

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. *Hilarion G. Petzold* (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Doris Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 27/2017

Vom Wunsch die Seele zu begrünen

Interview mit *Prof. Hilarion G. Petzold* (2017o).*

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Dieser Text hat die Sigle 2017o und ist erschienen in: *einfach.sein*, Ausgabe 2 / 2017 und der Zeitschrift „Good Health“ 2017.

Zusammenfassung: Vom Wunsch, die Seele zu begrünen

In einem Interview erläutert Hilarion Petzold, warum Garten- und Naturtherapien für die Menschen unserer Zeit so wichtig sind. Sie wenden sich gegen die massive Entfremdung vom Lebendigen, von der Natur – unserer Natur – und sie setzen stattdessen auf Naturverbundenheit, Ökophilie, Naturliebe.

Schlüsselwörter: Gartentherapie, Naturtherapie, Entfremdung, Ökophilie, Integrative Therapie

Summary: Longing to turn the soul green

In an Interview Hilarion Petzold is explaining, why Horticultural and Nature Therapy is becoming so important for people in our time. These approaches are countering the massive tendencies of alienation from life, from nature – our common nature, and they emphasize instead of this attachment to nature, ecophilia, love of nature.

Keywords: Horticultural Therapy, Nature Therapy, Alienation, Ecophilia, Integrative Therapy

Vom Wunsch, die Seele zu begrünen

Woher kommt die Sehnsucht nach kleinen Gärten in großen Städten? Sind wir auf der Suche nach einem Refugium für unser erschöpftes Selbst? Diesen Fragen gehen wir auf die Spur – im Interview mit Prof. Hilarion G. Petzold

INTERVIEW

Statt am Wochenende in Kinos, Kaufhäuser und Cafés zu gehen, zieht es immer mehr Großstädter in den Garten. Sie säen, ernten, kochen, bauen, halten Hühner und Bienen und bringen sich gegenseitig handwerkliches Wissen bei. Warum, Prof. Dr. Petzold?

Wir leben zunehmend in Städten, die immer weiter verstädtern. Immer mehr Menschen spüren die dadurch bedingte Naturferne. Sie spüren, es fehlt ihnen ein wichtiger Aspekt ihres Seins. Und das ist nicht verwunderlich, denn als Menschen sind wir ein Teil der Natur. Unsere biologische Ausstattung, die in Millionen von Jahren evolutionär herausgebildet wurde, macht es, dass wir eigentlich eine tiefe Ausrichtung auf die Natur haben. Und so suchen die Menschen danach, insbesondere in den großen Städten.

Das bedeutet, in der Natur zu sein, ist in uns veranlagt. Man könnte im Stadtpark oder Botanischen Garten spazieren gehen.

Ja, schon. Doch es ist ebenso in uns veranlagt, dass wir die Natur nicht nur erleben, sondern sie auch gestalten wollen. Das ist einer unserer menschlichen Grundantriebe. Zum einen haben wir den Antrieb zur explorativen Neugierde, d. h. zum Suchen: Wir gehen in die Natur und suchen etwas, z.

B. Früchte, Pilze, Stöcke, Steine. Diese Fundstücke möchten wir nach Hause bringen und gestalten. Denn unser zweiter wichtiger Antrieb ist der Gestaltungsantrieb: Wir wollen etwas tun! Unsere Hände sind dafür gemacht, etwas zu greifen, zu halten, zu formen, zu bearbeiten. In einer städtischen Umgebung – auch im Stadtpark oder Botanischen Garten – ist es uns nur eingeschränkt möglich, mit allem Ausdrucksvermögen zu gestalten und mit allen Sinnesvermögen wahrzunehmen. Gärten jedoch bietet diese Möglichkeit. Wenn man sich diese anschaut, sieht man auch, wie viel Kreativität und Engagement die Menschen in einen Garten hineinstecken können. Und überall wo sich der Mensch engagiert, wo er mit dem Herzen dabei ist, entsteht so etwas wie Sinn. Lebenssinn. In der Natur etwas zu tun, zu gestalten und erleben fördert den Lebenssinn. Sinnlosigkeit dagegen ist auch ein Weg in die Krankheit.

Tief in unserem Inneren sind wir also nicht nur Naturentdecker, sondern auch Naturgestalter. Was macht es mit uns, wenn wir diesen Ur-Bedürfnissen nachgeben?

Wenn wir uns wirklich auf die Natur einlassen, sind wir auch wieder näher bei uns selbst, weil wir ein Teil der Natur sind. Wir sind Spiegel unserer jeweiligen Umgebung. Da die Natur- oder

Gartenumgebung nicht monoton ist, sondern sich beständig ändert – mit Wind und Wetter, mit dem Zug der Wolken, mit den Lichtverhältnissen – ist es ein beruhigtes Fließen, in dem wir uns in dem Moment befinden. Und dieses Fließen (Flow) entspricht eigentlich der Art und Weise, wie wir über Jahr-millionen in der Natur gelebt haben.

Der Garten bietet die Möglichkeit, wieder zu uns selbst zu kommen. Und kann er damit ein Gegenpol zum allgegenwärtigen Aufmerksamkeits- und Gegenwartsverlust, Multitasking, zur Beschleunigung und Zeitverdichtung sein?

