicht entspricht deren Verhältnis zueinander eher benachbarten Raupenzellen in einer Schmetterlingspuppe, wo die eine zum Bestandteil des entstehenden Schmetterlings – und die andere resorbiert wird. Was dort die genetische Information des wachsenden Schmetterlings und ihre raumzeitliche Ordnungsbildung steuert, bewirkt hier die raumzeitliche Ordnungsbildung der Systemeigenschaften des im Sukzessionsprozess stehenden Ökosystems.

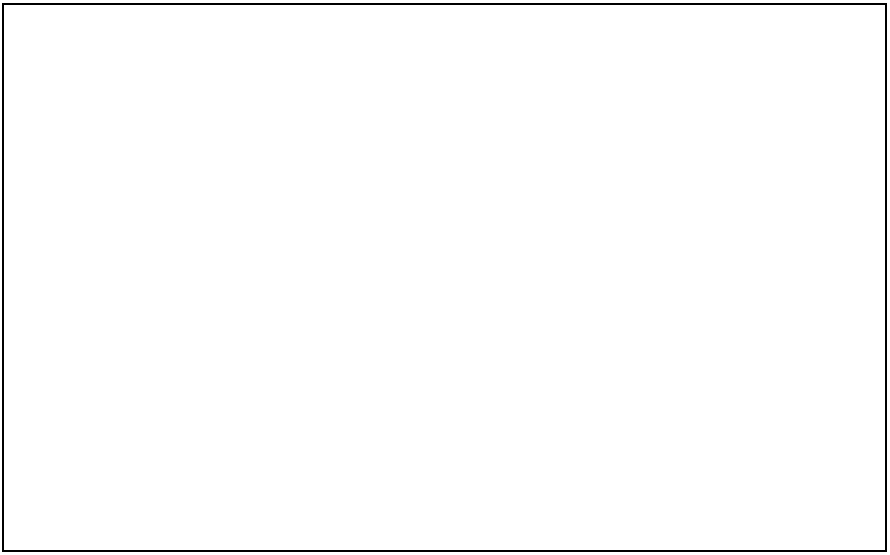


Abb. 13: Kampf oder Kooperation? Wer die Natur nur als Daseinskampf versteht, wird auch in der artenreichen Blumenwiese nur Konkurrenzverhältnisse erblicken. Meist ist es aber gerade ein kooperatives Zusammenwirken, was aus den Systemeigenschaften der Ökosysteme resultiert.

Sexuelle Selektion?

Ein Sonderfall im Gedankengerüst der Selektionstheorie ist die Hypothese der sexuellen Auslese. Es handelt sich um die Fälle, bei denen „ein Individuum nicht aufgrund physiologischer Effizienz oder einer anderen Art von Lebensfähigkeit mehr Gene für die nächste Generation beisteuert, sondern einfach dadurch, daß es sich erfolgreicher fortpflanzt." (Mayr 1991: 133f) Darwin wusste, dass die Herausbildung männlicher Merkmale, wie z. B. des Hirschgeweihs oder der Pfauenfedern, nicht durch eine Selektion der Umwelt, sondern eher durch die Vorlieben der Weibchen beeinflusst wird. Häufig wurden die „Vorlieben der Weibchen" als Notargument herangezogen, wenn die fitnessbestimmten Erklärungen versagten. Bei polygam lebenden Tieren wie Hirschen oder vielen Hühnervögeln lastet nach der Logik der sexuellen Selektion ein größerer Selektionsdruck auf den Männchen, weil viel weniger Männchen zur Fortpflanzung kommen als Weibchen. Unter den Männchen werden oft Kämpfe ausgetragen, wobei jeweils die Schwächeren unterliegen und die Stärkeren ihre „Gene" an mehrere (stärkere und schwächere) Weibchen weitergeben.

Bei genauerer Betrachtung wird jedoch zweierlei sichtbar: Erstens sind die stärkeren Männchen meist ältere Tiere, die selbst in früheren Jahren zu den schwächeren zählten. Die relative Stärke steht also oft in gar keinem Zusammenhang mit der genetischen Konstitution des betreffenden Tieres. Zweitens müssten die Besonderheiten sekundärer männlicher Geschlechtsmerkmale bei polygam lebenden Tieren durchweg stärker ausgeprägt sein als bei monogam lebenden Tieren. Wenn man das männliche Prachtgefieder der polygamen Hühner- oder Fasanenarten mit dem männlichen Prachtgefieder der monogamen Entenarten vergleicht, bestätigt sich diese These nicht. Es trifft zwar zu, dass bei

vielen polygamen Säugetierarten, z. B. Hirsche oder Löwen, Geschlechtsunterschiede deutlicher ausgeprägt sind als bei monogamen Säugetierarten oder solchen ohne Paarbindung. Aber verallgemeinern lässt sich diese Beobachtung nicht. Auch sind die Hirschgeweihe und Pfauenschwänze in den von uns überschaubaren Zeiträumen nicht größer geworden. Mit dem üppigen Prachtgefieder der Paradiesvögel oder der Pfauen vergleichbare Bildungen sind z. B. auch die Blüten von Orchideen oder anderer prachtvoller wilder Blütenpflanzen. Diese sind in all ihrer Üppigkeit auch ohne eine innerartliche „Zuchtwahl" entstanden. Warum soll dann das Prachtgefieder der Paradiesvögel und der Pfauen mit einseitigen Vorlieben der jeweiligen Weibchen erklärt werden?

Wie glaubwürdig sind die Variationskurven in den Lehrbüchern? All die Diagramme der Variationskurven, die in den Biologie-Büchern das Selektions-Prinzip erklären, sind Vorher/ Nachher-Darstellungen, in denen im Falle der „stabilisierenden Selektion" in der Folgepopulation nach der Selektion einfach eine geringere Variationsbreite eingetragen wird als vorher. Ganz und gar fragwürdig sind diese Variationsdiagramme in den Fällen der „richtenden" bzw. „gerichteten Selektion" und der divergierenden bzw. „disruptiven Selektion": Hier finden sich in den Nachher-Kurven der Diagramme plötzlich Varietäten, die vor der Selektion gar nicht existiert haben! Besonders belastbar scheint mir diese biologische Lehrmeinung nicht, wenn sie auf einer Logik aufbaut, wonach bei der Reduktion von Individuen gleichzeitig neue auftauchen, die vorher gar nicht da waren.

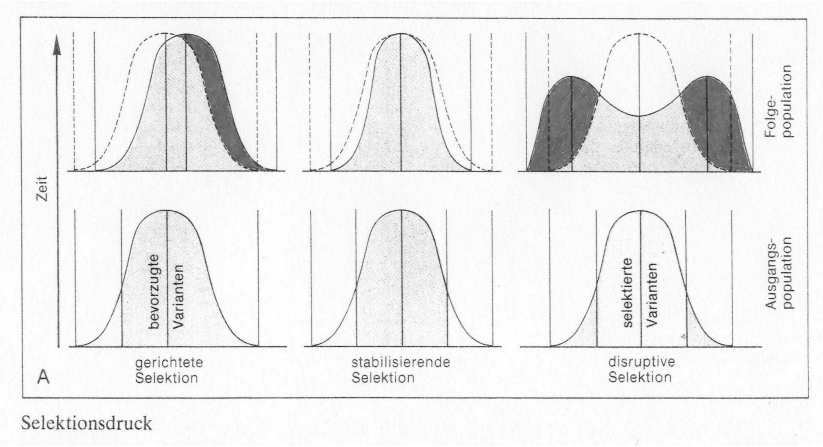


Abb. 14: Schöpfung aus dem Nichts? In den Diagrammen der Selektionisten erscheinen in der Folgepopulation (oben) Varietäten, die vor der Selektion gar nicht existiert haben (von mir dunkelgrau markiert). Variationskurven aus Vogel, Angermann (1995: 498).

Nun möchte ich aber nicht in Abrede stellen, dass es in der Populationsdynamik von Arten Entwicklungen gibt, die den in den Biologiebüchern abgebildeten Kurvenverläufen zur gerichteten oder disruptiven Selektion entsprechen. Nur ist dann eine solche Dynamik auf gänzlich andere Weise zu erklären. Wenn eine Population oder eine Art im Ganzen auf einen Druck von einer Seite mit einer vermehrten Bildung neuer Varietäten auf der anderen Seite reagiert, dann lässt sich das mit „organismischen“ Hypothesen oder unter der Annahme biologisch wirkender Felder (nach Rupert Sheldrake) ganz gut erklären. Aber gerade nicht durch Kampf und Zuchtwahl!

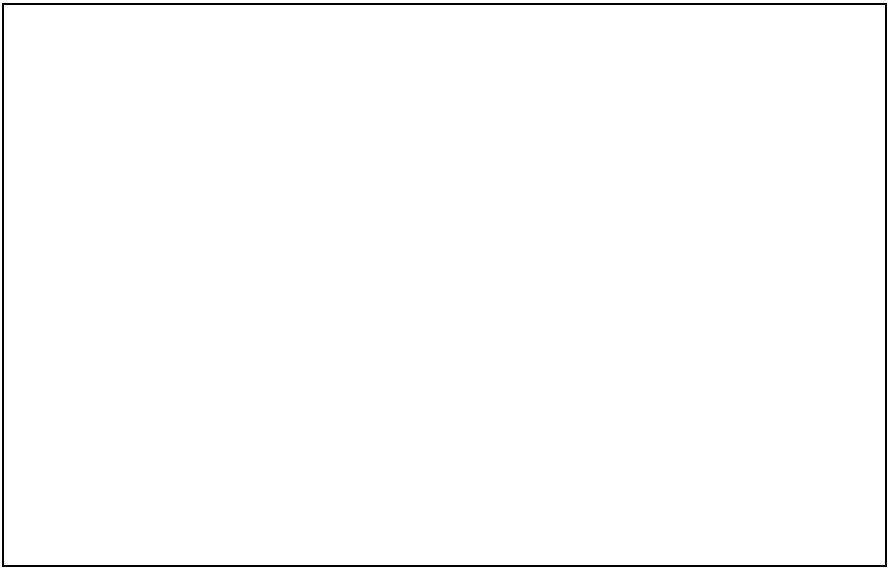


Abb. 15, 16: Die Verlaufsbereiche der Variation sind von Selektion unabhängig: Verdunklung auf dem Wege der Flächenzunahme der Deckfarbe geschieht nur im Rahmen der arttypischen Musterbildung, wie sich am Beispiel der Krähen (oben) und Tauben (unten) bzw. ihrer Schulterfedern deutlich zeigt.

Kann Selektion neue Gestaltmuster schaffen? In der Natur ist nicht nur der Umfang der Variation eines Merkmals begrenzt. Auch die mögliche Verlaufsrichtung, gewissermaßen der Vektor der Variation, unterliegt engen Grenzen, die von Art zu Art differieren und daher unterschiedliche Variationsbilder bewirken. So vollzieht sich z. B. die Variation auf der Hell-Dunkel-Skala meist im Rahmen bestimmter Muster.

Die Verlaufsrichtung der Variation ist meist auf einen engen Vektor beschränkt. Wenn es tatsächlich eine umweltbedingte Selektion geben würde, dann könnte sie nur innerhalb der jeweils artspezifischen Verlaufsrichtung der Variation eines Merkmals wirken. Das heißt, dass zwar die Hell-Dunkel-Merkmalsebene

theoretisch einer Selektion zugänglich ist, aber die spezifischen Verlaufsbereiche der Musterbildung, innerhalb derer die Hell-Dunkel-Variation abläuft, können durch das Selektionsprinzip weder gebildet noch umgebildet werden.

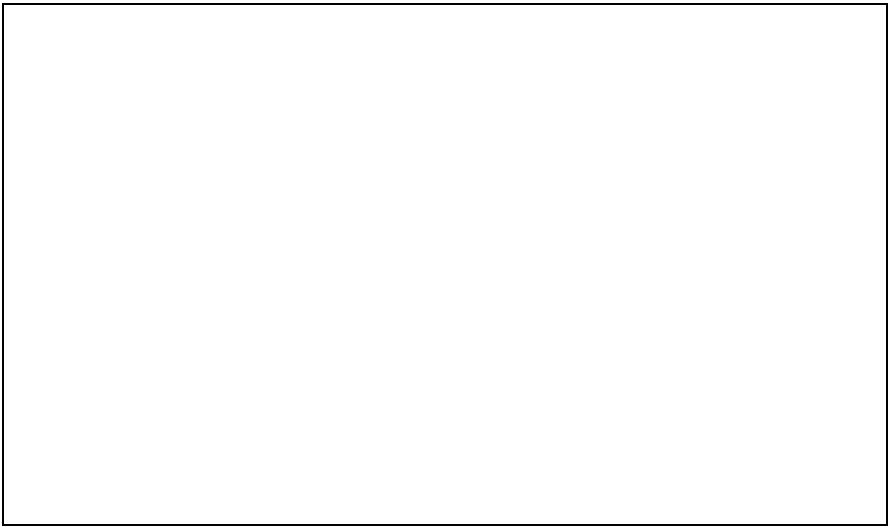


Abb. 17, 18: Auch bei den Haselhühnern (17) und Gerfalken (18) verläuft die Variation nur in den Verlaufsbereichen der artgemäßen Musterbildung. Grafiken: Otto Kleinschmidt (1949 u. 1923–37)

Die vier Dimensionen einer organismischen Biologie

Bei der von mir skizzierten *organismischen Biologie* handelt es sich um ein Konzept, dass der reduktionistischen Biologie gegenüber steht: Die Funktionen der Organismen werden auf Systemeigenschaften der Arten und Ökosysteme zurückführt, deren Organe sie sind. Der genetisch-ökologische Zusammenhang wird aus vier neu beschriebenen biologischen Perspektiven erklärt: geneti-

sche Kohäsion, dynamische Erblichkeit, organismische Integration und Umweltresonanz.

1. Genetische Kohäsion: Die Bandbreite, in der ein Merkmal (z. B. groß/ klein oder hell/ dunkel) in einer natürlichen Population variiert, ist in natürlichen Milieus ein „Strom in festen Grenzen" (Otto Kleinschmidt). Die natürlichen Variationsbereiche werden nicht durch einen Selektionsdruck von außen zusammengedrückt, sondern durch eine Art genetische „Kohäsion" (Ernst Mayr) quasi von innen zusammengehalten.
2. Dynamische Erblichkeit: Zwischen nicht erblichen und erblichen Eigenschaften gibt es fließende Übergänge. Auf dem Wege einer gleichsinnigen und über viele Generationen auf die Gesamtpopulation einwirkenden Umweltveränderung können zunächst nicht erbliche Umweltmodifikationen allmählich „erbfest" werden. Diese epigenetisch erklärbare *Vererbung erworbener Eigenschaften* kann eine Evolution auch ohne Selektion plausibel erklären.
3. Organismische Integration: Das organismische Prinzip bedeutet, dass die Eigenschaften der Teile (Organe) in erster Linie aus den Systemeigenschaften einer übergeordneten Ganzheit (Organismus) resultieren. Aus dieser Perspektive ist nicht nur das Individuum als ein Organismus verfasst, in dem die einzelnen Organe sich gegenseitig fördern und das Ganze zusammenhalten, das auch diese am Leben hält. Nach demselben organismischen Prinzip sind auch überindividuelle Einheiten verfasst: Populationen, Arten und höhere systematische Kategorien bilden eine hierarchische Struktur, die ihrerseits die Eigenschaften der einzelnen Komponenten bestimmt. Die Eigenschaften von Individuen resultieren aus den organismischen Systemeigenschaften der Schwärme,

Populationen, Arten oder Ökosysteme, deren Organe sie sind.

4. Umweltresonanz: Die Umweltresonanz-Hypothese geht davon aus, dass der Zusammenhang zwischen biologischer Variation und ökologischem Milieu von der Qualität der Umweltresonanz bestimmt wird: 1.) Varietäten bzw. Populationen mit hohem Ordnungsgrad (Wildformen) sind in ökologischen Milieus mit hohem Ordnungsgrad (freie Natur) genetisch und ökologisch beständig. 2.) Varietäten bzw. Populationen mit niedrigem Ordnungsgrad (Domestikationsformen, Aberrationen) sind in Milieus mit niedrigem Ordnungsgrad (urbaner Raum, Hausstand) auf vermindertem Niveau stabil bzw. ökologisch beständig. 3.) Varietäten bzw. Populationen mit hohem Ordnungsgrad (Wildformen) sind in ökologischen Milieus mit niedrigem Ordnungsgrad (urbaner Raum, Hausstand) genetisch instabil bzw. unbeständig. 4.) Varietäten bzw. Populationen mit niedrigem Ordnungsgrad (Domestikationsformen, Aberrationen) sind in ökologischen Milieus mit hohem Ordnungsgrad (freie Natur) instabil bzw. ökologisch unbeständig.

Schlussfolgerungen im Blick auf Gesundheit

Natur ist das, was Regeneration arrangiert, Struktur bildet und Ordnung aufbaut. Störung oder Abschirmung des Naturzugangs bewirken Krankheit. Auflösung und Verfall heißen in der Physik *Entropie*. In der Biologie heißt es *Degeneration*. Hier wie dort kommt es eigentlich auf das umgekehrte Prinzip an; nicht die abbauenden, sondern die aufbauenden Prozesse sind das Wesentliche. Hier wie dort handelt es sich bei den aufbauenden Prozessen um Phänomene, deren Ursachen ein „äußeres Zutun“ be-

inhalten, das mit unserem begrenzten menschlichen Erkenntnisvermögen nur bedingt vorstellbar ist. Anstatt uns der reduktionistischen Erklärungsversuche von „Kampf um's Dasein" (Darwin) oder „egoistischem Gen" (Dawkins) zu bedienen, sollten wir hier lieber dem Biologen Jakob von Uexküll folgen, der sagte: *„Nichtwissen ist besser als Falschwissen."*

Wie die biologisch-ökologische Analyse gezeigt hat, ist im Bereich des Lebendigen das harmonische Eingegliedertsein in die natürlichen Umweltverhältnisse das Einzige, was vor Degeneration schützt. Um es positiv zu formulieren: Nur in einem harmonischen Naturverhältnis stehend können Organismen an den „Leistungen" der Naturzusammenhänge teilhaben. Diese Leistungen sind das schwer Fassbare, aber dennoch existenziell Notwendige, was Leben gibt, Ordnung und Struktur aufbaut und Regeneration ermöglicht. Seitdem sich vor etwa 10 000 Jahren Menschen von der naturunmittelbaren Lebensform der *Jäger und Sammler* abgewandt haben und *Ackerbauern und Viehzüchter* wurden[3], ist deren Naturverhältnis gestört. Jede Population von Pflanzen und Tieren, die der Mensch in seine Herrschaft überführt hat, ist im biologischen Sinne degeneriert. Zudem haben die Menschen der Ackerbau-Kulturen selbst Veränderungen angenommen, die in Richtung Domestikationseigenschaften gehen. Seit ihrer Entstehung haben die auf Ackerbau basierenden Kulturen weder auf der demographischen, noch auf der sozialen und der ökologischen Ebene einen Gleichgewichtszustand gefunden. Aber auch unsere ackerbaubasierte Kultur kann ein harmonisches Verhältnis mit sich und der Natur finden, wenn sie sich

[3] Die gesellschaftlichen Zustandsformen als Jäger und Sammler sowie als Ackerbauern und Viehzüchter sind keine historischen Epochen, sondern „Ökotypen" unserer Art. Die wenigen heute noch als Jäger und Sammler lebenden Völker sind nicht zurückgeblieben – sondern vielleicht die Einzigen, von denen noch aufbauende evolutive Prozesse ausgehen können.

ihrer Basis – Bauerntum und Sesshaftigkeit – wieder zuwendet und ihre Vorstellung von „Fortschritt" überdenken. So selbstverständlich es ist, dass landwirtschaftliche Nutzpflanzen und -tiere sowie ihre Lebensräume im Vergleich zur Natur zwangsläufig degeneriert sind, so klar liegt es auf der Hand, dass es auch innerhalb der landwirtschaftlichen Verhältnisse eine große Bandbreite zwischen mehr oder weniger degenerierten Zuständen gibt. Und es gibt ein gewaltiges Potenzial für eine Rücknahme überdehnter Naturentfremdung und Degeneration!

Aus den oben beschriebenen vier Grunderkenntnissen der organismischen Biologie lassen sich im Blick auf die menschliche Gesellschaft folgende Schlussfolgerungen ziehen:

Die *genetische Kohäsion*, d. h. die Milieuabhängigkeit der genetischen Kohäsion einer Population, verlangt nach einer verstärkten Hinwendung zum ländlichen Raum als Lebens- und Arbeitsort, die nicht mit dessen Verstädterung einhergeht, sowie einen höheren Anteil des täglichen Zeitbudgets für einen Aufenthalt im Freien.

Die *dynamische Erblichkeit*, d. h. die erbliche Wirkung von Aktivität (bzw. des „Gebrauchs oder Nichtgebrauchs der Organe") verlangt nach einem hohen Maß an körperlicher Bewegung und manueller Arbeit – also auch einer hohen sozialen Wertschätzung handwerklicher und bäuerlicher Arbeit.

Die *organismische Integration*, d. h. das organismische Prinzip in Gesellschaft und Natureinbindung, verlangt nach einer aktiven funktionellen Integration des Einzelnen in eine Gesellschaft, die ihre Organstellung im natürlichen Gesamtökosystem der Erde bejaht (integrierende Arbeit statt ausgrenzende Versorgung und Unterhaltung) und zugleich nach einem Gesamtsystem, in das der Einzelne aktiv integriert sein will, also nach einer Überwindung des naturwidrigen Wettbewerbsprinzips und des innerartlichen Parasitentums.

Die *Umweltresonanz*, d. h. das Prinzip eines wechselseitigen und harmonischen Informationstransfers natürlicher Umweltinformationen, verlangt nach einem naturbezogenen Leben, in dem der Mensch ausreichend natürliche Umweltinformationen aufnehmen kann, über naturbelassene Atemluft und Nahrung sowie über seinen Aufenthalt und seine Integration in eine Umwelt, die nicht durch Lärm, Lichtüberflutung, elektromagnetische Überstrahlung oder durch Schadstoffeinträge und Nährstoffauszehrung denaturiert wurde.

Genetische Kohäsion: Der Selbstdomestikation begegnen

Wenn die genetische Kohäsion einer Population schwächer wird, zeigt sich das zunächst in einer Vergrößerung der Bandbreite der Variation. Es gibt nun z. B. mehr besonders große und besonders kleine Individuen. Oder die Ausweitung der Variation verläuft nur in eine Richtung. Oft nimmt die Körpergröße in der Gesamtpopulation spontan zu – wie es z. B. in den Industrieländern beim Menschen seit etwa 150 Jahren der Fall ist. Warum sollte mehr Vielfalt ein Problem sein? Das ist es auch nicht. Aber eine nachlassende genetische Kohäsion geht immer einher mit anderen domestikationstypischen Degenerationserscheinungen. Und bei den allermeisten der unter uns immer mehr um sich greifenden Zivilisationskrankheiten handelt es sich – biologisch gesehen – um nichts anderes als um domestikationstypische Degenerationserscheinungen.

Ist dieses Geschehen tatsächlich als „Domestikation" einzustufen? Ja und nein. Zunächst einmal kommen die – oben beschriebenen – für Domestikationsprozesse typischen *unregelmäßig abweichenden Varietäten* beim Menschen nur sehr selten vor. Andererseits lässt die fortschreitende Schwächung der Konstitution

keinen Zweifel daran, dass es sich hier um einen die Gesamtpopulation betreffenden Abbauprozess handelt.

In der Natur gibt es eine Vorstufe bzw. ein Frühstadium der Domestikation, welche als *Semidomestikation* bezeichnet wird. Hierbei handelt es sich um eine Dämpfung bzw. eine Art Präzisionsverlust erblicher Verhaltensmuster bei aus Wildformen hervorgegangenen Populationen, die über einige Generationen hinweg in Gefangenschaft gehalten wurden und dann wieder in die freie Natur entlassen wurden oder entwichen sind. Ein Beispiel hierfür sind die halbzahmen Höckerschwäne und auch manche städtischen Gänse- und Entenvorkommen. Semidomestizierte Populationen sind (im Gegensatz zu domestizierten Populationen) in freier Natur ökologisch beständig, haben aber im Unterschied zur ursprünglichen Wildform ein reduziertes Verhaltensrepertoire, das sich in vermindertem Zugverhalten, eingeschränktem Orientierungssinn, verminderter Scheu, aber auch in Massenvermehrung sowie in Habitat-Veränderungen und Arealausweitungen zeigen kann. Semidomestizierte Formen haben in der Regel keine erkennbaren oder nur regelmäßig abweichende Domestikationsmerkmale ihrer Gestaltmuster, tendieren im urbanen Raum aber schneller zur Ausbildung von unregelmäßig abweichenden Aberrationen als Wildformen. Die Semidomestikation kann also als eine Vorstufe oder ein Frühstadium der Domestikation angesehen werden, die/ das vermutlich noch reversibel ist.

Vieles spricht dafür, den Zustand der ackerbaubasierten Kulturen als „semidomestiziert" einzustufen, wobei die Hochzivilisation der Industriegesellschaften wohl unmittelbar an der Schwelle zur tatsächlichen Domestikation angekommen ist. Der wichtigste Schlüssel, um der drohenden Selbstdomestikation zu begegnen, liegt in einer Wende der Alltagskultur, die bei einer

Mehrheit der Gesellschaft für ausreichende Bewegung im Freien und für eine gesunde, naturnahe Ernährung sorgt.

Der Fortbestand des Menschen in einer ausreichend lebenskräftigen „genetischen" bzw. „epigenetischen" Konstitution hängt nicht von irgendeiner „Zuchtwahl" ab, wie der Fortbestand einer domestizierten Haustierrasse. Der Mensch existiert nicht in Form von Zuchtrassen, sondern er ist wie jede wildlebende Art mit großem Verbreitungsgebiet in geographische Formen im Sinne von Naturrassen untergliedert. Diese können durch „Zuchtwahl" oder Domestikation nicht gleichwertig verändert oder gar verbessert werden, sondern allein degenerative Verluste erleiden. Es ist ein folgenschwerer Irrtum, wenn man mit der Mensch-Hausschwein-Analogie und dem Züchtungs-Paradigma im Kopf die Menschheit vor dem Verfall bewahren will und glaubt, „minderwertige" Individuen aussortieren und von einer Vermehrung ausschließen zu müssen. Der Mensch ist – mit Ausnahme der noch als Jäger und Sammler lebenden Pygmäen und Buschleute – überwiegend als semidomestiziert, teilweise bereits als domestiziert einzustufen, aber er existiert nirgendwo als Zuchtrasse. Um die menschliche Art vor ihrer Degeneration zu bewahren, muss man ihrer „Selbstdomestikation" entgegen wirken. Und diese Gefahr kann nicht durch Selektion und Züchtung gebannt werden, sondern nur durch eine angemessene körperliche Aktivität (Gebrauch der Organe) und ein möglichst weites Offenhalten des „Fensters" zu den natürlichen Umweltinformationen, welches eine harmonische Umweltresonanz ermöglicht. Der Mensch braucht körperliche Arbeit in *freier Natur*.

Dynamische Erblichkeit: In Bewegung bleiben

Neben der offenkundigen Fehlernährung ist die Bewegungsarmut in unsrer Gesellschaft die wichtigste Ursache für eine zu-

nehmende Veranlagung zu Zivilisationskrankheiten. In diesem Zusammenhang ist es bemerkenswert, dass der neue Wissenschaftszweig der „Evolutionsmedizin" danach fragt, für welche Lebensweise eigentlich „unser Körper gemacht ist". Jörg Blech (2009: 124) schreibt hierzu: „Die Umwelt in den Industriestaaten passt nicht zur Natur des Menschen – diese wachsende Unstimmigkeit ist einer der wesentlichen Gründe für die explodierenden Ausgaben des Krankheitssystems: Rund 253 Milliarden Euro haben die Deutschen dafür allein im Jahr 2007 ausgegeben – mehr als zehn Prozent des Bruttoinlandsprodukts. Dabei müssen gerade die häufigsten und teuersten Leiden gar nicht sein. Alles in allem wären wohl 70 Prozent der gesamten Krankheitslast zu vermeiden, wenn die Leute sich stärker auf die evolutionären Bedürfnisse von Leib und Seele besännen."

Auch wenn Blech und die von ihm zitierten Autoren dies alles im Sinne der Selektionstheorie interpretieren, zeigt sich hier doch das genaue Gegenteil: Gerade an der Idee Darwins, die die Darwinisten aus der Evolutionstheorie verbannt haben, scheint viel Wahres zu sein; dass nämlich „die vererbten Wirkungen des Gebrauchs und Nichtgebrauchs von Theilen" (Darwin 1884: 554f) auch ohne Selektion im Laufe der Evolution zu einer Verbesserung oder Verkümmerung der betreffenden Organe führen. Nicht der Mensch ist eine „Fehlkonstruktion", wie der Titel zu Blechs Aufsatz verkündet, sondern unsere moderne Lebensweise ist verfehlt, weil nicht menschengemäß.

Dass die Komponenten *ererbt* und *erworben* keine sich ausschließenden Gegensätze sind, war auch Darwin klar. Erst die Darwinisten haben daraus eine Alternative gemacht; sonst hätten sie keine mechanistische Biologie konstruieren können. Darwin (1884: 31) meinte ja, dass „der vermehrte Gebrauch oder Nichtgebrauch der Theile" langfristig die erblichen Eigenschaften zu verändern vermag. In der Tat spricht alles dafür, dass solche Ver-

änderungen nicht durch Selektion, sondern durch die „erbliche Nachwirkung“ von gewohnheitsmäßigen Aktivitätsmustern und wiederkehrenden Umwelteinflüssen bewirkt werden. Wie mag sich da nun der mit dem technischen Fortschritt verbundene *vermehrte Nichtgebrauch der Teile* beim Menschen auswirken? Da sich – wie oben beschrieben – auf dem Wege der „erblichen Nachwirkung“ kollektiv erworbener oder verlorener Eigenschaften im Sinne eines „Gebrauchs oder Nichtgebrauchs“ der Organe über viele Generationen erbliche Gestalt- und Verhaltensmuster herausbilden oder abbauen können, wird die Abwendung vom bäuerlichen Leben auf Dauer zu einer gravierenden Degeneration der menschlichen Konstitution führen.

Abb. 19, 20: Vererbung erworbener Eigenschaften: Darwin zeigte am Beispiel der mehr fliegenden Wildente und der mehr laufenden Hausente, dass „der vermehrte Gebrauch oder Nichtgebrauch der Theile" eine direkte erbliche Wirkung hat.

Wenn der Anteil der in der Landwirtschaft unter freiem Himmel körperlich tätigen Menschen in nur 200 Jahren von 80 Prozent auf unter zwei Prozent geschrumpft ist, dürfen wir uns über degenerative Auswirkungen auf die zivilisierten Populationen der Spezies *Homo sapiens* nicht wundern. Wahrscheinlich reichen diese Wirkungen sogar über die betreffenden Generationen hinaus. Vieles spricht dafür, dass es eine Akkumulation der individuell erworbenen oder verlorenen Eigenschaften gibt, die die Konstitution einer Art bestimmen. Demnach kann auch die Stabilisierung oder Destabilisierung der Konstitution der menschlichen Spezies von einer über Generationen gleichsinnigen und fortwährenden Ertüchtigung oder Erschlaffung der Organe durch die Mehrheit der jeweiligen Generationen geprägt sein. Die auf die Industrialisierung folgende Wachstumsakzeleration[4] der menschlichen Gesamtpopulation in den betreffenden Ländern ist dafür ja ein anschauliches Beispiel.

Und wenn wir uns die heutige und in absehbarer Zukunft zu erwartende Arbeitssituation der Mehrheit vor Augen führen, dann könnte gerade der „Nichtgebrauch" von Organen zu einem Problem werden. Die potenziellen Langzeitwirkungen eines ganztägigen Stillsitzens der Bevölkerungsmehrheit sind biologisch kaum noch anders zu bewerten als der „Hausstand" für die domestizierten Tiere. Nach allem, was die Natur uns lehrt, sollten wir aber wissen, dass unter solchen Bedingungen bereits nach we-

[4] ***Die von Selektion unabhängige Zunahme der Körpergröße innerhalb weniger Generationen.***

nigen Generationen erhebliche und irreversible genetische Degenerationserscheinungen eintreten.

Die erbliche Wirkung des Gebrauchs oder Nichtgebrauchs der Organe betrifft auch den Fehlgebrauch der Verdauungsorgane und die für den Stoffwechsel verantwortlichen Organfunktionen. In diesen Zusammenhang gehört auch, was Max Otto Bruker (2013: 38f) über den übermäßigen Verzehr von Fabrikzucker und Auszugsmehl schreibt: „Der Verzehr einer Speise, die mit Fabrikzucker gesüßt ist, bewirkt eine Reizung der B-Zellen im Pankreas und eine vermehrte Ausschüttung von Insulin in das Blut. Dieser Vorgang stellt eine Belastung dar, die im Schöpfungsplan der Natur nicht vorgesehen ist. Dieser Stress der Bauchspeicheldrüse ist nur möglich durch eine Konzentration von Kohlenhydraten, wie sie nur in künstlich hergestellten Nährkonzentraten, eben Auszugsmehl und Fabrikzucker, vorliegt. […] Berücksichtigt man den ständig gesteigerten Konsum an Fabrikzucker in dem Zeitraum der letzten 100 Jahre bis 1990, so […] erkennt man auch, dass es sich bei den jetzt lebenden Kindern bereits um die fünfte Generation handelt, deren vorangegangene vier Generationen in zunehmendem Maße der Zivilisationskost ausgesetzt waren. Die erschreckende Zunahme des jugendlichen Diabetes ist die zwangsläufige Auswirkung dieser Entwicklung."

