

**Deutsche Sporthochschule Köln**

**Themenvertiefung  
im Rahmen der Veranstaltung  
SGP10.8 – Theorie der gesundheitlichen Effekte im Setting naturnaher  
Bewegungsformen**

**Gewaltfreie Beziehungskommunikation beim Wandern in naturnaher  
Umgebung:  
Vorteile gegenüber klassischen beziehungstherapeutischen Settings?  
Eine konzeptionelle Skizzierung**

**Eingereicht von: Katharina Meuthrath  
Betreuer-/in: Dr. Helge Knigge  
Datum: 01.07.2023**

## Inhalt

1 Einleitung .....	3
2 Wissenschaftlicher Hintergrund .....	3
2.1 Definition und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation .....	3
2.2 Natur als therapeutisch wirksames Element .....	4
2.3 Die Vorteile des Wanderns in naturnaher Umgebung für Beziehungen und Beziehungskommunikation .....	6
3 Anwendung gewaltfreier Beziehungskommunikation beim Wandern und die Vorteile gegenüber klassischen beziehungstherapeutischen Settings .....	7
4 Fazit und Diskussion .....	8
5 Literatur .....	8

## 1 Einleitung

"Mach dich auf", denn "Es wird beim Gehen gelöst" - Solvitur Ambulando. Bezugnehmend auf das gleichnamige Buch "Mach dich auf" von Keri Smith (2016), hat sich dieses Motto die sogenannte Wander Society - eine "anonyme Untergrundorganisation" mit der Überzeugung, dass "dem Wandern die Kraft innewohnt, (...) Probleme (...) zu überwinden" (Smith, 2016) - auf die Fahne geschrieben.

Ebenfalls Probleme überwinden - spezifisch zwischenmenschliche, in Form von Konflikten und Kommunikationsschwierigkeiten in Beziehungen - möchte das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation. Doch ließen sich diese Problemüberwindungsstrategien verbinden? Könnte das aktive An-Gehen von Beziehungskommunikation in naturnahem Setting Vorteile mit sich bringen und sich "Solvitur Ambulando" auch auf zwischenmenschliche Konflikte übertragen? Schaut man sich die Ziele und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg an, lassen sich zu den Grundsätzen der Wander Society zumindest Parallelen ziehen. Während sich die Wander Society der Praxis der *Selbsterforschung* verschrieben hat und an die "Kraft des freien Denkens" glaubt (Smith, 2016), spielen in der Gewaltfreien Kommunikation ähnliche Dinge eine Rolle: die *Selbsterforschung* eigener Gefühle und Bedürfnisse sowie eine *Freiheit* von "Urteil, Kritik oder anderen Formen der Analyse" (Rosenberg, 2015) Während die Wander Society "Solvitur Ambulando" und "die Kraft des Wanderns" in naturnaher Umgebung vornehmlich auf das Lösen von Problemen der "modernen Gesellschaft" bezieht (Smith, 2016), soll sich diese Themenvertiefung der Frage annehmen, ob sich dieses Motto auch auf das Lösen von Problemen "moderner" Konflikte und Kommunikationsschwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen übertragen lässt.

## 2 Wissenschaftlicher Hintergrund

### 2.1 Definition und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein von Marshall B. Rosenberg in den 1960ern begründetes Kommunikations-Konzept, das in zwischenmenschlichen Beziehungen eine empathische und konstruktive Kommunikation fördern, somit die Verbindung zu anderen und sich selbst stärken sowie beim gewaltfreien Umgang mit Konflikten hilfreich sein soll. Gestützt auf die Grundpfeiler (Selbst-)Empathie, kooperative Zusammenarbeit, Authentizität und Freiheit, betont das Konzept die Bedeutung von *Achtsamkeit*, Selbstverantwortlichkeit, empathischem Zuhören sowie ehrlichem Selbstausdruck - besonders eigener Gefühle und Bedürfnisse. (Rosenberg, 2015) Die gewaltfreie Kommunikation folgt dabei vier Grundprinzipien: der Beobachtung der Situation, der Wahrnehmung eigener Gefühle, dem Erkennen

der dahinter liegenden Bedürfnisse sowie dem Formulieren einer konkret erfüllbaren Bitte. Das Beobachten der Situation soll dabei möglichst wert- und interpretationsfrei passieren, das Ausdrücken der eigenen Gefühle ehrlich, das Benennen der dahinterliegenden Bedürfnisse in Ich-Botschaften und das Formulieren der Bitte klar, spezifisch und machbar (Rosenberg, 2015). Bei der GFK geht es demnach besonders um Achtsamkeit - mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sowie denen des Gegenübers sowie um Nachspüren und Zuhören, um Ausdrücken und Empfangen, um Ehrlichkeit und Empathie. Die gewaltfreie Kommunikation zielt damit darauf ab, Urteile, Kritik und Schuldzuweisungen zu vermeiden und stattdessen eine Atmosphäre des Verständnisses und der Kooperation zu schaffen. Es geht darum, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, empathisch zuzuhören und offen für Lösungen zu sein, die den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden, um so zu einer respektvollen und friedlichen Kommunikation in Beziehungen beizutragen.

