

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

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

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

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis 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

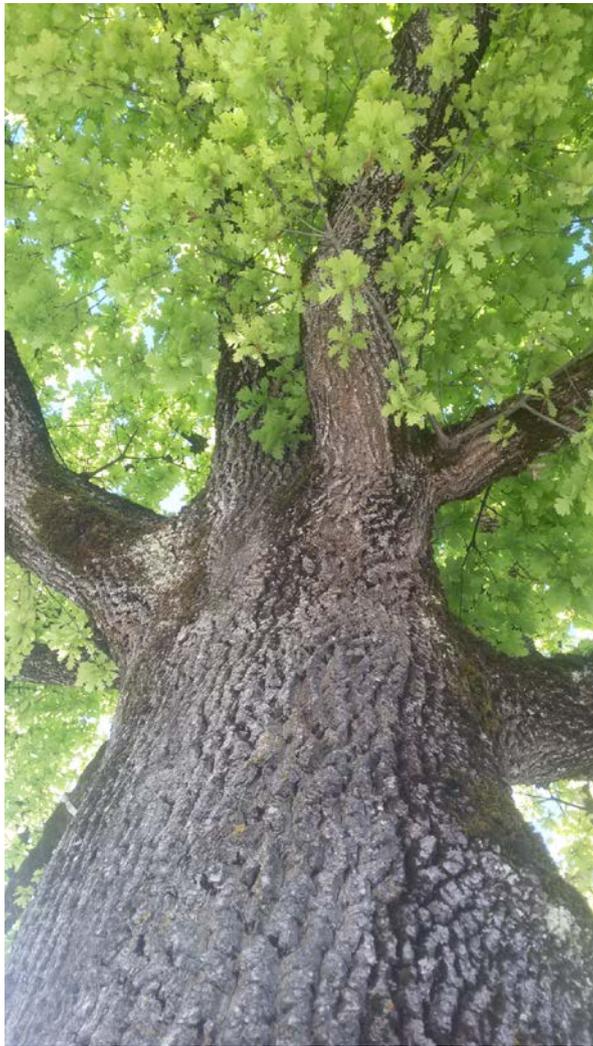
Ausgabe 07/2020

Green Meditation® als Wegbegleitung bei Menschen mit Demenz – eine Hinführung zu spontanen Green Meditation-Effekten *

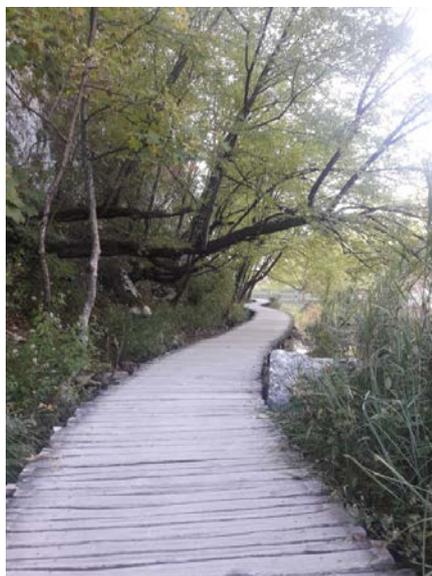
Ute Sommer, Aigen i.E. **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>) und der „Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.“ <https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-dgn/> Korrektur und Beurteilung: *U. Mathias-Wiedemann, Prof. Dr. H.G. Petzold*

** Teilnehmerin der Weiterbildung, *Green Meditation® – LehrerIn für Meditatives Naturerleben*.



1.	Vorbemerkung von <i>Hilarion G. Petzold</i>: Natur sein, verlangt verträgliches Miteinander im globalen Ökosystem – Naturmeditation lehrt, dies als Notwendigkeit zu begreifen und „spontane Green Meditation-Effekte“ zu fördern	3
2.	Green Meditation®	
2.1	Was ist Green Meditation®.....	5
2.2.	Was kann Green Meditation® bewirken.....	8
2.3.	Mein persönlicher Weg zur Green Meditation.....	12
3.	Demenz:	
3.1.	Was versteht man unter Demenz	15
3.2.	Meine persönlichen Erfahrungen mit Menschen mit Demenz.....	18
4.	Praxisberichte.....	20
4.1	Gruppenerleben mit Naturmaterialien und Fotos.....	23
4.2.	Hintergrund meiner Klientin Frau S.....	25
4.2.1.	Erlebnisse, Erfahrungen, Praxisberichte über den Zeitraum von 6 Monaten	27
4.2.2.	Lieblingsfotos von Frau S	35
5.	Epilog.....	36
6.	Zusammenfassung / Summary.....	38
7.	Literaturverzeichnis.....	39



1. Vorbemerkung: Natur sein, verlangt verträgliches Miteinander im globalen Ökosystem – Naturmeditation lehrt, dies als Notwendigkeit zu begreifen und „spontane Green Meditation-Effekte“ zu fördern
Hilarion G. Petzold, Hückeswagen