Da der Typ I-Diabetes ebenso wie Morbus Crohn als Autoimmunerkrankung gilt, deren Häufigkeit bei Kindern und Jugendlichen ebenfalls rapide zunimmt, sei hier noch auf einen anderen Zusammenhang verwiesen: Wie oben beschrieben, gehen biologische Degenerationserscheinungen stets mit einem Verlust an Präzision der arttypischen Gestalt- und Verhaltensmuster einher. Und wenn das Immunsystem auf eine Infektionskrankheit immer häufiger so reagiert, dass es nicht nur die betreffenden Krankheitserreger angreift und eliminiert, sondern auch

körpereigene Zellen – dann ist dies auch als ein Präzisionsverlust biologischer Funktionen erklärbar.

Bei allen bereits heute beklagten Konstitutionsschwächen des zivilisierten Menschen in den Industrieländern, können wir doch davon ausgehen, dass wir unsere immer noch vergleichsweise robuste Konstitution ganz überwiegend der bäuerlichen Tätigkeit unserer Vorfahren verdanken – deren körperliche Stärkung erblich nachwirkt. Bei einem weitgehenden Verzicht auf körperliche Arbeit im Freien wird eine solche positive erbliche Nachwirkung bald noch weit deutlicher nachlassen, als das heute zu spüren ist. Nach zehn oder zwanzig Computergenerationen könnte die Schwächung der Konstitution des Menschen soweit fortgeschritten sein, dass die betreffenden Gesellschaften kaum noch in der Lage sind, umzusteuern. Aber auch bei einer Wiederaufnahme körperlicher Arbeiten durch die jeweiligen Mehrheiten könnte – infolge der Nachwirkung akkumulierter Verkümmerungen – eine Wiedererstarkung der erblichen Konstitution vermutlich erst mit einer ähnlichen Zeitverzögerung eintreten, wie die Schwächung ihrerseits offenkundig wurde.

Eine Wiederbelebung kleinbäuerlicher Landwirtschaft würde nicht nur die traditionelle Kulturlandschaft, die Qualität der Nahrungsmittel und das Leben der ländlichen Räume wiederbeleben, sondern zugleich die wichtigste Voraussetzung schaffen für eine Revitalisierung der menschlichen Konstitution. Die vermeintliche Kompensation körperlicher Arbeit unter freiem Himmel durch den Besuch von Fitness-Zentren und Solar-Studios wird den körperlichen und kulturellen Verfall des Menschen ebenso wenig aufhalten, wie die Simulation der traditionellen Landnutzungsformen durch „Landschaftspflege“ die Degeneration der Kulturlandschaft aufhält.

Organismische Integration: Zusammenwirken und Teilhaben

Eine organismische Integration der menschlichen Gesellschaft in die Natur – und mit sich selbst – setzt zunächst eine organismische Betrachtungsweise der Ökologie voraus. Wegweisend ist hier die erwähnte Gaia-Hypothese des englischen Arztes und Biologen James Lovelock. Die Erde als Organismus zu sehen, das bedeutet, nicht nur nach den Stoffen zu fragen, sondern nach den Beziehungsgefügen, nach dem, was die „Organisation" eines Organismus ausmacht – dem Lebendigen. In meinen Augen ist die Gaia-Hypothese die logische Konsequenz einer organismischen Auffassung der Ökologie.

Es ist das Verdienst des Biologen Jakob von Uexküll, den Lebensraum nicht nur als das Gegenüber der Lebewesen aufzufassen, sondern auch als einen Teil von ihnen. Das ökologische Habitat ist demnach nicht nur der Wohnort einer Art. Indem ein bestimmter Habitat-Anspruch als Umweltanforderung in der Art verankert ist, ist die artspezifische Umwelt auch ein Bestandteil der Art selbst. Betrachtet man nun die gesamte Erde als den Wohnort der die Biosphäre bildenden – und ihr zugehörigen – Arten und Biozönosen, so ist es naheliegend, von einer solchen wechselseitigen Verbindung auszugehen: Die Arten und Ökosysteme als „Organe" der Erde, und die Erde als eine auch in der „Innerlichkeit" jedes Individuums verankerte Realität. Eine Biologie, die diesen Zusammenhang berücksichtigt, darf den Planeten Erde nicht als bloßen abiotischen Untergrund den Lebewesen gegenüberstellen; sie muss die Erde insgesamt als lebenden „Superorganismus" auffassen, dessen systemische „Prozessordnungen" die Lebensprozesse der Ökosysteme, Arten und Individuen mitbestimmen.

Wenn die menschliche Gesellschaft in Frieden mit der Natur leben will, muss sie ihre Organstellung in dem Gesamtökosystem der Erde erkennen und bejahen. Und sie kann nur dann in ein organismisch verfasstes System integriert werden, wenn sie selber im Sinne eines Organismus strukturiert ist – also ihre Organe nicht konkurrieren, sondern sich wechselseitig stärken und das Ganze zusammenhalten. Dies wiederum setzt eine Überwindung des naturwidrigen Wettbewerbsprinzips und des innerartlichen Parasitentums voraus.

Betrachten wir uns den Organismus eines Baumes. Wir erkennen nicht nur an seinen Blättern, sondern auch an seinem gesamten Erscheinungsbild, welcher Art er angehört. Eine Eiche hat eine andere „typische" Gestalt als eine Linde und eine Buche eine andere als eine Birke. Dass man Bäume auch nach dem Laubfall anhand ihrer spezifischen Wuchsform ihren Arten zuordnen kann, ist eine bekannte Tatsache. Eigentlich ist das jedem Beobachter klar, dass die „Grundform" einer Baumart in der Natur ihrer Art liegt, auch wenn sie beim Einzelindividuum durch Umweltfaktoren eingeengt werden kann.

Wie bereits erwähnt, sah Darwin (1884: 153) die Gestalt eines Baumes als ganz anders entstanden: „In jeder Wachsthumsperiode haben alle wachsenden Zweige nach allen Seiten hinaus zu treiben und die umgebenden Zweige und Äste zu überwachsen und zu unterdrücken gestrebt, ganz so wie Arten und Artengruppen andere Arten in dem großen Kampfe um's Dasein überwältigt haben." Wenn nach dieser Ansicht selbst die Organe desselben Organismus gegeneinander kämpfen, wenn die Zweige desselben Baumes nicht zur Bildung einer gemeinsamen Form tendieren, sondern sich gegenseitig zu überwältigen trachten, dann muss man sich nicht wundern über die These von der „Erhaltung der begünstigten Rassen im Kampfe um's Dasein". Eine solche Interpretation der Natur hat nicht nur der Irrlehre eines

innerartlichen Rassenkampfes den Anstrich eines „Naturgesetzes“ verliehen und somit rassistischen Ideologien den Boden bereitet; sie hat auch den Grundstock für die reduktionistische Biologie gelegt.

Abb. 21: Eine Frage unseres Naturbildes: Trachten die Zweige eines Baumes danach, sich gegenseitig zu überwältigen – oder integrieren sie sich in die arttypische Formbildung des Organismus, dem sie angehören?

Die naturwidrige Wettbewerbslogik lässt die Menschen nicht danach fragen, an welcher Stelle sie der Gesamtgesellschaft am besten dienen können, sondern nur danach, wie sie am schnellsten „nach oben“ kommen. So haben wir heute eine Situation, in der die Basis der Bauern und Handwerker keine Wertschätzung genießt, was zur Folge hat, dass kaum noch einer zur bäuerlich-handwerklichen Basis dazugehören will – und dass der an der Basis verbliebene Rest einen Beitrag zum Ganzen erbringt, der

kaum noch werthaltig ist. Die Mehrheit schlägt eine akademische Laufbahn ein; sie will zum „Kopf" der Gesellschaft gehören, ohne sich aber mit den eigentlich dazugehörigen Funktionen, wie Führung, Verantwortung für die Gesellschaft und Gestaltung des Zusammenlebens, zu identifizieren.

In einer Gesellschaft, deren Basis immer schmaler und deren „Kopf" immer breiter wird, lässt sich auch kein organismischer Zusammenhang mehr erkennen. Dieser „Kopfstand" unserer Gesellschaft ist aber nicht den Einzelnen anzulasten, sondern dem vom Wettbewerb getriebenen System. Ein solches System ist gar nicht dazu in der Lage, die Einzelnen bevorzugt dort zu integrieren, wo sie für das Ganze am hilfreichsten sind. Die rapide Zunahme von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen hat gewiss auch damit zu tun, dass die Einzelnen nirgends in einer sinnvollen, dem Ganzen dienenden Integration zur Ruhe kommen können, sondern allerorten in ein sinnloses Wettrennen hineingezogen werden.

Ein erster und entscheidender Schritt, um unsere Gesellschaft näher an einen organismischen Gleichgewichtszustand heranzuführen, müsste naturgemäß darin bestehen, die Zahl der Bauern und Handwerker wieder zu vergrößern. Das bedeutet vor allem, denen unter den jungen Menschen, die ein bäuerliches oder handwerkliches Leben führen wollen, attraktive Möglichkeiten hierfür anzubieten.

Umweltresonanz – Sich der Natur öffnen

Eine Heilung des Mensch-Naturverhältnisses setzt nicht nur eine Akzeptanz der Organstellung des Menschen im Naturzusammenhang der Erde voraus. Um sich in die Naturzusammenhänge organisch einordnen zu können und zu wollen, benötigt der Mensch vielleicht weniger die entsprechenden (längst hinrei-

chend verfügbaren) wissenschaftlichen Erkenntnisse, als die dafür nötigen Intuitionen. Dieser – unbewusste – Informationstransfer ist aber abhängig von Lebensumständen, in denen sich eine harmonische Umweltresonanz einstellen kann. Der Mensch braucht dazu – ebenso wie die Tiere – Freiheit und freien Zugang zur *freien Natur*.

James Lovelock (1991: 273) meint: „Das instinktive Verstehen von dem, was Leben ist, und von unserem Platz innerhalb Gaias haben wir verloren." Gewiss, was Leben ist, lässt sich nur instinktiv verstehen und mit keiner wissenschaftlich-vernünftigen Definition wirklich treffend beschreiben. Aber ist dieser Instinkt wirklich schon gänzlich verloren? Ich denke nicht. Eher schon ist unser instinktives Verstehen von unserem Platz im Ökosystem der Erde erloschen – bzw. von einem falschen Freiheitsverständnis verschüttet worden.

Einen vielversprechenden Ansatz, um dieses Grundgefühl für den menschengemäßen Platz auf der Erde wiederzuerlangen, sehe ich in der von Niko Paech (2012: 148f) eingeführten Kategorie des „aufgeklärten Glücks": „Dies wäre mit dem Bewusstsein verbunden, Glück stiftende Lebenskunst innerhalb eines verantwortbaren, also nicht entgrenzten Handlungsrahmens zu praktizieren. Wer nicht über seine ökologischen Verhältnisse lebt, sondern ein kerosin- oder plünderungsfreies Glück genießt, muss nicht ständig neue Ausreden erfinden. Wie viel Selbstbetrug ist nötig, um mit Dingen glücklich zu werden, von denen ich wissen kann, dass ich sie – gemessen an meinem Bewusstsein für globales Wohlergehen – nie verantworten könnte? Ist Glück, das nicht ehrlich ist, weil es das Aushalten oder Verdrängen von Widersprüchen abverlangt, nicht letztlich ein Unding? Demnach würde aufgeklärtes Glück voraussetzen, nicht nur zu genießen, sondern dabei mit sich selbst im Reinen zu sein."

Auf der anderen Seite ist das Grundgefühl für im weitesten Sinne Natürliches von einem unverstellten Kontakt zur natürlichen Umwelt abhängig – von einer intakten Umweltresonanz. Wir brauchen Zugang zu natürlichen Umweltinformationen um uns – aber auch in uns. Wer nur degenerierte und denaturierte Nahrung zu sich nimmt, der wird auch kein Gefühl für den Unterschied zwischen natürlichen und unnatürlichen Umweltverhältnissen entwickeln können. Es stimmt schon nachdenklich, wenn Jörg Blech (2009: 132) schreibt: „Was das Essen betrifft, legen Ärzte eine Rückkehr zu einer Lebensweise nahe, wie sie noch vor 500 Generationen gang und gäbe war." Und weiter zitiert Blech (ebenda) den Mediziner Detlev Ganten mit dem Satz: „Uns bleibt die Wahl, zurück zur Lebensform der Jäger und Sammler zu gehen und körperlich hart zu arbeiten […] oder aber unser evolutionäres Erbe führt zu Bluthochdruck, und wir sterben an Hirnschlag, Arteriosklerose oder Herz- und Nierenversagen – sofern wir nicht mit Medikamenten gegensteuern."

Nun muss es vielleicht nicht gleich die Lebensform der *Jäger und Sammler* sein; aber eine Rückkehr zu bäuerlichen Wirtschaftsformen, in die nicht nur ein Großteil der heute im Büro Tätigen, sondern auch ein Großteil der heute Beschäftigungslosen integriert werden könnte, wäre in vielerlei Hinsicht zu begrüßen.

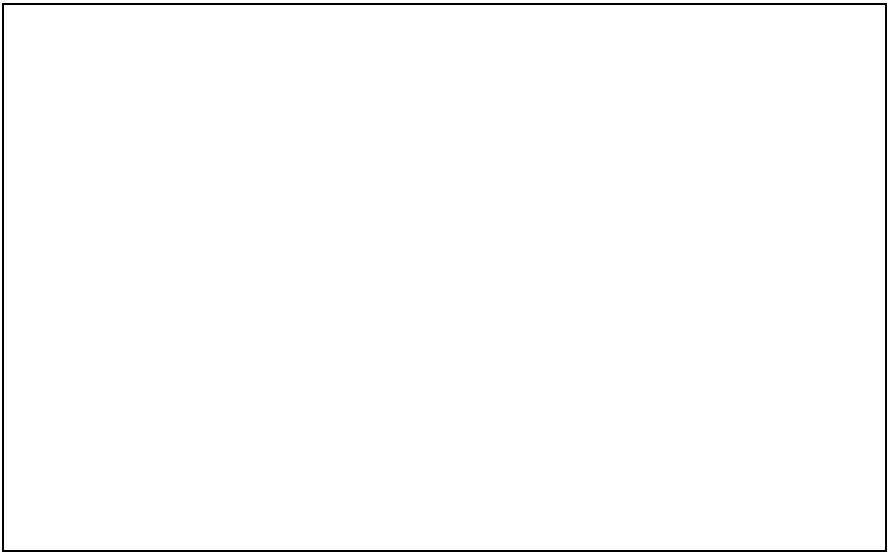


Abb. 22, 23: Aufgeklärtes Glück: Wenn unser regionales Lebensumfeld ein regenerativer Raum bleibt, bzw. wieder wird, können wir auch auf Flugreisen verzichten – und der Himmel über uns bleibt natürlich. Jegliche Störung der Wahrnehmbarkeit natürlicher Umweltfaktoren desintegriert die Umweltbeziehungen von Pflanze, Tier und Mensch. Für Zugvögel sind z. B. die Sichtbarkeit des Sternenhimmels und die (unbewusste) Wahrnehmbarkeit des unverfälschten Magnetfeldes der Erde Voraussetzungen ihres Orientierungsvermögens.

Mit einer Wiederbelebung kleinbäuerlicher Strukturen könnten auch lokale Antworten auf die globalen „Grenzen des Wachstums" gefunden werden, die den Herausforderungen angemessen sind. Und: Es würden nicht nur wieder mehr Menschen in freier Natur körperlich tätig sein, sondern die *freie Natur* als solche würde in ihrem Bestand gesichert, wenn die Attraktivität des ländlichen Lebens (also auch des ländlichen Berufslebens) größer ist als die das Wachstum der Städte bedingende Attraktivität des städtischen Lebens. Und umgekehrt kann nur eine weitgehende

Reaktivierung kleinbäuerlicher Strukturen und Arbeitsmethoden dafür garantieren, dass ein solcher Prozess nicht in eine Verstädterung der ländlichen Räume umschlägt.

Letztlich ist ja die genetische Konstitution des Menschen nicht nur davon abhängig, dass die Aktualisierung der spezifischen Merkmale durch funktionelle Aktivität stabilisiert wird. Es müssen zunächst die Voraussetzungen dafür gegeben sein, dass ein leistungsfähiger Informationstransfer zwischen den Individuen und den für die Bildung und Regeneration von Gestalt- und Verhaltensmustern notwendigen biologischen Feldern bzw. Programmen überhaupt stattfinden kann. Dieser Informationstransfer ist abhängig von der Qualität der Umweltresonanz zwischen dem Organismus und seinem ökologischen Milieu. Die Voraussetzungen dafür sind die Bedingungen der freien Natur.

Nur unter den Umständen freier Natur ist eine regelmäßige aufbauende Regeneration der Individuen und der Art möglich. Das heißt allerdings nicht, dass die Städte generell zu meiden wären. Denn im Gegensatz zu den weiß-gescheckten Sperlingen oder Krähen kommen die Stadtmenschen fast alle mehr oder weniger regelmäßig aus der Stadt heraus, so dass die innerhalb der Stadt gestörten Resonanzbeziehungen zu natürlichen Umweltinformationen (einschließlich der spezifischen „biologischen Programme“) bei fast jedem freien Individuum irgendwann einmal aufgebaut werden können.

Wichtiger ist die Frage, wie viel Raum zwischen den Städten bleibt, der nicht durch Licht, Lärm, Elektrosmog oder andere „Störfaktoren“ kontaminiert wird und so die Biorhythmik des Menschen durcheinanderbringt und damit seine Umweltresonanzbeziehungen blockiert. Sollten die urbanen Räume sich weiter ausdehnen bzw. die freie Natur weiter zusammenschrumpfen, dann wird es nicht nur für viele Wildtiere und -pflanzen eng, sondern auch für den Menschen als Spezies. Es gibt nicht nur

Regenerations-Zeiten (Schlaf, Sonntagsruhe, Urlaub), die für das menschliche Leben konstitutiv sind, sondern auch Regenerations-*Räume*. Vielleicht ist es nicht zufällig, dass sich viele Menschen zum „auftanken" intuitiv dorthin begeben, wo die freie Natur am unmittelbarsten wirkt: am Meeresstrand.

Es geht um nicht mehr und nicht weniger als um die Schicksalsfrage alles Lebendigen – und die lautet: Regeneration oder Degeneration?

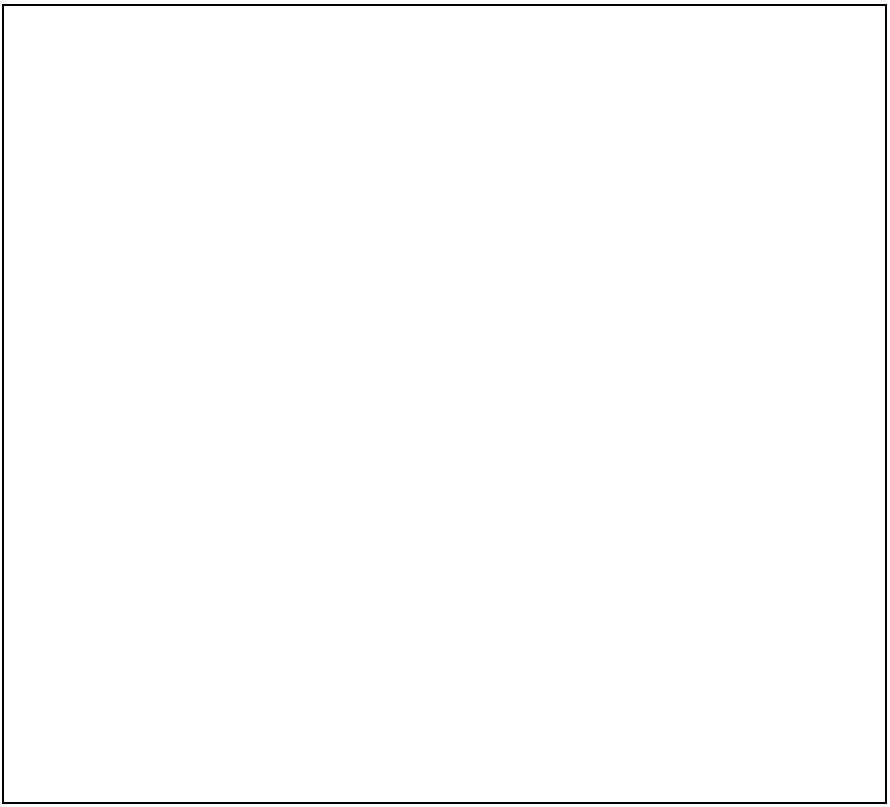


Abb. 24, 25: Angriff auf die freie Natur: Wenn auch an kleinen Landstraßen und Feldwegen eine Straßenbeleuchtung installiert wird, kön-

nen die daneben wachsenden Heilkräuter zwar noch den Tag-Nachtunterschied wahrnehmen – aber nicht mehr den Unterschied zwischen Vollmond und Neumond.

Regeneration aus biologischer, ökologischer und heilkundlicher Perspektive

Die bisher übliche Naturbetrachtungsweise ist die vom (störenden) Einfluss des Menschen her gedachte: Ihre ökologischen Kategorien sind die *Wildnis* (als ungestörte Natur bzw. Gebiete mit vom Menschen unbeeinflussten ökologischen Sukzessionsprozessen) und die *Kulturlandschaft* (als mehr oder weniger gestörte Natur bzw. Gebiete mit vom Menschen mehr oder weniger regelmäßig unterbrochenen Sukzessionsprozessen). Natur wird hier negativ gedacht, als das, was ohne den menschlichen Einfluss übrig bleibt.

Wenn man aber Natur positiv denkt, als etwas Eigenes, das *sich* verwirklichen will – dann kommt man zu einer anderen Betrachtungsebene. Diese denkt nicht vom Einfluss des Menschen her, also Natur als eine Art übrig gebliebenes Restsubstrat; sondern von der Natur her. Hier wird der Natur ein eigenes Potenzial zugestanden, das sich zwar nicht überall verwirklichen kann, aber doch als Subjekt existent ist. Ihre ökologischen Kategorien sind *freie Natur* (Gebiete, in denen es bei Wildformen keine Häufung unregelmäßig abweichender Varietäten gibt und nur Varietäten innerhalb der spezifischen Variationsbereiche ökologisch beständig sind) und *urbaner Raum* (Gebiete, in denen Wildformen gehäuft mit Beeinträchtigungen der Gestalt- bzw. Verhaltensmuster ihrer Art zur Welt kommen und auch unregelmäßig abweichende Varietäten ökologisch beständig sind).

Da die herkömmliche Betrachtungsweise (Wildnis/ Kulturlandschaft) die Frage einer anthropogenen Beeinflus-

sung der Landschaft bzw. der ökologischen Sukzessionsprozesse und die neue, hier eingeführte Betrachtungsweise (freie Natur/ urbaner Raum) die Frage der genetischen Zustandsformen der an den jeweiligen Ökosystemen teilhabenden Populationen bzw. die Verwirklichung und Beständigkeit von Wildformen zum Kriterium macht, werden die Unterscheidungsgrenzen im Landschaftsraum verschieden gezogen. In beiden Fällen handelt es sich nicht um scharfe Grenzen, sondern um fließende Übergänge. Die Unterscheidung Wildnis/ Kulturlandschaft soll hier nicht verworfen werden. Ihr soll nur eine andere Betrachtungsweise zur Seite gestellt werden, die für die Interpretation des Zusammenhangs von genetischer Kohäsion und ökologischem Milieu erforderlich ist.

Aus der Perspektive einer *organismischen Biologie* ist Natur mehr als die Abwesenheit von Einflüssen der menschlichen Zivilisation. Auch wenn man – wie die Debatte um biologische Felder bzw. Programme zeigt – die aufbauenden, ordnenden und regenerierenden Faktoren schwer fassen kann, so ist es meines Erachtens unerlässlich, Natur positiv zu denken. Es wäre ein Symptom eingeschränkter anthropomorpher Wahrnehmung, wenn man den Unterschied zwischen Natürlichem und Unnatürlichem allein daran bemessen würde, welche ökologischen „Belastungen" (im Sinne von Überdosis oder Grenzwertüberschreitung) jeweils wirksam sind. Die weite Verbreitung dieser Betrachtungsweise verdanken wir leider auch der Tatsache, dass das seit den 1970er Jahren gewachsene Umweltinteresse oft zu Lasten eines Naturinteresses gegangen ist. Das Umweltinteresse fragt nur danach, was in einem Quellwasser *nicht* enthalten ist, während das Naturinteresse zuerst danach fragt, was in ihm enthalten ist.

So führt die baubiologische Abschirmung von schädlichen Umwelteinflüssen auch zu einer Abschirmung von natürlichen Umweltinformationen, z. B. durch natürliche elektromagnetische

Felder. Wenn aber diese Umweltinformationen notwendig wären, um eine unbewusste Orientierung in Raum und Zeit zu ermöglichen und Degeneration zu vermeiden, wird das Eintreten gegen elektromagnetische Umweltmanipulationen wichtiger als individuelle Abschirmung.

Auch bei der Betrachtung der stofflichen Zusammensetzung der Ackerböden sollten wir uns von der berechtigten Kritik an zu hohen Schadstoffbelastungen nicht den Blick darauf verstellen lassen, welche Elemente in einem gesunden Boden enthalten sein müssen. Das Problem an der reduktionistischen Vorstellung z. B. von „Pflanzenernährung" ist, dass sie sich nur auf die vier „Hauptnährstoffe" beschränkt: Stickstoff, Phosphat, Kalium und Kalzium. Damit allein kann aber keine Pflanze gedeihen. Die Pflanzen benötigen über diese Hauptnährstoffe hinaus eine Vielzahl von Spurenelementen bzw. „Mikronährstoffen".

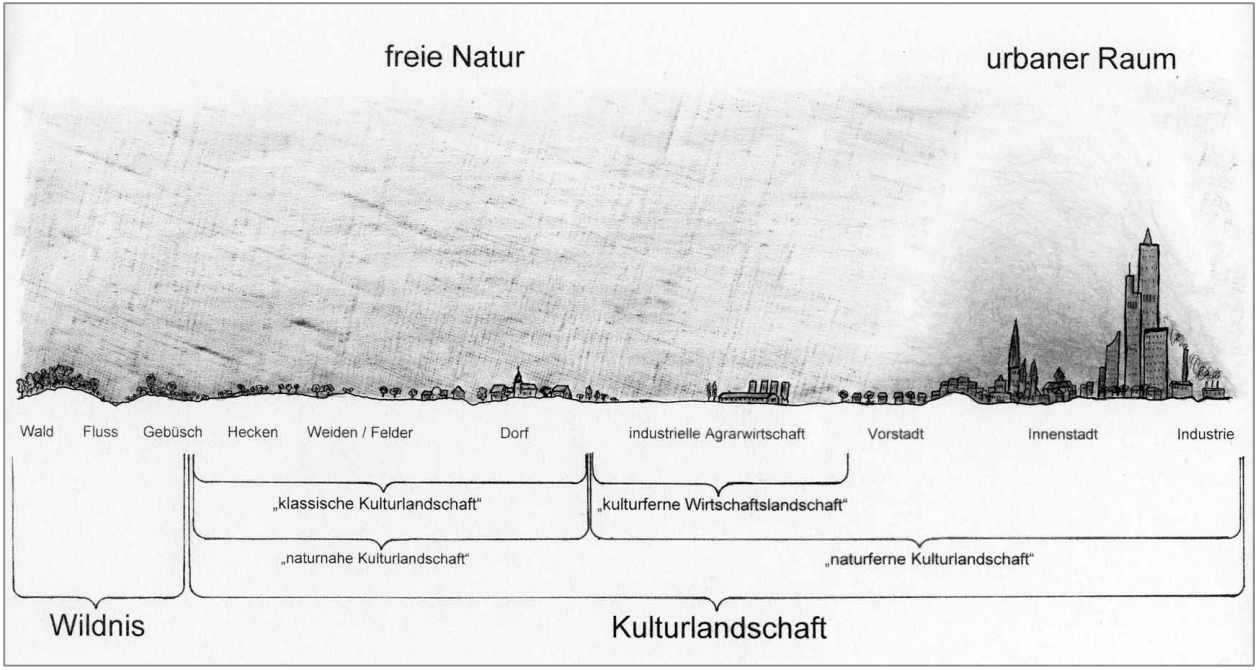


Abb. 26: Den Einfluss des Milieus auf die genetische Konstitution von Populationen berücksichtigen: Der sukzessions-bezogenen Kategorisierung der Landschaftsräume (Wildnis/ Kulturlandschaft) kann eine variationsbezogene Unterscheidung zur Seite gestellt werden (freie Natur/ urbaner Raum).

Viele Landwirte, die trotz reichlicher Düngergaben sinkende Erträge einfuhren, verzeichneten wieder deutlich höhere Erträge, seit sie auch mit den neuerdings verstärkt angebotenen Mikronährstoffen düngen. Das heißt, dass durch die jahrzehntelange einseitige Überdüngung mit Stickstoff, Phosphat und Kali (NPK-Dünger) die Böden bezüglich der Spurenelemente völlig ausgelaugt sind und die Kulturpflanzen Mangelerscheinungen erleiden.

Dieselben Mangelerscheinungen erleiden nun auch die Menschen, die kaum eine Alternative dazu haben, sich von diesen mit Mikronährstoffen unterversorgten Nahrungspflanzen zu ernähren. So wird der oxidative Stress in den Zellen, der durch die übermäßige Bildung freier Radikale entsteht, mit Zellschäden und der Entstehung von Krankheiten, insbesondere von Tumoren, in Verbindung gebracht. Thomas Spengler (2004: 17) schreibt in diesem Zusammenhang: „Mit antioxidativ wirksamen Vitalstoffen und einem enzymatischen System schützt sich der Körper vor Radikalangriffen. Die Enzyme des enzymatischen Schutzsystems sind große Proteinmoleküle, die der Körper aus Nahrungsbestandteilen bildet. Zur einwandfreien Funktion brauchen sie meist Mineralstoffe als Cofaktoren. Für die Enzyme, die dem Abbau freier Radikale dienen, sind Zink, Kupfer, Mangan und Selen von besonderer Bedeutung. […] Diese Vitalstoffe müssen stets in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden, um die antioxidative Kapazität dieses Schutzsystems zu erhalten."

Auch Max Otto Bruker (2011: 313) schreibt über die wichtigsten Zivilisationskrankheiten: „All diese Erkrankungen sind in erster Linie durch Vitalstoffmangel als Folge der zivilisatorischen Verfeinerung und Technisierung unserer Nahrung entstanden." Hier ist zugleich angedeutet, dass die Mangelerscheinungen nicht nur von der einseitigen Überdüngung und Auslaugung der

Ackerböden herrühren, sondern auch durch den übermäßigen Verzehr von in der Natur unbekannten „leeren Energieträgern". Das sind industriell hergestellte Produkte, die reichlich Hauptnährstoffe bzw. Makronährstoffe für die menschliche Ernährung (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate) enthalten und für deren Verstoffwechslung Mikronährstoffe verbrauchen, welche sie aber selbst nicht oder nur unzureichend enthalten.

Das, was wir dem Boden sowie unseren Nahrungspflanzen und Nutztieren mit einer Vergiftung bzw. denaturierten Ernährung antun, hat auch eine über das Toxische hinausgehende, tiefere Wirkung: Mit unserer Nahrung nehmen wir nämlich nicht nur Stoffe und Energie auf, sondern auch die für die Bildung der biologischen Ordnung in uns erforderlichen Informationen. Es ist bemerkenswert, dass es nicht Biologen waren, die erkannt haben, dass Lebewesen Ordnung aufnehmen müssen, um leben zu können. Diese Erkenntnis kam von dem Physiker Erwin Schrödinger und dem Physikochemiker Ilya Prigogine. Viele der lebenden Makromoleküle, die für die Regulierung der Lebensprozesse notwendig sind, sind zugleich auch Informationsträger. Und dies betrifft nicht nur die DNA-Moleküle, die „in irgendeiner Form das ‚Bild' des fertigen Organismus in sich tragen", so Hans-Peter Rusch (2004: 47). Rusch (2004: 51) meint: „Die biologische Ordnung muss in irgendeiner Form in der Nahrung, der breitesten Verbindungsstraße zur Umwelt, enthalten sein, und diese Ordnung ist nur denkbar in eben den Formen, die dem Lebendigen selbst zugehören." In der Tat korrespondiert die biologische Ordnung mit den Eigenschaften der Vitalität und der Natürlichkeit.