All das. Und noch viel mehr. Der Garten ist nicht von der digitalisierten Zeit, nicht von der "Zeit der Zeitmesser" bestimmt, sondern von der Zeit der Natur, d.h. den Biorhythmen der Pflanzen und den Jahreszeitlichen Rhythmen. Und das bietet die Möglichkeit, Zeit etwas langsamer takten zu lassen.

Wenn es denn gelingt. Denn es gibt ja auch Menschen, die im Garten hochgetaktet arbeiten – alles muss stimmen, alles muss akkurat sein. Und dann ist es nicht viel anders als im Beruf.

Richtig. Doch wenn es uns gelingt, uns von der Natur im Garten ansprechen zu lassen und sie mit allen Sinnen zu erleben – die Erde zwischen

unseren Fingern spüren, das Wetter, die Tageszeiten, die Pflanzen und Tiere – dann kann der Körper wieder zu seinen natürlichen Rhythmen finden und es kommen Zuwendungshormone (Oxytocin) zur Ausschüttung.

Weiterhin vermögen uns die Düfte des Gartens in einer Weise anzusprechen, die uns beruhigt und unsere sog. Stressachse – die bei vielen Menschen chronisch aufgeschaukelt ist – herunterreguliert. Wir kommen in einen Zustand des "Seele baumeln lassen": Es ist uns möglich, unsere Gedanken und die ruhigen, die sanften Gefühle fließen zu lassen, also nicht die Aufregtheit, nicht den Zorn, nicht die Angst, sondern Gefühle wie Gelassenheit oder Heiterkeit des Gemütes. Das sind sehr gesunde Gefühle, weil sie nachweislich den Blutdruck senken, zu einer vertieften Atmung führen und damit zu einer positiven Gesamtregulation unseres Organismus beitragen.

Wenn der Körper gesund ist, die Versorgung des Gehirns und unsere inneren Systeme gut sind, dann ist auch unsere Gefühlslage in Ordnung und das Denken frisch, denn das Seelische und Geistige sind rückgebunden an einen gut funktionierenden Körper. Übrigens, auch der Kommunikationsfluss der Menschen ist im Garten nicht hektisch, nicht überstresst und überschleunigt, sondern so, dass man sich wechselseitig erreicht. Und im wechselseitigen Erreichen, erreicht man auch sich selbst.

Gehört der Rückzug in kleine Gärten demnach zu den Auswüchsen unserer Zeit?

Menschen leiden unter der Naturentfernung, auch wenn ihnen das nicht

selbst bewusst ist. Vor einiger Zeit hat sich dafür der Begriff "Natur-Defizit-Syndrom" etabliert. Denn meistens geht Naturferne einher mit einem überwiegend sitzenden, bewegungsarmen Lebensstil, der wiederum die sog. Zivilisationskrankheiten fördert. Ebenso wie die mangelnde Stimulierung der Sinne. Man darf nicht vergessen: Unsere Sinne sind da, um zu arbeiten! Wenn man sie nicht gebraucht, verliert man sie – use it or loose it. Wenn ich z. B. den Gleichgewichtssinn nicht nutze, der so wichtig ist wenn ich über Stock und Stein im Wald laufe, dann wird er schwächer. Ein "verkümmertes" Sinn jedoch wirkt sich natürlich rück auf die Gesamtgesundheit des Menschen.

Sollte man den Garten als selbstgewählten Ruhe- und Aktionsort für sich alleine haben?

Nein, im besten Fall sucht man sich Mitmenschen, mit denen man dort gemeinschaftlich tätig sein möchte. Denn der Garten ist ein ganz hervorragender Ort des gemeinsamen Erlebens, der gemeinsamen Arbeit und eine kommunikative Zone, in der man über das Lebendige und seine Schönheit und über das Leben sprechen kann – auch über Schweres und Belastendes. Somit kann der Garten auch ein Ort gemeinschaftlicher Entlastung sein. Auch aus diesem Aspekt sind in den letzten Jahren die "Urban Gardening"-Bewegungen aufgekommen, wie z.B. die Stadtgärten, Stadtacker und Prinzessinnengärten, wo Menschen gemeinsam Öd- und Brachflächen begrünen und bepflanzen. Diese Stadt-Gartenentwicklung findet sich übrigens auf der ganzen Welt. ☺

TEXT BLANCHE RADOM FOTO PR



Hilarion G. Petzold

Jahrgang 1944, studierte nach einer Landwirtschaftslehre Philosophie und Psychologie, war Professor für Psychologie und Psychomotorik an der Freien Universität Amsterdam und begründete in den 1960er Jahren die integrative Therapie. Heute ist er wissenschaftlicher Leiter der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG) in Hückeswagen sowie wissenschaftlicher Leiter des Studiengangs für psychosoziale Supervision an der österreichischen Donau-Universität Krems. Arbeitsschwerpunkte sind neben Naturtherapie unter anderem vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration, integrative Therapie, Supervisionsforschung, Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, Suchttherapie und klinische Philosophie. Zahlreiche Publikationen; an der EAG bietet er auch zertifizierte Weiterbildungen für Natur-, Garten- und Landschaftstherapie an.