Meditation ist für viele ein besonderes Wort, das Vorstellungen von sakralen Räumen, andächtiger Stille, Heiligkeit vielleicht, aufkommen lässt. Das alles sind mögliche Assoziationen, man kann so meditieren. **Grüne Meditation** kann durchaus auch solche Qualitäten haben, aber insgesamt ist sie schlichter ausgerichtet und bedeutet einfach: **intensivierte, vertiefte Naturerfahrung** bewusster erlebbar zu machen und aufzunehmen, **„spontane Green Meditation-Effekte“** zu fördern und den meditativen Dreischritt: **Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit** (Petzold, Orth 2020) einzuüben, wo das möglich und sinnvoll ist. Das geht mit einfachen Worten und Konzepten, die dem Alltagsverständnis von Menschen gut zugänglich sind – keine Sache nur für Akademiker, sondern für Jedermann und jede Frau. Es geht zunächst um Erfahrung der **eigenen Natur** des „Leibes, der ich bin“ und der „Natur um mich herum“, in die ich eingebettet bin als mein „Lebensraum“. Das eine ist nicht ohne das andere zu erfahren. Sich in Naturkontexten dem Naturerleben hingeben – **einfach „da sein“** – am Waldrand, am Seeufer, unter der Linde, am Blumenbeet, vor den Glockenblumen usw. ... im Anblick, im Lauschen versunken, von Düften umfassen und „fortgetragen“ – und plötzlich fällt alles ab, die Zeit scheint still zu stehen, verliert sich ganz. Das bezeichnen wir als **„spontane Green-Meditation-Effekte“**. Sie geschehen oft ohne Anleitung und Übung, wenn die Natur, die Landschaft, der Vogelgesang, der Schmetterling auf der Blüte fasziniert, ergreifend ist, wenn Menschen von Atmosphären „gefangen genommen“ werden. Sie erfahren dann oft eine „totale Zugehörigkeit“ zur Natur, zur Erde. Die Erde ist dann erlebbar als „unser Haus“. Kommt es zu solchem Erleben, ist der Schritt zu der Erkenntnis nicht weit: Man muss dieses Haus, dieses Juwel von einem Ort, bewahren, in Ordnung halten, muss diesen Baum schützen, wie der mächtige Perserkönig Xerxes eine gewaltige Platane, die ihn beeindruckte schützen ließ (Sieper, Petzold 1975). Solche spontanen Eindrücke gab es zu allen Zeiten. Und auch das Wissen: In Ruinen lebt sich schlecht, in verwüsteter Natur, verbrannter Erde kann man nicht „gut sein“. Es kann dann *psychoedukativ* bzw. *naturagogisch* vermittelt werden: Menschen leben gut, in guten Lebensräumen. Ursprünglich waren es ja die Räume, Örtlichkeiten, Landschaften der „freien Natur“, durch die sich die Menschentiere wie alle anderen Tiere über Millionen von Jahren bewegt haben. Man nutzt in Mediationsgruppen oder begleiteten Meditationserfahrungen die aufgekommene **Verbundenheitserfahrung** (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972), um auf dem aktuellen Erlebnishintergrund kognitiv zu informieren und Zusammenhänge verständlich zu machen: Menschen sind aus dieser Natur hervorgegangen in der Humanevolution, sind Teil des Lebens in dieser „Welt des Lebendigen“. Sie sind zugleich im Prozess dieser Hominisation aus der wilden **Natur** herausgetreten, indem es ihnen gelang, **Kultur** zu entwickeln: Hochkulturen, Zivilisation bis hin zu urbanen Formen, die heute

Megametropolen mit 10 Millionen Menschen und mehr hervorgebracht haben, fernab aller wirklich grünen, von vielfältigem Leben erfüllter Natur. Solche Megastädte sind humanoide Monokulturen, wo Beton, Steine und Asphalt das Leben einschließen, einmauern und eingrauen, bis immer weniger Sensibilität dafür vorhanden ist, dass jeder Mensch mit jeder Faser seines Leibes dem **Leben** zugehört. Das Leben eines jeden gehört zum Grundsubstanz des Lebendigen, das diesen besonderen, *konvivialen* Planeten, als Planeten gemeinsamen Lebens auszeichnet. Wir wissen, es wird – wenn überhaupt – nicht viele Planeten geben, die eine solche Fülle höchst unterschiedlicher Lebewesen hervorgebracht haben, wie diese Erde – Tiere und Pflanzen, mit einer ungeheuren Mannigfaltigkeit von Ökotypen, ökologischen Mikrosystemen – jede Pfütze gehört dazu. Das alles in **Bezogenheit (1)**, im Zusammenhang **leiblich** zu **erspüren** (2) und **emotional** zu **fühlen** (3) und **kognitiv** ein wenig zu **verstehen** (4), heißt „**vernetztes Leben**“ ganzheitlich und differentiell zu erfassen. Diese vier Qualitäten konstituieren das, was wir in der IT „**Erfahrungen von vitaler Evidenz**“ (Petzold, Orth 2020) bezeichnen, und die bedürfen des intimen Kontakts mit einer Vielfalt von Lebensphänomenen – nicht nur oberflächlich, sondern in reichen **multisensorischen Erfahrungen**, die jedem Menschen, auch mehrfach Behinderten, Dementen, Schwererkrankten zugänglich sind. Für komplexes Erleben ist der menschliche Leib schon intrauterin und dann von Babyzeiten an über die Lebensspanne hin mit seiner **Multisensorik** ausgestattet. Mit allen Sinnen ist er zur Welt offen und kann sie mit Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack, Getast, Gespür, Gefühl, Gedanken und Gedächtnis aufnehmen und verkörpern – **embodiment** von all dem, in das der Wahrnehmende eingebettet ist – **embeddedness** (Petzold 2002j, 2009c; Petzold, Orth 2020).