Der Biophysiker Fritz-Albert Popp (1999: 48f) bezeichnet auch das natürliche Licht, insbesondere die Sonne als eine „Quelle der Ordnung". Er bezieht sich dabei auf den Physiker Erwin Schrödinger: „Der Kunstgriff, mittels dessen ein Organismus sich

stationär auf einer ziemlich hohen Ordnungsstufe (einer ziemlich tiefen Entropiestufe) hält, besteht in Wirklichkeit aus einem fortwährenden Aufsaugen von Ordnung aus seiner Umwelt. […] Im Fall der höheren Tiere kennen wir die Ordnung, von welcher sie sich ernähren, recht gut; es ist der äußerst wohlgeordnete Zustand der Materie in den mehr oder minder komplizierten organischen Verbindungen, welche ihnen als Futter dienen. […] Pflanzen […] besitzen ihren stärksten Vorrat an negativer Entropie selbstverständlich im Sonnenlicht" (Schrödinger 1945, zit. in: Popp 1999: 44f). Dass im Zusammenhang mit der Ernährung die „Ordnung wichtiger ist als die Energiezufuhr", zeige sich auch an der „Bedeutung des Appetits", der uns verrät, „zu welcher Zeit welches Lebensmittel die günstigste Wirkung auf unser System ausübt. […] Durch das Essen kommt es zum Informationsaustausch, zu einer *Botschaft der Nahrung*" (Popp 1999: 46ff).

Ebensowenig wie sich die Realität des Appetits in rechenbare Einheiten zerlegen und vermessen lässt, kann man den Ordnungszustand bzw. die „Ordnungskraft" der Lebensmittel messtechnisch bestimmen. Neben dem bereits erwähnten Phänomen des Zusammenhanges von Präzision (der Gestalt- und Verhaltensmuster) und der jeweils möglichen Umweltresonanz (zum Ökosystem) hat die Ebene des Ordnungszustandes auch die Komponente von Harmonie bzw. Disharmonie. Auch diese kann man eher intuitiv wahrnehmen, als technisch messen. Eine Möglichkeit, um die Qualitätsunterschiede der Lebensmittel bezüglich ihres Informations- bzw. Ordnungsgehaltes doch zu veranschaulichen, besteht meines Erachtens in der von Walter Dänzer (2015) vorgestellten „Soyana-Methode".

Diese besteht darin, dass man aus einem Lebensmittel eine Probeflüssigkeit extrahiert, davon einen Tropfen auf einem Glas austrocknen lässt, wobei die Flüssigkeit auskristallisiert. Dann werden die so entstandenen Kristallisationsbilder durch das Mik-

roskop fotografiert. „Die Bilder erlauben uns, ganze Kristall-Landschaften zu betrachten, die nichts anderes sind als die eingetrockneten Mineralstoffe des untersuchten Lebensmittels“, so Dänzer (2015: 24f).

Bei den von Dänzer veröffentlichten Kristallisationsbildern wird der Unterschied zwischen Bio- und Nichtbio-Lebensmitteln sehr anschaulich: Die Bilder der „Nichtbio-Lebensmittel“ wirken in der Regel in Bezug auf ihre Ordnungskraft „hässlicher, schwächer, gröber, unharmonischer, künstlerisch weniger vollendet, blockierter, ästhetisch weniger überzeugend, unnatürlicher/naturferner, lebensfremder/lebensfeindlich, unvollständiger“, während die Kristallisationsbilder der Bio-Lebensmittel in der Regel „schöner, kräftiger, feiner gegliedert, harmonischer, künstlerisch vollendeter, fließender, ästhetisch beeindruckender, natürlicher, lebensfreundlicher, vollständiger“ wirken (Dänzer 2015: 244).

Völlig zu Recht weist Dänzer (2015: 251f) auf die Probleme des mechanistischen Modells vom Lebensmittel hin, das unsere Nahrung nur anhand ihres Nährwerts und als Energieträger betrachtet: „Die Folgen sind mannigfaltig und konkret: Der feinstoffliche oder informationshaltige Teil der Lebensmittel bleibt unbeachtet und wird durch den chemisch-industriellen Landbau und die moderne Welt laufend schlechter: Ihr natürliches Leben, ihre reiche Information, ihre Fähigkeiten, ihr Wissen, ihre Ordnungskraft, ihre Erinnerungen und Erfahrungen – sie bleiben unbemerkt, ungepflegt, verschwinden mehr und mehr, und schlimm: Sie werden ersetzt mit negativen Inhalten.“ Dieses Modell bewirke weiterhin, dass „die chemisch-industriell erzeugten Lebensmittel immer weniger lebensunterstützende Informationen haben, in ihrem feinstofflichen oder informationshaltigen Teil immer schwächer und chaotischer werden, in ihrer Ordnungskraft abnehmen und in ihrer Ordnungskraft zunehmend

negativ werden. Wer sich damit ernährt, erhält immer weniger Unterstützung durch den feinstofflichen/ informationshaltigen Teil der Nahrung für seine Gesundheit und immer mehr lebensfeindliche Einflüsse, die das organische Wissen, das biologische Erinnern und Können (Fähigkeiten) auf der Ebene der Zellen auslöscht. Es kann sein und ist zu vermuten, dass dadurch zusammen mit anderen Einflüssen unseres Lebensstils unsere Krankheitsanfälligkeit zunimmt und dies unsere Gesundheits- und Leistungsfähigkeit zunehmend bedroht."

Dass Lebensmittel mehr sind als nur Sattmacher, ist schon seit langem bekannt. Werner Kollath (1940: 38f) führte den Begriff der „Ernährungsnot" ein, die bei zivilisierten Völkern zunehme: „Wenn Nahrungsnot zu Hunger führt, so führt Ernährungsnot zu Krankheiten." Bereits 1940 erkannte er: „In der Verbindung des Zuviel und des Denaturierten finden wir dann erst jene Komplexe, aus denen sich eine Ernährungsnot zusammensetzen kann." Inzwischen sind 75 Jahre vergangen, und die Situation hat sich – schleichend – zur Katastrophe ausgeweitet: Die ganze Dimension des Problems verdichtet sich in der scheinbar lapidaren Feststellung „Die Krankenkassenbeiträge sind heute höher als die Ausgaben, die der Bundesbürger im Durchschnitt für den Einkauf von Lebensmitteln tätigt." Was Rainer Sagawe[5] hier auf den Punkt bringt, macht auch den Zusammenhang deutlich: Billige Nahrung ist schlechte Nahrung – und schlechte Nahrung macht krank.

Welche Umweltverhältnisse brauchen wir?

Wir können uns weder in eine andere Umwelt hineinstellen, noch eine andere Umwelt schaffen, wenn wir nicht zugleich eine ande-

[5] ***Sagawe R: Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein. Flyer. Hameln; 2015.***

re Gesellschaft werden. Hier sei erinnert an das Konzept des Biologen Jakob von Uexküll, den Lebensraum nicht nur als das Gegenüber der Lebewesen aufzufassen, sondern auch als einen Teil von ihnen. Wo sollen wir ansetzen? In seinem Buch *Logik der Rettung* schreibt Rudolf Bahro (1990: 203): „Ich denke, wir sollen dem Selbstlauf der Zivilisation, die sich als eben nicht von einer Unsichtbaren Hand zum Guten geführt herausstellt, mit einer neuen Idee begegnen". Den Kern einer solchen Idee sah Bahro (1990: 207ff) in dem erwähnten Gaia-Konzept: „Es bedeutet, der Mensch muß sich statt nur mit seinem Ich mit der ganzen belebten Erde identifizieren und von dorther denken. […] Das menschliche Selbst ist und bleibt *individuell*, weil jede(r) von uns genotypisch einmalig ist. Aber es identifiziert sich mit dem Ganzen, indem es sich als Mikrokosmos begreift und erfährt. Das Selbst ist nicht *individualistisch*. Es muß aber diese Identifikation mit dem Ganzen und insbesondere mit Gaia als der Repräsentantin des Kosmos auf *allen* Ebenen menschlicher Aktivität vollziehen." „Pluralistisch konkurrierend", so Bahro (ebenda), „werden ein paar hundert Millionen oder gar fünf Milliarden Könige und Königinnen keine gute Gesellschaft stiften. Das geht nur, wenn sie sich als Ausflüsse *eines* evolutionären Gefäßes begreifen und erfahren lernen".

Die „Logik der Rettung" liegt also in einem organismischen Verständnis von der menschlichen Gesellschaft und ihrer Integration in den organismischen Naturzusammenhang unserer Erde. Für den Begründer des Gaia-Konzepts James Lovelock (1991: 265), ist „Gaia [...] gleichermaßen eine religiöse wie wissenschaftliche Konzeption". Die Erde sei als ein Teil des Universums und zugleich als ein „Teil Gottes" zu begreifen, sie gab auch dem Menschen das Leben, und der Mensch ist ein Teil von ihr. Für Rudolf Bahro mündet dieses Zusammendenken von wissenschaftlichem und religiösem Gaia-Verständnis in eine politische

Gaia-Konzeption. Ohne die Details von Bahros Konzept in ihrer Gänze kritiklos übernehmen zu wollen, erscheint es mir an der Zeit, an seinen Grundgedanken wieder anzuknüpfen: **Wir brauchen eine ökologische Politik und eine politische Ökologie, die sich nicht an der selektionistisch fehlgedeuteten Kampf-ums-Dasein-Ökologie orientiert, sondern an einer organismischen Ökologie im Sinne der Gaia-Hypothese.**

Doch wie wollen wir raus kommen aus der Wettbewerbsfalle? Wie können wir aussteigen aus jenem Hamsterrad, das die destruktive Wachstumsbeschleunigung antreibt? Wie sollen wir das Kampf-um's-Dasein-Denken ablegen, das unsere Beziehungen zur menschlichen Gesellschaft und zur natürlichen Umwelt desintegriert? Eine Wende zu einer überlebensfähigen Gesellschaft braucht keine neuen Expertisen, sondern erprobte Praxisfelder. Und wir brauchen Modelle, in denen ein neuer und integrativer Umgang des Menschen mit seiner Umwelt erprobt und entwickelt werden kann. Wir brauchen Freiräume für die Erprobung alternativer Lebensformen auf dem Land; wir brauchen ein Netz von Klein- und Kleinstbauernhöfen, die eine Zukunftswerkstatt für dezentrale Versorgungssouveränität und eine enkeltaugliche Landwirtschaft sein können. Wir brauchen Handlungsräume für konstruktive und kreative „Aussteiger"; für Leute, die aktiv etwas tun wollen auf der Suche nach zukunftsfähigen Lebensformen und die dabei gleichzeitig – im organismischen Sinne – für die ganze Gesellschaft ein neues kleinbäuerliches Fundament bilden können. Es geht dabei um die Anbahnung einer Art „Post-Wettbewerbs-Gesellschaft", die mit sich und der Natur zu harmonischen Verhältnissen findet.

Fazit

Viele der über die stoffliche Wirkung hinausreichenden Wirkprinzipien der Naturheilkunde sind mit meiner biologisch-ökologischen Analyse (vgl. Beleites 2014) durchaus vereinbar. Insbesondere das Aufgreifen des in Naturvölkern überall anzutreffenden Konzepts der *Lebenskraft* kann zu einem tieferen Verständnis dieser Naturzusammenhänge beitragen. Hier ist Heilung nur in Verbindung mit Regeneration (der naturgegebenen Lebensformen und -funktionen) und Integration (der organismischen Lebenszusammenhänge des Körpers und in die organismischen Lebenszusammenhänge seiner natürlichen Umwelt bzw. Beheimatung) vorstellbar.

Da der Mensch nicht nur einen Körper, sondern auch eine Seele hat, muss sich auch die Naturheilkunde mit der Frage konfrontieren, in welchen sozialen Verhältnissen und geistigen Bewusstseinszuständen der Gesellschaft sie so wirken kann, dass die pflanzlichen und anderen natürlichen Heilkräfte überhaupt mit ihrem ganzen Potenzial zur Wirkung kommen können. Das Wichtigste ist aus meiner Sicht die Vermittlung von Naturbezug und von Naturerfahrungen bereits im Kindesalter. Wer früh lernt, den kleinen Dingen Beachtung zu schenken, der wird später auch die größeren Zusammenhänge erkennen – und achten.

Literatur

Bahro R: Logik der Rettung. Wer kann die Apokalypse aufhalten? Ein Versuch über die Grundlagen ökologischer Politik. Union Verlag Berlin; 1990. (Erstauflage 1989 Edition Weitbrecht in K. Thienemanns Verlag, Stuttgart und Wien.

Bauer J: Das kooperative Gen. Evolution als kreativer Prozess. München: Heyne. 2. Aufl.; 2010

Beleites M: Umweltresonanz. Grundzüge einer organismischen Biologie. Treuenbrietzen: Telesma; 2014.

Blech J: Geheimnis der Gesundheit. Der Spiegel. 2009; 40: 122–133.

Bruker MO: Unsere Nahrung – unser Schicksal. Lahnstein: emu. 45. Auflage; 2011.

Bruker MO: Diabetes und seine biologische Behandlung. Lahnstein: emu. 14. Auflage; 2013.

Dänzer AW: Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln. Bio und Nichtbio im Vergleich. Kristallisationsbilder aus der Forschung vom LifevisionLab von Soyana. Zürich: Bewusstes Dasein. 2. Auflage; 2015.

Dürr HP: Warum es ums Ganze geht. Neues Denken für eine Welt im Umbruch. München: oekom; 2009.

Fromm E: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt GmbH; 1976

Gurwitsch A: Über die nichtmateriellen Factoren embryonaler Formgestaltung. Zeitschrift für Morphologie und Anthropologie. 1914; XVIII: 111–142.

Hennig E: Geheimnisse der fruchtbaren Böden. Die Humuswirtschaft als Bewahrerin unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Kevelaer: OLV. 5. Auflage; 2011.

Kafka P: Das Grundgesetz vom Aufstieg. Vielfalt, Gemächlichkeit, Selbstorganisation: Wege zum wirklichen Fortschritt. München: Carl Hanser; 1989.

Kollath W: Die Ernährungsnot zivilisierter Völker. In: Zeiss H, Pintschovius K (Hrsg.): Zivilisationsschäden am Menschen. München/ Berlin: J. F. Lehmanns; 1940: 38–52.

Krüger M: Schadwirkungen von Glyphosat-haltigen Herbiziden auf Umwelt, Menschen und Tiere. Vortrag vor dem Sächsischen Bauern- und Imkertag am 18. November 2015 in Wilsdruff-Limbach.

Lorenz K: Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit. München: Piper; 1993.

Lovelock J: Das Gaia-Prinzip. Die Biographie unseres Planeten. Zürich und München: Artemis; 1991. (Erstauflage: The Ages of Gaia. A Biography of Our Living Earth. W. W. Norton & Co., New York/ London 1988).

Lovelock J: Gaia. Die Erde ist ein Lebewesen. Bern, München, Wien: Scherz. 2. Auflage; 1992. (Originalausgabe: Gaia – The practical science of planetary medicine. London: Gaia Books Limited 1991).

Löwenstein F zu: Food Crash. Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr. München: Pattloch; 2011.

Mayr E: Artbegriff und Evolution. Berlin und Hamburg; 1967.

Mayr E: Eine neue Philosophie der Biologie. Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt; 1991.

Meadows D: Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit. Stuttgart; 1972.

Meyer-Abich KM: Praktische Naturphilosophie. München: C. H. Beck; 1997.

Mollison B, Holmgren D: Permakultur. Landwirtschaft und Siedlungen in Harmonie mit der Natur. Darmstadt: pala; 1984 (Originalausgabe von 1978 unter dem Titel: Permaculture One. A Perennial Agriculture for Human Settlements. Transworld Publishers, Australien).

Onken W: Geld- und bodenpolitische Grundlagen einer Agrarwende. Kiel: Verlag für Sozialökonomie; 2004.

Ostertag W (o.J.): Lebende Makromoleküle als Lebenselixier. Bern: Humata Verlag Harold S. Blume.

Paech N: Befreiung vom Überfluss: auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie. München: oekom; 2012.

Popp FA: Morphogenetisches und morphisches Feld aus der Sicht der Biophysik. In: Dürr, HP und FT Gottwald / Hrsg. (1997): Rupert Sheldrake in der Diskussion. Das Wagnis einer neuen Wissenschaft des Lebens. Scherz Verlag, Bern, München, Wien. S. 192–203.

Popp FA: Die Botschaft der Nahrung. Frankfurt am Main: Zweitausendeins; 1999.

Priebe H: Die subventionierte Unvernunft. Landwirtschaft und Naturhaushalt. Berlin: Wolf Jobst Siedler; 1985.

Reinig WF: Melanismus, Albinismus und Rufinismus. Ein Beitrag zum Problem der Entstehung und Bedeutung tierischer Färbungen. Monographiensammlung: Probleme der theoretischen und angewandten Genetik und deren Grenzgebiete. Leipzig: Georg Thieme; 1937.

Rusch HP: Bodenfruchtbarkeit. Eine Studie biologischen Denkens. Xanten: OLV. 7. Auflage; 2004.

Sachverständigenrat für Umweltfragen der Bundesregierung (2015): Stickstoff: Lösungsstrategien für ein drängendes Umweltproblem. Kurzfassung. URL http:/ / www.umweltrat.de/ SharedDocs/ Downloads/ DE/ 02_Sondergutachten/ 2012_2016/ 2015_01_SG_Stickstoff_KF.pdf?__blob=publicationFile [Stand: 20.5.2016].

Scheub U, Pieplow H, Schmidt HP: Terra Preta. Die schwarze Revolution aus dem Regenwald. Mit Klimagärten die Welt retten und gesunde Lebensmittel produzieren. München: oekom. 2. Auflage; 2013.

Scheub U: Ackergifte? Nein danke! Für eine enkeltaugliche Landwirtschaft. Klein Jasedow: thinkOya in der Drachen Verlag GmbH; 2014.

Schmidtke K: Praxisergebnisse zur Nährstoff- und Humusbilanzierung – Konsequenzen für die Düngungspraxis. Vortrag bei der Gäa-Wintertagung am 25. Januar 2012 in Krögis-Schönnewitz bei Meißen; 2012.

Schwarz MK: Ein Weg zum praktischen Siedeln. Düsseldorf: Pflugschar; 1933.

Servan-Schreiber D: Das Antikrebs-Buch. München: Goldmann. 9. Aufl.; 2012.

Spengler T: Gesundheit durch Vitalstoffe. Informationen und Studien zum Nutzen von Vitalstoffen für den menschlichen Körper. Wiesbaden: Eigenverlag; 2004.

Steiner R: Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft. Landwirtschaftlicher Kurs, Koberwitz bei Breslau 1924. Taschenbuchausgabe der erstmals 1929 von der Rudolf-Steiner-Nachlassverwaltung als Buch herausgegebenen Nachschriften von Kursteilnehmern. Dornach: Rudolf-Steiner; 1989.

Thellung A: Die Entstehung der Kulturpflanzen. Naturwissenschaft und Landwirtschaft. Heft 16. Freising Dr. F. P. Datterer &Cie.; 1930.

Uexküll J von: Theoretische Biologie. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag; 1973. (Erstauflage 1920.)

Uexküll J von: Kompositionslehre der Natur. Biologie als undogmatische Naturwissenschaft. Ausgewählte Schriften. Herausgegeben und eingeleitet von Thure von Uexküll. Frankfurt am Main: Ullstein GmbH; 1980.

Vahle HC: Die Pflanzendecke unserer Landschaften. Eine Vegetationskunde. Stuttgart: Freies Geistesleben; 2007.

Vogel G, Angermann H: dtv-Atlas zur Biologie. 8. Aufl. München. 3 Bände; 1995. (Erstaufl. 1984)

Weizsäcker EU v: Erdpolitik. Ökologische Realpolitik an der Schwelle zum Jahrhundert der Umwelt. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft. 3. Auflage; 1992.

Woltereck R: Grundzüge einer allgemeinen Biologie. Die Organismen als Gefüge/ Getriebe, als Normen und als erlebende Subjekte. Stuttgart: Enke; 1932.

Michael Beleites, Landwirt, Biologe und Buchautor, seit den 1980er Jahren aktiv als Friedens- und Umweltaktivist, Mitbegründer von Greenpeace DDR, 2000–2010 Sächsischer Landesbeauftragter für die Stasi-Unterlagen, lebt in der Nähe von Dresden. michael.beleites@web.de

Das Leben wird vollständig von der Stabilität
im Bereich der grünen Vegetation bestimmt.
(Vladimir Ivanovitsch Vernadskij, 1863–1945)

Die Welt ist nicht, was ich denke,
sondern das, was ich lebe,
ich bin offen zur Welt… doch ist sie nicht mein Besitz,
sie ist unausschöpfbar.
(Maurice Merleau-Ponty, 1945/1966: 14)

Die „Neuen Naturtherapien" und engagiertes „Green Care"

„Komplexe Achtsamkeit" und „konkrete Ökophilie" für eine extrem bedrohte Biosphäre[6]

Hilarion G. Petzold[7]

Für das Leben engagiert – Multiperspektivische Positionen für ein ökophiles, ökosophisches und ökopolitisches Engagement

[6] Der Text hat umfangreiche Vorstudien im Hintergrund und wird hier in einer gekürzten Version vorgelegt. Eine Langversion mit Literaturübersicht wird in meinem Textarchiv eingestellt http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php

[7] Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit" (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen.

Ökologische Probleme im Anthropozän – die Ausblendung der menschlichen „Ökologizität" und die Notwendigkeit einer „ökologischen Humanität und Hominität"

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

Durch die gravierende ökologische Krise, in die wir seit Mitte des 20. Jahrhunderts immer tiefer hineingeraten sind und bislang akzeleriert weiter hineingeraten, sind vielfältige Bewegungen entstanden, die sich mit ökologischen Fragen beschäftigen und es sind aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen Beiträge geliefert worden, die ein engagiertes „caring for nature" erkennen lassen, Probleme aufzeigen und an Lösungen arbeiten. Von der Biologie, der Geologie, der Klimaforschung sind Analysen vorgelegt worden, aber auch von den Gesellschaftswissenschaften (Ziegler 2014), den Kultur- und Geisteswissenschaften, der Philosophie (Sloterdijk 2009; 2013; Lefrank 2015). Von Seiten der Psychotherapie wurden bislang nur wenige Beiträge zur ökologischen Frage geleistet (Willi 1998, 2005; Fuchs 2005, 2013, 2014[8]). Psychotherapie beginnt sich indes den „Ecotherapies"

[8] Sie entfalten ökologische Perspektiven im Blick auf Phänomene der Zwischenmenschlichkeit. Fuchs bindet Leib und Lebensraum zu einer phänomenologisch-ökologischen „Psychotherapie des Lebensraums" zusammen und bietet damit Materialien für therapeutische Konzeptualisierungen. Die Umweltdimension und

(Buzzel, Chalquist 2009), den „Neuen Naturtherapien“ (Petzold 2014h) oder Perspektiven eines „GREEN CARE“ (Gallis 2013; Petzold 2015c) neuerlich langsam zu öffnen. Hier nun liegt ein besonderes Interesse und Arbeitsgebiet, das im Integrativen Ansatz der Psycho- und Humantherapie in Theorienbildung und Methodenentwicklung seit Ende der 1960er Jahre verfolgt wurde (Petzold 2006p, 2011g; Petzold, Orth 1988b), um humanökologische Überlegungen für die klinische Praxis und die psychoedukative Arbeit und für sozioökologische politische Initiativen schulenübergreifend zur Verfügung zu stellen. In der „Dritten Welle“ der Integrativen Therapie (Sieper 2000; Petzold 2002a) haben wir diese Arbeit weiter intensiviert. Wir hatten ein „Green Care – Manifest” erarbeitet[9] (vgl. Petzold 2014s, hier 6), das auch Leitprinzipien für die „Neuen Naturtherapien“ und für ihren Einsatz in der Psychotherapie, psychosozialen und naturtherapeutischen Praxis sowie der umweltpädagogischen Arbeit formuliert hat. Zu diesen Arbeitsfeld werden im vorliegendem Text weitere fundierende theoretische und praxeologische Konzepte vorgestellt, die einem „mundanologischen Lebensbezug“[10], einem „biopsychosozialökologischen Menschenbild“ (Petzold 1965, 2003e) und einer „integrativen, ökopsychosomatischen Praxis“ (idem 2006p; Petzold, Sieper 2012) verpflichtet sind. Mit den von uns so genannten „Neuen Naturtherapien“[11] vertreten wir eine für das Leben, das Lebendige und damit für Menschen engagier-

die Natur sind bei beiden Autoren nur mittelbar präsent, naturtherapeutische Interventionen finden sich bei ihnen nicht.

[9] Für die Fachtagung „Heilsame Natur. Die neuen Naturtherapien“, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich 22.-23. August 2014, Zürich, hatten wir ein „GREEN CARE – MANIFEST” erarbeitet (Petzold 2014), das auch Leitprinzipien für die „NEUEN NATURTHERAPIEN“ und für ihren Einsatz in der Psychotherapie, psychosozialen und naturtherapeutischen Praxis sowie der umweltpädagogischen Arbeit formuliert hat.

[10] Welsch 2011, 2012a, b, c; Petzold 2006p, 2015k.

[11] Petzold 2014j; Petzold, Moser, Orth 2012; Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013.

te politische Haltung, die gegen multiple Entfremdung gerichtet ist[12], denn:

> Die Integrative Therapie als komplexe Form 'bio-psycho-sozial-ökologischer Humantherapie' und 'kritisch-engagierter Kulturarbeit' versucht, Engführungen traditioneller Psychotherapien zu überwinden. Menschen – Frauen und Männer – sind in Natur und Kultur verwurzelt, deshalb gilt es in breiter Weise für sie und mit ihnen Heilungsmöglichkeiten und Entwicklungschancen zu erarbeiten, die ihre körperliche, seelische, geistige, soziale und ökologische Realität berücksichtigen, denn keine dieser Dimensionen des Menschen darf ausgespart werden. Das ist eine Konsequenz transversaler Vernunft in der Moderne (ibid. 2).

Unser Ansatz versteht sich als eine ganzheitliche und differentielle „Humantherapie in der Lebensspanne und im sozioökologischen Weltzusammenhang". Er versucht, den „ganzen Menschen" als Wesen, das von Natur und Kultur bestimmt ist, in seinem Lebenskontext und Lebenskontinuum zu sehen und zu erreichen. Das war und ist das „Modèle biologique, psychologique, sociologique et écologique, dit biopsychosocioécologique appliquée" (Petzold 1965, 3). Dieses theoretische und angewandte „bio-psycho-sozial-ökologische" Modell und Programm hat den Integrativen Ansatz seit seinen Anfängen bestimmt[13]. Der Mensch wurde dabei als ein Wesen „in Entwicklung" gesehen: einerseits phylogenetisch unter einer evolutionären bzw. evolutionsbiologischen Perspektive (Darwin 1871; Henke, Rothe 1999) mit Blick auf die Hominisation, die stammesgeschichtliche Ent-

[12] Petzold 1978c, 1987d, Petzold, Orth, Sieper 2013a.
[13] Petzold 2001a; Orth, Petzold 2000; Sieper 2006.

wicklung[14], ohne die der moderne Mensch, sein Verhalten, seine Sprache, seine Kultur[15], nicht zu verstehen ist und andererseits ontogenetisch unter einer longitudinalen entwicklungspsychobiologischen Perspektive mit Blick auf personale Hominität, die Entwicklung in der Lebensspanne zu einem „personalen Subjekt“[16]), das sich durch „persönliche Souveränität“ auszeichnet (Petzold, Orth 2014).

Für das Leben engagiert – Multiperspektivische Positionen für ein ökophiles, ökosophisches und ökopolitisches Engagement

Wenn man zu den komplexen Themen der Ökologie Stellung nehmen will, muss man das einerseits aus einer ökophilen Grundhaltung tun, aus einer Liebe zum Lebendigen und zur Natur, die konkret wird, andererseits aus einer wachen ökologischen Bewusstheit für die anthropogenen, katastrophalen Situationen, in die wir unsere mundane Ökologie gebracht haben und weiterhin bringen, und schließlich – daraus erwachsend – aus einer ökosophischen Sicht, die sich um einen angemessenen, einen „weisen“ Umgang mit der Natur bemüht, der sich in einem ökopolitischen Engagement realisieren muss. Nur „konkrete Ökophilie“ bringt uns weiter.

> **Ökosophie** ist der weise/wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der „Weltökologie“ sind. Die Welt ist

[14] Petzold 2009a; Schrenk, Müller 2006; Stringer 2012.
[15] Petzold 2010f; Richerson, Boyd 2005; Tomasello 2008, 2010.
[16] Petzold 1992e, Rutter 2002; Sieper 2007b.

> unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine Ökophilie, eine „Liebe zur Natur", zu unserer Welt, und eine „Freude am Lebendigen" entwickeln können (Petzold 1961IIb).

Die kognitiv-präfrontale Steuerung einer Ökosophie – wir rechnen sie zu den „höheren Kognitionen" wie Gerechtigkeit und Weitsicht, eine „transversale Vernunft" (Petzold, Orth, Sieper 2013a, b) – und die emotional-limbische Steuerung einer Ökophilie müssen zusammenwirken und aus „komplexer Achtsamkeit" für ökologische Zusammenhänge zu ökologisch bewussten Strategien des Handelns und der Lebenspraxis führen. Von klein auf mit Strategien einer reflexiven Ökologisation (siehe 4) vermittelt, werden ökologische Werte dann von vielen Individuen und Gruppen getragen, bei denen Nachhaltigkeit der Ressourcennutzung und Innovation der Ressourcenerschließung im Umgang mit unserem Lebensraum im Zentrum eines generalisierten Stils „ökologischer Lebensführung" stehen (Petzold, Orth 1998b).

Bei diesen vitalen und zugleich höchst komplexen Themen kommt man mit monodisziplinären Perspektiven nicht aus, weil man nur aus dem Gespräch zwischen den Disziplinen, nur in „interdisziplinären Polylogen" (Petzold 2005ü), zu Erkenntnissen und Ergebnissen kommen wird, die die Chance haben, substantiell und zukunftsgestaltend weiter zu führen. Die Polarisierung zwischen Natur- und Geisteswissenschaften wird in solchen komplexen Problemlagen unfruchtbar (Snow 1960), denn wenn z. B. bioethische und ökopolitsche Fragen auftauchen, werden ethische und umweltpolitische Diskurse erforderlich, und die verlangen philosophischen und gesellschaftswissenschaftlichen Sachverstand, wie Waldemar Schuch (2014) aus integrativtheore-

tischer Sicht dargelegt hat. Philosophie braucht man etwa bei der Bestimmung des Natur-Kultur-Verhältnisses (Goodwin 2008), des Bezuges von Mensch und Ökologie (Cafaro, Sandler 2004), bei der Umweltethik (Baumgartner 2005; Nida-Rümelin 20002) und bei der Tierethik (Schmitz 2014) usw. Andererseits brauchen die Philosophen – ähnlich wie die Politiker – Informationen, die nur von den Naturwissenschaften geliefert werden können, wenn es um Fragen des biologischen Lebens, um ökologische Fragen geht (Sole, Goodwin 2002). Und das ist nur ein Beispiel von vielen. Es wird notwendig, unterschiedliche wissenschaftliche Kulturen und Traditionen in Austausch zu bringen (Brockman 1996) und aus den Ergebnissen ihrer Polyloge „Positionen“ (Derrida 1986; Petzold 2014b) zu gewinnen, die handlungsfähig machen, sich aber ihrer Vorläufigkeit in einer sich rasant verändernden Moderne bewusst sind – Zygmund Bauman (2000) hat von einer „liquid modernity“ gesprochen, andere von einer „Spätmoderne“, um über den Begriff der Postmoderne hinaus zu kommen (Beck et al. 1994; Giddens 1991). Wir sprechen von einer „transversalen Moderne“, die von der Dynamik permanenten Überschreitens gekennzeichnet ist. Aus einer solchen Grundeinstellung sind wir stets an die Arbeit mit Menschen, an die Psychotherapie, an die Naturtherapien, an die Bildungsarbeit herangegangen mit der Haltung der Beobachter eines spezifischen, sich wandelnden Phänomens: einer sich beständig „überschreitenden Moderne“ (Luhmann 1992).

Wir haben unseren Begriff einer „**transversalen Moderne**“ charakterisiert als ein ultrakomplexes [...], polyzentrisches Netzwerk von globalisierten und lokalisierten Bezügen, Konnektivierungen und Knotenpunkten des Wissens, der Technik, der ökonomischen Interessen, der Machtspiele, der ‚tentativen Humanität’, der ‚Meliorations-bemühungen’, der ‚Sorge um und

Pflege von Integrität' (Vgl. Petzold 2012a, 502; 2014b; Sieper, Orth, Petzold 2010).

Unsere transversale Welt bedarf beständiger Beobachtung und Positionsbestimmung. So ist auch diese Arbeit eine Darstellung von Positionen:

Positionen sind Standorte ‚auf Zeit', um bei Themen eine hinlänglich sichere Basis für interventives Handeln zu gewährleisten, die noch aufgrund von Theoriearbeit, Forschung und klinischer Erprobung in Entwicklungsprozessen stehen (Derrida 1986; Petzold 2009d). Positionen müssen aber verlassen werden, wenn durch Fortschritt und Innovationen neue „Überschreitungen" 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, Revolutionen des Erkenntnisgewinns, denn damit wird Neuland eröffnet. In ihm müssen dann neue Positionen 'auf Zeit' gefunden werden, weil der herakliteische Strom weiter fließt.