## 2.2 Natur als therapeutisch wirksames Element

Vor dem Nachgehen der Frage, ob das *An-Gehen* von Beziehungskommunikation in naturnahem Setting Vorteile mit sich bringt, sollen zunächst einmal die gesundheitlich und therapeutisch wirksamen Effekte von Natur und Naturelementen (Tiere, Pflanzen, Steine, Wasser, Landschaften, Gärten, Wald etc.) auf den Menschen als solche betrachtet werden.

Diesbezüglich hat sich im deutschsprachigen Raum der Begriff *Naturtherapie* etabliert, der aus einem von Sandra Knümann entwickelten Konzept hervorgeht (Knümann, 2019). Knümann bezeichnet dabei Natur unter anderem als Übungs-, Wandlungs- und Gestaltungsraum. Sie misst auch hier - ähnlich wie bei der Gewaltfreien Kommunikation - der Achtsamkeit eine zentrale Bedeutung bei, wobei sie besonders das achtsame „Erleben mit Leib und Seele“ betont (Knümann, 2019, S.77). Eine achtsame Haltung wird dabei von Huppertz & Schataneck (2015) als offener, bewusster, absichtsloser, gegenwärtiger und akzeptierender Zustand beschrieben und ein Ziel der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie nach Knümann (2019) ist zB. auch das Entwickeln authentischer Einstellungen und reflektierter Umgangsweisen mit Problemen.

Konzepte, die sich dem Begriff der Naturtherapie zuordnen lassen, sehen das "Miteinbeziehen der Mensch-Natur-Verbindung als eine neue Erweiterung (...) altbewährte(r) Verfahren" an, die gewisse Vorteile mit sich bringt (Schauer, 2020). Manfred Spitzer beispielsweise beschreibt die neurowissenschaftlich nachgewiesene positive Wirkung von Naturumgebung auf körperliche und psychische Gesundheit, das Wohlbefinden, Sozialverhalten, die Kreativität sowie die Reduktion von Grübeln, Angst und Stress (Spitzer, 2018, 2019). Desweiteren beschreibt er positive Effekte des Sich-auf-die-Natur-Einlassen-Könnens auf die

Konzentration, das Mitgefühl, die Großzügigkeit und das Wohlwollen. Durch das Überwinden kreativer Blockaden, können Naturaufenthalte außerdem die Fähigkeit zum Lösen von Problemen steigern (Li, 2018, S. 116).

Die durch Erleben von Naturlandschaft initiierte Reduktion biophysiologicaler Stresszustände sowie dessen Wirkung gegen geistige Erschöpfung werden ebenfalls in der Stress Reduction Theory von Roger Ulrich (1991) sowie der Attention Restoration Theory von Stephen und Rachel Kaplan (1989) beschrieben. Erholung wird bei letzterer als Wiederherstellung gerichteter Aufmerksamkeit definiert, deren Erschöpfung sich in erhöhter Reizbarkeit ausdrücken kann.

Begründet wird diese Erholung dadurch, dass natürliche Umgebungen einerseits hilft, Abstand zum Alltag zu bekommen und andererseits eine Faszination auslöst - also eine Aufmerksamkeit, die uns keine Kraft entzieht -, welche wiederum die Kapazität für gerichtete Aufmerksamkeit regeneriert und unter anderem dazu führt, dass komplexe Sachzusammenhänge wieder leichter verstanden werden können (Adamek, 2018, S. 200 f).

Vier Aspekte, die Aufenthalte in der Natur zu bieten haben, nehmen Kaplan und Kaplan dabei in den Fokus: das „Weg-Sein“, welches Abstand zu Herausforderungen und Alltagsorgen mit sich bringt, die schon beschriebene „Faszination“, welche als besonders relevant erachtet wird, „Ausdehnung und Weite“, welche Natur als einen Raum beschreiben, in dem sich entfaltet werden kann sowie „Vereinbarkeit“, welche die Kompatibilität von den Absichten mit den Möglichkeiten einer Person beschreibt, in dem zB. eine Person, die sich nach Entspannung sehnt, die Möglichkeit dazu durch beruhigende und entspannende Geräusche in der Natur findet (Gans et al., 2020, S. 36f).