Die moderne Zivilisation mit ihren Formen entfremdender Kolonisierung, verdinglichender **Naturferne**, ihrer Einschränkung der multisensorischen Erfahrungsmöglichkeiten hat uns in eine gefährliche **Naturvergessenheit** gebracht, in die Situation eines menschengemachten, gigantischen, zerstörerischen Naturverbrauchs im **Anthropozän**, der menschen-dominierten Lebensform auf dieser Erde. Durch sie sind **wir** für alle andere Lebensformen zu einer immensen Gefahr geworden – gleichsam zu einer „Pandemie“: für die höheren Säuger bis zu den Reptilien, von den Baumriesen bis zu den Moosen und Flechten, von den Adlern bis zu den Kerbtieren – fast eine Millionen Kerfen kennt man. Und all diese Arten sind bedroht **durch uns**, weil wir den vitalen Kontakt und Bezug zu ihnen verloren haben – ihren nützlichen, lebenserhaltenden Seiten und auch zu ihren potentiell gefährlichen. – Eine Pandemie, wie die derzeitige im März 2020, hat es gebraucht, die uns gegenwärtig daran erinnert: es ist noch anderes da auf der Welt, das andere Leben! **Humans first** – wird genauso wenig aufgehen wie *America first*. So geht das nicht in einem verbundenen planetarischen Lebenssystem, wo ein Lebendiges mit anderem Lebendigen in abgestimmter – hinlänglich verträglicher – Weise auskommen muss, damit das Gesamtsystem, den Menschen eingeschlossen, lebensfähig bleibt.

Green meditation hat u.a. dies als zentrales Ziel: die **Trivialität des Miteinanders** neu erfahrbar zu machen, die Banalität, dass wir nicht alleine auf dieser Erde leben. Sie will erlebbar machen, dass Naturzerstörungen in radikaler Weise auf Selbstzerstörungen

hinausläuft. **Grüne Meditation** will dafür sensibilisieren, zu erkennen, zu verstehen, was das **Leben**, jedes Leben auf dieser „Welt des Lebendigen“ braucht, und wie wir uns in dieses „System der Lebensbezüge“ einfügen können, ohne es zu zerstören, ohne Opfer unserer Selbsterstörung zu werden. Dafür braucht man eine **„ökologische Intensivierung des Lebens“** (Petzold 2019e, n). Jeder wird hier investieren müssen, für sich und in der und mit der weltweiten Menschengemeinschaft, alleine geht es nicht: um Naturverstehen und Lebenspraxis auf eine lebbare Form zu bringen. Der Anspruch von **Green Meditation ist einfach: sich um das Verstehen von Leben zu bemühen**. Das ist notwendig, denn wir verstehen noch viel zu wenig von diesem planetaren Lebenssystem Erde. **Und sich auf dem Boden von Verstehen für das Lebendige, das Leben der Lebewesen zu engagieren, als ob es ums eigene Leben ginge – und um nichts anderes geht es!** – *Hilarion G. Petzold*

2. Green Meditation® -- Ute Sommer

GRÜNE MEDITATION/GREEN MEDITATION® (GM) ist eine seit Anfang der 1970er Jahre im „Verfahren Integrativen Therapie und Kulturarbeit“ entwickelte Form der „**Naturmeditation**“, die zum einen in den integrativtherapeutischen Arbeitsbereichen der **Nootherapie** erarbeitet wurde und zum anderen im Bereich der **Ökotherapie** bzw. **Naturtherapie**, des **Green Care** und der **ökologischen Bildungsarbeit**. Auf diesem multiplen Wissenshintergrund Hintergrund unterstützt **Grüne Meditation** „heilkundliche Psychotherapie“ und Bildungs- und Kulturarbeit bei Themen der Umwelt/Ökologie, der Naturbeziehung, des (natur)wissenschaftlichen Naturverstehens, des Verstehens der Natureinflüsse auf Gesundheit, Krankheit, Ökopsychosomatik mit *vertiefender meditativer, erlebnisintensivierender Auslotung*. **Green Meditation** erschließt Menschen Naturverbundenheit und Naturverstehen, wirkt Naturunverbundenheit und der anthropogenen Naturzerstörung entgegen, hilft dabei, **Ökophilie**, Liebe zur Natur, und **Ökosophie**, weisen Umgang mit Natur, zu entwickeln und zu kultivieren, im Dienst am Lebendigen, zur Bewahrung des Lebens in der Weltökologie (extrahiert aus *Petzold, Orth 2020* und *ders. 2015b*).

2.1. Was bedeutet Green Meditation®?

Befragt man andere Menschen im normalen Alltagsgeschehen, bekommt man als Antwort: Nun, ich habe keine Ahnung, was das sein könnte.

In Wahrheit kann man Green Meditation® nicht so leicht in 2 Worten erklären.

Es hat mit der “Begrünung der Seele“ zu tun. (Petzold 2014q, 2015b, Green Meditation®, Ruhe, Kraft, Lebensfreude)

Wie kann man die Seele begrünen, stellt man sich die Frage?

Die Farbe Grün steht für Leben, Gesundheit, Wachstum, Hoffnung und Kraft.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen irgendwo in der Natur und sehen atemberaubende Schönheit, wie z.B. einen Wasserfall, einen natürlichen Urwald, seltene Wildtiere, eine Blumenwiese oder Sie stehen vor einem beeindruckenden Berg.

Man kommt aus dem Staunen nicht heraus und spürt eine Entspannung über sich kommen, befreit vom Stress des Alltages, so richtig versunken in die Schönheit der Natur.

Wenn wir eintauchen in das Grün eines Waldes und uns versinken lassen, in eine Ruhe, wo jede Anspannung von uns weicht.

Viele Menschen haben diese Naturerfahrungen schon bereits im Kindesalter gemacht, genauso viele aber konnten das nicht.

Stadtmenschen, denen der Zutritt zur Natur nicht in selber Pracht möglich war/ist, wie der Landbevölkerung z.B. haben eine ganz anderen Zugang zum Naturerleben.