Psychotherapie verlangt heute in einer globalisierten Welt (Beck 2007, 2012) und einer „transversalen Moderne" (Petzold 2009k) einmal mehr einen breiten Überblick, politisch bewusstes Verstehen gesellschaftlicher und ökologischer Probleme und Aufgaben aus einer Sicht umfassender „transversaler Vernunft" (Welsch 1996; Petzold, Orth, Sieper 2014a) und einem „ökopolitischen Engagement" (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013). Sie muss ihre eigene Geschichte in „transversaler Reflexion" (Petzold 2007a) neu überdenken, sich von Überholtem, Vergestrigtem befreien und offen werden für die neuen Aufgaben, die sich uns in humanitärer und ökologischer Hinsicht stellen (Petzold, Orth, Sieper 2013b). Das verlangt eine aktive und offensive, eine politische Kulturarbeit, zu der wir uns in der Integrativen Therapie bewusst entschieden haben (Petzold 1986a, 2015l; Leitner, Petzold

2005/2010; Petzold, Orth, Sieper 2013a). Die überkommenen Paradigmen, die Welt und das Leben primär „vom Menschen her“ zu betrachten, wie in der Tiefenpsychologie und der Humanistischen Psychologie, kommen heute an eine Grenze und bieten angesichts der globalen ökologischen Katastrophe und der mundanen Krisenszenarien in vieler Hinsicht keine tragfähige Option mehr (Welsch 2011, 2012a, b, c). In neuen Formen der Verhaltenstherapie, z. B. der „Integrativen Verhaltenstherapie und psychotherapeutischen Medizin“ (Egger 2015) liegt das schon anders. Das Leben muss „von der Welt und der Natur her“ betrachtet werden und es muss um eine kritisch reflektierte und gelebte „Humanität im Welt- und Naturbezug“ gehen, die jeder Polarisierung „Mensch → ← Natur“ oder einer Priorisierung des Menschen gegenüber der Natur, die er ausbeutet und zerstört, eine Absage erteilt. Heute muss der Mensch sein Dominanzverhältnis der Natur gegenüber verändern, muss naturzerstörerische Lebensstile ändern (Sloterdijk 2009).

Aus einer solchen Haltung, die heute unerlässlich ist, kann man immer wieder neue Fragestellungen aufgreifen, neue Erkenntnisse und innovative Umsetzungsmöglichkeiten für praktisches Handeln gewinnen, wie sie aus der „Gefordertheit der Lage“ (Köhler 1968) notwendig werden. Das ist charakteristisch für zahlreiche Initiativen im Kontext „grüner Aktivitäten“, in denen Konvergenzen von Wissensständen und Synergien von Praxisstrategien Innovation voran bringen wie in den jungen Bewegungen, die unter den Oberbegriffen „Green Care“ und „Neue Naturtherapien“ (Petzold vielfältige „biopsychosozialökologische“ Maßnahmen der Sensibilisierung für die Pflege und den Erhalt der Natur zugleich mit der Förderung der menschlichen Gesundheit und Lebensqualität durch Natur und Naturerleben zu verbinden suchen. Naturerleben fördert Naturfürsorge, wie neuere Forschungen zeigen (van der Wahl et al. 2013) und ist

dabei „Selbstsorge" für die eigene Gesundheit und Lebensfreude. Im Hintergrund aktueller GREEN CARE Aktivitäten steht sicher die starke Affinität der Menschen zu der Farbe „Grün", der Farbe des Lebens. Das Wort kommt von:

> „mhd. grüene, ahd. gruoni, zu mhd. grüejen, ahd. gruoen= wachsen, grünen, urspr. entw. = wachsend, sprießend od. = grasfarben, verw. mit Gras"; Duden - Deutsches Universalwörterbuch, 5. Aufl. Mannheim 2003 [CD-ROM].

In den meisten Kulturen ist Grün Symbolfarbe für Lebendigkeit, Gesundheit, Hoffnung und Liebe, die „grüne Seite" (Pastoureau 2014; Riedel 1983), aber auch für Ruhe, Wohlsein, Ausgeglichenheit (Heller 2006). Grün ist im Orient die Farbe der Oasen (Battesti 2005, 2012), Orte des Lebens in den geheimnisvollen, gefährlichen, lebensfeindlichen Einöden und Wüsten[17], vielleicht deshalb auch Farbe des Propheten und des Islam, ein Verweis auf die grüne Fülle des Paradieses (Gage 2006, 150f.). In China und Korea steht Grün für das Wachsen und Gedeihen (Yoon 2006) und in der chinesischen „Jade-Kultur" für Schönheit und Tugend (Yang Yang 1995). Im abendländischen Christentum ist Grün die Osterfarbe der Auferstehung. Bei Hildegard von Bingen finden wir das Wirken der „viriditas", der Grünkraft, die alles zum Blühen bringt (Sölle 1989; Strack 2010, 2011). „Wie die sprossende Grüne der Erde will ich wirken" (Hildegard v. Bingen 1987, 124). Die mittelalterlichen Klostergärten waren grüne Orte kultivierter, friedvoller Stille und heilsamer Kräuter. Viele dieser Gärten laden noch heute zu Besinnung und Innehalten ein[18]. Die Rede von der beruhigenden und belebenden, wohltuenden, heilenden Kraft

[17] Blümel 2013; Doucey et al. 2006; Martin 2004; Monin 1989.
[18] Vgl. Hales 2000; Hauschild 2007, 2014; Schulz 2008; Roth, Richter 1996.

des Grüns in den religiösen Traditionen ist nicht nur eine ansprechende Metapher. Die Farbe hat, wie gesagt, eine beruhigende Wirkung (Heller 2006), die wir in der klinischen Praxis mit „Green Meditation“ und euthymer Achtsamkeitsarbeit nutzen (Petzold 2015b; Petzold, Moser, Orth 2012), und sie hat anregende Qualitäten, die wir in der „Green Therapy“ etwa bei der Depressionsbehandlung einsetzen (idem 2014h) oder zur Vorbereitung auf ökologische Aktionen besonnenen Protests (Hessel 2011). Im Grünen lernt sich auch besser, Grün scheint die kognitive Entwicklung zu fördern, wie neue Forschungen zeigen (Dadvand, Nieuwenhuijsen, Esnaola et al. 2015[19]). Wir sehen das als Unterstützung für unsere Idee einer „grünen Bildungsarbeit“ und einer „Grünen Therapie“. In beidem geht es ja um Lernen und Bezogenheit (Sieper, Petzold 1993). Von der ökologischen bzw. ökopsychologischen Forschung ist noch viel zu erwarten (Flade 2010).

Das alles sind Hintergrundeinflüsse, die in den „grünen Bewegungen“ wie „Green Belt Movement“ (Maathai 2008) oder „Greenpeace“ (Brown, May 1991; Hunter 2004; Zelko 2014), in den „neuen Naturtherapien“ (Petzold 2013g, 2014h) und den vielfältigen Naturinitiativen (Louv 2012) zum Tragen kommen. Sie alle haben Aktivitäten zur Bewahrung der Unversehrtheit von Lebensräumen zum Ziel, d.h. die Integrität von Ökotopen/Biotopen, von Biozönosen, Biomen und Ökosystemen durch ökologiebewusste Naturpflege, Tier- und Naturschutz.

---

[19] ***Die aufwendige Studie wurde mit 2.593 SchülerInnen (7-10 Jahre) in 36 Grundschulen in Barcelona durchgeführt [2012-2013]. „Our study showed a beneficial association between exposure to green space and cognitive development among schoolchildren”. http://www.researchgate.net/publication/278794843_Green_spaces_and_cognitive_development_in_primary_schoolchildren [accessed Jul 7, 2015]. Vgl. Geistige Entwicklung: Mehr Grün, besseres Gedächtnis. - http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/gruenflaechen-lernen-faellt-in-ihrer-naehe-leichter-a-1038996.html***

Der vorliegende Text will sich in einer interdisziplinären, „polylogischen Ausrichtung" mit den „Neuen Naturtherapien" und „Green Care-Konzept" befassen, zu Dimensionen der Gesundheitssorge und der Naturpflege beitragen, und diese Bewegungen in ihrer Aufgabe der Rettung bedrohter Natur im „Anthropozän" (Cruzen et al. 2011; Klingan et al. 2014) unterstützen. Unter dem Namen Anthropozän wird die Epoche der Erdgeschichte verstanden, in der der Mensch in der „Sphäre des menschlichen Geistes", der „Noosphäre"[20] (Vernadskij 1926), seine „Beherrschung" der Natur mit Beginn der Industrialisierung so weit vorangetrieben hat, dass der Menschengeist zu einem der wichtigsten Einflussfaktoren für die biologischen, ökologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde geworden ist. Dem destruktiven biblischen Imperativ „machet Euch die Erde untertan …" (1. Mos. 1, 26) folgend, wurde der Mensch für die Erde zu einem höchst zerstörerischen Faktor (Zalasiewicz 2008, Zalasiewitz, Williams 2011) für das in der planetaren Evolution entwickelte, fein abgestimmte Zusammenleben des globalen Ökosystems (Lovelock 2000; Margulis 1998). Dieses stemmt sich mit Hilfe der Sonnenenergie und der Arbeit biologischer Organismen gegen den entropischen Sog des Weltraums. Die dafür ökologisch notwendigen Regulationsprozesse werden durch die Menschen heute in prekärer Weise dysreguliert. Sie gefährden damit die „basale Konvivialität", d.h. das Zusammenspiel der Lebensformen dieses Planeten. In seiner Biosphäre als „Sphäre

[20] „**Noosphäre**", ein Begriff des bedeutenden russischen Naturwissenschaftlers Vladimir Ivanowitsch Vernadskij, Владимир Иванович Вернадский (1863-1945) kommt von griech. νο□ς, nous, „Geist", „Verstand", „Sphäre des menschlichen Geistes" und bezeichnet die **Biosphäre**, die durch das Bewusstsein des Menschen beeinflusst wird. Sie ist im Raum des Biologischen, zu dem auch der Mensch gehört, der spezifische menschliche Kultur- und Zivilisationsraum, der kolonialistisch-destruktiv entgleiten kann. Vgl. Vernadskij (1926, 2012; Levit 2001).

des Lebendigen“, hat jedes Lebewesen mit der ihm eigenen „Ökologizität“ – d. h. mit seinen Mustern/Programmen „passenden Zusammenlebens“ – in seinem Lebensraum/Ökotop wichtige Funktionen. Lynn Margulis (1998) sprach mit einem anderen Terminus von Ähnlichem: vom „symbiotic planet“. Das erfordert von seinen menschlichen Bewohnern, die nicht mehr in ökologisch abgestimmten, genetisch festgelegten Programmen agieren, eine ökologiegerechte Lebenspraxis, um die sie sich bemühen müssen, ein ausgewogenes „give and take“, wie es für Symbiosen charakteristisch ist. Dabei ist ein riesiges Problem durch den exorbitanten Anstieg der Weltbevölkerung[21] eingetreten. Um in der Metapher der „Symbiose“ zu bleiben, ist der „Symbiont“ (die Menschheit) größer als der „Wirt“ (die Erde mit ihren Ressourcen) geworden. Seit 2007 verbrauchen wir 50% mehr an Ressourcen als die Erde generieren kann. 2030 werden sogar zwei Planeten nicht ausreichen” (WWF 2012)[22]. Das ist in den vergangenen zweihundert Jahren geschehen, und die damit verbundenen politischen, kulturellen, technologischen, informationalen und ökonomischen Entwicklungen weltweit sind mit ihren spezifischen Auswirkungen in den verschiedenen Bereichen, insbesondere auch in der Ökologie, unüberschaubar geworden. In der Gesamtwirkung sind sie ein Desaster. Die Menschen haben sich in ihrem Bestreben nach „Exzentrizität“, nach größtmöglicher objektivierender Beherrschung aller Lebensprozesse – als ob sie damit den Tod besiegen könnten – immer stärker von ihrer Basis, der Natur, entfernt, und das geschieht weiter … progressiv. Die Zeitfenster, in denen noch etwas zur Rettung unserer ökologischen

[21] Weltbevölkerungsbericht 2013, Stiftung Weltbevölkerung, http://www.weltbevoelkerung.de/aktuelles/details/show/detail/News/zum-jahresbeginn-7202951000-menschen-leben-auf-der-erde.html

[22] http://wwf.panda.org/about_our_earth/all_publications/living_planet_report/demands_on_our_planet/

Welt, wie wir sie kennen und lieben, mit ihren Wäldern, Feldern, Wiesen, Mooren, Heiden geschehen könnte, einer Welt mit belebten Gewässern – Bäche, Flüsse, Seen und Meere voll von Leben –, mit Urwäldern, überbordend von Artenvielfalt…, diese Zeitfenster beginnen sich zu schließen (Dirzo et al. 2014). Für den sich vollziehenden Klimawandel vermuten Leggewie und Welzer (2009) das Jahr 2020 als kritische Grenze. Für eine solche Datierung oder jedenfalls für nicht viel später spricht Vieles (Carey 2014; Latif 2012), obwohl sich heute alle bereits wirksamen und wachsenden Negativwirkungen kaum absehen lassen. Vielleicht ist es schon später als wir denken. Wir haben inzwischen aber scheinbar unbeeindruckt begonnen, andere prekäre Zeitfenster mit Blick auf eine klimatisch unwirtlicher werdende Welt zu öffnen (Lovelock 2014), die biologisch rasant weiter verarmt (Galetti, Dirzo 2013; McCauley et al. 2015; Orenstein 2014), hin zu einer „sixth extinction", eines sechsten, anthropogenen Aussterbens (Diamond 1989; Ceballos, Ehrlich 2002; Wake, Vredenburg 2008). In ihrem bedrückenden Buch hat Elisabeth Kolbert (2014) eine menschenverursachte Auslöschung weiter Bereiche des Lebens auf diesem Planeten als ein drohendes Szenario unserer Destruktivität beschrieben: „No creature has ever altered life on the planet in this way before" (eadem S. 2f.). Werden wir den Willen und die Kraft haben, unsere devolutionären Dynamiken (Petzold 1986h), die auf einen Kollaps unserer Lebenssysteme hintreiben (Diamond 2005), zu bändigen und unsere zerstörerischen Veränderungen erneut zu verändern? – Zum Besseren? Werden wir die Biosphäre unter nachhaltigen Schutz vor uns selbst und uns selbst in diesen Schutz, d. h. „unter Artenschutz" stellen? Denn wenn wir nicht, wer bitte, sollte das sonst tun? Papst Franziskus (2015) nimmt in seiner neuen Enzyklika „Laudato si" klar die Menschen und hier besonders die Reichen und Mächtigen in die Pflicht, ja greift ihre Untätigkeit an, denn: „Viele von denen, die

mehr Ressourcen und ökonomische oder politische Macht besitzen, scheinen sich vor allem darauf zu konzentrieren, die Probleme zu verschleiern oder ihre Symptome zu verbergen, und sie versuchen nur, einige negative Auswirkungen des Klimawandels zu reduzieren“ (ibid. C. 26). Dabei ist es wichtig, das Leben insgesamt zu schützen und die Menschzentriertheit des Schutzes zu überwinden. Der Mensch, durch seine Partizipation am Lebendigen, bliebe dann dennoch bei allen Bemühungen der Sicherung des planetaren Lebens vollauf inkludiert, genauso wie er in die anthropogene Zerstörung dieses Lebens inkludiert ist, denn es wird deutlich, dass ohne die Gewährleistung der Lebenssicherheit allen anderen Lebens Menschen nicht überleben können (Galetti, Dirzo 2013). Sie sind ja Teil eines fundamental „konvivialen“, ökologischen Lebenssystems „Welt“, das auch den Namen „Natur“ trägt und nur in dieser konvivialen Verbundenheit leben und überleben kann. Für die Natur und ihr Leben und Überleben gilt es eine „komplexe Achtsamkeit“ zu entwickeln.

„Komplexe Achtsamkeit“ für das mundane Miteinander der Natur

> Natur ist die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und Lebensformen mit ihren jeweiligen, Leben ermöglichenden geophysikalischen und ökologischen Mikro-, Meso-, Makro-Kontexten und ihren anorganischen und organischen Materialien sowie ihrem Kontinuum […]. Dabei ist Natur nicht nur unberührte Biosphäre, sondern auch von Menschen, ihrem Denken, Planen und Handeln […] gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte Natur. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine kulturellen Vorstellungen über Natur in

> ein Naturverständnis ein“ – nicht zu reden von seinem Handeln in der und an der Natur, seine eigene eingeschlossen (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013, 7).

Im integrativen Ansatz verwenden wir aufgrund unserer biopsycho-sozial-ökologischen Orientierung den Naturbegriff im umweltwissenschaftlichen, im philosophisch-mundanologischen und anthropologischen Kontext sowie im agogischen und therapeutischen Bereich d i f f e r e n t i e l l zur Kennzeichnung des hochkomplexen „mundanökologischen Gesamtsystems“ mit seinen interagierenden Subsystemen, in dem die „Welt des Lebendigen“, die „Biosphäre“ (Vernadsky) der Pflanzen und Tiere (die Menschen, als zu den Hominidae gehörig, eingeschlossen) als besonders schutzbedürftig angesehen wird, weil sie sehr verletzlich ist. Natur ist von einer strukturellen Vernetztheit und Abgestimmtheit ihrer Teilsysteme (Klimazonen, Lebensräume, Nahrungsketten etc.) gekennzeichnet, die in ihrer multiplen Rekursivität füreinander lebenserhaltend sind, so dass die Umweltwissenschaftler und Biologen James Lovelock (1992) und Lynn Margulis (1999) mit guten Argumenten von der Erde insgesamt als von „einem Lebewesen“ gesprochen haben. In dem „Ökosystem Erde“ lassen sich unterschiedliche Naturbereiche differenzieren – „unberührte Wildnis“, Regenwälder, Ozeane etc. – und Kulturbereiche – Gärten, Parks, bewirtschaftete Wälder und Felder etc. Da der Mensch (homo) in seiner Leiblichkeit und daraus folgend in seiner Geistigkeit, d.h. den höheren Kognitionen und Emotionen (Ethik, Ästhetik) aus der Natur in der Evolution des globalen Ökosystems hervorgegangen ist, ist er in seiner „mundanen Hominität“, seinem weltverwurzelten Menschen-wesen unablösbar Teil dieser Welt, Teil der Natur mit all seiner transversalen Exzentrizität und Hyperexzentrizität. Damit ist jede Antagonisie-

rung von Mensch und Natur letztlich obsolet. Die Exzentrizität des modernen Sapienshominiden wurde von der Natur hervorgebracht, die in ihm sich ihrer selbst bewusst wird, über sich selbst nachdenkt und sich zur Sprache bringt. „ … l’homme est le devenir conscient de la productivité naturelle“[23] (Merleau-Ponty 1995, 363). Die dabei entstandene und immer noch entstehende Entfremdung muss durch die „Erkenntnis transversaler Vernunft“, Teil der Natur zu sein – Merleau-Ponty sagte geradezu: wir „gehören zum Fleisch der Welt“ (chair)[24] – eingeholt werden und in einer Lebenspraxis der Naturbezogenheit (Zentrizität) konkrete Umsetzung finden. Diese bedeutet, dass die Menschen so leben müssen, wie es der Natur, d. h. dem mundanökologischen Gesamtsystem entspricht, sonst treibt es unaufhaltsam auf weiteres menschenverursachtes Artensterben zu („sixth extinction“, Kolbert 2014) und auf den ökologischen Kollaps. Die Evolution wird den Menschen „aus der Serie ziehen“, wenn er in dem Prozess seiner aktuellen Hominisation, in dem er selbstbestimmt und „hinlänglich frei“ (Petzold, Sieper 2008a, Bd. I) an der Entwicklung seines Menschenwesen als „mundaner Hominität“ Satzaussage?

Das bedeutet, dass man auf der Basis dieser Erkenntnis das Leben nicht mehr anthropozentrisch „vom Menschen her“ denken darf, sondern den Menschen „von der Welt her“ denken muss (Welsch 2012a, b; Petzold 2015k). Die Natur hat damit in jeder Hinsicht an erster Stelle zu stehen. Sloterdijk (2009) macht – Rilke zitierend – die Forderung der Natur an den Menschen klar: „Du musst Dein Leben ändern!“ Das bedeutet natürlich, dass wir

[23] „Der Mensch ist das Bewusstwerden der natürlichen Entwicklungskraft“.

[24] Menschen müssen sich zunehmend bewusst werden, dass sie „Selbst-mit-Anderen und mit Anderem“ sind, ein „être-au-monde“ (Merleau-Ponty 1945, 1964), dem „Fleisch der Welt“ zugehörig („L'Homme est ’chair du monde’“, idem 1945, 5e partie, chapitre 6).

unsere devolutionäre Lebenspraxis radikal verändern (Petzold 1986h) und die Erkenntnis an uns heran lassen müssen, dass wir nicht die „Krone der Schöpfung", sondern im Gegenteil ihr größtes Gefahrenpotential sind.

Mit solchen Überlegungen ist eine egalitäre biozentrische Position[25] möglich, die nicht primär auf rechts- bzw. gerechtigkeitstheoretischen Argumentationen – etwa im Anschluss an John Rawls – gründet (Rowland 2002; vgl. Loew 2008), was eine mögliche Perspektive ist, sondern die auf der faktischen Notwendigkeit des Zusammenlebens als „gemeinsamem Überleben" zentriert: Weil in der „Biosphäre" (Vernadskij, Margulis u.a.) alles zusammenspielt, in einer Weise, die wir noch nicht vollständig überschauen, wohl aber wissend, dass es kein Leben gibt, das sich nicht aus anderem Leben koevolutiv entwickelt hat, mit anderem Leben verbunden ist und für anderes Leben überlebenssichernde Funktionen hat, ist eine „fundamentale Sorge/Caring" für das koexistive Lebendige auf der Grundlage einer „komplexen Achtsamkeit" (Petzold, Moser, Orth 2012) notwendig. Eine solche Achtsamkeit ist nur dem Menschen möglich und wird nur durch den Menschen und sein Verhalten im Anthropozän notwendig.

Komplexe Achtsamkeit muss auf den eigenen „Leib" in seiner Verletzlichkeit und auf die „Lebenswelt" in ihrer Gefährdetheit

[25] Der Biozentrismus ist ein ethiktheoretisches Modell, das jeder „Entität des Lebendigen" – mit unterschiedlichen Begründungen (Nussbaum 2006; Rowland 2009) – einen ethischen Eigenwert zuordnet, in unserer Sicht einen „prinzipiellen", deshalb kann man auch einen prinzipiell „egalitären" Biozentrismus vertreten, der allerdings auch strittigen Positionsbestimmungen in ethischen Diskursen nicht entkommen kann. Wir sehen nämlich die nicht überschaubare, aber offenbar leben-/überlebens-sichernde Konvivialität alles Lebendigen als hinreichenden Grund, die Extinktion von Arten – massenhafte anthropogene zumal – und den damit verbundenen gefährlichen Verlust von genetischem Potential (Spangenberg 2011) zu verhindern sowie die „Prioritäten", die die Menschen beanspruchen, immer wieder rigoros in Frage zu stellen, in ihrem eigenen Interesse.

und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem. Die Sicherheit des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die Integrität der Welt als Lebensraum sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. Komplexe Achtsamkeit ist eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte „spätmoderne“, menschliche Qualität „transversaler Vernunft“ (Petzold, Orth, Sieper 2014a), die aus der „Beobachtung der Moderne“ (Luhmann 1992) und der diskursanalytischen Untersuchung und metahermeneutischen Mehrebenenreflexion des Beobachteten resultiert (Petzold 2005p). Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, aber auch als interpersonales Geschehen gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess

- des Wahrnehmens der eigenen ökologischen und sozialen Eingebettetheit (embeddedness) und ihrer anthropogenen Gefährdung auch durch aktives Aufsuchen und Inaugenscheinnahme von konkreten Ökotopen (idem 2006p);
- des Erfassens der eigenen sozialen und auch ökologischen Zugehörigkeit (Ökologizität) und ihrer Bedrohung durch Mechanismen multipler Entfremdung, die sich in den ubiquitären Strategien der Ausbeutung, Kolonisierung und letztlich Naturzerstörung (Petzold 1987d) zeigen;
- des Verstehens, dass die Vernachlässigung oder Ausblendung dieser strukturellen sozialen und ökologischen Zugehörigkeiten (Petzold 1978c) ökologische und soziale Destruktion zur Folge hat, und man nicht nur etwas, sondern vieles Tun muss durch vorbeugende, verhindernde, schadensbegrenzende, restitutive, kompensatorische Interventionen;
- des Erklärens 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

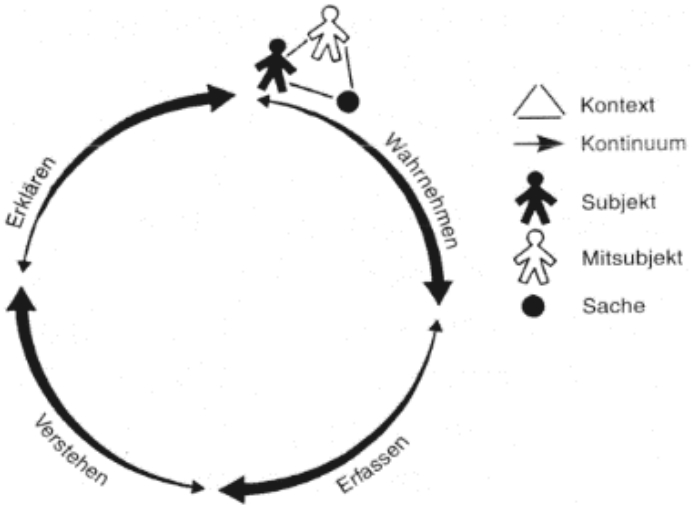
- des Handelns als besonnene und zielorientierte praktische Konsequenz aus der Inaugenscheinnahme, ihrer achtsamen Beobachtungen und ihrer Auswertung.

Das Handeln wiederum führt erneut in achtsames Wahrnehmen → Erfassen → Verstehen → Erklären → und wiederum neues Handeln – eine permanente „hermeneutische Spirale". Das bedeutet auch, dass die Chance besteht, in diesen spiraligen Entwicklungsprozessen an Kompetenzen und Performanzen zu wachsen, in Aktionen des „Caring for nature" auch kompetenter in achtsamen Caring-Prozessen zu werden (Weinstein et al. 2009).

Zielrichtung solcher „komplexer Achtsamkeit" ist deshalb ihre Selbstkultivierung, ihre eigene Intensivierung und ihre wachsende Transversalität, denn die Menschen haben – mit Blick auf ihre ökologische Unbewusstheit, Unachtsamkeit und Destruktivität – erst sehr spät und bei weitem noch nicht breit genug angefangen, ihre immense anthropogene Naturzerstörung wahrzunehmen. Sie vermeiden immer noch konkrete Inaugenscheinnahme prekärer ökologischer Verhältnisse (Petzold 2006p), beginnen erst sehr zögerlich ihr Zerstörungswerk in seiner ganzen Enormität und devolutionären Dynamik (Petzold 1986h) zu erfassen und zu verstehen, so dass erst sehr langsam solide Modelle des Erklärens entstehen, die indes notwendig sind, um die unzureichende „Achtsamkeit" für die Integrität von Menschen, Tieren, Pflanzen, Ökosystemen zu überwinden und die dazu führen, in konsequentem Handeln für solche Integrität Sorge zu tragen. So sind wir gegenwärtig, noch sehr weit entfernt von den überlebensnotwendigen umfassenden Maßnahmen, die ergriffen werden müssten, um den katastrophischen Entwicklungen entgegen

zu treten, in die wir hineingeraten sind und die wir immer noch durch unsere ungebremste Vernutzung und Beschädigung dieser Lebenswelt betreiben. Erst in zunehmend achtsamer Natur- und Lebenswelterfahrung und in wachsend ökosophisch bewusster Lebenspraxis kann nämlich ein umfassendes Verstehen globaler Ökosysteme gewonnen werden, eine vitale Evidenz unserer eigenen Zugehörigkeit zu ihnen – auf Gedeih und Verderb. „Komplexe Achtsamkeit“ lässt uns zunehmend begreifen, dass unser Menschsein in einer ökologischen Humanität gründet. Sie stiftet ein Bewusstsein, dass wir „ökologische WeltbürgerInnen“ sind, was dringend zu einer „engagierten Wächterfunktion“ für die Integrität von Ökosystemen und zu einem „ökologischen Caring für die Natur“ führen muss, zu einem konkreten, „melioristischen Handeln für die Welt des Lebendigen“, sonst bleibt die Menschheit in ihrem und mit ihrem mundanen Ökosystem vital gefährdet« (vgl. Petzold 2005r; Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013).

Wahrnehmen → Erfassen → Verstehen → Erklären → HANDELN



Die hermeneutische Spirale in Kontext und Kontinuum (Petzold 1992a; 489)

In der Evolution sind Vernetzungen/Konnektivierungen des Lebendigen entstanden, und als Gruppenwesen hat sich der Mensch im Kontext/Kontinuum der lebendigen Natur – mit ihr vielfältig verbunden – zum Homo Sapiens entwickelt. Es ist eine grundsätzliche, konnektivierte Konvivialität entstanden, die bei allen Lebewesen – uns, die Sapiens-Hominiden eingeschlossen – eine „strukturellen Ökologizität" entstehen ließ, deren Integrität gewährleistet werden muss, weil durch ihre Verletzung und Schädigung auch Überlebens-gefährdungen des Konnektivierten, nämlich alles Lebendigen, entstehen. Neben dem Staunen über die Vielfalt und Schönheit des Lebens, neben dem Wissen um seine Funktionalität im Zusammenspiel der Natur wurzelt eine „Ehrfurcht vor dem Leben", sicher zu einem Teil in der begründeten Furcht um das eigene Leben und im Erleben seiner Gefährdung.

Über die „strukturelle Ökologizität" des Menschen

Der Mensch ist in die Natur dieser Welt eingebettet (embedded), aus der er in den Prozessen der Evolution hervorgegangen ist. Er ist wie jedes andere Wesen – so pflegte man zu sagen – „ein Kind der Natur", der mundanen Ökologie strukturell zugehörig. Für diese Zugehörigkeit gilt es ein „komplexes Bewusstsein" (Petzold 1988m) zu entwickeln, das Grundlage für ein „caring for nature" und eine ökologiesensible Lebensführung werden kann.

Albert Schweizer hat die Qualität dessen, was wir „strukturelle Ökologizität“ nennen, in seinen bekannten Satz gefasst:

> Was ist Ehrfurcht vor dem Leben, und wie entsteht sie in uns? Die unmittelbarste Tatsache des Bewusstseins des Menschen lautet: ‘Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das Leben will.’ Als Wille zum Leben inmitten von Willen zum Leben erfasst sich der Mensch in jedem Augenblick, in dem er über sich selbst und über die Welt um sich herum nachdenkt (Albert Schweizer 1991; vgl. Altner et al. 2006).

Ich füge ergänzend dem „Nachdenken“ hinzu: Wo er nachspürt und in eigenleiblicher Betroffenheit die eigene vitale Gefährdung spürt, wo er nachfühlt, wenn ein Tier gequält (Schweizer 2006), eine Landschaft zerstört wird bis wirkliches „Mitgefühl“ aufkommt und es ihm in leiblich erlebter und emotionsgegründeter Intensität mit „vitaler Evidenz“ (Petzold 2003a, 633, 694f) klar zu Bewusstsein kommt, dass er leben will, wie jedes Lebewesen leben will. Deshalb muss jede Verdrängung, Verleugnung oder Dissoziation unserer Eigengefährdung und jede falsche Sicherheit – „Uns kann nichts passieren, alles nicht so schlimm!“ -, jede Banalisierung oder Trivialisierung von ökologischen Risiken konfrontiert werden durch das Schaffen eines realitätsangemessenen Gefahrenbewusstseins und die Aktivierung eines Lebenswillens, denn beides zwingt zum Handeln: Wenn ökologische Vernetzungen erodieren oder zerreißen, Nahrungsketten unterbrochen oder vernichtet werden, „grüne Lungen“ verschwinden, Meere sterben und in ihren Funktionen für das globale Ökosystem nicht mehr wirksam werden können, wird dieses System insgesamt gefährdet und ist unser eigenes Leben vital bedroht. Deshalb müssen wir handeln wie in höchster Not – für uns und alles Lebendige.

Ohne Gewährleistung von Sicherheit, Würde, Integrität des Lebendigen insgesamt stehen wir an der Schwelle der „Dehumanisierung“ und „Defaunation“, des dramatischen Verlustes von Lebewesen auf diesem Planeten (Dirzo et al. 2014; Carey 2014; Kolbert 2014). Substantielle Rechte der Natur gibt es ja kaum, der Naturschutz ist völlig unzureichend, ein „Menschenrecht auf unbeschädigte Natur“ ist nicht in Sicht. Damit droht auch ein Verlust von „Hominität“ Petzold 2003a, 884), d.h. in unserem Verständnis: der spezifischen Wesensart des Menschen als einem letztlich vital in die Natur eingewurzelten Lebewesen, das in seiner „Hominität“, seinem Menschenwesen, Natur und Kultur in ökosophischer Weise zu verbinden vermag.

> **Hominität** bezeichnet die Menschennatur auf der individuellen und kollektiven Ebene in ihrer biopsychosozialen Verfasstheit und ihrer ökologischen, aber auch kulturellen Eingebundenheit mit ihrer Potentialität zur Destruktivität/Inhumanität und zur Dignität/Humanität. Das Hominitätskonzept sieht den Menschen als Natur- und Kulturwesen in permanenter Entwicklung durch Selbstüberschreitung, so dass Hominität Aufgabe einer fortdauernden Hominisation ist und bleibt, eine permanente Realisierung mit offenem Ende – ein WEG, der nur über die Kultivierung und Durchsetzung einer umfassend verstandenen, „ökologischen Humanität“ führen kann.