Auch zahlreiche weitere Studien belegen die psychologisch und physiologisch messbaren positiven Einflüsse, beispielsweise auf den Abbau von Stress sowie die Förderung von Entspannungszuständen, die sich bereits beim bloßen Kontakt mit der Natur ergeben (Adamek, 2018, S. 296). Unabhängig von der körperlichen Aktivität senkt beispielsweise bereits ein 15-minütiger Waldspaziergang den Cortisolspiegel im Speichel, beeinflusst die Herzratenvariabilität sowie die Stimmungslage positiv und verbessert den Blutdruck (Dobos & Thorbrietz, 2021, S. 123). Auch das österreichische Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald misst dem Waldspaziergang eine besondere Entfaltungskraft der beruhigenden Wirkung der Natur auf den Menschen bei.

Durch Bewegungsaktivitäten, unabhängig von deren Ausmaß, können gute Emotionen gefördert und gesteigert sowie schlechte reduziert werden (Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald 2014, S. 34). Das Erleben positiver Emotionen weist wiederum einen Zusammenhang mit beruflichem Erfolg, psychischer und physischer Gesundheit, Belastungsbewältigung sowie mit erfüllenden Beziehungen auf (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 45).

Auf das Eingehen verschiedener Theorien zu den Ursachen für die positive Wirkung von Natur auf den Menschen wird an dieser Stelle verzichtet, da es den

Rahmen dieser Themenvertiefung übersteigen würde.

### 2.3 Die Vorteile des Wanderns in naturnaher Umgebung für Beziehungen und Beziehungskommunikation

Über die bereits genannten positiven Effekte von Naturaufenthalten hinaus, bieten diese auch für Beziehungen im Speziellen relevante Vorteile. Knümann beschreibt beispielsweise, bedingt durch die Wiederverbindung des Menschen zur Natur, auch eine Verbesserung sozialer Beziehungen, eine Erhöhung des Selbstwert- und Glücksgefühls sowie ein bestärkendes Gefühl der Zufriedenheit, Lebensfreude und Verbundenheit zu sich selbst, anderen Menschen und der Umwelt (Knümann 2019, S. 59). Einer weitere Studie zur Wirkung der Rückverbindung zur Natur auf die Ausprägung psychischer Erkrankungen ergab ebenfalls positive Veränderungen hinsichtlich erhöhter Achtsamkeit, verbessertem Körperbewusstsein sowie einer Verbesserung der Beziehungsfähigkeit (Knümann 2019, S. 47).

Hier lassen sich Parallelen zur gewaltfreien Kommunikation ziehen, denn alle drei Aspekte, ebenso wie die oben erwähnte gesteigerte Verbundenheit und Aufmerksamkeit, können auch für die Führung gewaltfreier Beziehungsgespräche günstig beeinflussen. Denn auch hier wird, zum Ziel der Förderung einer empathischen Kommunikation sowie einer Stärkung der Verbindung zu anderen und sich selbst, die Bedeutung von Achtsamkeit, Beobachtung und Wahrnehmung betont. Und während das verbesserte Körperbewusstsein ein bessere Ausgangslage zum Wahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse bedingt, bringen Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, eine verbesserte Beziehungsfähigkeit sowie Verbundenheit ein gute Grundlage zum empathischen Einfühlen in den anderen mit sich. Auch eine Studie von Altner verdeutlicht, dass gesteigerte Achtsamkeit sich positiv auf Mitgefühl, Kommunikation, Empathie, Extrovertiertheit, Selbstbestimmtheit und Ausgeglichenheit auswirken kann (Altner 2004, S. 614). Ebenso werden das subjektive und sozial-emotionale Wohlbefinden durch Stärkung der Selbstfürsorge, Beziehungsfähigkeit und der emotionalen Selbstregulation gefördert (Jost, 2023). Alles Aspekte, die auch das Führen gewaltfreier Beziehungsgespräche begünstigen können.