Vielen von Ihnen ist Wesentliches entgangen, wenn ihre Seele nie „begrünt“ worden ist (Petzold 2014q) aufgrund mangelnder *Ökologisation*, sprich fehlende Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend.

Sie haben wenig innere Bilder heilsamer Naturerfahrungen in sich, keine „flammende Grünkraft“ wie Hildegard von Bingen es schon nannte.

Naturbezogenheit beginnt schon in der Familie und die erste Frage in der Green Meditation® Arbeit ist: „ Welche Landschafts- und Gartenerfahrungen, welche Grünerlebnisse haben Sie geprägt?“

Gab es in der Kindheit Naturerlebnisse, spielte man im Wald, hat man einen ganz anderen Bezug dazu als jemand, der in der Stadt im Park spielte.

Wenn man Naturerfahrungen bereits erlebt hat, in früheren Jahren und man trifft sie wieder, dann kommen auch die Erinnerung und ein Gefühl der Verbundenheit auf.

Wir haben also Natur, staunen, versinken, entspannen, Kraft tanken.

Das Erleben in der Natur führt uns in die Präsenz hinein und meist auch über den Augenblick hinaus, andere Zeiten und Räume öffnen sich.

Green Meditation im Integrativen Ansatz führt zu einem Bewusstwerden und Bewusstsein der eigenen menschlichen Lebendigkeit als Wesen der Natur, sie hebt und nährt die Freude am Lebendigen. Präsenzes Dasein in Verbundenheit mit allem, was lebt, ermöglicht Seinsfühlung, erschließt ontologische Erfahrungen. (Orth 2015, 377)

Und Meditation, wie kommt diese ins Spiel?

Das Wort Meditation kommt aus dem Lateinischen (meditari: über etwas nachsinnen) und bezeichnete im Mittelalter das tiefe Nachdenken über spirituelle oder philosophische Probleme.

Als Farbe des Lebendigen nimmt Grün in der Green Meditation® im Integrativen Ansatz eine zentrale Stelle ein. Die Integrative Therapie versteht sich als bio-psycho-sozial-ökologische Humantherapie in der Lebensspanne. Sie trägt nicht allein für die Integrität des Menschen Sorge, sie sorgt sich auch um die Integrität der sozialen und ökologischen Lebensräume, denn Menschen sind in **Kultur** u n d **Natur** verwurzelt. Der Mensch kann nie isoliert, nur für sich allein gesehen werden, er ist immer eingebettet in soziale und ökologische Kontexte. Als Naturwesen ist der Mensch eingebettet in die biologische Welt des Lebendigen, in die mundane Ökologie (Embeddedness), als Kulturwesen ist der Mensch eingebunden in die Welt des Sozialen mit historischen, politischen, ökonomischen, situativen Bedingungen (Situatenedness). (Petzold 2015k, 2-5). Die Wirkung und Bedeutung der Farbe Grün ist am lebendigsten erfahrbar im Erleben der grünen Vegetation, der Pflanzenwelt im Lauf der Jahreszeiten.

Green Meditation® ist ein Weg des Einübens in Begegnung, in Kontaktsein in und mit der Natur. Der Weg des Einübens in diese meditative Lebenshaltung, die alles, was den Menschen umgibt, miteinschließt, wird damit zu einer „Entwicklungsaufgabe“.

Durch Übungen der **Besinnung** und **Betrachtung** der grünenden Kraft wird das Potential des Grüns als meditative Erfahrung erschlossen. Menschen kommen damit in Kontakt mit der Weisheit, Schönheit und dem Heilsamen der Natur. Intensive Erfahrung von **Betrachtung** kann in ein Einsinken ins Grün, in die **Versunkenheit** führen.

Es gibt viele Arten der Meditation, zwei werden im Integrativen Ansatz herausgehoben (Petzold, Orth 2020):

Die Ortsgebundene

Stehen, Liegen, Sitzen.

Die Bewegungsgebundene

Gehen, Schreiten, Laufen.

Draußen im Grünen zu sein, die Natur zu sehen mit allen Sinnen dabei sein also, zu hören, zu fühlen, zu riechen, zu schmecken, versunken sein, ganz im Hier und Heute zu sein und zu genießen, dann kann es zu „**spontanen Green Meditation-Effekten**“ kommen, einem Ergriffensein von der Naturerfahrung bis zur Naturversunkenheit, die unversehens aufkommen kann-.

Egal ob stehend, liegend, sitzend, gehend oder laufend, geht es darum, erst einmal in ein Fließen zu gekommen, in einen sogenannten „Flow“ (Csikszentmihályi), der alle Anspannung auflockern kann und einen zur Ruhe kommen lässt. Im Integrativen Ansatz setzt „Green Meditation®...auf multisensorische Eindrücke des Naturerlebens, auf die stimulierende Kraft der verschiedenen Grünqualitäten von Pflanzen, Wald, Wiese, Wasser in der Natur, die eine große erfüllende Lebendigkeit vermitteln.“ (Petzold, Moser, Orth 2012)

Green Meditation® ist ein Innehalten, das Begegnung in und mit der Natur ermöglicht, Meditation, ein Containerbegriff für so viele Strömungen, Techniken und geistige Ausrichtungen, und bedeutet in vorliegendem Kontext ein „*vertieftes bei sich sein und bei dem Anderen sein und bei/in der Welt/Natur sein*“ (Definition Meditation von Prof. Petzold, Modul VII, 16. – 18.6.2017, Graz).

Meditation kann bei der Behandlung und Bewältigung vieler Krankheiten hilfreich sein, ein achtsamer Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur, sowie regelmäßige Zeiten der Entspannung und Besinnung können mithelfen, dass sich stressbedingte Krankheiten nicht entwickeln/abklingen oder aber auch dazu, diesen vorzubeugen.