Erfolgt eine Behinderung dieser Entwicklungspotentiale (Petzold 2003e) zu einer „ökologischen Humanität“, einer Menschlichkeit, die um ihre „Ökologizität“, ihre Natureingebundenheit weiß und für sie Sorge trägt, wird die Menschheit für die Natur und damit für sich selbst zur Gefahr. Sie muss deshalb aus einer Mentalität des „ecological caring“ (Petzold, Orth 1998), aus einer einsichts-

vollen, kognitiv reichen „écologie de l’esprit“ (Stiegler 2008, 68; Bateson 1972, 1981) und aus einer erlebnisbasierten, emotional reichen „écologie de coexistence vécue“, zu einem erlebten, gefühlten Miteinander finden. Das muss sich auch politisch in neuen Politiken konkretisieren (Leggewie, Welzer 2009). Dafür ist es notwendig, wie Stiegler (2008, 2010) in Weiterführung von Foucault gezeigt hat, die modernen Lebenswelten in ihrer kapitalgesteuerten Konsummentalität zu analysieren. In ihrer „Psychomacht“ geht es nämlich nicht mehr wie in der „Biomacht“ Foucaults (1977, 2006; Gehring 2006) um die Regulierung der Bevölkerung, um biopolitische Machttechniken, die „nicht auf den Einzelnen, sondern auf die gesamte Bevölkerung zielen“ (Foucault 1981/1985), die Körper der Bevölkerung für die Produktion. In Stieglers „Psychomacht“ geht es um die Modellierung ihrer Gehirne für den Konsum durch die „psychotechnologische Mobilmachung der Kultur- und Programmindustrien“, durch die Medien, die die verfügbare Zeit der Gehirne so besetzen und einseitig programmieren. Stieglers Argumentation wird eindrücklich untermauert durch den sozialpsychologischen und den klinischen Blick auf Konsumgewohnheiten, auf Kaufzwang (compulsive buying disorder, Black 2007; Benson 2008), Verhalten, das zu den „stoffungebundenen“ Abhängigkeiten oder zu den Impulskontrollstörungen gerechnet wird (Müller et al. 2008). Aber Konsumzwang, Kaufrausch – nicht zuletzt von Jugendlichen muss wohl breiter betrachtet werden. Beim „shopping“ werden atavistische Muster getriggert: man sucht wie Sammler und Jäger und findet dann etwas „ganz Tolles“ und sei es noch so belanglos, aber man hat sich ein „Schnäppchen“ ergattert, jemanden etwas weggeschnappt, vielleicht eine „Trophäe“ erkämpft. Für all das gibt das dopaminerge System Belohnungen (Björklund, Dunnet 2007), die Motivationen nach weiterem Raffen und Kaufen steigern (Arias-Carrión, Pöppel 2007; Yazdi

2013). Das Kaufen bestimmter Markenartikel ermöglicht Selbstdarstellung und Gruppenzugehörigkeit. Man gehört einer „life style community" an. Das stützt das Selbsterleben und das Identitätsgefühl (Müller, Petzold 1999; idem 2012a). Das Gros der Jugendlichen definiert sich über Konsum (Krug, Tully 2011; Tully, Krug 2011), egal was das für die Umwelt bedeutet[26]. Durch „overshopping" werden immense Ressourcenmengen verbraucht (man denke nur an die Fun-T-Shirts) und werden gigantische Mülllawinen produziert (man denke nur an Plastiktverpackungen und -tüten). Eine Gesellschaft von „Kaufjunkies" befindet sich in progressiven Wachstumsprozessen (Yazdi 2013), durch die Aufmerksamkeit und Verantwortung zerstört werden, so dass – nachdem uns die Aufklärung doch aus gesellschaftlichen, politischen sowie religiösen Abhängigkeiten und „selbstverschuldeter Unmündigkeit" (Kant 1784, 481)[27] befreit hatte, wie wir hofften – wieder eine neue „kollektive Unmündigkeit" entsteht, so Stiegler. Und seine Perspektive ist ernst zu nehmen, denn sie sei mit einem „Verlust der Sorge" verbunden. Ich nenne hier die „Selbstsorge, souci de soi" (Foucault 1984), aber auch die „Sorge um das Gemeinwohl" (Leitner, Petzold 2005/2010; Ziegler 2014) und – das betonen wir hier – die „Sorge um die Natur", des „caring for nature". „WeltbürgerInnen" zu sein heißt heute –

[26] „Jugendliche shoppen für die Selbstdarstellung", in Deutschland mit einer Kaufkraft von 22 Milliarden Euro, vgl. Mediathek 3Sat. 19. Dezember 2013 http://www.3sat.de/mediathek/mediathek/index.php?mode=play&obj=40713. Vgl. Konsumrausch - nano spezial vom 19. Dezember 2013 Konsumrausch - nano spezial vom 19. Dezember 2013

[27] Man kann es nicht oft genug zitieren: Kant 1784, 481): „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Muthes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Sapere aude! Habe Muth, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung" (Vgl. Bahr 1996).

über Kants (1784) bahnbrechende Schrift und ihre kosmopolitischen Ausfaltungen hinausgehend[28] – „ökologische WeltbürgerInnen“ sein.

Die Kultivierung einer neuen, „komplexen Achtsamkeit“, wie sie voranstehend umrissen wurde und die Ermutigung zu einer „kritischen Wächterfunktion“ und zu einer Bereitschaft, an die gefährdeten Orte zu gehen und aus konkreter Inaugenscheinnahme parrhesiastisch die Stimme zu erheben, um für eine „ökologische Humanität“ einzutreten, wird unerlässlich. Menschen werden dann Herolde für eine ökologische und zugleich humane, humanitäre Lebenspraxis. Sie zu realisieren, muss die Konsequenz des Bewusstwerdens unserer Zugehörigkeit zur Lebenswelt, unserer Ökologizität sein, die sich damit den Menschen unserer Zeit „transversaler Moderne“ als Aufgabe stellt.

Es mag auf den ersten Blick eigenartig erscheinen, Humanität und Ökologie zusammen zu binden. Das Aufklingen einer mehr oder weniger starken Dissonanz rührt daher, dass viele Menschen sich als „über der Natur“ stehend erleben, und damit „außerhalb der Natur“, was Objektivierung und Verdinglichung (Reifikation) mit sich bringt. Sich als Tier unter Tieren zu sehen (wenngleich ein besonderes Tier; Annerl 2006; Hüther, Petzold 2012) evoziert noch mehr Befremden, das damit auch Ausdruck von „multipler Entfremdung“ ist (Petzold 1987d): Entfremdung von der Natur, meist verbunden mit Entfremdung von unserer eigenen Leiblichkeit – bis hin zur Erkrankung (Petzold, Schuch 1991). Die jüdisch-christliche Doktrin der Naturbeherrschung (1. Mos. 1, 28, vgl. Krolzik 1989) steht hier im Hintergrund, aber auch die marxistisch-neomarxistische Entfremdungstheorie (durchaus mit den untergründigen Verbindungen eines kryptoreligiösen Diskurses; Dauk 1989; Foucault 1982). Adorno und

[28] Vgl. Antweiler 2011; Appiah 2009; Derrida 1997; Girshovich 2015; Petzold, Orth 2004b; Thielking 2000.

Horkheimer führen in der „Dialektik der Aufklärung“ aus, dass die in der Zivilisation erlangte Macht über die Natur nur zum Preis der Entfremdung von dieser zu haben ist. „Radikale Vergesellschaftung heißt radikale Entfremdung“ (Adorno, Horkheimer 2000, 58). Die Schlussfolgerung, dass Überwindung der Entfremdung deshalb nicht möglich sei, gilt es zu revidieren, dadurch, dass das „Mensch-Natur-Verhältnis“ erneut überdacht und in neu orientierten Prozessen von Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation (Petzold 2006p) an Kinder und Erwachsene in neuer Weise vermittelt wird: als Konvivialitätsverhältnis der Vergesellschaftung mit der Natur statt als Dominanz-, Ausbeutungs- und Vernutzungsverhältnis. Politisch, pädagogisch/erlebnispädagogisch, erwachsenenbildnerisch, naturtherapeutisch geht es darum, in das Humanitätsverständnis die Natur als eminent bedeutsames Gut einzubringen. Wo Unrecht geschieht – und der Natur und ihren nicht-humanen Lebewesen geschieht großes Unrecht – muss Gerechtigkeit geschaffen werden. Wo Grausamkeit praktiziert wird, und an Tieren geschehen massenhaft unsägliche Grausamkeiten, geht es um die Beseitigung solchen Grauens, denn das ist Verletzung von „Essentialien des Menschlichen“ (Petzold 2005r). Tiere leisten wichtige und deshalb auch schützenswerte Beiträge zu ihren/unseren ökologischen Räumen. Sie erleben Schmerz, haben Todesangst, haben ein Daseinsbewusstsein – die großen Menschenaffen mit einer sehr hohen Bewusstseinsqualität. Das alles hat dazu geführt, Tiere auch als Rechtssubjekte zu sehen. Das „Great Ape Project“ hat hier Pionierarbeit geleistet und fordert auch für die nichthumanen Hominidae das „Recht auf Leben“, den „Schutz der individuellen Freiheit“ und das „Verbot der Folter“ (Cavalieri, Singer 1994; vgl. Goldner 2014). Peter Singer hat 1975 in seinem Buch „Animal Liberation“ (dtsch. Singer 1996) und seiner These der Person-Qualität der großen Menschenaffen eine durchaus

strittige Debatte zur Tierethik und zu Tierrechten angestoßen (vgl. Flury 1999; Petrus 2013). Sie wird mit vielfältigen Argumenten geführt und muss geführt werden. In diesem Diskurs vertreten wir mit dem Argument eines „ökologischen Imperativs“ (vgl. hier 6.1) einen Schutz des Lebendigen, dem wir als Menschen zugehören, und der nur als ein generalisierter Schutz des globalen Ökosystems zu gewährleisten ist mit der Position eines prinzipiellen „caring for nature“. Sue Donaldson und Will Kymlicka (2013) haben in ihrem Buch „Zoopolis. Eine politische Theorie der Tierrechte“, gezeigt, dass wir mit den Tieren untrennbar verbunden sind. Wir schulden ihnen deshalb mehr als unser Mitleid zumal für Leiden, das weitgehend von uns verursacht wird, wir schulden ihnen auch Gerechtigkeit. Das Tier wird durch seine Qualität der Zugehörigkeit zu unserem Leben ein genuin politisches Wesen, so Donaldson und Kymlicka, und dieser Gedanke hat überzeugende Momente, die es zu vertiefen gilt. Die Bemühungen um „Tierrechte“ zeigen eine wachsende Sensibilität für diese Fragen (Petrus 2013; Reagan 2003; Schmitz 2014), die indes noch eine breitere Resonanz finden muss, so dass im Nachdenken über „Human-Essentialien“, über das, was uns wesensmäßig als Menschen ausmacht (Petzold 2005r), die Erkenntnis wächst, dass wir „Teil der mundanen Natur“ sind. Unsere menschliche Natur ist ihr in einer so essentiellen Weise zugehörig, dass Natur-Zerstörung – durch einen Asteroiden oder durch uns, durch unsere Ökologiezerstörung in der „Noosphäre (Vernadskij) bzw. im „Anthropozän“ (Manemann 2014) – zur Selbstzerstörung des Menschen führt. Was aus dem Erleben und dem Erfahren solcher Verletzungen auf der individuellen und kollektiven Ebene, ja auf der Ebene der Naturzerstörung („verbrannte Erde“, vgl. Hitlers „Nero-Befehl“ 19. 3. 1945[29]) resultieren kann, wird deutlich, wenn

[29] Nerobefehl: http://www.lwl.org/westfaelische-geschichte/portal/Internet/ finde/langDatensatz.php?urlID=602&url_tabelle=tab_websegmente

man an „man made desasters" wie traumatischen Pogrom- oder Foltererfahrungen oder kriegerische Naturverwüstung (Agent Orange, Bouny 2010; Capdeville et al. 2005) und ihre körperlichen, seelischen, sozialen und ökologischen Folgen denkt (vgl. Petzold 2001m).

Die „Ökologizität" des Menschen ist genauso wenig ein „Außen" wie seine „Sozialität". Er ist als Teil der „Lebenswelt"[30] durch und durch ein soziales und ein ökologisches Wesen, das sich allerdings reflexiv und metareflexiv in den Blick zu nehmen vermag, was kein anderes Wesen der Biosphäre dieses Planeten kann, womit in ihr die „Noosphäre" – in der Terminologie von Vernadskij die vom menschlichen Geist bestimmte Weltepoche entstand. Aufgrund seiner in der Natur bislang einmaligen „Exzentrizität" bzw. „exzentrischen Positionalität" (Plessner 1975; Fischer 2008; Petzold 2003e) und der damit verbundenen selbst- und kontextbewussten Reflexivität des Menschen vermag er auch seine „Zentrizität", d.h. seine „Zentriertheit in der Welt" zu erkennen – er bedarf dazu aber schon früh der ökologisatorischen Anleitung durch Elternhaus, Schule und es wird durch die Bildungssysteme eine „éducation permanente", ein „life long ecological learning" (Sieper, Petzold 1993/2011, 2002/2011) im Bereich Umweltbildung erforderlich, was bislang noch immer sehr schwach entwickelt ist. Mit einem solchen Informationshintergrund hat der Mensch die Chance, sich „ökosophisch", ökologiegerecht zu verhalten und der Destruktivität-Selbstdestruktivität zu entrinnen, in die er sich hinein manövriert hat.

> Im Sichtbaren anwesend, Teil von ihm (Merleau-Ponty 1964), vermag ich in der exzentrischen Transgression (Plessners 'exzentrischer Positionalität') eine Überschau zu gewinnen, ohne

[30] «L'homme est un être corporel, psychique et noétique dans un espace de vie social et écologique donné (Lebenswelt)« (Petzold 1965, 20).

> die Zentrizität, die doppelte Einwurzelung in Leib und Lebenswelt sowie in meinem Diskurs und in den anderen Diskursen, an denen ich partizipiere, zu verlieren. ‘Verkörpert aus dem Stoff der Welt und zugleich eingebettet in diese Welt eines verbundenen und dabei differentiellen Seins, für das meine Existenz ein Zeugnis ist’ (Petzold 1970c, 3) – heute wird die Formel ‘Embodied and Embedded’ gebraucht (Haugeland 1995), ist das Subjekt in dieser fundamentalen und hochkomplexen Struktur „Mensch-in/mit-Welt“ aufgehoben. Sie kann virtuell überschritten werden, ohne dass sie letztlich zu verlassen ist (Petzold 2014b).

Die Lebenswelt heute kann nicht mehr lokal bzw. nur in einem Nahraum gesehen werden. Regionale Ökotope sind von globalisierten Einflüssen mehr und mehr bestimmt, so dass die Menschen ihr Zentriert-Sein in der „Welt als Ganzer“, ihre „strukturelle Ökologizität“ begreifen müssen, und das wird lebensnotwendig. Wird das Eingebettetsein (embeddedness) in das mundane Ökosystem realisiert, so wird dieses in seiner Qualität als Hyperzentrizität erkennbar (die Ozonschicht der Erdatmosphäre, die Temperatur der Weltmeere sind für die Erde – unser Zentrum – insgesamt von zentraler Bedeutung). Unser Zentrum ist nicht mehr nur eine lokale Heimat, unser Zentrum und unsere Heimat ist diese Welt: unser Heimatplanet, dessen „Fleisch“ (chair du monde) – so der Begriff von Merleau-Ponty (1945, 1964) – wir durch unsere vitale Ökologizität zugehören.

Unter Ökologizität wird die fundamentale Zugehörigkeit eines Lebewesen – bzw. aller Lebewesen, den Menschen eingeschlossen – zu ihrem jeweils spezifischen Ökotop ggf. zu Ökotopen verstanden, Lebensräume, die wiederum mit dem mundanen Ökosystem in seiner Gesamtheit verbunden sind. Ohne den spe-

zifischen Ökologiebezug, der auch als Zentriertheit in einem evolutionsbiologischen Entwicklungs-raum mit Verhaltens- bzw. Handlungsmöglichkeiten (affordances, Gibson 1977, 1982) gesehen werden muss, ist ein Lebewesen nicht zu verstehen. Hinter der Zentrizität im spezifischen Ökotop steht für Lebewesen immer dessen Verbundenheit mit dem ökologischen Gesamtsystem der Welt, eine Hyperzentrizität, der nicht zu entkommen ist, denn diese Welt hat keinen Ausgang. (Petzold 2014b).

In den spezifischen Ökosystemen/Ökotopen haben sich die Eigenarten und Möglichkeiten der Lebewesen in evolutionären Narrativen (das sind die Geschichten zwischen dem Huf des Pferdes und der Steppe, der Flosse des Fisches und dem Wasser, K. Lorenz 1941) ausgebildet, so die „evolutionäre Erkenntnistheorie" (idem 1973; Riedl 1982; Riedl, Delpos 1996; kritisch Stark 2006). Für den Menschen als Habitatgrenzen überschreitendes Lebewesen mit starken Möglichkeiten der Exzentrizität zu seinen Lebensräumen wird es darum gehen, das Verhältnis von Exzentrizität/Hyperexzentrizität und Zentrizität/ Hyperzentrizität in angemessener Weise zu handhaben. Er muss mit Blick auf seinen je spezifischen Lebensraum und auf die ökologischen Weltverhältnisse erkennen und regulieren, was seiner Natur gemäß ist (was etwa seine Gesundheit anbetrifft, aber auch was etwaige genetische und cerebrale Selbstmanipulation, Selbstcyborgisierung etc. mit sich bringen könnten) und zugleich im Blick darauf, was die mundane Ökologie als Grundlage aller Lebensprozesse erfordert bzw. was sie gefährdet (etwa ein genetic engeneering, Öko- und Klimasystem belastende Produktions- und Konsumpraxen, in denen im wahrsten Sinne des Wortes Lebenswelt konsumiert wird, bis sie sich nicht mehr regenerieren kann; vgl. Stiegler 2010). Das stellt sich dem Menschen, der Menschheit als Aufgabe, die über ihre Zukunft, ihr Überleben entscheiden wird.

Menschen können heute, nicht zuletzt durch Technologien und die dadurch ermöglichte Informationsfülle und Virtualität (Miccoli 2010, 105ff.) auch ihre Destruktivität im Rahmen des „Anthropozäns“ erkennen, und sie könnten damit auch ihre „dysfunktionale Priorisierung“ zu Lasten allen Lebens auf dieser Welt, ihres eigenen eingeschlossen, zurücknehmen. Die Naivität eines alleinig menschenzentrierten „Humanismus“, wie wir ihn in vielen Formen der „Humanistischen Psychologie“ finden (Eberwein, Thiel 2014) muss einer erweiterten Perspektive Raum geben, einer „ökologischen Humanität“, die die Achtung des Lebens und die Sorge/Caring für „Integrität des Lebendigen“ zur obersten Handlungsmaxime macht.

Von der Multidisziplinarität zur Interdisziplinarität zur Trans-disziplinarität

Die mit all diesen Einflüssen entstandene und rasant wachsende „ökologische Krise“ muss – will man die Problematik nicht verkürzen – als eine „multidimensionale Krise“ von globalem Ausmaß gesehen werden (Fotopoulos 2003, 2007). Auf die vielfältigen Versuche, die Ursachen dieser Situation zu verstehen, die mit den Stichworten „Weltrisikogesellschaft“ und „GlobalIsierung“ (Beck 1997, 2010; Niederberger, Schink 2011) nur in Teilen erfasst ist, kann hier nicht vertieft eingegangen werden.

Lösungen sind bislang noch im Stadium tentativer mono- und multidisziplinärer Entwürfe (verschiedene Disziplinen legen ihre Forschungen und Sichtweisen in bloßer Juxtaposition dar). Zunehmend gibt es auch interdisziplinäre Ansätze (verschiedene Disziplinen arbeiten zusammen). Bei der Komplexität der Problemlagen ist anderes auch nicht möglich. Fundierte Interdisziplinarität erfordert kenntnisreiche, über die Positionen der jeweils

anderen Disziplin gut informierte Diskurse bzw. „Polyloge" (Petzold 2005ü) zwischen ExpertInnen unter Einbezug der von geplanten Interventionen potentiell betroffenen Bürger (!) als ExpertInnen für ihre Situation – „doppelte- bzw. multiple Expertenschaft" (idem 1990i), ein unverzichtbares Moment transdisziplinärer, „bürgernaher" und ggf. „klientInnennaher" Forschung. Das ist noch eher selten. Breite Mitbeteiligung ist auch ein Postulat deliberativer oder inklusiver Demokratie, die in allen Lebensbereichen Transparenz und Öffentlichkeitsbeteiligung will und braucht (Fotopoulos 2003, 2007; Habermas 1992; Lösch 2005). Nur so sind für „weitreichende Relevanzrahmen" Lösungen zu erwarten, die breite Zustimmung finden. Entscheidungen hinter verschlossenen Türen vorbei an demokratischen Gremien sind inakzeptabel (vgl. TTIP[31]).

Nur wenn interdisziplinäre Polyloge eine hohe informationale Dichte erreichen, besteht die Möglichkeit, dass transdisziplinäre Lösungen „höherer Ordnung" (Petzold 1994a, 1998a, 23ff) emergieren können als eine ko-kreative Leistung „kollektiver, transversaler Vernunft" – so das integrative Verständnis (Petzold, Orth, Sieper 2014; vgl. Welsch 1996). Eine solche Praxis führt zunehmend zu komplexeren Wegen des Denkens, etwa dergestalt, dass beständig auch ökologische und humanitäre Dimensionen, die „Ursachen hinter den Ursachen und die Folgen nach den Folgen" (Petzold 1994c), nachhaltigkeitsrelevant mitgedacht werden. Solche Lösungen müssen unter ExpertInnen hinlänglich konsensgestützt sein, um politikfähig zu werden. Dazu braucht man Zeit, und die wird inzwischen ziemlich knapp. Außerdem ist man in transdisziplinärer Theorienbildung und Forschung – und die überschreitet eben Interdisziplinarität – noch nicht sehr erfah-

[31] European Commission publishes TTIP legal texts as part of transparency initiative, Brussels, 7 January 2015; http://trade.ec.europa.eu/doclib/press/index.cfm?id=1231

ren und geübt, obgleich man Weltkomplexität nur auf diese Weise erfassen können wird, wie der theoretische Physiker Basarab Nicolescu (1994, 2008), einer der Protagonisten der Transdisziplinarität, immer wieder betont. Dieses neue Denken (von Mutius 2004) nimmt Anfang der 1990er Jahre in verschiedenen Bereichen und mit unterschiedlicher Breite – enger bei Mittelstraß (2003), weiterfassend bei Nicolescu 1994) – Fahrt auf (Morin 1997; Petzold 1998a). Piaget verwendete den Begriff 1973. 1994 fand der „1rst World Congress of Transdisciplinarity“, Convento da Arrabida, Portugal, statt und verabschiedete eine „Charter of Transdisciplinarity“[32]. Wir sehen darin ein transversales und inklusives Denken, ein Durchqueren vielfältiger Wissensgebiete, um komplexes Wissen zu erfassen und dabei zugleich in integrativen, transdisziplinären Forschungsprozessen neues Wissen zu generieren (Bergmann, Stauffacher 2008), das in immer neuen Überschreitungen konnektiviert und metahermeneutisch durchdrungen werden muss (Petzold 1994a, 2005p; Petzold, Orth, Sieper 2014a, 112ff). Transdisziplinarität ist für komplexe Wissensfelder und weiträumige Relevanzfelder wie die Umweltwissenschaften (Groß, Stauffacher 2014; Stephan, Ahlheim 2013) ein „Muss“. Bei der Bewältigung der Hyperkomplexität von Umweltproblematiken in der Spätmoderne – ihren ökonomischen, ökologischen, klimatologischen, demographischen etc. etc. Dimensionen – steht man in vielen Bereichen noch in den Anfängen, was belastbare transdisziplinäre Ergebnisse, Ergebnisbewertungen und Prognosen anbelangt. Und wenn dann ein tragfähiger wissenschaftlicher Konsens vorliegt, kommen die derzeit fast unüberwindlich erscheinenden politischen Umsetzungsaufgaben von Maßnahmen auf globaler Ebene auf die politischen und ministerialbürokratischen Entscheidungsträger zu und das Gezerre

[32] http://inters.org/Freitas-Morin-Nicolescu-Transdisciplinarity

beginnt – vertane Zeit, wo die Zeit schon läuft. Angesichts solcher Schwierigkeiten wird es notwendig, auf vielen Ebenen interdisziplinäre Vorarbeiten, transdisziplinäre Projekte in kleineren und mittleren Relevanzbereichen zu leisten. Das gebietet die Vernunft.

Transversale Vernunft – melioristische Überschreitungen

Wir müssen es im Bereich von ökologischen Mikro- und Mesoräumen unternehmen, diese als „relevante Konvivialitätsräume" erkennbar und erlebbar zu machen, deren Erhalt, Rettung, Renaturisierung, Pflege und Entwicklung alles an interdisziplinärem Wissen und alles an engagierter Beteiligung verlangt, was mobilisiert werden kann. Ziel und Hoffnung ist, dass solche Bottom-up-Projekte von Interdisziplinarität und mit multiplen Partizipationen engagierter BürgerInnen zu einem Zusammenspiel führen, das Bereiche inkludiert und zugleich überschreitet und aus kollektiver, „transversaler Vernunft" eine Konvergenz von Wissenschaft und ökologisch praktischem Handeln auf mittleren Ebenen oder in Teilbereichen bewirkt, die Impulse setzt und weiterführende Top-down-Resonanzen auslöst. So kann sich eine Praxis von Transdisziplinarität in „konvivialen Räumen" mit wachsender Effektivität entwickeln für konstruktive Überschreitungen von Bisherigem (Foucault 1963) in Richtung substantieller Ameliorationen von Problemsituationen und Notlagen, in die Menschen geraten sind oder die zur Gefährdung von Ökologien geführt haben. Genau hier liegen die Veränderungspotentiale von NGOs, von Bewegungen wie „GREEN CARE" und den „NEUEN NATURTHERAPIEN" und ihren umwelt- und erlebnispädagogischen Methodologien (Petzold 2013g), die interdisziplinäres Wis-

sen brauchen und transdisziplinäre Praxeologien generieren, um Konvivialitätsräume zu sichern.

In solchen Initiativen kommt eine übergeordnete Humanität und ein umfassendes ökosophisches Engagement zum Tragen – wieder wird die humanzentrierte Perspektive um eine mundanologische bzw. ökologische, um das „Caring for Nature“, erweitert und die altruistische und melioristische Ausrichtung auch explizit auf die Natur bezogen. Unsere Meliorismusdefinition (vgl. Petzold 2009d) wurde entsprechend erweitert (kursiv angezeigt):

> **Meliorismus** ist eine philosophische, soziologische *und ökologische* Sicht (philosophiegeschichtlich in vielfältigen Strömungen entwickelt), die danach strebt, die Weltverhältnisse, die Gesellschaften, die Menschen, das *Mensch-Natur-Verhältnis* zu „verbessern“, indem man sich für die Entfaltung und Nutzung von Potentialen im Sinne einer *fundierten Konvivialität* engagiert. **Meliorismus** setzt dabei voraus, dass im Verlauf historischer Prozesse und kultureller Evolution Gesellschaften und Lebensräume verbessert werden können, Fortschritt im Sinne einer kontinuierlichen Entwicklung zum Besseren möglich ist und mit Vernunft, Menschen- *und Naturliebe*, wissenschaftlichen Mitteln, materiellen Investitionen und potentialorientiertem sozial-humanitärem und ökologischem Engagement vorangetrieben werden kann. [2015]

Hier muss natürlich unmittelbar ein kritisches „cave“ sich der Gefahren eines naiven Meliorismus unreflektierter Fortschrittsgläubigkeit oder der Risiken totalitärer melioristischer Ideologisierungen (etwa im eschatologisch-melioristischen Kommunismus) ins Bewusstsein rufen. Auch die Zuflucht zu religiösen bzw. metaphysischen Meliorismusideen sollte man im Blick behalten, wenn sie Ausflucht-charakter haben oder missionarisch

werden. Meliorismus und Altruismus in der professionellen Arbeit mit Menschen sollte eine klare, säkulare, humanitäre und ökosophische Ausrichtung haben (Petzold, Orth, Sieper 2009), von einer „Human Rights Orientation" und einem „Caring for Nature" getragen sein, nicht von Esoterik (Petzold, Orth 2013a; Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013). Kritisches Bewusstsein, politische Wachsamkeit, praktiziertes Demokratieverhalten und konkretes ökologisches Engagement müssen die Grundlage bilden. Unsere Definition wurde wiederum etwas erweitert (Kursive).

> **Altruismus** ist die in kritisch-wertetheoretischer Reflexion gewonnene Entscheidung zu einem solidarischen Eintreten für Menschen in Not (ungeachtet ihrer Herkunft), um ihnen in Gefahr, Notlagen und Elend zu helfen, weil man das als menschenwürdig und gerecht ansieht und durch solche prinzipielle Hilfeverpflichtung auch für sich in Notsituationen Beistand erwarten darf. Damit sind Selbstsorge und Sorge für den Anderen in engagierter Praxis verbunden« (Petzold, Sieper 2011, 4). *Da aber die belebte Natur die Lebensgrundlage alles Lebendigen ist, muss der Altruismus auch eine komplexe Achtsamkeit und eine engagierte Sorge für die Integrität der Biosphäre pflegen und in einem konkreten „Caring for Nature" und einer „konvivialen Ökologie" tätig werden.* [2015].

Das alles zielt letztlich auf eine Kulturarbeit und eine konviviale Ökologie gegen die Kräfte „multipler Entfremdung" in einer risikoreichen und oft verdinglichenden Welt (Beck 2008), Arbeit, die auf dem Boden einer „transversalen Vernunft" (Welsch 1996) humanitäre Hilfeleistung und ökologisches/ökosophisches Engagement voranbringen will.

Unterstützt werden können solche Initiativen und Projekte durch Methoden des Komplexitätsmanagements wie moderne

Formen der Supervision und des Metaconsultings, die selbst transversaler Vernunft und transdisziplinärer Praxis verpflichtet sind (Petzold 1998a/2007a; Petzold, Sieper, Orth 2013b). Welsch (1996, 934) sagt von solcher Vernunft, sie bedeute „die Fähigkeit, sich inmitten einer Vielfältigkeit in Übergängen bewegen zu können“. Sie will „Ausgrenzungen überschreiten, sich erweitern und die Unterschiede ihrer selbst und des anderen sich vor Augen bringen“ (ibid. 940), bereit, „Dissense“ auszutragen (ibid. 938).

Transversale Vernunft kann – gut Kantsche Tradition weiterführend, aber auch übersteigend – als die Vermögen komplexer Ideenbildungen/Mentalisierungen aufgrund reflexiver/koreflexiver/ metareflexiver/hyperreflexiver und intuitiver mentaler Fähigkeiten von Menschen und Menschengruppen gesehen werden, die emotive, volitive, kognitive und damit ethische und ästhetische Dimensionen (d. h. höhere Kognitionen) einbeziehen. Das ermöglicht, disziplinäre Einzel-perspektiven, Einzelerkenntnisse und -erfahrungen zu konnektivieren, zu collagieren und sie inter- und transdisziplinär überschreitend zu Gesamterkenntnissen (Plural!) zu verbinden: Erkenntnisse über den Menschen, seine Natur, die Gesellschaften, die Welt, das Leben usw. in einer Weise, die die Vielfalt der Gegebenheiten nicht einebnet. Transversale Vernunft hält sie vielmehr offen und macht zwischen ihnen Über- und Quergänge möglich. Diese vernunftgegründeten und zugleich vernunftgenerierenden Mentalisierungen/Ideen sollen regulativ und strukturierend vielfältige Praxen der Selbst- und Weltsteuerung bei hinlänglicher Konzertierung erschließen.

Transversale Vernunft war und ist nie einsam. Sie geht aus dem nicht endenden, polyzentrischen Zusammenspiel individueller und kollektiver Mentalisierungen hervor, die die Transversalität von Vernunftprozessen begründen und die zugleich von

eben solcher Transversalität in spiraliger Rekursivität gestaltet werden. Sie schaffen konnektivierende Verbindungen, Verbundenheit, Konvivialität (Petzold 2012h).

Prekäre „Biophilie" – oder durch „Ökologisation" vermittelte „Ökophilie"?

„Natur ist vielfältige Verbundenheit, die sich in 'Konvivialitätsräumen' – Biotopen, Ökotopen, Nischen, Habitaten, Lebensräumen zeigt, welche alle durch spezifische Formen und Qualitäten des Zusammenlebens gekennzeichnet sind, die es zu verstehen gilt, will man sich in ihnen als 'Gast' und nicht als 'Eindringling' bewegen".