Das Laufen und Wandern kann dazu ebenfalls einen positiven Beitrag leisten, welcher sich mit denen der naturnahen Umgebung in Kombination sogar noch mal aufsummiert. Das zeigt unter anderem eine Studie von Spitzer (2018, 2019). Unmittelbare positive Veränderungen der psychischen Befindlichkeit durch Bergwandern belegt ebenfalls eine österreichische Studie (Niedermeier et al., 2016) während im Fachsymposium Bergsport & Gesundheit des Österreichischen Alpenvereins Peter Stippl (2016) die wesentlichen Einflüsse dessen ausführt, und zwar: die Bewegung (z.B. längeres Gehen), die Umgebung mit ihrer natürlichen Schönheit und intensives Licht. Die intensiven Erfahrungen dabei können neue Perspektiven und Bewertungen eröffnen und dabei helfen, sich von alten,

krankmachenden Mustern zu lösen (Jost, 2023). Eine zunehmende soziale Funktionsfähigkeit, einhergehend mit sozialem Wohlbefinden sowie gesteigerter sozialer Unterstützung und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit bescheinigt auch Diana Lins (2016) dem Laufen.

### 3 Anwendung gewaltfreier Beziehungskommunikation beim Wandern und die Vorteile gegenüber klassischen beziehungstherapeutischen Settings

Ein weiterer Vorteil, den das Gehen in der Natur für die gewaltfreie Beziehungskommunikation - im Vergleich zu klassischen Settings - bieten kann, ist die Raumveränderung. Draußen ergeben sich „andere Beziehungserfahrungen als im Therapiezimmer“ (Knümann 2019, S. 91). Dabei kommen, laut Jost (2023), Prozesse in Gang, die beispielsweise in Praxisräumen so nicht stattgefunden hätten. Die Begegnungen und Gespräche seien anders als beispielsweise in einem Praxisraum und auch die Naturumgebung an sich wirke sich auf die Beziehung aus. Gemeinsame Erlebnisse entstünden und besondere Momente würden erlebt, eine spezielle Verbundenheit bei gleichzeitig hoher Achtsamkeit für sich selbst bringe sich zum Ausdruck, außerdem sei beim Gehen - neben der Achtsamkeit auf Weg und Umgebung - auch eine permanente Koordination untereinander notwendig, unter anderem der Geschwindigkeit und des Abstands (Jost, 2023). In Beziehung unterwegs in der Natur agieren Personen mehr körperlich als sitzend im Praxiszimmer, die Distanz sei dabei flexibler und ein *physischer* Gleichklang - beispielsweise beim Gehen - fördere auch die *emotionale* Resonanz (Knümann 2019). Weiterhin ermuntere eine „fremde Umgebung und ungewohnte Aktivitäten (...) zu alternativem Fühlen, Denken und Handeln“ (Fürst, 1992; zitiert nach Gilsdorf, 2004, S. 74) und das Verlassen der eigenen Komfortzone diene als Grundlage für neue Erfahrungen und die Erweiterung des eigenen Horizonts (Gilsdorf, 2004).

Die genannten Aspekte ließen sich auch ganz praktisch zur Unterstützung günstiger Voraussetzungen für gewaltfreie Kommunikation nutzen: Achtsames Gehen mit innerem, äußeren und relationalen Achtsamkeitsfokus kann beispielsweise unterstützen, eigene Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Eindrücke der Umgebung und der Beziehung zur Umgebung wahrzunehmen. Daraus können sich Themen ergeben, die die jeweiligen Personen gerade beschäftigen (Knümann, 2019). Ebenfalls kann auch das Gehen selbst beziehungsbewusst beachtet und gestaltet werden: Wird nebeneinander oder hintereinander gegangen? Wer gibt den Weg vor und wer die Geschwindigkeit? Wie ist die Körperhaltung und wie drücken sich Gedanken und Gefühle über diese aus? (vgl. Jost, 2023). Knümann entwickelte daraus sogar eine ganze Therapie-Form: Die Walk and Talk-Therapie. (Knümann, 2019)

### 5 Fazit und Diskussion

„Die Couch ist out“ sagt auch schon Hillarion G. Petzold und beschreibt damit, dass z.B. in moderner Psychotherapie das erlebnisaktivierende Gespräch, die komplexe Achtsamkeit und das Naturerleben heute modern sei (Petzold, 2013).

Betrachtet man die Ausarbeitung dieser Themenvertiefung, lassen sich viele Aspekte finden, die dafür sprechen, dass gewaltfreie Beziehungskommunikation beim Wandern in naturnaher Umgebung Vorteile gegenüber klassischen beziehungstherapeutischen Settings bietet und die psychosozialen Effekte von Natur und Bewegung begünstigend wirken können.