Durch die wissenschaftliche Fundierung stoßen Meditationstechniken heutzutage auf eine breitere gesellschaftliche Akzeptanz und können langfristig einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung einer neuen Bewusstseinskultur leisten (Metzinger 2009).



2.2 Was kann Green Meditation® bewirken

Ein für Skeptiker relevanter Punkt betrifft die Anwendung von Meditation im Gesundheitswesen. Hier kommen spezielle meditative Verfahren zum Einsatz, die aus ihrem ursprünglich religiösen und weltanschaulichen Kontext weitgehen herausgelöst wurden (Ott, 2009). Achtsamkeitsübungen haben in den vergangenen Jahren eine starke Verbreitung erfahren und es liegen inzwischen hinreichend viele Studienergebnisse vor, die deren Wirkung bestätigen. (Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker, 2010)

Die Sehnsucht des Menschen nach der Natur nannte Erich Fromm (Psychotherapeut und Philosoph, 1900 – 1980) „Biophilia“. Das ist die Liebe der Menschen zur Natur, zum Lebendigen. Der Begriff „Biophilia“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Liebe zum Leben“ (C.A. Arvey, Der Biophilia Effekt). Der Mensch kommt aus der Natur, entwickelt sich in ihr und im Wechselspiel mit ihr. Aber liebt er in breiter Weise die Natur wirklich? Schaut man auf die Naturzerstörung allenthalben und all überall, seit Menschengedenken, dann darf man, muss man zweifeln und kann nicht so einfach „Naturliebe“ behaupten, vermerkt Petzold (2018e, 2019p).

Nur wenn sich der Mensch mit seinen Wurzeln in der Natur, in einer achtsamen Weise verbinden kann, kann ein sogenannter Biophilia-Effekt oder Ökophilia-Effekt (Petzold, Orth 2020) eintreten. Nicht allen Menschen gelingt das. Es ist kein angeborener Automatismus – so die Kritik des Integrativen Ansatzes gegen die Ausblendung der „Raubtierseite“ und der „Naturzerstörungstendenzen“ des Menschen von Fromm und Arvey. Zudem wirkt heute ja auch noch **Natur-Entfremdung**, Mangel an Naturerfahrungen – es wurde von *nature deficit syndrome* gesprochen (Louv) und es findet sich all überall ein destruktiver, verrohter Umgang mit der Natur (Petzold 2016i). Diese **devolutionären** Tendenzen des Menschen (ders. 1986h) darf man nicht verleugnen, was leider oft geschieht (ders. 2018e). Weltweit waren und sind die Menschen immer auch naturausbeutend und naturzerstörerisch. Diese Tendenzen liegen offenbar tief in der menschlichen Natur und deshalb muss man auch diese „dunklen Seiten“ meditieren (Petzold, Orth 2020), um sie zu verändern. Liegen solche Naturerlebnis-Defizite vor oder Naturzerstörungstendenzen, dann ist eine neue Hinführung zu positiver und achtsamer, konstruktiver Naturerfahrung erforderlich. Wir sprechen von einer neuen „Ökologisation“ (Petzold, Orth-Petzold 2019). Das will Green Meditation ermöglichen, indem sie Beiträge dazu vermittelt: Das bedeutet, Zugänge schaffen für Naturerfahrung und Wildniserleben, bedeutet natürliche Schönheit und Ästhetik vermitteln, von Fesseln befreien und Heilung für den Menschen erschließen und **„spontane Green Meditation-Effekte“** als Verbundenheitserfahrungen, Versunkenheitserleben.

Hildegard von Bingen, welche eng mit der Kräuterheilkunde verbunden war, sagte schon vor 900 Jahren: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese ist grün“.

Pflanzen heilen, ohne dass wir sie zu verschiedensten Präparaten verarbeiten müssen, sondern durch biologische Kommunikation, die von unserem Immunsystem und von unserem Unterbewusstsein verstanden werden kann. Pflanzen kommunizieren über chemische Substanzen miteinander und mit Insekten.

Man stelle sich einen Spaziergang im Wald vor, die klare Luft, der Duft der Bäume, des Waldbodens, der verschiedenen Moose, sie geben mitunter Terpene (große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe) in die Luft ab; sie sind auch in ätherischen Pflanzenölen zu finden. Sehen kann man sie manchmal auch, wenn z. B an einem heißen Tag sie als blauer Dunst wahrgenommen werden können, der über dem Wald liegt. Damit schützt er sich vor zu heftiger Sonneneinstrahlung.

In Japan „geht man zum Waldbaden“ (Petzold 2014n), Shinrin Yoku - heilsames Waldbaden (Yoshifumi Miyazaki 2018). So heißt die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem.

Diese Naturtherapie ist noch relativ jung und verfolgt einen präventiven Ansatz, nämlich den Stresslevel zu senken, die Lebensqualität zu verbessern und damit stressbedingte Erkrankungen zu mindern.

Bei Menschen mit hohem Blutdruck senkt die Waldtherapie ihn und bei niedrigem erhöht sie ihn. Somit lässt sich sagen, dass sich die Therapie an den Menschen und seine Bedürfnisse anpasst. Am genauen „Warum“ wird allerdings noch näher geforscht.

Gesundheitliche Vorzüge der Waldtherapie, Die Natur als Medizin.