Menschen hatten und haben der Natur gegenüber oft genug eine invasive, ausbeutende, vernutzende Haltung, nämlich die kleiner paläo- und neolithischer Hominidengruppen gegenüber dem „unendlichen Reichtum" der Natur. Man hat – biophag – einfach die pflanzlichen und tierischen Produkte der Natur „geerntet" (Smill 2011), darunter auch zuweilen andere Menschentiere[33] „just another meat" (Owen 2010). Es war ja meist genug da für die wenigen tausend Menschen in den jeweiligen Großräumen. Sorgsamer Umgang, Nachhaltigkeit waren keine überlebensnotwendigen und damit ggf. handlungssteuernde genetische Programme (evolutionary narratives) ausbildende Themen. Breiter greifende Domestikation findet sich seit der Jungsteinzeit (Marciniak 2005; Zeder 2006, 2012), für Wolf und Hund liegt das

[33] Die immer wieder umstrittene Frage von vor- und frühgeschichtlichen Kannibalismus muss, so die Befunde, sowohl für Homo Sapiens Neanderthalensis, als auch für die frühen Sapienshomiden zumindest regional als Faktum – und zwar nicht nur als Notkannibalismus - gesehen werden (Orschiued 2008; Salisbury 2001).

eventuell noch bedeutend früher – bis zu 100 000 Jahren, wie paläogentische Analysen nahelegen (Thalmann et al. 2013). Aber was heißt das? Die Tiere wurden als Schlachtvieh gehalten und gezüchtet in immer größeren Beständen – mit nachhaltigen, heute katastrophalen Folgen für die Biosphäre (Vigne 2011) oder als Arbeitstiere, Helfer bei Jagd und Krieg (Hunde, Pferde, Elefanten). Von artgerechter oder tierfreundlicher Haltung keine Rede, es sei denn es ging und geht um Edelexemplare, mit denen sich besonders priviligierte Menschen schmücken konnten: kostbarer Besitz, oder an denen sie ihre Dominanzwünsche auszuleben vermochten. Haustiere als „domestic pets“ (Driscoll et al. 2009), das ist keine alte Geschichte. Artgerechte Haltung oder Tierschutz sind in vielen Kulturen bis heute befremdende Gedanken. Der ubiqitäre Horror der Massentierhaltung (Schlatzer 2010) und der exorbitante Fleischkonsum bietet wenig Argumente für eine grundsätzliche Tierliebe oder Naturliebe von Menschen. Die Geschichte des menschlichen Jagdverhaltens und der Domestikation (Larson 2014) stellt für die Mythen einer ursprünglichen Mensch-Natur-Harmonie keinen soliden historischen Boden zur Verfügung. An der Ausrottung der europäischen, amerikanischen und australischen Megafauna (Riesenfaultier, Diprotodon, Mammut, Wollnashorn etc.) in der sogen. „Quaternary extinction” sind neben Klimaveränderungen, Seuchen etc. maßgeblich Menschen beteiligt (gegenüber Paul Martins „Overkill-Hypothese“ wird heute eine Multikausalität vertreten, vgl. Haynes 2009; Ward 2001). Zwischen 1750 und 1920 wurden in Amerika über 50 Millionen Bisons getötet, fast bis zur totalen Ausrottung (Isenberg 2000) meistenteils wegen der Häute. Allein im Winter 1872-73 wurden mehr als 1.5 Millionen Bisonhäute „geernted“[34]. Die

[34] Nature 10. Nov. 1998: American Buffalo. Spirit of an Nation: http://www.pbs.org/wnet/nature/american-buffalo-spirit-of-a-nation-introduction/2183/ Aufgerufen 20.1. 2016. American Bison, National Geogra-

Massentötungen wurden aber auch von der amerikanischen Armee unterstützt, um den Genozid des „Weißen Mannes" an Indianerstämmen zu flankieren (Smith 1994), indem man ihnen ihre Nahrungsgrundlagen zerstörte. Da war weder Menschen- noch Tierliebe.

Über Millionen von Jahren haben die frühen Menschenformen als Aassammler und Jäger jedweden Tieren gegenüber eine „Beutehaltung" an den Tag gelegt. Tiere wurden gejagt, getötet und gegessen. Waren sie sehr schmackhaft oder waren sie gefährlich, wurden sie oft genug ausgerottet. Die paläoanthropologischen Befunde sind hier eindeutig. Die Sapiens-Hominiden waren da keine Ausnahme und heute haben wir mit unseren technischen Ausrüstungen (etwa beim Ausfischen der Meere) die Möglichkeit totaler Vernichtung riesiger Tierbestände bis zur Ausrottung. Schutzmaßnahmen werden häufig nicht oder zu spät oder zu lasch ergriffen. Selbstbegrenzung ist bei unseren „devolutionären Strategien" (Petzold 1986h) sehr selten.

Die derzeitige, höchst dramatische Situation anthropogener Naturvernichtung wird allerdings immer deutlicher erkannt. Das Buch von Elizabeth Kolbert (2014) „The Sixth Extinction: An Unnatural History", eingeleitet von Al Gore, steht hier exemplarisch für die Vielzahl zuweilen geradezu verzweifelter MahnerInnen. In diesem Kontext muss auch die in naturtherapeutischen Kreisen so gerne als Referenz für eine „natürliche Naturverbundenheit und Naturliebe" des Menschen von Edward O. Wilson (1984) vorgetragene Biophilie-Hypothese kritisch betrachtet werden. Wilson (1984, 1) hatte mit seiner 'Biophilie-Hypothese' durch den meines Erachtens nicht glücklich gewählten Begriff der „philia" beim Menschen einen „urge to affiliate with other forms of life" (Kellert & Wilson 1995, p. 416) angenommen. Griechisch bedeutet

phic. http://animals.nationalgeographic.com/animals/mammals/american-bison/ Aufgerufen 16.1. 2016.

φιλία Liebe und Freundschaft, und das lässt immer wieder LeserInnen – besonders im Bereich der tiergestützten Therapie – annehmen, dass damit eine grundsätzliche Tier- und Naturliebe gemeint sei. Das ist bei Wilson aber nicht so klar ausgesagt, er spricht von „affinity“, und Affinität ist natürlich auch vom Beuteinteresse bestimmt. Die von ihm angenommene „innate tendency to focus on life and lifelike processes“, hat auch Überlebensgründe, die sich im Laufe der Evolution ausgebildet haben als „eine Affinität von Menschen zu den vielen Formen des Lebens und zu den Habitaten und Ökosystemen […], die Leben ermöglichen“ (Olbricht 2009, 113). Aber blickt man auf den Umgang der Menschen mit der Natur, so stellt man eher Dominanz-, Besitz-, Verdinglichungs- und Vernutzungsverhältnisse fest und findet eine Geschichte der Destruktion: Umweltverschmutzung, Raubbau, Abholzung (z. B. des gesamten Mittelmeeraumes durch die Römer), Überfischung, Überjagen, begegnet Traditionen der Ausrottung ganzer Arten, grausamste Massentierhaltung mit schlimmen Umweltfolgen (Altmann-Brewe, Altmann 2014; Schlatzer 2010). Hinzu kommen heute exorbitante Risiken durch die modernen Großtechnologien wie Fracking, Off-Shore-Förderung, Kernkraftwerke mit Folgen gigantischer Naturzerstörung aufgrund dramatischer Zwischenfälle (die Deep Water Horizon- und Exxon Valdez-Katastrophen, Fukushima, Tschernobyl). Gefahren durch ungelöste Entsorgungsprobleme und Langzeitfolgen werden immer deutlicher. Das alles deutet statt auf eine Biophilie eher auf ausgeprägte Tendenzen zu Naturzerstörung, Naturfeindlichkeit, auf eine Biodysmenie (δυσμένεια, Feindseligkeit) hin oder gar auf eine Biopolemie (πόλεμος = Kampf, Krieg, was anderes sind blutige Safaris, Großwildjagd auf die „Big Five“[35] bis zur Ausrottung oder Walfang[36] mit dem Hass

[35] The „Big Five” nämlich Löwe, Leopard, Elephant, Büffel, Nashorn (Capstick 1984; Du Toit 2001).

des Käpitän Ahab (Mellville 2012) oder der Gier der Walfleischconaisseurs[37].

Der „homo praedator intelligens", der „intelligente Raubmensch" – das war er auch immer, also keineswegs nur „sapiens sapiens" – muss jetzt in einer sieben Milliarden Weltpopulation neu lernen, dass die ressourcenbegrenzte Erde nur ressourcenschonend und -pflegend genutzt werden kann. Es wird eine anspruchsvolle und schwierige, aber überlebensnotwendige Aufgabe, einen anderen Umgang mit der Natur, ein „konviviales Zusammenleben mit der Natur" in neuer und tiefgreifender Weise „nachhaltig" zu lernen. Das Interesse an der Natur, das Wilson zu Recht als naturgegeben annimmt, muss durch eine wirkliche ethikfundierte Philia ergänzt werden, die nur kulturvermittelt weitergegeben werden kann durch naturverständige Erziehung in Elternaus, Schule und öffentlichen Medien, d. h. durch eine in Prozessen der „Ökologisation" vermittelte „Ökophilie".

> Ökophilie ist die in Prozessen naturbezogener Erziehung und Bildungsarbeit, d.h. 'Ökologisation' vermittelte 'Liebe zur Natur', die eine über biophile Faszination und naturästhetische Freude an Naturschönheiten hinausgehende, bewusst entschiedene Hinwendung zum Lebendigen umfasst. Sie gründet in 'naturempathischer Schulung', d.h. im kognitiven Wissen um die Einzigartigkeit und Zerstörbarkeit von Leben und im emotionalen Empfinden einer mitgeschöpflichen Verbundenheit, in einem tiefen, ökosophischen Verstehen, wie kostbar Natur ist und dass ich selbst der Natur in einer

[36] Ellis 1993; Dolin 2010. Zu Moby Dick LeRoux 2009; Drewermann 2004.

[37] Vgl. http://wwf.panda.org/?167621/Norway-Japan-prop-up-whaling-industry-with-taxpayer-money. Abgerufen 1. Juli 2015. - Verbot das antarktischen Walfangs. - INTERNATIONAL COURT OF JUSTICE. „Press Release: Whaling in the Antarctic (Australia v. Japan: New Zealand intervening)" (PDF). Press Release Abgerufen 1. Juli 2015.

> synontischen Qualität zugehöre. ‘Ich gehöre zum Fleisch der Welt’ (Merleau-Ponty). Ökophilie entsteht und wächst in ‘basalen ökologische Erfahrungen’ und in Prozessen ‘reflexiven Naturverstehens’, die Kindern, Heranwachsenden, Menschen jeden Lebensalters durch naturverständige und naturliebende ‘bedeutsame Andere’ vermittelt werden. Diese sensiblen Hinführungen entwickeln liebevolle Achtsamkeit, besonnene Fürsorge (caring), engagierten Einsatz für den Schutz und Erhalt der mundanen Ökologie im Großen wie im Kleinen, wirken devolutionären und lebenszerstörenden Tendenzen (Biodysmenie) von Menschen entgegen. Ökophilie vertieft sich – wie jede Liebesbeziehung – in der konkreten, sich immer wieder erneuernden Erfahrung des Liebens und durch konkreten Einsatz für praktische Naturliebe.

Im Unterschied zu einer gleichsam genetisch disponierten Biophilie sensu Wilson, die auch wir im Sinne einer grundsätzlichen, interessierten Aufmerksamkeit annehmen, wird Ökophilie (biophile Momente einschließend) im Wesentlichen als kulturvermittelte Qualität naturliebender Achtsamkeit und erarbeiteter Naturverbundenheit aufgefasst. Sie erfordert Vermittlung in Prozessen differentieller Ökologisation, die unbefangener Naturnutzung oder unbedarfter Naturzerstörung entgegenwirkt, weil das integrative Ökophiliekonzept die „devolutionären Tendenzen“ von Menschen (Petzold 1986h) und die Faktizität von „Biodysmenie“, von Naturzerstörung über die gesamte Menschheitsgeschichte hin, nicht verleugnet, sondern ihr Rechnung trägt und ihr entgegen zu wirken sucht. Dass wir dem „Fleisch der Welt“ (Merleau-Ponty) zugehören, in einer unaufhebbaren mundanen Verbundenheit mit allem Leben stehen (Welsch 2012a, b, c), auch allen anderen Menschen biologisch aufs höchste verbunden sind,

ist für den Menschen hochkultureller Zivilisationen keine selbstverständliche Gegebenheit, obwohl wir grundsätzlich auf „Zwischenleiblichkeit", „*intercorporéité*" (Merleau-Ponty 1964; M. Papoušek 2007; Orth, Petzold 2016) ausgerichtet sind. Ähnlich ist das auch bei den anderen Hominiden der Fall (Geissmann 2003). Wir sind eben den anderen Tieren verwandt, haben an einer „interanimalité" teil (Firenze 2013), auch wenn Menschen sich als der Natur enthoben, ihr überlegen erleben.

Dem Verständnis von Ökologisation kommt dabei große Bedeutung zu. Es handelt sich neben der Sozialisation, den Einflüssen aus dem sozialen Nahraum, und der Enkulturation, den Einflüssen aus dem übergeordneten Kulturraum (Petzold 2012a, q) um den dritten großen Informationsstrom, der Menschen formt. Zu diesem Konzept eine knappe Zusammefassung:

> Ökologisation ist der Prozess der komplexen Beeinflussung und Formung von Menschen/Humanprimaten durch die ökologischen Gegebenheiten auf der Mikro-, Meso- und Makrobene (Nahraumkontext/Ökotop z. B. Wohnraum, Arbeitsplatz; Großraum-kontext/Habitat z. B. Landschaft als Berg-, Wald-, Meer-, Wüstenregion mit Klima, Fauna, Flora, heute Stadtgebiet mit Industrien, Parks usw.). Dieser ökologisatorische Prozess gewährleistet:
>
> - dass bei entwicklungsneurobiologisch „sensiblen Phasen" (Krabbeln, Laufen, Klettern etc.) entsprechende Umweltangebote bereit stehen, für die in der „evolutionären Ökologisation" von den Menschen Handlungsmöglichkeiten (affordances, Gibson) ausgebildet wurden, so dass eine gute Organismus-Umwelt-Passung gegeben ist;
> - dass durch multiple Umweltstimulierung in „primärem ökologischem Lernen" als Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungs-Erfahrungen (perception-processing-action-

cycles)[38] Kompetenzen und Performanzen ausgebildet werden, die für den individuellen und kollektiven Umgang mit dem Habitat, der Handhabung seiner Gefahrenpotentiale und für seine ökologiegerechte Nutzung und Pflege ausrüsten;
- in „sekundärem und tertiärem ökologischen Lernen“ rüsten die Humanpopulationen – sie sind ja Teil der Ökologie – entsprechend ihrer Kenntnisstände ihre Mitglieder für einen adäquaten Umgang mit den relevanten Ökosystemen aus.

Der Prozess der Ökologisation ist gefährdet, wenn durch dysfunktionale Faktoren im Rahmen der Mensch-Umwelt-/Umwelt-Mensch-Passung Erhalt und Optimierungen einer entwicklungs-orientierten ökologischen Selbststeuerung als dynamischer Regulation des Mensch-Umwelt-Systems gestört oder verhindert werden und wenn die Prozesse der Sozialisation in den Humanpopulationen und ihren Sozialsystemen zu den Gegebenheiten bzw. Erfordernissen der Ökosysteme und den Prozessen der Ökologisation disparat werden, also keine hinreichende sozioöklogische Passung durch primäres, sekundäres, tertiäres „ökologisches Lernen“ erreicht werden kann, wie dies für die heutige Weltsituation vielfach schon der Fall ist – mit z. T. desaströsen Folgen. Für das Mensch-Natur-Verhältnis angemessene Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation erweisen sich damit heute als überlebensnotwendige Aufgabe (Petzold, Orth 1999b, Petzold 2006p).

[38] Siehe Petzold, van Beek, van der Hoek 1964/2016.

Hilfreich für solche Bemühungen können Konzepte wie das der „convivencialidad" von Ivan Illich (1975), des „cuidado", der Sorgsamkeit, von Leonardo Boff (2002a, b) oder der „konvivialen Zugehörigkeit" (Petzold 1988t, Orth 2010) werden, die eine gelingende Überbrückung des Hiatus zwischen exzentrischer Außenperspektive und zentrierter Binnenperspektive zu ermöglichen versprechen. Eine Integration unserer mit immensem Ressourceneinsatz betriebenen Exzentrizitätsstrebungen – etwa in der Weltraumforschung – mit den durch die gegebene ökologische Weltsituation erforderlichen Zentrierungsnotwendigkeiten, sind Aufgaben, auf die man sich mit viel größerem Einsatz, als er bislang geleistet wird, richten muss – etwa beim Schutz der Ozeane, Süßwasserreserven, Regenwälder etc. – Das wird entscheidend für das Überleben des Homo sapiens sapiens und die Bewahrung unseres gegenwärtigen planetarischen Ökosystems werden. Es ist eben mehr als bloße „Umwelt" (vgl. Petzold 2006p, 27).

Konvivialismus – über die Mühen, zu einer „Kunst des Zusammenlebens" zu finden

Der Konvivialitätsbegriff (convivencialidad), hat bei Iván Illich (1974) eine sozialpolitische und sozialethische Bedeutung und zentrierte auf das Miteinander-Leben der Menschen in dieser Welt. Auch in der gegenwärtigen, erneut aktuellen Diskussion zu „convivialité" im Anschluss an das Kolloquium „De la convivialité. Dialogues sur la société conviviale à venir" in Japan im Jahre 2010 und dem daraus hervorgegangenen „Minimalkonsens" von sechzig internationalen, multidisziplinären Wissenschaftlern, den „Convivialistes" (Adloff, Leggewie 2014), wird auf das menschliche Miteinander zentriert und die „politische Frage" gestellt, die

man in der Psychotherapie so oft vermisst. Auch die Ökologie, gleichfalls in der Psychotherapie weitgehend negiert, erscheint in diesem Diskurs (Kapitel IV):

Als Hauptursachen der gegenwärtigen Weltprobleme sehen die „Convivialistes“ das Primat des utilitaristischen, eigennutzorientierten Denkens und Handelns und die Verabsolutierung des Glaubens an die allein selig machende Wirkung von wirtschaftlichem Wachstum. Dem stellen sie Überlegungen zu einem „guten Leben“ entgegen, was das Eintreten für die Menschenrechte, die Rechte von Frauen, ArbeiterInnen und Kindern erfordert, weiterhin fairen Handel und vielfältige Formen „wechselseitiger Hilfe“. Wir haben uns hier stets in unserer Selbsthilfearbeit auf Kropotkin (2002) bezogen (Petzold, Schobert, Schulz 1991). Man müsse zu einer „Kunst des Zusammenlebens“ (lat. con-vivere) finden, „die die Beziehung und Zusammenarbeit würdigt und es ermöglicht, einander zu widersprechen, ohne einander niederzumetzeln und gleichzeitig füreinander und die Natur Sorge zu tragen” – so die „Convivialistes“ (Adloff, Leggewie 2014, 47).

Strittige Diskurse, wie sie zu den wichtigsten Bedrohungen wie Klimaveränderung, Massenarbeitslosigkeit, konfligierende Wertvor-stellungen unvermeidbar sind, erfordern eine Kultur „konstruktiven Zweifels“, „respektvoller Auseinandersetzung“ und „weiterführender Kritik“ (Petzold 2014e), an der man arbeiten muss – ein mühevolles Unterfangen! Wir haben dazu das Modell der „Ko-respondenz“, der „Begegnung und Auseinandersetzung“ auf Augenhöhe, in „Polylogen“ (idem 2005ü), unter Beteiligung Vieler entwickelt. Es ist ein Diskursmodell zur Problemlösung, zur Konsens-Dissens-Regulation, zur Kooperation und zu gemeinsamer Wertfindung usw. (idem 1978c/1991e), das auf den Willen zu einer „transversalen Vernunft“ setzt, die inkludiert und nicht ausschließt (Welsch 1996; Petzold, Orth, Sieper

2014e) und um die Melioration von Weltverhältnissen und sozialen Situationen bemüht ist. Voraussetzung ist die Bereitschaft, miteinander zu sprechen, und die ist nicht immer da. Zu viel Vertrauenskapital wurde verspielt. Die Verbrechen des Kolonialismus und Imperialismus wiegen schwer – wirken z. T. bis heute, in Afrika drastisch (Ansperger 1981, Barth 2007; Osterhammel 2007). Die Stellvertreterkriege und die Ausbeutung der Dritten Welt bis in die Gegenwart, der Kulturimperialismus der westlichen Großdemokratien, ungerechte Behandlung der verschiedenen Staaten im Vorderen Orient, das Israel-Palästina-Problem… wie kann man da Vertrauen erwarten? Hohe Investitionen an vertrauensbildenden Maßnahmen werden da notwendig. Bei den Megaproblemen wie der gigantischen Kluft zwischen den Ärmsten und den Reichsten wird deshalb „Reden" allein nicht ausreichen. Man wird Ressourcen teilen müssen, damit man überhaupt reden kann. In Elend, Not und Extremarmut braucht man erst einmal Hilfe. Bleibt die aus oder ist sie unzureichend (wie meistens), liegen in der „unterlassenen oder mangelhaften Hilfeleistung" und in diesen schwierigen Not- und Lebenslagen wesentliche Ursachen von kriegerischen Konflikten, von Kämpfen aller gegen alle, von Terrorismus (Krueger 2007), von weiterer Verelendung. Zu den Verursachern gehören Ausbeuter aller Art, darunter auch globale Großkriminalität, zu denen Steuerparadiese und spekulative Hochfinanz gerechnet werden müssen (Les Convivialistes, Adloff, Leggewie 2014), nicht zuletzt aber der Egoismus von reichen Staaten, die in rücksichtsloser Weise Umwelt und Lebenswelten zerstören oder die untätig bleiben, wo gehandelt werden muss oder die keine Hilfe leisten. Das sind Ursachen, die wir als Formen des Machtmissbrauchs ansehen und die eintreten, wenn Länder nationalistisch-selbstzentriert bleiben oder wenn Demokratie selbst schwach wird, geschwächt durch unkontrollierte, nicht „synarchisch verwaltete" Macht

(Petzold 1978c/1992a, 60f/2003a, 120ff, 410ff) und durch Dominanz von räuberischen Interessengruppen. Wo solche Lagen aufgrund solider politischer und machttheoretischer Analysen (idem 2009d) erkennbar und deutlich werden, müssen Bürger wach werden und einschreiten, „Dazwischen gehen“ (Leitner, Petzold 2010)! Mit der „Agenda 21 in Rio 1991“[39] kann und muss man eine weltweite, nachhaltige Entwicklung im Zusammendenken und im Steuern von Ökonomie, Ökologie und Sozialem fordern. Und die Agenda 21 ist nur ein schleppend vorankommender Anfang gewesen, bei dem man zu Recht kritisiert hat, dass sie an der „Wachstumsideologie“ festhielt (Bergstedt 1999). Es wird ja – seit Meadows (et al. 1972) bahnbrechender Studie über die „Grenzen des Wachstums“ im Auftrag des „Club of Rome“ und finanziert von der Stiftung Volkswagen mit einer immensen Folgediskussion (Barney, Gobal 2000; Fotopoulos 2003; Meadows et al. 2006 usw. usw.) bis zu „Already beyond? 40 Years ‚Limits to Growth'“ (Kremers et al. 2012) immer deutlicher: Wachstum kann die Lösung nicht bringen. Jørgen Randers (2012) zeigt das mit „2052: A Global Forecast for the Next Forty Years“ überzeugend. Es ist nicht nur die begrenzte Ressourcenlage der Erde, es ist auch das Faktum, dass das globale Ökosystem an seine Grenzen kommt.

Die „Konvivialisten“ fordern mit Bezug auf die Agenda 21 das schnelle Einführen von Mindest- und Höchsteinkommen, um die exorbitante soziale Ungleichheit zu beseitigen, die Entwicklung verhindert und Umweltzerstörung durch Übernutzung und Raubbau akzeleriert. Ultrakonservative republikanische Kreise aus dem „Tea Party movement„ sehen die Agenda 21 als eine „conspiracy by the United Nations to deprive individuals of pro-

[39] ***Agenda 21.*** *Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung im Juni 1992 in Rio de Janeiro.- Original Dokument in deutscher Übersetzung. http://www.agenda21-treffpunkt.de/archiv/ag21dok/index.htm*

perty rights„[40]. – Ja, der „pursuit of happiness" (d.h. der „American Dream"[41] für Wenige)! Die Leute realisieren nicht, dass ihnen „property", ja selbst ein Riesenvermögen letztlich nichts nützen wird, wenn die Luftverschmutzung entgleist. Sie kommen vielleicht etwas später in die Atemnot als die Armen, das bringt die Ungleichheit mit sich, aber entkommen werden auch sie dem Desaster nicht. In der „Declaration of Independence" wurde „Gleichheit" zugesichert (ursprünglich indes nicht für Frauen, Sklaven und freie Schwarze) und es wird weiterhin „Life, Liberty and the pursuit of Happiness" betont. Es fehlten in ihr „Würde" und „Brüderlichkeit", und das fehlt bis heute, obwohl sich beides im ersten Artikel der „Erklärung der „Menschenrechte der Vereinten Nationen"[42] findet. Warum keine Nachbesserung? Das Gleichheitsdefizit in den USA ist immens und wächst exponential (Heckman, Kueger 2004; Johnson 2006), dabei hat Gleichheit eine Schlüsselfunktion für die Lösung vieler Probleme (Wilkinson, Pickett 2010). Sie ist kein sozialer Luxus.

Nach dem aktuellen Oxfam-Armutsbericht 2015 hat ein Prozent der reichen Weltbevölkerung mehr Vermögen als die restlichen 99 Prozent zusammen. Nach einer OECD-Studie verfügen die reichsten zehn Prozent in Deutschland über 60 Prozent des

---

[40] „Activists Fight Green Projects, Seeing U.N. Plot".New York Times. Retrieved 11. Mai 2015. http://www.nytimes.com/2012/02/04/us/activists-fight-green-projects-seeing-un-plot.html?pagewanted=all&_r=0. Vgl. „Senators attack sustainable development, Agenda 21". The Courier-Journal. 20 February 2013. http://blogs.courier-journal.com/watchdogearth/2013/02/20/senators-attack-sustainable-development-and-agenda-21/. Retrieved 11.Mai 2015.

[41] Dieser Traum geht offenbar nur – und seltenst – für Weiße in Erfüllung, weil keine Gleichheit vorhandenen ist in the USA. Vgl. Cullen 2004; Johnson 2006, 2014.

[42] http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6b/20050907_xl_Bild-des-Textes-der-Allgemeine-Erklaerung-der-Menschenrechte--Deklaration-der-Menschenrechte--UN-Menschenrechtscharta--AEMR.jpg, Retrieved 11. Mai 2015.

Vermögens[43]. Wenn wir als Konvivialisten fordern, „neue Lebensweisen zum Schutze der Umwelt und der natürlichen Ressourcen“ zu erfinden und in der Pflicht stehen, „die Arbeitslosigkeit zu beseitigen“ (Les Convivialistes, Adloff, Leggewie 2014, 75 f.) – und beides ist letztlich unabdingbar, um mit den globalen Problemen weiter zu kommen (Bergstedt 1999; Wilkinson, Pickett 2010). Dann liegt, sehr, sehr viel Arbeit vor uns allen. Die „Menschenarbeiter“, so nenne ich in Bourdieuscher Tradition die „Helfenden Berufe“, haben hier eine besondere Verantwortung und „Wächterfunktion“ (Petzold, Orth, Sieper 2014a, 624; Sieper, Petzold 2001c), denn sie sehen aus unmittelbarem Augenschein, was Armut, Elend, Leid mit Menschen macht. Und wenn sie ökonomisch denken, sehen sie auch, wie viel Negatives uns das alles an verlorenen Potentialen, an gefährlicher Resignation und letztlich an Radikalisierung, Verzweiflungsmilitanz, Terrorismus bringt (Krueger 2007) – und was es uns an Menschenleben, an Naturzerstörung, an Vernichtung von Kulturgütern (Buddha-Statuen von Bamiyan, event. Palmyra) und von materiellen Gütern kostet (Stichwort ISIS, Cockburn 2015; Reuter 2015). Dabei brauchen wir diese Ressourcen dringend für die Rettung von Menschen, Natur und Kultur, statt Megavermögen zu Gigavermögen wachsen zu lassen. Die Demokratie bleibt dabei auf der Strecke und wir treiben auf eine politikverdrossene „Postdemokratie“ zu, so die Analyse von Colin Crouch (2008). Eine sehr beachtete und inzwischen schon berühmt gewordene Studie der „Elite-Universität Prince-

[43] ***OXFAM-ARMUTSBERICHT. Ein Prozent der Weltbevölkerung hat mehr als alle anderen. Die ungleiche Vermögensverteilung wächst rasant: Laut Oxfam haben die Reichsten Einprozent im kommenden Jahr mehr als die restlichen 99 Prozent zusammen, http://www.zeit.de/wirtschaft/2015-01/oxfam-armutsbericht-ein-prozent-der-weltbevoelkerung-reicher-als-der-rest. OECD-Bericht vgl. DIE ZEIT: http://www.zeit.de/wirtschaft/2015-05/oecd-vermoegen-deutschland-soziale-ungleichheit. Vgl. Handelsblatt: http://www.handelsblatt.com/politik/konjunktur/nachrichten/oecd-studie-kluft-zwischen-arm-und-reich-bremst-deutschland/11092886.html.***

ton“ kommt durch die Analyse komplexer Materialien und Modellvergleiche zu dem Schluss, dass politische Entscheidungen in den USA im Interesse von kleinen Eliten und nicht mehr im Sinne der Bürger gefällt werden (Gilens, Page 2014), so dass von einer „Oligarchie in Amerika“ gesprochen wird (Hansen 2014; DIE ZEIT). Amerika sei keine Demokratie mehr (Sutthoff 2014, Huffington Post). Die Forscher kommen zu dem Schluss: „In den Vereinigten Staaten regiert die Mehrheit nicht, zumindest nicht in dem Sinn, dass es eine Kausalität zwischen den Wünschen der Bevölkerung und den Gesetzen gibt. **Sobald eine Mehrheit anderer Meinung ist als die Wirtschafts-Eliten oder organisierte Gruppen, verliert die Mehrheit**“ (Gilens, Page 2014, 576[44]).

Die Realisierung fundierter Konvivialität – ein Überlebensprogramm

In der Integrativen Therapie konnte mit ihrer in der Tradition von Merleau-Ponty (1990) stehenden Erkenntnis einer je gegebenen „basalen Konvivialität“ (chair du monde) der Konvivialitätsbegriff auf die gesamte Natur ausgeweitet werden mit der Annahme eines fundamentalen „Koexistenzaxioms“ (Petzold 2003a, 116) alles Lebendigen: „Sein ist Mit-Sein“ (Petzold 1978c, 1. Axiom), das nicht nur eine sinn-volle philosophische Annahme, sondern auch eine biologische Realität ist. Wenn man sich reflektiert und bewusst entscheidet, dieser Realität entsprechend „lebensfreundlich“, mit „komplexer Achtsamkeit“ und einem „Caring

[44] ” … our analyses suggest that majorities of the American public actually have little influence over the policies our government adopts. Americans do enjoy many features central to democratic governance […]. But we believe that if policymaking is dominated by powerful business organizations and a small number of affluent Americans, then America’s claims to being a democratic society are seriously threatened” (Gilens, Page 2014, 577).

for Nature“ in der Biosphäre zu leben, sprechen wir von „fundierter Konvivialität“, aus der heraus es nicht mehr möglich wird, Natur zu vernutzen, denn man spürt dann Naturbeschädigungen „am eigenen Fleisch“. Unverbundenheit und Ausgrenzung, Vernachlässigung (neglect), Zerstörung von (Ver)Bindungen schafft „multiple Entfremdung“ und dadurch Störungen und Krankheit (idem 2003a, 452f), in der Natur führt das zu Zerstörung von Lebensräumen und zum Verlust von Arten.

> Im Gesamt der mundanen Ökologie ist alles Sein ein „Mit-Sein“ (co-esse), vollzieht sich alles Leben als ein „Zusammenleben“. Im Konvivialitätsraum dieser Welt hängt alles mit allem zusammen: in Nahrungsketten, Klimazonen, erdumspannenden Vegetationszonen wie z. B. die Borealen Wälder, in den Ökosystemen der Meere mit ihren globalen Stoffkreisläufen und ihren biologischen, für die Erdatmosphären wichtigen Sauerstoffgeneratoren (Cyanobakterien[45]) sowie den für die Nahrungsketten wichtigen tierischen Eiweißproduzenten (bedeutendste und höchst bedrohte Quelle der Menschheitsernährung[46]). Diese vitalen Zusammenhänge einer basalen Konvivialität gilt es zu begreifen. Es sei wiederholt: man muss eine bewusste Entscheidung fällen, sich nach diesen Gegebenheiten verhalten zu wollen (Petzold, Sieper 2008a) und sie zu einer „fundierten Konvivialität“ zu transformieren. Das führt oftmals zu einer neuen Lebenspraxis, zu einem

[45] Der oxygenen Photosynthese der Cyoanobakterien und ihrer Vorläufer, die für das anaerobe Leben eine totale Katastrophe war (Great Oxygenation Event, GOE), verdanken wir die für unser Leben erforderliche Erdatmosphäre (Zimmer 2013; Holland 2006; Olson 2006).