Ob durch diese Settingänderung tatsächlich signifikante Effekte erzielt werden können, kann nur die Praxis zeigen. Dazu sollte bestenfalls ein auf wissenschaftlichen Grundlagen hergeleitetes Konzept erarbeitet werden, das das Erlernen Gewaltfreier Kommunikation im naturnahen Setting behandelt und empirisch untersucht. Dabei können sich allerdings einige Einschränkungen und Schwierigkeiten auf tun, zB. die Passung eines einheitlichen Konzepts für verschiedene Personengruppen und Paarkonstellationen, die Umsetzbarkeit, standardisierte Rahmenbedingungen, das Minimalisieren von Störfaktoren, etc. Jordan (2015) merkt beispielsweise auch an, dass Naturumgebung für bestimmte Personen angsteinflößend sein kann und Knümann (2019) bemerkt die schwierige Überprüfbarkeit davon, wie bewusst die umgebende Natur tatsächlich wahrgenommen wird, kritisch.

Betrachtet man jedoch die Verbindung von Natur- und Paartherapie auf der theoretischen Seite, tun sich vielversprechende Aspekte und Ansätze für die Praxis der Beziehungstherapie auf.

Auf eine umfangreichere Diskussion wird an dieser Stelle, in Hinblick auf den Rahmen dieser Themenvertiefung, verzichtet.

## 6 Literatur

Adamek, M.H. (2018). *Im Wald sein. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts*. München: Optimum Medien & Service GmbH.

Altner, N. (2004). Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer integralen Salutogenese. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch* (S. 595-628). Tübingen: Dgvt Verlag.

Bengel, J., Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, 43. [https://www.researchgate.net/publication/306110405\\_Resilienz\\_und\\_psychologische\\_Schutzfaktoren\\_im\\_Erwachsenenalter](https://www.researchgate.net/publication/306110405_Resilienz_und_psychologische_Schutzfaktoren_im_Erwachsenenalter)



- Bundesforschungszentrum für Wald (2014). BFW-Berichte 147/2014. *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften*. [http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW\\_Bericht147\\_2014\\_GreenPublicHealth.pdf](http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf)
- Dobos, G., Thorbrietz, P. (2021). *Der entwurzelte Mensch*. München: Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH.
- Gans, C., Dienemann, K., Hume, A., Lorino, A. (2020). *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH.
- Gilsdorf, R. (2004). *Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektivenerfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze*. Bergisch Gladbach: EHP - Edition Humanistischer Psychologie
- Huppertz M. & Schataneck V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Jordan M. (2015). *Nature and Therapy. Understanding counseling and psychotherapy in outdoor spaces*. London & New York: Routledge.
- Jost, K.A. (2023). *Resilienzförderung für Erwachsene durch achtsame Bewegung in Naturräumen*. (Master Thesis, Universität Graz). <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/8653167?originalFilename=true#%5B%7B%22num%22%3A175%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C68%2C714%2C0%5D>
- Knümann, S. (2019). *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern*. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Li, Q. (2018). *Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Lins D. (2016). Laufen – Balsam für die Psyche? Lauftherapie als heilsamer Faktor in der Behandlung von psychisch kranken Menschen. *Grüne Texte - Die Neuen Naturtherapien*, 10. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2016-lins-diana-laufen-balsam-fuer-die-psyche-lauftherapie-als-heilsamer-faktor-in-der/>
- Niedermeier M., Einwanger J., Hartl A. & Kopp M. (2016). Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit. In Alpenverein Österreich (Hrsg.), *Bergsport & Gesundheit, Tagungsband zum Fachsymposium* (S. 11-23). Innsbruck: Eigenverlag.
- Petzold, H. G. (2013). Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur. *Report Psychologie*, 38, 9.
- Rosenberg, M.B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships* (3. Auflage). Enchinitas: PuddleDancer Press.
- Schauer, A. (2020). *Natur und Psychotherapie: Möglichkeiten und Grenzen naturgestützter Interventionen in der Psychotherapie und in der freien Praxis der Integrativen*

Smith, K. (2016). *Mach dich auf.* München: Verlag Antje Kunstmann

Spitzer M. (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit.* München: Droemer Verlag.

Spitzer M. (2019). Die positiven Auswirkungen des Erlebens von Natur. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 289-325). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Stippl P. (2016). Lehrmeister und Heiler. Bergsport fördert die psychische Gesundheit und die Teamfähigkeit. In Alpenverein Österreich (Hrsg.), *Bergsport & Gesundheit, Tagungsband zum Fachsymposium* (S. 71-73). Innsbruck: Eigenverlag.