(Shinrin Yoku –Heilsames Waldbaden, Yoshifumi Miyazaki)

- Verbesserte Immunabwehr mit einer steigenden Anzahl an natürlichen Killerzellen die Tumore und Infektionen bekämpfen
- Vermehrte Entspannung des Körpers durch eine erhöhte Aktivität des Parasympathikus (er lässt den Körper zur Ruhe kommen)
- Stressreduzierung durch eine verringerte Aktivität des sympathischen Nervensystems
- Senkung des Blutdrucks nach nur 15 Minuten
- Verringertes Stressempfinden, dafür ein verbessertes Wohlbefinden
- Senkung des Blutdrucks nach einem Tag Waldtherapie, die bis zu fünf Tage anhält
- Multisensorische Spaziergänge (Achtsames spüren, sehen, riechen, fühlen und hören) also alle Sinne auf Empfang, tragen ungemein zum Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele bei.

Auch gibt es andere Naturtherapien wie die Gartentherapie. Die Gartentherapie umfasst den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens der Menschen und bietet als ganzheitlicher und kostengünstiger Ansatz für verschiedenste Klienten (Kinder, Jugendliche, psychosomatisch und psychiatrisch Erkrankte, geriatrisch oder demenziell veränderte Menschen, Rehabilitation mit Suchtkranken usw.) unterschiedliche Möglichkeiten.

Es werden dabei pflanzen- und gartenbezogene Aktivitäten und Erlebnisse durch geschultes Fachpersonal eingesetzt um die positiven Wirkungen der Natur therapeutisch zu nutzen. (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Gartentherapie>).

Man sieht darin eine wirksame Ergänzung oder Alternative zu den herkömmlichen therapeutischen Strategien. Eine Kombination von mehreren Strategien wäre natürlich erstrebenswert. Im Integrativen Ansatz spricht man von „Bündeln von Maßnahmen“ (Petzold 2014i)

In unserer schnelllebigen Zeit vergisst man oftmals diese positive Wirkung, welche die Natur auf den Menschen haben kann. Eine Sensibilisierung dafür ist dringend nötig. Meist benötigen die Menschen eine kleine Erinnerung, Ermutigung und Inspiration in diese Richtung um sich dessen wieder bewusst zu werden.

Verschiedenste Angebote in Richtung Naturtherapien gibt es bereits, die ganze erste Welt besinnt sich zur Natur, ob alleine oder mit therapeutischer Hilfe.

Aber nichts hilft, wenn der Mensch dazu gezwungen wird, belehrt oder gar abkommandiert wird. Heilsame Wirkung entstehen durch all diese Aktivitäten nur dann – und stärkt auch nur dann die Beziehung zum eigenen Körper und damit das „Kohärenzgefühl“ – wenn die oder der Betreffende es selbst ausprobieren will.

Mit der Green Meditation® lässt sich dies alles verbinden und jeder kann praktizieren ganz gleich in welchem Alter und körperlichen Zustand.

Viele Menschen suchen durch Meditation nach „Sinn“. Sinnmöglichkeiten können auch in der Natur selbst gefunden werden. (Petzold, Orth 2005a).

In der Green Meditation® ist der Naturbezug eine Stärke mit unserem Konzept „komplexer Achtsamkeit“, das sehr weit greift (Petzold, Moser, Orth 2012).

Es fokussiert:

-Achtsamkeit für die eigene Natur/Hominität/Leiblichkeit/Personalität – ich suche, erkenne und gestalte mich selbst (Selbstsorge);

-Achtsamkeit für die andere Natur/Humanität/Mitmenschen/Lebewesen – ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (Sorge um die Anderen)

- Achtsamkeit für die Basisnatur/Ökologie des Nahraumes/globale Ökologie – ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge (Sorge um das Lebendige) – (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013), „Green Meditation® “ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude Hilarion G. Petzold, 2015b)





2.3 Mein persönlicher Weg zur Green Meditation®

Ausgangsposition war ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom auch als Burn-Out bekannt, welches mir große Angst eingeflößt hat, neben allen Symptomen die noch mitspielten.

Mir ging es psychisch und körperlich sehr schlecht, aber zu meinem eigenen Glück kann ich sagen, dass ich in Bezug auf meinen Heilungsprozess und „was kann ich dazu beitragen“, in alle Bereiche offen war.

Ich hätte so gut wie alles getan um wieder „gesund“ zu werden, so schlecht fühlte ich mich im Ganzen.

Die Aussage „sich selber nicht mehr spüren können“ wurde mir sehr deutlich bewusst.

Der erste Schritt war der Rat meiner Therapeutin und behandelnde Ärztin, sie sagte wörtlich: „Gehen sie raus und bewegen sie sich!“

Bewegung und frische Luft sind ein Grundstein für die Gesundheit.

Nun, ich bin zu jeder Tag und Nachtzeit (mit Stirnlampe) „spazieren“ gegangen, Anfangs 500 m dann immer weiter und mehr in den Wald.



Im Wald begann mich der Duft der abgefallenen Nadeln oder vom Moos an früher, an meine Kindheit zu erinnern.

Ich bin als Landkind völlig frei in der Natur groß geworden und war immer schon lieber draußen als drinnen. Ich liebte es, mit meinen Freunden durch die Wälder zu streifen und auf Bäumen zu sitzen, sich frei zu fühlen und das Leben zu genießen(damals wusste ich das natürlich in diesem Umfang nicht).

Es gab nichts, was wir damals lieber machten, fernsehen und andere Medien waren uns ja noch nicht so bekannt, wie es heute üblich ist.

Lagerfeuer und der Duft der knisternden Ästchen, die zuerst sehr eifrig gesammelt wurden von uns Kindern. Die Alufolienkartoffel die einen sehr anregenden Duft verbreiteten und alle hatten wir ein schwarzes Gesicht, was natürlich verriet, dass wir mit Feuer gespielt hatten.