[46] Vgl. http://www.bpb.de/apuz/32214/nahrungsquelle-meer; Vgl. Rahmsstorf, Richardson (2007). Heute wird schon von „Marine defaunation, or human-caused animal loss in the oceans“ (McCauley et al. 2015), dem anthropogenen Verlust des Lebendigen in den Ozeanen, gesprochen.

„naturbewussten Lebensstil", der manchmal eingeübt werden muss, Umstellungen erforderlich macht, es sei denn, ein solcher Lebensstil ist schon in der primären Enkulturation, Sozialisation und Ökologisation (Petzold 2006p, 2012a, siehe hier Anhang) erlebnisnah vermittelt worden. Darum müssen Eltern sich bemühen, müssen moderne, ökologiebewusste Gesellschaften sich bemühen, um diesen Stil zu generalisieren und in den „kollektiven mentalen Repräsentationen" (Moscovici 2001; Petzold 2012a) möglichst vieler Menschen zu verankern. Das ist notwendig, damit die „Exzentrizität" der Sapiens-Hominiden, die den Weltraum erobern wollen, nicht die Bodenhaftung, die „Zentrizität" in der Lebenswelt, in der Natur dieses Planeten verliert, nämlich das triviale Wissen, dass wir nicht allein auf diesem Planeten leben und das spätmoderne Wissen, dass wir nicht ohne das andere Leben auf dieser Welt leben können! Der Tod der Biosphäre ist auch unser Tod, die Zerstörung lokaler und globaler Ökosysteme ist Selbstzerstörung. Zwischenmenschliche Konvivialität – so wichtig sie ist – gründet im koexistiven Miteinander allen Lebens und muss deshalb über den human factor hinausgehend und weiter greifend mit einer ökosophischen menschlichen Lebensform „fundierter und generalisierter Konvivialität mit allem Lebendigen" realisiert werden. Deren Leitprinzipien einer „komplexen Achtsamkeit" für die Integrität des Lebens, eines engagierten Carings for Nature, einer praktizierten, konvivialen Ökologie werden über die Zukunft dieses Planeten entscheiden.

Konvivialität und Angrenzung ↔ Verbundenheit gegen → Ausgrenzung/Entfremdung

Iván Illich (1973/1975) verstand „Unter Konvivialität […] das Gegenteil der industriellen Produktivität … Von der Produktivität zur Konvivialität übergehen heißt, einen ethischen Wert an die Stelle eines technischen Wertes, einen realisierten Wert an die Stelle eines materialisierten Wertes setzen.“ Diesen Wert hatten wir in der Integrativen Therapie mit der „Theorie basalen Mit-Seins als Konvivialität“ (Orth 2002; Petzold 1978; 2003a, 904) als generalisierte Zwischen- bzw. Mitmenschlichkeit und Lebensfreundlichkeit herausgearbeitet:

> **Konvivialität** ist ein Term zur Kennzeichnung eines „sozialen Klimas“ wechselseitiger Zugewandtheit, Hilfeleistung und Loyalität, eines verbindlichen Engagements und Commitments für das Wohlergehen des Anderen, durch das sich alle „Bewohner“, „Gäste“ oder „Anrainer“ eines „Konvivialitätsraumes“ sicher und zuverlässig unterstützt fühlen können, weil Affiliationen, d.h. soziale Beziehungen oder Bindungen mit Nahraumcharakter und eine gemeinsame „social world“ mit geteilten „sozialen Repräsentationen“ entstanden sind, die ein „exchange learning/exchange helping“ ermöglichen (Petzold, Orth, Sieper 2014a, 594).

Mit dem Axiom des co-esse ist auch ausgesagt: es geht um keine „Ursuppe“, keinen undifferenzierten „Urschleim“, den es wohl nie gab (Rauchfuß 2005), auch wenn übergreifende biologische Energieprozesse vorhanden sind (durch adenosine triphosphate (ATP), life’s primary currency of metabolic energy, vgl. Martin et al. 2014), sondern es geht um ein „differenziertes“ Sein, um „Einheit in der Vielfalt“, um „Vielheit in Verbundenheit“. Die evolu-

tionäre Grundverfasstheit lautet: „Vielfalt der Formen verbunden durch die Einheit des Lebens". Auf diesem grünen Planeten sind wir alle – von den zellkernlosen Prokaryoten, den Archeen, Bakterien, über die Eukaryoten, d.h. Lebewesen mit Zellen, bis zur höchsten Lebensform, den Hominidae – im „Phylogenetischen Baum" mit seinen drei Domänen (Carl Woese et al. 1990) durch „Leben" verbunden, dessen Geheimnisse noch nicht vollends gelöst sind. In den Zellen von Pflanzen und Tieren, in unseren Zellen, leben sogar – nach der Endosymbiontentheorie (Margulis 1999) – Prokaryoten als Zellorganellen (Mitochondrien, Plastiden) weiter, weil prokaryotische Vorläufer-organismen eine Symbiose eingegangen sind (Thompson et al. 2012).

Mit der Vielheit-Einheit-Annahme (multiple unity) lassen sich höchst wichtige phänomenologische Kategorien für das Biologische, das Ökologische und für das Soziale gewinnen: Konfluenz/ Unabgegrenztheit, Angrenzung, Abgrenzung, Ausgrenzung, Eingrenzung. Lebensprozesse in der biologischen Natur, aber auch in der sozialen Natur vollziehen sich überwiegend im Bereich der „Angrenzung". Für das Zusammenleben der Menschen, auf das ich mich hier beschränken will, geht es damit primär in den Formen angrenzender Relationalität, d. h. in „Kontakt, Begegnung und Beziehung" (Petzold 2003a, Bd. III, 781ff), um das „Aushandeln von Positionen und Grenzen", das in zirkulären Prozessen Souveränität zugleich begründet und voraussetzt (Petzold, Orth 2014): in Partnerbeziehungen, Freundschafts- und Liebesbeziehungen, in der Beziehung zu Kindern (deren Souveränität sich dadurch aufbaut), in pädagogischen und therapeutischen Beziehungen. Dabei sind aushandelbare Abgrenzungen (auf Zeit) möglich. Es sollten aber Ausgrenzungen unbedingt vermieden werden, denn sie schaffen hohen „affilialen Stress", ja können traumatisch wirken (Petzold, Müller 2007). Nach der Ethik globalisiert gültiger Menschenrechte, darf niemand ausge-

grenzt werden (im Strafvollzug erfahren gefährliche Straftäter eine „Eingrenzung“ zum Schutz der Allgemeinheit, bleiben aber im Raum der durch Grundrechte geregelten Gemeinschaft). Diese „Phänomenologie der Grenze“ hat auch klinische Relevanz. In vielen Konzepten der Borderline-Therapie zentriert man einseitig auf „Abgrenzung“, aber wie sollen Menschen mit einer BPS, die u.a. durch Abgrenzungen und Ausgrenzung geschädigt wurden und dadurch Probleme im „Umgang mit Grenzen“ haben, diesen Umgang lernen, wenn nicht durch die (für TherapeutInnen und für die PatientInnen sicher mühevolle) Arbeit des „Aushandelns von Grenzen“? Das in Therapie und Pädagogik leider dominante Paradigma der Abgrenzung ist in seiner Dominanz und Einseitigkeit oft schädigend, Ab- und Ausgrenzungstraumata wiederholend und damit falsch. BPS-Therapie braucht wohlwollende Angrenzungsarbeit, die „interiorisiert“ und „eingeübt“ werden muss (Gunderson, Links 2015, Petzold 2012e).

Ökopsychosomatik - ein integratives Konzept

Überall wo im Lebendigen – und das ist immer „Lebenszusammenhang“ –Ausgrenzungen erfolgen oder abschottende Abgrenzungen ist Leben gefährdet, denn es ist realisierte mundane Konvivialität, die sich in „Angrenzungen“ vollzieht. Das gilt für das Leben im Wald und Feld, in Flüssen und Meeren genauso wie für das Zusammenleben von Menschen (Petzold 2012c). Abgeschnitten oder ausgegrenzt Sein ist für Menschen extrem belastend und führt zu „affilialem Stress“ (Petzold, Müller 2005/2005), der sich immer in psychosomatischen Reaktionsbildungen auf derartige Ausgrenzungen zeigt. Sie sind nicht minder heftig als Reaktionen auf aggressive Bedrohungen durch Feinde. Da diese Einwirkungen aus dem sozioökologischen Umfeld des Menschen kommen,

das für das Verstehen solcher Phänomene stets im Blick bleiben muss, haben wir von einer Ökopsychosomatik gesprochen.

> **Ökopsychosomatik** ist eine Konzeption „ökologischer Gesundheits- und Krankheitslehre", die auf der Verschränkung von informiertem Leib mit informierender Umwelt gründet und bei adäquater Umwelt-stimulierung (Anregung) und Bedürfnisversorgung (Erhaltung) - bei guter Passung also - eine salutogene Qualität für die menschlich Entwicklung und Lebensführung gewährleistet sieht. Hingegen wird bei schlechter Passung durch dysfunktionale Umweltstimulierung (traumatische Überlastung, konfligierende Stimmulierung u. a.) und Mangel- bzw. Unterversorgung - durch „ökologischen Stress" also - ein Risiko von pathogenen Entwicklungen angenommen. Ökopsycho-somatische Interventionen haben deshalb in präventiver Ausrichtung Umweltressourcen mit guter Passung und in kurativer Ausrichtung fehlende Ressourcen bereitzustellen, dysfunktionale Passungen zu verändern und die durch sie ausgelösten Störungen zu behandeln (Petzold, Orth 1998b).

Ein anderer Grund, diesen Begriff zu kreieren war das „Psychosomatik-Dilemma". Die psychosomatische Medizin; eigentlich die Herkunftsdisziplin für die Ökopsychosomatik, war angetreten, den Köper-Seele-Dualismus zu überwinden: Dennoch schrieb sie ihn in ihrem Namen als subtil implizierten Dualismus fort. Für unseren „bio-psycho-sozial-ökologischen" Ansatz (Petzold 1965, 2) war das nicht stimmig, da kein Lebewesen von seinem Kontext/Kontinuum abstrahiert werden kann. Deshalb wollte ich durch die „Öko-Dimension" den Weltbezug integrieren und dualistische Implikate überwinden, wobei ich das Soziale ins Ökologische inkludierte, um ein Wortmonstrum wie „Öko-

psycho-sozio-somatik“ zu vermeiden. Die ökologische Perspektive in der sozialen Ökologie (Bronfenbrenner, Lewin u.a.) rechtfertigt das und auch die biologische Ökologie (J. von Uexküll, Hellpach, Vernadskij, Margulis u.a.) bezieht durch die grundsätzliche Weltzugehörigkeit des Menschen (Ökologizität) das Soziale ein, das immer wieder so massiv ins Somatische wirkt.

Ökopsychosomatik schließt an die „Integrative Stresstheorie“ pathogener und salutogener Stimulierung an (idem 2003a, 78, 846) bzw. an das Konzept akuter oder chronifizierter Überforderung, die ich zuerst im arbeitspsychologischen Kontext untersucht hatte (Petzold 1968b) und dann in vielen Kontexten bestätigen konnte (Petzold, van Wijnen 2010). Sie ist mit der ökologischen Stresstheorie von Hobfoll (1988) gut vereinbar. Im Integrativen Ansatz bestand durch unsere leib- und bewegungstherapeutische Ausrichtung (Petzold 1974j) und die Arbeiten der orthopädischen Psychosomatikerin und Psychotherapeutin Hildegund Heinl (1986, 1997) aus der Gründergeneration der Integrativen Therapie stets ein großes Interesse an der Psychosomatik im Bereich der klinischen Therapie, Gesundheitsförderung und Selbsthilfe (Petzold, Schobert 1991), wobei stets eine ökologische Komponente einbezogen war. Leitner und Sieper (2008) betonen mit Verweis auf Lurija (1970) und Petzold, Michailowa (2008 b): „der Psychosomatikbegriff ist sehr weit zu fassen, so dass immer die soziokulturellen Momente (z. B. Ethnie, Gender, Alter, Schicht) oder – wo relevant – die ökologischen Momente (Mikro- und Mesoumgebungen) einbezogen sind zum Verstehen von Störungen, die als ‘dysregulierte funktionelle Systeme’ begriffen werden können, die „Syndromcharakter’ gewinnen“.

Das mache auch „vier Zugänge der Behandlung“ erforderlich:

„1. Ökologische/kontextuelle Ursachen → ökologische Maßnahmen (environmental modelling);

2. Somatische/biologische Ursachen → somato- bzw. leibtherapeutische Maßnahmen;
3. Psychologische Ursachen → psychotherapeutische und beratende Maßnahmen …;
4. Soziokulturelle Ursachen → sozio- und netzwerktherapeutische, beratende Maßnahmen" (Leitner, Sieper 2008).

Der Begriff „Ökopsychosomatik" wurde in den 1970er Jahren von Hilarion Petzold (2006p) im Bereich der Psychotherapie und Körpertherapie eingeführt, um psychosomatischen Dualismen zu überwinden und eine „Integrative Therapie" zu entwickeln, die den „ganzen Menschen" in seiner Lebenswelt zu erreichen sucht. Es muss nämlich die biologisch-somatische Basis des Menschen (z. B. durch Atem- und Bewegungstherapie, Ernährung, Medikation) behandelt werden und man muss seine psychischen Störungen berücksichtigen (durch emotionszentrierte Therapiemethoden). Integrative Therapie greift natürlich auch kognitve/geistige Bedürfnisse auf (durch Psycho-edukation, Meditation etc). Hinzu kommt die Behandlung sozialer Probleme (durch Familien- und Netzwerktherapie) und die Verbesserung seiner ökologischen Realität (durch Garten-, Landschafts-, tiergestützte Therapie). Damit werden für die Behandlung komplexer Störungen „Bündel von Maßnahmen" (Petzold 2014) notwendig und bereitgestellt. Es wurde schon durch die Erkenntnisse der russischen neuro-psychologischen und kulturhistorischen Schule (Lev Vygotskij, Alexander Lurija u.a.) in den 1920er/30er Jahren klar, dass der Mensch immer zugleich biologischer Organismus, soziales Wesen und Teil der Ökologie ist und nur in einer solchen ganzheitlichen und differentiellen Sicht verstanden und behandelt werden kann. Sigrun Preuss (1995) hat sich in ihrer Sicht der Ökopsychosomatik auf das Thema der Umweltbelastungen des Menschen und der durch sie ausgelösten vegetativen Beschwer-

den zentriert, was nur ein Aspekt ist, wenngleich ein wichtiger. Biologen, Neurobiologen, Biopsychologen und Biomediziner (wie Antonio Damasio, Josef Egger, Gerald Hüther u.a.) haben begonnen, die organismisch-biologischen Grundlage menschlicher Lebensprozesse zu untersuchen und die Beziehung Mensch-Umwelt auszuloten, ein Thema, das neuerlich auch Clemens Arvay (2015) in einer gut zugänglichen Darstellung für eine breitere Leserschaft aufgegriffen hat.

„Ökopsychosomatik“ ist ein Konzept, das interdisziplinär entwickelt werden muss und für die Gesundheit der Menschen, aber auch für die Gesundheit der Natur eine kardinale Bedeutung gewinnen wird in einem engagierten „caring for people“ und einem konkreten „caring for nature“. Moderne „biopsychosoziale“ Modelle (Egger 2015) oder die „biopsychosozialökologischen“ Ansätzen der „Neuen Naturtherapien“ (Petzold 2015) und des „Green Care“ werden dabei eine zentrale Stelle einnehmen.

Ökopsychsomatik untersucht die positiven, aufbauenden und negativen, schädigenden Auswirkungen von Mikro-, Meso- und Makrokontexten (Wohn- und Arbeitsräumen, Heim und Klinik, Quartieren, Stadt, Landschaften) lebensalterspezifisch auf den Menschen in allen seinen Dimensionen (Körper, Seele, Geist, soziales Netzwerk, ökologische Eingebundenheit) mit dem Ziel, belastende Einwirkungen (Lärm, Hitze, Feuchtigkeit, Schadstoffe, Beengung, Hässlichkeit, Reizdeprivation) aufzufinden und zur Veränderung solcher Wirkungen beizutragen. Diese können für psychische, psychosomatische und somatische Störungen bzw. Erkrankungen durch „ökologischen Stress“ (Negativstimulierung aus dem Kontext) zur Folge haben, welche oft noch durch problematische Sozialverhältnisse (soziale Brennpunkte, Elendsquartiere, Slums, beengte Wohnverhältnisse etc.) verstärkt

> werden. Andererseits haben helle, freundliche, ökologisch gesunde und schöne Umgebungen einen aufbauenden, entspannenden, stressmindernden Charakter und fördern eine „ökologisch salutogene Stimulierung", Gesundheit und Wohlbefinden (Petzold 1990g)

Diese Definition wurde in einem sozialgerontologischen Kontext gegeben, aber man kann in jedem anderen Bereich, sei es in der Arbeit mit Kindern (idem 1995a, b) oder mit Jugendlichen (2007d) die Unabdingbarkeit einer ökopsychosomatischen Betrachtung und Praxis aufweisen. In die Entwicklung der Ökopsychosomatik und von Therapieformen und –methoden, die an sie anschließenden – z. B. Landschaftserfahrung, Walderleben, therapeutisches Laufen, multisensorische Naturerfahrung, Gartentherapie (Petzold, Orth 1998b, 2004b, van der Mei, Petzold, Bosscher 1997) – ist sicher noch viel Arbeit zu investieren. Sie lohnt sich.

Green Care – Health Care – Eco Care

Vernadsykij (1926, 2012) hatte das Prinzip der Integrität der Biosphäre schon erkannt, nämlich die wechselseitigen Abhängigkeiten in ihrem Gesamtsystem, mit der Gefahr, dass, wenn ein kleiner Teil abstirbt, das gesamte System zusammenbrechen wird. Die modernen Ökologiewissenschaften bestätigen dieses Faktum. Das von uns entwickelte und voranstehend umrissene Prinzip „fundierter und generalisierter Konvivialität" ist deshalb ein Lebens- und Überlebensprinzip (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013). Dieses Prinzip müssen sich ökologische Bewegungen zu Eigen machen. Im Kontext der internationalen Bewegungen von „Care Farming" (Hine et al. 2008), „Farming for Health" (Hassink, van

Dijk 2006), der „Neuen Naturtherapien“ (Petzold 2013g, 2014h) – Garten-, Landschafts-, Wald-, Wassertherapie, tiergestützte Therapie – ist das Konzept des GREEN CARE entstanden. Es wurde besonders durch die EU COST-Initiative (European Cooperation in Science and Technology) zur Vernetzung und Koordination national unterstützter Forschungsaktivitäten auf internationaler Ebene vorangebracht. Mit einem geförderten Programm im Rahmen der „Domäne Food and Agriculture“ („Cost Action 866“, Laufzeit vom 28. August 2006 bis 31. August 2010) konnte die GREEN CARE-Idee in spezifischer Weise entwickelt werden (Wiesinger 2011), spezifisch, weil hier ein bestimmter Schwerpunkt fokussiert wurde, nämlich die „positiven bzw. fördernden Aspekte“ von Natur, die „die Gesundheit, das Wohlergehen, und die Lebensqualität von Menschen erhalten oder sogar steigern“ sollen[47]. Dabei muss das „Ziel der Erhaltung oder Steigerung physischer, psychischer, pädagogischer, oder sozialer Aspekte durch Natur […] gegeben sein“ (ibid.). Mit dieser durchaus wichtigen, aber einseitig von einer praxeologischen Pragmatik bestimmten Orientierung, die GREEN Care nur als Health Care darstellt, kommt man natürlich überhaupt nicht aus. Sie wird schon in den therapeutischen Ansätzen des GREEN CARE, den „Nature Therapies“, mit anthropologischen und naturtheoretischen Grundannahmen überschritten (Merleau-Ponty 1995; Moscovici 1994, 2002; Petzold 2012f, 2013h). Der deutsche Wikipedia-Artikel zu Green Care hatte dieses Manko in seiner Fassung von 2014 ganz klar deutlich gemacht, weil er ausschließlich menschenzentrierte, health-care-orientierte Zielsetzungen aufführte und das „Caring for Nature“, „ECO CARE“ ausblendete (er wurde inzwischen ergänzt). Ein solches verkürztes Green

[47] Vgl. http://de.m.wikipedia.org/wiki/Green_Care#Geschichte_und_Entstehung_des_Begriffs

Care-Verständnis, ist – das sollte dieser Beitrag deutlich gemacht haben – unzureichend. Es muss deshalb in der GREEN CARE-Bewegung zentral auch um ecological caring, um dieses „Caring for Nature" gehen, weil der Mensch Teil der Natur ist. Man muss sich weiterhin mit der Sorge und Fürsorge des ökologischen Carings auf Mikroebenen der eigenen ökologischen Haushaltsführung im Privathaushalt beziehen, auf Mesoebenen des öffentlichen Ökologiebewusstseins mit einer entsprechenden kommunalen Haushaltspraxis und auf Makroebenen globaler Umweltpolitik mit internationalen Konventionen, Verträgen und ihrer Umsetzung.

GREEN CARE engagiert sich für Initiativen und Maßnahmen, die auf dem Boden von interdisziplinärer und transdisziplinärer Grundlagen- und Anwendungsforschung eine verantwortliche und weitsichtige lokale und globale Umweltpolitik verfolgen. Diese will Belastungen der Biosphäre (und die sind immer auch Belastungen für Menschen) vermeiden und weiterhin den dramatischen Entwicklungen von überwiegend menschenverursachtem, planetarem Absterben von Biodiversität[48] (Pereira et al. 2012), der zunehmenden Erderwärmung (Latif 2012) und der anthropogenen Zerstörung unserer globalen Ökologie (Lovelock 2009, 2014) robust entgegen treten – auf allen Ebenen, denn in der „ökologischen Krise" (Löhr 2013) läuft uns die Zeit davon! Dabei kommen für ein breit ausgreifendes Green Care-Verständnis und seine praktisch-konkretisierende Umsetzung auf dem Boden einer umfassenden, inter- und transdisziplinären, ökologiewissenschaftlichen Sicht (Lewis, Maslin 2015) umweltpolitische Initiativen, natur-pädagogische Maßnahmen aus Umweltbildung, Erlebnispädagogik und Gesundheitsförde-

[48] Vgl. http://www.greenfacts.org/de/biodiversitat/ bzw. http://www.greenfacts.org/de/biodiversitat/l-2/2-biodiversity-synthesis-report.htm#2

rung zum Einsatz. Weiterhin sieht man, dass weltweit Projekte engagierter „ökologischer Kunst“ auf den Weg gebracht werden, um Menschen wachzurütteln und um kreative Wege aufzuzeigen, sich mit den Problemen der menschenverursachten ökologischen Desaster auseinanderzusetzen und eine „konviviale Ökologie“ zu fördern. Die „Neuen Naturtherapien“ wie z. B. Gartentherapie, Wald-, Landschafts-, Wasser- und tiergestützte Therapie nutzen die heilenden Kräfte der Natur, aber sie sensibilisieren zugleich für die Verletzlichkeit der Natur und wirken ökotherapeutisch in zwei Richtungen:

- gesundheitsbewusst mit Blick auf die eigene Natur zu leben und
- einem ökologisch bewussten Lebensstil, engagiert für die Gesundheit unserer Bio- und Ökosysteme zu pflegen.

Im Kontext moderner therapeutischer Ansätze der „dritten Welle“ integrativer und behavioraler Therapien, die auf Achtsamkeit und Erlebnisaktivierung orientiert sind (Egger 2015; Heidenreich, Michalak 2004, 2013; Petzold, Moser, Orth 2012; idem 2013g), werden diese naturtherapeutischen Ansätze zunehmend auch in die „Bündel von Maßnahmen“ einbezogen, die bei der Behandlung komplexer und chronifizierter Störungen (z. B. BPS, Gunderson, Links 2014; Majore Depressionen, Petzold 2014h) zur Veränderung „dysfunktionaler Lebensstile“ zum Einsatz kommen sollten. In all diesen Maßnahmen sind GREEN CARE-Strategien darauf gerichtet, Menschen ein „Empowerment“ für eine gesunde, naturgerechte und naturliebende Lebensführung zu bieten.

Das „GREEN CARE Manifest“[49]

Dieser Text ist ein Manifest für die junge, vitale und ökologisch so notwendige GREEN CARE-Bewegung, die in vielen Bereichen Aktivitäten entfaltet und noch in viele Bereiche Eingang finden muss. Sie ist ein „Projekt in Entwicklung“ und dient dem gemeinsamen Anliegen, Natur zu bewahren, umfassende Gesundheit von Menschen, Tieren, Ökosystemen zu fördern und Natur und Kultur in einen lebbaren Zusammenklang zu bringen. Nachstehend einige Eckpunkte des Green Care-Projektes:

- - GREEN CARE entwickelt psychosoziale Interventionsprogramme wie z. B. Projekte der Prävention, Gesundheitsförderung, Naturdiätetik, Health Enrichment und stellt Erholungsangebote bereit, etwa im Turismo Rural, im sustainable Ecotourism, Agrotourismus etc., aber auch durch ökologische und naturpädagogische Maßnahmen zur Sensibilisierung für ein fundiertes, konviviales Mensch-Natur-Kultur-Verhältnis im Rahmen von Naturprojekten in Landschaften, Parks, Gärten, durch Erlebnisevents, Natur- bzw. Heritage-Interpretationen[50], künstlerische Aktivitäten (wie Landscape Arts, environmental art, ökologische Kunst) oder im Rahmen sozialer Landwirtschaft bzw. Care Farming auf ökologischen/biologischen Bauernhöfen etc. Hier sind nicht nur die heilsamen Erfahrungen für Menschen und der artgerechte Umgang mit Tieren das Ziel, sondern es geht auch um das Vermitteln „naturästhetischen Erlebens“ in Wildnis und Kul-

[49] *Das Manifest wurde von mir für unsere Fachtagung „Heilsame Natur. Die neuen Naturtherapien“, SEAG & Psychiatrische Unvi. Klinik Zürich 22.-23. August 2014, Zürich, ausgearbeitet (2014s) http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php und ist hier leicht überarbeitet und präzisiert worden.*

[50] *„**Naturinterpretation**”, ein von Freeman Tilden (1951), inauguriertes Konzept zur Bewahrung der Natur als „persönlich bedeutsames” und gedeutetes/interpretiertes Menschheitserbe; idem (2008). Vgl. Detel, M. (2008).*

turlandschaft und eines ökosophischen Umgangs mit Lebensräumen, Bio- und Ökotopen durch eine Haltung „komplexer Achtsamkeit“ und „fundierter Konvivialität“. Diese steht auf dem Boden einer „Liebe zur Natur“, einer „Freude am Lebendigen“, einer „Ehrfurcht vor dem Leben“, einer „Ökosophie“[51], einem weisen Umgang mit der Natur, der im Sinne eines „ökologischen Imperativs“ unmittelbar zu einem „Caring für das Leben“ führt, zu einem „engagierten Eintreten“ für gefährdete und schon geschädigte Natur. Das wird gestützt durch die Ergebnisse der inter- und transdisziplinären „life sciences“, d.h. der „biologischen, ökologischen und humanwissenschaftlichen Forschung“, aber auch durch kritische Untersuchung ökonomischer und wirtschaftspolitischer Interessen, Planungen und ihrer Risikopotentiale. All diese Erkenntnisse kommen in GREEN CARE-Bildungsveranstaltungen und -projekten zum Tragen und werden umgesetzt in Aktionen, durch Öffentlichkeitsarbeit, ökopolitische Initiativen und konkrete Maßnahmen, die Schäden verhindern, beseitigen und ökologisch ameliorative Ziele verfolgen.

- GREEN CARE bringt mit „salutogenetischer, ressourcen- und potentialorientierter“ Zielsetzung Ansätze aktiver Na-

[51] „**Ökosophie**“ (von (griech. o□κος, oikos, Haus, Haushalt und σοφία, sophía, Weisheit), ein 1961 von H.G. Petzold geprägter Begriff zu einer ökologiegerechten Lebensführung, gründet in einer „Freude am Lebendigen“ und ist mit den Begriffen „komplexer Achtsamkeit und Verantwortlichkeit“ als „ecological awareness and consciousness“ verbunden, mit der Idee einer „Wächterfunktion für die **Integrität** von Menschen und Lebensräumen“ im Sinne des „ökologischen Imperativs“ (idem 2011g, 2014h, 4). Sie nutzt die methodischen Ansätze der „Neuen Naturtherapien“ (ibid.), der „Green Exercises“ und „Green Meditation“ (idem 2015b) als Grundlage naturtherapeutischer Interventionen in der „Integrativen Therapie“ (Petzold 2013g; Petzold, Orth-Petzold, Orth2013) und stellt das Konzept und seine Praxeologie modernen Therapieformen zur Verfügung.

turerfahrung (Wandern, Outdoor-Activity, Green Power Training etc.) zum Einsatz oder des rezeptiven Naturerlebens (Naturbetrachtung, Green Exercises, Green Meditation), um Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalität und Lebensglück von Menschen zu fördern. Dazu werden für die Bevölkerung – gendersensibel – für Frauen und Männer und generationensensibel „in der Lebensspanne" für alte und junge Menschen präventive und rekreative Angebote in den Bereichen Stressreduktion, Entspannung, Erholung, Frische, Aktivierung, Kreativität geschaffen. Weiterhin werden ko-kreative Aktionsfelder „in der, mit der und durch die Natur" bereit gestellt, um Probleme zu lösen oder Ressourcen und Potentiale zu entwickeln (PRP-Perspektive[52]). Es sind immer zugleich Projekte für die Menschen und für die Natur, denn beides ist untrennbar verbunden. Es sind immer wieder auch Projekte für andere Lebewesen, für Bäume, Pflanzen, Tiere – z. B. durch Schutzzonen, Artenschutz, artgerechte Haltung usw.

- GREEN CARE umfasst mit „klinisch-kurativer und rehabilitativer" Zielsetzung humantherapeutische Maßnahmen z. B. in Psycho-, Sozio-, Bewegungs-, Sport-, Ergotherapie und selbstverständlich Formen der Naturtherapie: Garten-, Landschafts-, Wald-, Wasser- und Tiergestützte Therapie. Sie dienen in indikationsspezifischen „Bündeln von Maßnahmen" dazu, Menschen Entlastung und Hilfen zu bieten, die unter akutem oder chronischem körperlichem, seelischem, sozialem Stress stehen (Schichtdienst, Mobbing etc.) und ökologischen Belastungen (z. B. Lärm, Elektrosmog) ausgesetzt sind. Sie wollen für PatientInnen, die von psychosozialen Problemen betroffen sind oder an komplexen Störungen leiden, z. B. ökopsychosomatischen Beschwerden und chronischen

[52] Petzold (1997p/2007a) 8ff.

bzw. chronifizierten Erkrankungen, wirksame Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützung für die Veränderung dysfunktionaler Lebensstile bieten, die sowohl bei den symptomorientierten, behavioralen, aber auch bei den psychodynamisch ausgerichteten Behandlungsstrategien vieler Psychotherapieverfahren nicht hinreichend berücksichtigt werden. Es geht darum, für PatientInnen und mit ihnen in therapeutischen und mitmenschlichen Beziehungen oder auch durch Tier- und Pflanzenkontakte die heilsamen und gesundheitsförderlichen Potentiale der Natur zu erschließen und zu nutzen.

- GREEN CARE bietet weiterhin mit „ökophiler und ökopolitischer“ Zielsetzung BürgerInnen Möglichkeiten der ehrenamtlichen Mitwirkung an natur- und landschaftspflegerischen Aufgaben in Projekten naturbezogener, biopsychosozialökologischer Arbeit oder der kulturkritischen Landschaftskunst[53]. Durch Bereitstellung von Foren ökologischer Öffentlichkeitsarbeit und in ökopolitischen Aktionen aus zivilgesellschaftlichem Engagement für Natur und gegen Naturzer-

[53] *Kulturkritische „**Landschaftskunst**“, „ökologische Kunst“, „environmental art“ sind neue Wege der Verbindung von Natur und Kultur, die sich mit der Zerstörung und der Bedrohung, der kreativen Chancen und der Schönheit von Natur auseinandersetzen (Ebert, Zell 2014) und das Problem „Ökologie und Mensch im Anthropozän“ (Manemann 2014) thematisieren und mit künstlerischen Mitteln anzugehen suchen, denn es ist letztlich ein Problem der „Gestaltung“ (Schwägerls 2012). Vgl. das Projekt „Landschaft im Anthropozän - **Mensch macht Natur“ 12.-13.5. 2015 der Klasse „Landschaftskunst“ der** Universität für angewandte Kunst, Wien (http://landschaftskunst.at/notes/view/round-table-01) oder die 5. Moskauer Biennale für Zeitgenössische Kunst zur ökologischen Kunst (Antipowa 2013; http://de.rbth.com/lifestyle/2013/09/16/moskau_oekologische_kunst_im_blickpunkt_25949.html). – Wichtig ist das ambitiöse Anthropozänprojekt (Klingan et al. 2014; http://mitpress.mit.edu/blog/five-minutes-editors-textures-anthropocene). – Kulturkritische Landschaftskunst hat nichts mit der die Umwelt gestaltenden „land art“ und „earth works“ (Beardsley 1998; Heitzer 1995; Lailach 2007) zu tun oder mit der biologische Materialien nutzenden und z. T. biotechnisch manipulierenden „bio art“ (Gessert 2010; Kac 2007; Wilson 2012).*

störung wird an einer „komplexen Achtsamkeit" für naturverträgliche Lebensstile, an einer Grundhaltung „fundierter Konvivialität", einer Praxis „ökophilen Carings" und an einem „proaktiven ökologischen Empowerment" für Bewahrung, Schutz, Pflege, ja „Rettung von gefährdeter Natur/Ökologie" (salvaging of nature/ecology at risk) gearbeitet. – Caring ist oft nicht mehr ausreichend. Zuviel wurde schon verloren und zerstört, was Reökologisierung, Rückbauprojekte, Sanierung usw. erfordert und vielfach auch nicht mehr zu retten ist. Manche Zerstörung ist schon geplant (z. B. Fracking- oder riskante Off-Shore-Projekte), wo ein robuster, prospektiver Naturschutz, gestützt auf strenge, naturfreundliche Gesetze und durchgreifende Rechtsprechung intervenieren muss, aber auch Bürgerengagement gefragt ist, um irreversible Schäden zu verhindern.

- GREEN CARE nutzt die Natur und ihre Möglichkeiten für das „Naturwesen Mensch" mit spezifischen Strategien zur Lösung von Problemen (P), zur Generierung von Ressourcen (R), um heilende, protektive und resilienzbildende Prozesse zu fördern und darüber hinaus zum Eröffnen von Potentialen (P) des „health enrichment" und zu einem GREEN CARE Empowerment anzuregen. Die PRP-Strategien des GREEN CARE dienen der Bereicherung von Gesundheit und eines Lebensgefühls der Vitalität, Frische und Zuversicht. Für das „Kulturwesen Mensch", fördern die PRP-Strategien „persönliche Souveränität"[54], „ökologisches Bewusstsein" und ein „empowerment for health and nature" – beides lässt sich nicht trennen. Es geht darum, einen starken und unbeirrbaren Willen zu einem selbstbestimmten, gesundheitsbewussten und ökologisch engagierten „Lebensstil" aufzubauen –

[54] Petzold, Orth (2014).

individuell und kollektiv, regional und global, denn: Das Eintreten für das Leben dieses grünen Planeten und seine Biosphäre aus einer Haltung fundierter Konvivialität ist ein „proaktives Caring“ für unser eigenes Leben. Deshalb ist angesichts der globalen ökologischen Bedrohung ein Empowerment für Green Care eine zivilgesellschaftliche Aufgabe von eminenter Bedeutung.

- GREEN CARE ist einem weitgreifenden „ökologischen Imperativ“ verpflichtet: „Handle so, dass Gefährdungen der Biosphäre durch dein Handeln nicht eintreten können. Sei mit ‘Kontext-Bewusstsein’ und ‘komplexer Achtsamkeit’ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und den Bestand der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Schütze und Pflege die Natur!“ (Hilarion G. Petzold 2014m)

„Komplexes Erspüren“ – Zur Praxis konvivialen Lebens mit der Welt

„Der rechte WEG ist in der Welt wie die Flüsse und Bäche in Strömen und Meeren.“
(Lao Tse, Tao Tê King)

„… in sich alle Stimmen der Vorurteile zum Schweigen bringen, vergessen, vergessen, Stille eintreten lassen und ein vollkommenes Echo sein“
(Paul Cézanne, 1978)

Im 21sten Jahrhundert ist es „an der Zeit", dass die Menschen sich ihrer naturdestruktiven Lebenspraxis und mehr noch ihrer Potentialität zu radikaler Naturzerstörung bewusst werden, aber auch ihrer Qualität eines Lebewesens von fundamentaler „**Ökologizität**", d. h. einer totalen, unentkommbaren, *menschenspezifischen* Einwurzelung in die Natur. Die ständig gewachsene und heute sehr umfassende menschliche „Exzentrizität" – ein Alleinstellungsmerkmal der „Sapiens-Hominiden" in der Natur – hat zur **Verobjektivierung**, zur **Verdinglichung der Natur** geführt, die naturwissenschaftlich exploriert, philosophisch reflektiert, geostrategisch verplant und in globaler Weise ökonomisch genutzt bzw. vernutzt wird (z. B die Bodenschätze auf dem Meeresgrund, unter dem – nicht mehr – ewigen Eis etc.). Dieser Zugang über totale Rationalitäten zur Natur „blockiert" die ***erspürende Wahrnehmung von Welt***, wie *Merleau-Ponty* (1945, 1964) in „radikalen Reflexionen" gezeigt hat – *Bischlager* (2016) hat das neuerlich in naturtherapeutisch höchst relevanter Weise herausgearbeitet. Wir – *Johanna Sieper* und ich als BegründerInnen der „Integrativen Therapie", *Ilse Orth* kam dann kongenial hinzu – haben die Erkenntnisse *Merleau-Pontys,* mit denen wir Anfang der 1960er Jahre vertraut wurden, fasziniert aufgenommen. Sie trafen unsere eigenen familialen Ökologisationserfahrungen in Kindheit und Jugend in einer naturliebenden und biologisch-ökologisch kenntnisreichen Familie vollauf (*Petzold* 2002h, p). Wir haben dieses Wissen in der erlebnisaktivierenden Arbeit der Integrativen Naturtherapie nutzen können für das „***komplexe Erspüren der Welt***" und zum Verstehen unserer von Kindheit auf schon vital erlebten eigenen „***konvivialen Weltzugehörigkeit***", d.h. der eigenen **Ökologizität.** Die tiefen und breiten Einsichten und Übersichten des französischen Phänomenologen trafen auf unsere eigenen Herzensanliegen (*Petzold, Orth, Sieper* 2015). Menschen müssen heute aus der „Bewusstheit ihrer Ökologizi-

tät“, dem Wissen, in vitaler Weise ökologische Wesen zu sein, handeln, um aus ihrer devolutionär-suizidalen Dynamik – als solche muss man sie mit Blick auf die galoppierende anthropogene Naturzerstörung bezeichnen (*Petzold* 1986h) – auszusteigen, das gebietet eine transversale Vernunft und eine Liebe zum Lebendigen. Wir haben in der „anthropologischen Grundformel“ der Integrativen Therapie, den Menschen als „**biopsychosozial-ökologisches**“ Wesen (*biopsychosocioécologique, Petzold* 1965, 3; 2003e) definiert, der mit seiner multisensorischen Leiblichkeit auf die Welt gerichtet ist (*„être-au-monde“*), wie *Merleau-Ponty* (1945, 1964), das in seiner Sprache ausdrückt (*Bischlager* 2016). Und „Der Leib des Menschen ist etwas wesentlich anderes als ein tierischer Organismus“ – so auch *Heidegger* (GA. 9, 324), was Gestalttherapeuten und auch Integrative Gestaltthera-peutInnen im Festhalten am Organismusbegriff nicht verstanden haben (*Nausner* 1999). Auf dieser Basis der „Leiblichkeit“, d.h. der „Körper-Seele-Geist-Weltverhältnisse“ (*Petzold*, *Sieper* 2012a) haben wir in Rahmen unseres Verfahren, der „Integrativen Therapie“ bzw. „Integrativen Humantherapie“ ein reiches Instrumentarium an leib-, kreativ- und naturtherapeutischen Methoden entwickelt, die diese Dimensionen des „**Menschen mit der Welt**“ zu erreichen, zu pflegen und zu entwickeln suchen. Unsere Budo-Erfahrung[55], unsere Lehre in der *Gindler*-Arbeit[56] und unsere langjährige Meditationspraxis[57] waren wichtige Quellen, die in der Integrativen Bewegungstherapie und ihren Übungen (*Petzold* 1944j; *Hausmann, Neddermeyer* 1996/2011) zum Tragen kamen.

[55] Von Kindertagen auf Kolo, Aikido, Formen des Wushu (Petzold, Bloem, Moget 2004)

[56] Bei den Gindler-Schülerinnen Lily Ehrenfried in Paris und auch bei Charlotte Selver, deren Arbeiten zur „Sensory Awareness“ ich in Deutschland herausbrachte (Selver, Brooks 1974; Brooks 1979). Vgl. Petzold 2005m)

[57] Petzold 1983e, 2015b.

Lebendige Metaphern – Leib und Sprache

Im Integrativen Ansatz gehören Leib und Sprache zusammen. Der Leib ist von Sprache durchdrungen. Er ist benannt – Ohr, Auge, Zeigefinger, Haar usw. Das Leibsubjekt geht in die Welt und benennt sie, geht in Garten, Wald und Feld und gibt dem Vorfindlichen **Namen,** eine Identität auf Menschenweise und für Menschen. Er blickt auf die Dinge und auf Zusammenhänge und vermag sie sprachlich gefasst im Gedächtnis zu behalten und aus dem Gedächtnis in sprachliche Wiedergabe zu bringen, die in „**dichten Beschreibungen**" (*Ryle* 1971; *Petzold* 2010f) das zu transportieren sucht, was die multisensorische Erfahrung und das komplexe Erspüren aufgenommen haben. Das führt zu Fachsprachen (z. B. Jäger- oder Weidmannssprache), zu einer erweiterten Alltagssprache – „Waldsprache", „Natursprache" – und weiterhin zu künstlerischen Formen wie Naturlyrik, Naturerzählungen, Waldpoesie etc. Es bilden sich Erzählformen, Metaphern, Sprachbilder, Symbole und Begriffe mit Bedeutungen (*Kurz* 1982; *Mahlmann* 2010), die in der naturtherapeutischen Arbeit durchaus wichtig werden können. So werden z. B. im integrativen Ansatz therapeutische Naturerfahrungen mit Möglichkeiten der „Poesietherapie" und der „narrativen Praxis" verbunden (*Petzold* 2003g; *Petzold, Orth* 1985): Natur wird beschrieben, erzählt, Naturerleben wird in Gedichten verdichtet (vgl. *Leeser* 2015). Es ist Sprache, die berührt, leibliche Resonanzen auslöst, **Metaphern**, die lebendig sind oder mit Leben erfüllen. *Paul Ricœur* (1985) hat uns hier Wege gewiesen, Bedeutungsgehalt „spürbar zu machen" und *Hermann Schmitz* (1990) hat uns gezeigt, wie „eigenleibliches Spüren", „komplexes Erspüren" bei Menschen „Ergriffenheit" auslöst (*Orth, Petzold* 2008). Und natürlich entstehen immer wieder bei Waldspaziergängen „Erzählungen auf dem Wege" oder

„Gespräche auf der Lichtung“ oder am „Quellgrund“, die biographische Geschehnisse mitteilbar machen – **Biographiearbeit** in der Natur (*Petzold* 2013f). Wir ermutigen das und schaffen dafür Kontexte. Wir gehen in eine „**Schonung**“ und nutzen die evokative Kraft des Begriffes: Wo hätte ich Schonung gebraucht, wo bin ich selbst schonend, wie baue ich mir eine Schonung, Schonbereiche? Waldtherapeutische Pflanzarbeit in einer Schonung kann zu einer sehr tiefgreifenden Erfahrung werden. Ein anderer bedeutungsgesättigter Ort ist die **Quelle**. Viele Wälder haben Quellgründe. Man kann dort in der Green Meditation „an seine Quellen kommen“, sich neue Quellen erschließen, alte, getrübte Quellen klären, von seinen Quellen berichten – starke Erfahrungen, die versiegte Quellen wieder neu sprudeln lassen. Die Quelle-Erfahrung wird oft von mir als Übung für den Transfer in den Alltag „verschrieben“ als „psychologisches Medikament“, das beim Aufkommen seelischer Ermüdung erfrischt und dazu beiträgt, dass es nicht zur Erschöpfung kommt. *Pierre Janets* (1919) Idee und Praxis der „*médications psychologiques*“ hat hier Pate gestanden. Der Wald bietet viele „psychologische Heilmittel“ (*Sponsel* 1997), die man als Gedanken oder Imaginationsbild – eine majestätische Rotbuche, ein stiller Waldsee – festhält und als „Orte der Kraft“ (*Petzold* 1975m) mental verankern kann, in „mentalem Training“ übt und dann in Krisensituationen, bei Belastungen oder Verspannungen zu nutzen vermag (*Petzold, Sieper* 2008a).

Waldtherapeutische Praxeologie – Waldrand, Waldweg, Lichtung

Praxeologie ist die Wissenschaft von der Praxis, die systematische Reflexion von Praxis, die psychoedukative Verdeutlichung von

Praxis, die – alltagssprachlich eingekleidet „Theorie als Intervention" nutzt (*Orth, Petzold* 2004; *Petzold, Orth* 1994). Hierzu Beispiele aus der landschafts- und waldtherapeutischen Weiterbildung.

Die Weiterbildungsgruppe findet im Tagungshaus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit" unmittelbar am Wald und am Beversee im „Naturpark Bergisches Land" gelegen, statt. Angehörige sozialer Berufe und Menschen, die aus Interesse an neuen Wegen der Naturerfahrung zu einer Weiterbildung gekommen sind, machen nach theoretischer Einführung und sozialer Gruppenarbeit eine erste erlebnisorientierte Exkursion, einen „**erkundenden Waldbesuch**" in dem direkt ans Grundstück anschließenden Mischwald.

(Die Anleitungen des waldtherapeutischen Begleiters [HP] stehen kursiv; die Kommentare können so oder ähnlich aus Nachbearbeitungen stammen).

Waldrand

***HP Anleitung**: „Wir stehen jetzt am Rand des Waldes. Es ist ein Moment wie vor dem Durchschreiten eines Tores oder vor dem Überschreiten einer Schwelle, wo wir innehalten, uns inne-werden, innerlich spüren, dass wir dabei sind, einen anderen Raum zu betreten: vom Lebensraum der Wiesen und der Felder in den Raum des Waldes einzutreten. Wir halten am „Rand" des Waldes, v e r w e i l e n. Das bedeutet: wir erhalten Zeit … aus der Zeit der Getriebenheit, Unrast oder Hast in eine andere Qualität von Zeit hinüber zu gleiten, in die Weile, die Dauer, in eine Zeit, die langsamer fließt: Die Z e i t d e s W a l d e s … Wir verweilen hier und nehmen mit langsamen, tiefen Atemzügen den Duft des Waldes auf, wie er am Rande, am Waldrand schon spürbar wird … eine andere Qualität heranträgt und uns sagt:*

„Verweile noch im Innehalten! Spüre, was Du zurück lassen kannst oder willst.«

Kommentar: In den Naturtherapien nutzen wir die strukturellen Möglichkeiten der natürlichen, landschaftlichen Gegebenheiten. Zu diesen gehören **Grenzen** und **Schwellen**: ein Waldrand, ein Wegrand, ein Feldrain, ein Ufer, eine Böschung, eine Hecke, ein Zaun, ein Gatter, eine Barriere … all das sind Möglichkeiten in einem „komplexen Erspüren“ ***Grenzqualitäten*** zu erfahren: Abgrenzung, Ausgrenzung, Ausschließung, aber auch *Angrenzung*, Berührungsfläche, Übergang, Eingrenzung, Einschließung, Einfriedung … solche Qualitäten finden sich in zahlreichen Lebensbereichen.

HP: „*Wir versuchen jetzt gewahr zu werden, was Grenze, Übergang, Überschreitung für einen jeden bedeuten. Viele Menschen sind für Übergänge nicht mehr achtsam und können damit die Qualität neuer Räume nicht so sensibel wahrnehmen. Wir treten jetzt in den Wald ein … fünf* oder sechs Schritte … ohne jede Hast, achtsam für das, was der Waldboden uns *spüren lässt, was an unser Ohr dringt, für die Düfte die zu uns her strömen … Wir bleiben stehen und verweilen. Spüren wie die Zeit noch weiträumiger wird … werden ruhiger … «*

Kommentar: Die Qualität beginnender „Entschleunigung“ wird bewusst gemacht. Die Zeit des Waldes ist in der Tat anders als die Zeit des Stadtgetriebes, die Zeit des Termindrucks, der Zeitnehmern, der „grauen Männer von der Zeitbank“ (*Michael Ende*), die den Menschen Lebenszeit stehlen. Beschleunigungs-Druck (*strain*), Dauerstress ist eine sehr schwerwiegende, potentiell pathogene Belastung. Entschleunigungs-interventionen sind damit besonders wichtig. Dazu wird der aufnehmende, „*rezeptive*

Wahrnehmungsmodus" angesprochen statt zu aktivem Lauschen, Schnuppern, Erspüren anzuregen. Die beiden Wahrnehmungsmodalitäten des „**komplexen Erspürens**" werden im Verlauf des „erkundenden Waldbesuchs" immer wieder bewusst gemacht und psychoedukativ erklärt.

Waldweg

HP: *„Wir gehen jetzt weiter in den Wald hinein, bleiben auf diesem WEG in geruhsamem Ausschreiten, kraftvoll, doch ohne Anstrengung … einfach fürbass gehen, absichtslos werden, sich dem WEG überlassen. Heidegger sagte, „der Weg geleitet den Fuß" … Die hohen Bäume links und rechts geben Sicherheit, einige Uraltriesen lassen Ehrfurcht und Erhabenheit aufkommen … wir verlangsamen den Schritt, … lassen uns von dieser A t m o s p h ä r e ergreifen …«*

Kommentar: Waldesruh, Waldesstille schaffen dichte **Atmosphären** als „ergreifende Gefühlsmächte, die randlos in den Raum ergossen sind," – so die berühmte Definition der Atmosphäre von *Hermann Schmitz* (2014), der wir folgen. Wir definieren ***Atmospäre*** aber auch naturwissenschaftlich als „Effekt multipler bewusst und subliminal aufgenommener *Stimulierung* und ihrer bewussten und unbewussten „multimnestischen Resonanz" aus den Gedächtnisspeichern. Der Mensch als „*multisensorisches*", „*multiexpressives*" und „*multimnestisches*", mit vielfältigen Erinnerungsbereichen ausgestattetes Wesen (*Petzold* 2003a, 549ff, 671f) hat die Möglichkeit, *benigne Atmosphären* der Ruhe, des Friedens, die uns „ganz erfüllen", aufzunehmen. Der Wald bietet sie in vielen Bereichen: an Quellgründen, in Schonungen, im dunklen Tann, in lichten Birkenständen … . Durch seine „*polyästhetische Symphonie*" (*Orth, Petzold* 1993c/2015), seine multisensorischen Anflutungen mit Düften, optischen Licht-Schattenspielen, linden

Lüfte, Kühle und Frische … , und die dadurch ausgelösten „inneren Resonanzen“, die vielleicht mit einem ehrfürchtigen Erschauern im „eigenleiblichen Spüren“ wahrgenommen werden, können Walderfahrungen einen „großen und nachhaltigen Eindruck“ hinterlassen. Dieser wird *multimnestisch* in vielfältigen Gedächtnisarealen abgespeichert. Und kann in dieser Fülle auch wieder aufgerufen werden. Das wird geübt, besonders durch „Hausaufgaben“ nach den Walderfahrungen, die wir in der IT seit ihren Anfängen nutzen (*Petzold, Moser, Orth* 2012). In der CBT wurde der Nutzen von „homework“ bestätigt (*Fehm, Helbig* 2008; *Helbig-Lang* et al. 2012; *Weck* et al. 2013). Durch regelmäßige Evokationen im Alltag können die Effekte von Walderfahrungen genutzt und verstetigt werden.

In der Regel beginnt man die Waldspazierphase nach der „Hinführung“ mit mindestens einer Viertelstunde zügigem Gehen, dem Leistungsniveau der Gruppe angepasst, damit die TeilnehmerInnen „Tritt fassen“, in Gang kommen, in ein automatisiertes Ausschreiten fallen, und sich die Gruppe im geruhsamen Wanderduktus synchronisiert. Spiegelneuronen-gestützte Bewegungssychronisation (*Rizzolatti* 2008; *Stamenov, Gallese* 2002) fördert auch soziale Synchronisation und Kohäsion, so wichtig für das Walderleben in Gruppen. Es reduziert sozialen Stress, durch alternatives Miteinander-Sein. Die Sensory-Awareness-Interventionen (*Brooks, Selver* 1979) sind zunächst *exterozeptiv* orientiert, weil die Waldesruhe automatisch noch vorhandene Unruhe umstimmt. Die Menschen werden von der ruhigen Atmosphäre (*Schmitz* 2014) ergriffen. Erst nach der Umstimmung wird die Sensory Awareness *propriozeptiv* orientiert (also in anderer Folge als oft angeleitet).

Lichtung:

HP: *„Wir sind jetzt an dieser Lichtung angelangt. Auf diesen Stämmen kann man sich niederlassen. Bei Lichtungen soll man das Waldesdunkel im Hintergrund lassen, eine Helle ist da, ein* heller Raum tut sich auf und es ist gut, sich auf ihn einzulassen, gleichsam in *die „Lichtung" hinein zu sinken, sich ihr meditativ zu öffnen … Wir verweilen hier eine Viertelstunde in meditativer Gelassenheit, offen für das Licht, offen für das Grün … Ich wache über die Zeit. … [15. Min.]…*
Wenn wir jetzt auf die L i c h t u n g treten, versuchen Sie es in einer neuen Weise zu tun: „Ich w i l l da in neuer Weise ins Licht treten … … … Wir gehen dann über die Lichtung weiter und Sie können sich im Gespräch austauschen. «

Kommentar: Das Betreten einer „Lichtung" – *Heidegger*, ein Liebhaber des Waldes, greift diese Metapher aus der Waldsprache in seiner Spätphilosophie vermehrt auf (*Thomä* 2003) – ist oft mit einem besonders intensiven „Selbsterleben" verbunden. Aus der Versunkenheit in der Green Meditation taucht man mit einer neuen Klarheit auf als „Seiender und Seiendem", „at home among things", wie *Nader El-Bizri* 2011), Philosoph und Architekturwissenschaftler, *Heidegger*s Begriff und Umweltbezug zusammenbringt. Ich möchte hier noch *Aaron Gurwitsch*s (1957) fruchtbares Konzept des „Bewusstseinsfeldes" hinzustellen. Ich verdeutliche den Teilnehmern dieses Konzept immer wieder anhand der Waldlichtung, auf der stehend das Bewusstsein nach allen Seiten und in alle Qualitäten ausgreifen kann. Lichtungen schaffen „**kontemplative Erlebnisinseln**" und die Lichtungserfahrungen werden im Gruppengespräch weiter bearbeitet. Waren sie besonders eindrücklich, werden sie zur „**vitalen Aktualisierung**" empfohlen, d. h. zum Üben in die „Hausaufgaben" gegeben.

Um abzuschließen

L i c h t u n g e n bieten besondere Erfahrungsmöglichkeiten, sie öffnen den Blick, bieten „W e i t u n g“ gerade auch aus dem Kontrast zum „Waldweg“. Auf der Lichtung ist durch das Licht das „Grün grüner“. Es kommen an Lichtungen die Effekte der Tiefenentspannung der „Green Meditation“ (*Petzold* 2015b) besonders oft *spontan* auf, eine Art „*nature trance*“. Wenn man die Meditationszeit nach mehrfachen Erkundungen ausdehnt, kann es über die Meditationsstufen der *Besinnung* und *Betrachtung* hinaus zu einer *Versunkenheit* kommen (ibid., idem 1983e), in der „ontologische Erfahrungen“ (*Alber* 1972; *Orth, Petzold* 2015/1993) möglich werden, sich die Erfahrung der Verbundenheit mit einem Essentiellen, dem primordialen „*être brut et sauvage*“ (*Merleau-Ponty* 1964) erschließen. Die Menschen sagen dann: „Ich habe eine tiefe Verbundenheit mit der Welt gefühlt.“ – „Ich habe die Welt als meine tiefste Heimat erlebt!“ – „Ich habe eine große Zärtlichkeit zur Natur gespürt, die mich heiter gestimmt hat“. Solche Erfahrungen haben wahrscheinlich auch *Heidegger* (1949/2006) zu seiner kleinen Betrachtung über den „F e l d w e g“ inspiriert, der in der strukturellen „Weite des kargen Landes“ Erlebnisvielfalt an den Menschen *heranträgt* (wir sprechen dann vom „*rezeptiven* Wahrnehmungsmodus“), ihm Erlebbares gleichsam zuspricht, so das darin ein *SINN* aufkommen kann: „Der Zuspruch des Feldweges erweckt einen Sinn, der das Freie liebt und auch die Trübsal noch an der günstigen Stelle überspringt in eine letzte Heiterkeit“ (ibid.). Die landschafts-phänomenologische Erfahrung darf indes keine völkischen Untertöne haben[58]. Die Landschaft evo-

[58] Diskursanalytisch muss man ein solches cave auch bei diesem Heidegger-Text einbringen. Ich schrieb in einer älteren Arbeit zum „Feldweg“ (Petzold 2001m, 392): „Dieser Text hat viel Wahres, aber diese Stille und der Frieden des Naturerlebnisses ist nicht unbedroht, denn aus dem Hintergrund taucht Heideggers zwiespältiges Engagement im Nationalsozialismus auf … Mit dem Begriff ‘geopfert‘

ziert „Sinnerleben", konkret spürbar. Diese Sinndimension hat therapeutisch eine hohe Bedeutung (*Petzold* 2001k; *Petzold, Orth* 2005a). Sie erschließt sich in der „*WEG*-Erfahrung" – *Waldweg*, *Feldweg* … verknüpft durch die *WEG*-Metapher zum *Lebensweg,* zum *Weg durch die Geschichte* mit Rückblick und horizontgerichteter Vorausschau. – *WEG* erschließt sich nicht abstrakt sondern erlebniskonkret, wie wir das in der „Philosophie des *WEGES*" der Integrativen Therapie fokussieren (*Petzold* 2006u; *Petzold, Orth* 2004b). Die durch Landschaftserfahrung aufgerufene „Heiterkeit", die Serenität, gehört zu den so wichtigen gesundheitsfördernden „sanften Emotionen und Herzensregungen" (*Petzold* 2005r; *Petzold, Sieper* 2012e), die besänftigen, entstressen, das adrenerge System beruhigen und die Cortisolsteuerung ausgeglichen halten. Die Landschaftserfahrung lässt – wie eine unserer Teilnehmerinnen sagte –, eine „Zärtlichkeit" für Natur aufkommen, sie stimmt heiter. Wenn Naturerleben das „Herz wärmt und weit macht", ist das nicht nur eine Metapher, sondern gründet in Erfahrungen des eigenleiblichen Spürens. Das Kapillarsystem ist geweitet, strömende Wärme wird erlebbar. Im liebevollen Tierkontakt und auch im Kontakt mit einer schönen Blume oder Landschaften sind überdies oxytocinerge Anflutungen wirksam, die das Empfinden von Zugehörigkeit bekräftigen (*Uvnäs-Molberg* 1998), den Blutdruck sinken lassen, beruhigend

schiebt sich ein böses Fragezeichen an den Rand des Bewusstseins, und es entsteht eine Dissonanz: als wenn die Felder, über die der 'Abendfrieden' am 'Feldweg' niederfällt, Felder sind, wo die Toten liegen und die Verwundeten schreien ... Schlachtfelder ohne Ende". Man muss fragen: Wer hat da „geopfert", das muss benannt werden. Heute nach der Edition von Heideggers „Schwarzen Heften" (2014/2015), ohne Holocaust-Bezüge und mit antisemitischen Tönungen muss man auch vermerken, dass Heidegger die Holocaust-Opfer nicht erwähnt (und das sind ja keine Kriegsopfer, anders als die Opfer des „Holocaust" an ca. 3.3 Millionen russischen Kriegsgefangenen (vgl. Keller 2011, 2013; Streit 1978). Auf die virulente Debatte zu den „schwarzen Heften" kann hier nicht eingegangen werden (Trawny 2013).

und heilsam wirken. Das Neurohormon fördert sogar die Wundheilung (*Detillon* et al. 2004). Physiologische Wirkungen unterstützen die heilsame Kraft „ästhetischer Erfahrungen“ (*Petzold* 1992m, 1999q). *Heidegger* wie auch *Mac Aurel* wollen zu einer Haltung „heiteren Herzens“ (*M. Aurel* XII, 36; *Hadot* 1992) führen und auch wir versuchen das zu fördern nicht zuletzt im Bezug auf das Werke von *Pierre Hadot* (1991, 2000). Aber das Leben hat auch düstere Seiten, die Natur, das Lebende trägt auch den Tod in sich. Zur Stille des Feldwegs hin tönte der Glockenschlag. „Die Stille wird mit seinem letzten Schlag noch stiller. Sie reicht bis zu jenen, die durch zwei Welt-Kriege vor der Zeit geopfert sind“ ... und dennoch bleibt der Zuspruch des Weges: „der Zuspruch macht heimisch in einer langen Herkunft“ (*Heidegger* 1949).

Naturerfahrungen sind immer wieder zutiefst beglückend. Und doch gibt es Gewitter, Stürme, Unwetter, Vulkanausbrüche, Waldbrände, Tsunamis. Die Natur zeigt immer wieder, dass sie letztlich nicht beherrschbar ist. Das sollte auch uns an unsere Grenzen gemahnen. Der Wald ist großartig, doch er birgt auch Gefahren. Düstere Ruinen, Bunker, Schützengräben künden davon, dass der Wald immer wieder auch Ort von Verbrechen wurde, denn er verbirgt. – In der Regel waren es Taten von Menschen. Katyń[59] weckt hier grausame Erinnerungen. Aber weil der Wald verbirgt, war und ist er auch immer ein Ort der Zuflucht, war und ist Nahrungsquelle. Heute ist der Wald eine der wichtigsten Ressourcen für unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit geworden. Darum schulden wir ihm Dank und Fürsorge – *caring for nature*.

Die integrative Praxis von *GREEN CARE* und der „neuen Naturtherapien“ gründet in einer Naturverbundenheit, die weder harmonistische Idealisierungen, noch romantisierende Naturver-

[59] Cienciala et al. 2007; Weber 2015.

klärung pflegt. Sie setzt vielmehr auf konkrete Erfahrungsmöglichkeiten, die eine „**vitale Evidenz**" haben und deutlich machen: Wenn immer wir uns unserer **Ökologiziät**, unserer Naturverwurzeltheit bewusst werden und wir mit offenen Sinnen und in „**komplexer Achtsamkeit**" die Reiche der Natur betreten wird uns unsere unabdingbare **Zugehörigkeit** (*convivialité*, *connectedness*) zu ihr klar. **Natur** verweist uns an jeder Stelle, wo wir sie in einer primordialen, tiefgreifenden und zugleich breit umfassenden Weise erfahren, auf unsere **Verantwortung** für sie *und für uns*, weil wir sie dann – und zugleich uns selbst – in der Qualität der essentiellen, konvivialen Teilhabe alles Lebendigen erleben. Wir erfassen unser Mit-Sein: Ja, wir sind Teil des mundanen Lebens! Das bietet die Chance einer *Ökosophie*, eines weisen Handelns in der Natur, und einer *Ökophilie*, einer Liebe zur Welt – und die lässt uns auch kämpferisch und politisch werden. Nehmen wir Natur auf diese Weise wahr und handeln wir Menschen kollektiv aus diesem Erleben der Zugehörigkeit naturgemäß und naturliebend, dann gibt uns die Natur, dann geben uns Wald, Wiesen und Auen dafür eine Zusage:

„ … das Blühen bleibt."

Zusammenfassung: Green Care – Manifest für „Green Care Empowerment"

Unter dem Oberbegriff Green Care (GC) werden vielfältige „biopsychosozialökologische" Maßnahmen der Förderung der menschlichen Gesundheit und Lebensqualität durch Natur und Naturerleben als HEALTH CARE verstanden, aber auch zur Bewahrung der Unversehrtheit von Lebensräumen. Weiterhin finden sich in GC psychosoziale Interventionen wie z. B. Präventionsprogramme, Naturdiätetik und Erholungsangebote etwa des

Turismo Rural, des sustainable Ecotourism, Agrotourismus etc., aber auch ökologische Maßnahmen zur Sensibilisierung für die Natur als ECO CARE. GC umfasst in „klinisch-kurativer und rehabilitativer“ Zielsetzung humantherapeutische Maßnahmen z. B. in Psycho-, Sozio-, Bewegungs-, Sport-, Ergotherapie und selbstverständlich die Formen der „neuen Naturtherapien“: Garten-, Landschafts-, Wald-, Wasser- und Tiergestützte Therapie, die alle in einer Integrativen Therapie bzw. Integrativen Humantherapie indikationsspezifisch in „Bündeln von Maßnahmen“ eingesetzt werden können. GC betreibt ökologische Öffentlichkeitsarbeit mit ökopolitischen Aktionen aus zivilgesellschaftlichem Engagement als ECO CARE für die Natur und gegen Naturzerstörung auf dem Boden einer „fundierten Konvivialität“. Sie fördert eine „komplexe Achtsamkeit“ für naturverträgliche Lebensstile, eine Grundhaltung des „ökophilen Carings“. Das hier vorgestellte Manifest zielt auf ein „proaktives ökologisches Empowerment“ für Bewahrung, Schutz, Pflege, ja „Rettung von gefährdeter Natur/Ökologie“. Es will ermutigen, die Quellen für ein gesundes Leben zu nutzen und zu bewahren, die uns unzerstörte Natur bietet.

Literatur

Das umfangreiche Literaturverzeichnis ist zu finden unter: http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php

Univ.-Prof. Dr. mult. H. G. Petzold,
c/o EAG – FPI, Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit, Hückeswagen.
http://www.eag-fpi.com, forschung@integrativ.eag-fpi.de