Hoch im Apfelbaum zu sitzen und mit Äpfel auf die neugierigen Kühe, die sich unter dem Baum versammelten, zu werfen, um sie loszuwerden. Die recht nasse Kuhzunge, die versuchte, das Bein doch noch zu erwischen. Der Geruch der Kühe und der Äpfel, die Leichtigkeit einfach zu sein in diesem Moment. Natürlich war mir das damals nicht bewusst, da es ja "normal" für uns war, uns draußen in der Natur herumzutreiben.

Käfer sammeln im Juni, die bei uns so bekannten „Junibrummerl“. In Scharen wurden sie in Bechern gesammelt, dass es nur so gesurrt und geknistert hat, bei all dem Durcheinander-Gekrabbele.

Besuche am See, Moor bis zu den Waden, Blutegel, Frösche und andere Tiere zogen uns Kinder magisch an, dieses Umfeld nahm viele Stunden unserer ungebrochenen Aufmerksamkeit gefangen.

Durch viele Umstände, Bedingungen, Aufgaben und Zustände ist mir das alles am Weg ins Erwachsenenalter „verloren“ gegangen, ich habe es einfach nicht mehr erinnert.

Das ging natürlich nicht von heute auf morgen, sondern hat sich langsam und schleichend aufgebaut, diverse Prägungen und eingelernte Muster machten es nicht leichter, das Berufsleben und auch das Privatleben so zu verbinden, dass man sich selber nicht vergisst.

Der große Knall ließ mich dann sehr abrupt aus meiner Blase des Verdrängens erwachen. Mehrere Säulen der „Gesundheit“ brachen zusammen.

Leer, hilflos, ängstlich, hoffnungslos, ausgebrannt.....nur einige Schlagwörter die mich begleiteten durch diese Zeit.

Ich wusste, ich muss etwas ändern und etwas machen, was mich wieder erfüllt, belebt und kräftigt.

Zufällig kam mir ein Bildungskatalog in die Hände, welchen ich durchblättert und bei der Ausbildung zum Green Meditation® Lehrer/in hielt ich inne und dachte „Ja das ist es“ und ohne viel darüber nachzudenken habe ich mich dort sogleich angemeldet und bin auch tatsächlich aufgenommen worden.

Hätte mich jemand gefragt, warum ich das mache, hätte ich sagen müssen, dass es mir mein „Bauchgefühl“ gesagt hat und das hatte ich zum Glück wieder gefunden.

Es erschien mir, dass diese Ausbildung genau der richtige Weg für mich wäre und auch zur richtigen Zeit kam.

Der Weg zurück zur Natur, der Weg zurück zu meiner Natur, der Weg zurück zu meinem Wohlbefinden. Beruflich arbeitete ich schon viele Jahre im Bereich der Seniorenaktivierung mit dem Schwerpunkt in der Betreuung von Menschen mit Demenz.

Vorerst hatte ich den Plan, die Ausbildung Green Meditation® nur für mich persönlich zu machen und dann zu sehen, was sich daraus ergibt. Schnell wurde mir aber klar dass ich unbewusst schon mit Green Meditation® (nur mir nicht bekannt bis dahin) mit den mir anvertrauten Personen arbeitete.

Immer schon hatte ich den Drang, die Natur zu den Menschen in die Heime, an den Tisch oder auch ans Bett zu bringen, wenn es den Menschen nicht mehr möglich war, dieses zu verlassen.

Die leuchtenden Augen eines Menschen, der im Bett liegt und in den Schnee greift (wenn auch nur in einer Wanne) werde ich nie mehr vergessen.

Die verzückten Blicke der Damen, die beim Sonnwendbüscherl binden in alten Geschichten ihrer Jugend schwelgen, das kann durch nichts ersetzt werden.

Meditation solcher Art muss man praktizieren und üben und üben, ein Leben lang am besten? Aber auf einfache Weise.

Nun gut, aber wie geht das mit Menschen, deren Gedächtnis nicht mehr so mitmacht wie man es zu diesem Zweck wohl bräuchte?

Kann man meditatives Naturerleben auch Menschen mit Demenz näherbringen? Ich sage natürlich: „JA!“

Meiner Erfahrung nach haben die mir anvertrauten Senioren alle ein sehr intensives, arbeitsreiches, teils entbehrungsreiches Leben geführt. Vieles wurde in und mit der Natur gemacht. Die Bauern, ihre Knechte und Dirnen, sie alle waren trotz aller Umstände sehr verbunden mit der Natur und ihrer Fauna und Flora.

Wenn man ihren Erzählungen lauscht, fällt auf, wie positiv die Meisten auch die schwersten Zeiten gemeistert haben und wie wichtig dabei ihr Umfeld, wie der Bauernhof, die Alm, die Schulwege aber auch der Garten und Wald war, für das Wohlbefinden.

Gartenarbeit war für viele ein Muss, wohl nicht nur zur Entspannung, aber wenn man es aus Sicht der Green Meditation® sieht, dennoch entspannend, energiespendend und gut für Körper Geist und Seele.

Vertieft sein in etwas und versunken sein, ist auch schon eine Art der Meditation.



3. Demenz

3.1 Was versteht man unter Demenz. Ist Demenz – Ein Schicksal des Alters?
Unter dem Begriff Demenz werden verschiedene Krankheitsbilder zusammengefasst.

Allen gemeinsam ist ein fortschreitender Verlust bestimmter geistiger Funktionen, wie logisches Denken, Gedächtnis, Orientierung und Lernfähigkeit, Sprache, Auffassung und Urteilsvermögen. Diese führen zu zunehmender Einschränkung in der Alltagsbewältigung. Darüber hinaus kann es zu Störungen der emotionalen Kontrolle und Persönlichkeitsveränderungen kommen. Als Häufigste Demenzform gilt die Alzheimer-Erkrankung (60 – 70%) welche 1906 erstmals wissenschaftlich vom deutschen Nervenarzt Dr. Alois Alzheimer beschrieben wurde. Das Risiko an einer Demenz zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter, es gibt einen hohen Altersbezug. Seltener, aber auch, erkranken jüngere Menschen vor dem 60. Lebensjahr. Die genaue Ursache ist trotz großer Forschungsanstrengungen noch immer nicht bekannt. Aktuellen Schätzungen nach, leben in Österreich im Moment 115.000 – 130.000 Menschen mit irgendeiner Form von Demenz. Schätzungen zufolge wird sich aufgrund des kontinuierlichen Altersanstiegs der Bevölkerung diese Zahl bis zum Jahr 2050 verdoppeln. Frauen erkranken tendenziell häufiger als Männer. Experten begründen dies in erster Linie mit der unterschiedlichen Lebenserwartung der beiden Geschlechter.



Man unterscheidet: (Quelle [www. https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/was-ist-demenz/](https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/was-ist-demenz/))

Primäre Demenz - das Gehirn ist direkt erkrankt.

Mögliche Ursachen sind degenerative Veränderungen des Gehirns oder eine chronische Störung der Blutzufuhr.

80 – 90% Prozent aller Demenzen sind primäre Demenzen.

Dazu gehören:

- Neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer-Demenz, Lewy-Body-Demenz, Parkinson, Frontotemporale Demenz)
- Vaskuläre Demenz (Multiinfarkt-Demenz, zerebrovaskuläre Insuffizienz)
- Mischformen (Neurodegenerativ und Vaskulär)

Sekundäre Demenzen - sind durch andere Erkrankungen verursacht:

Das bedeutet, hier ist nicht das Hirn das unmittelbar betroffene Organ, sondern es liegt eine andere organische Erkrankung vor.

- Schilddrüsenfunktionsstörung
- Alkohol/Drogen Missbrauch , Medikamentenvergiftung
- Stoffwechselerkrankungen
- Mangelerscheinungen (Vitamin B 12, Flüssigkeitsverlust, Austrocknung)
- Depression (Pseudodemenz) und Stress

Im Unterschied zu primären Demenz besteht bei sekundären Demenzformen die Chance auf Heilung, wenn die Grunderkrankung erfolgreich behandelt wurde. In der Regel führt eine Behandlung zu einem Rückgang der Demenz Symptome. Waren die empfindlichen Nervenzellen der schädigenden Ersterkrankung zu lange ausgesetzt, können irreversible Schäden entstanden sein.

Gerald Hüther welcher zu den bekannten Hirnforschern Deutschlands gehört und sich selber als „Brückenbauer“ zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis sieht, beschreibt in seinem Buch

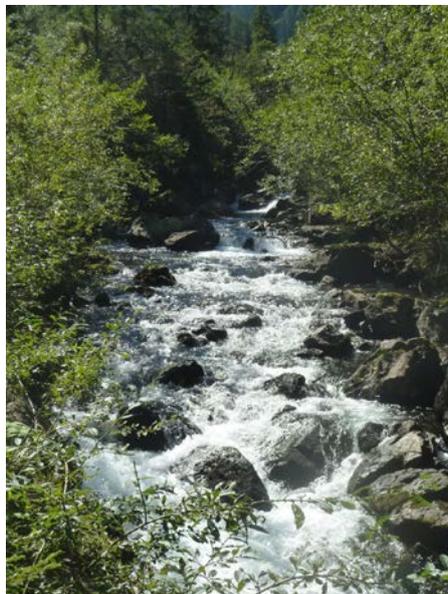
„Raus aus der Demenzfalle!“ das sich seines Erachtens schon jetzt vorhersagen lässt, dass die Häufigkeit dementieller Erkrankungen abnehmen wird, sobald es immer mehr Menschen auch beim Älterwerden gelingt, ihr Leben und ihr Zusammenleben in der Gemeinschaft mit anderen so zu gestalten, dass ihr Kohärenzgefühl wieder gestärkt wird.

Er vergleicht dementielle Erkrankungen mit der im mittelalterlichen Europa vorkommenden Pest. Zu viele Menschen sammelten sich in den Städten, sie lebten genauso weiter, wie zuvor im Dorf, nur funktionierte das nicht mehr. Die Pestepidemien waren sozusagen, die heraufbeschworenen Lehrmeister, die den Menschen langsam bewusst machten, worauf es in diesem städtischen Zusammenleben ankam.

Die Lebensweisen passten nicht mehr, Hygienebedingungen mussten damals geändert werden. Heute geht es dann vielmehr um das Wiederfinden eines Lebensgefühls, das sehr vielen Menschen durch die modernen, nur auf Effizienz ausgerichteten Lebensweisen abhandengekommen ist.

Nie zuvor waren die Wanderwege, Radwege, die Kino- und Konzertsäle von so vielen älteren Menschen bevölkert wie das gegenwärtig der Fall ist.

Alles verändert sich, alles entwickelt sich, alles fließt. (panta rhei – auf den griechischen Philosophen Heraklit zurückzuführen - Alles bewegt sich fort und nichts bleibt. (Quelle:https://de.wikipedia.org/wiki/Panta_rhei).



Worum es im Leben geht, ist also nicht, das Erreichen und Aufrechterhalten eines kohärenten Zustandes, in dem alles optimal zusammenpasst. Es geht vielmehr um das Auffinden und Aneignen von möglichst vielfältigen Lösungsansätzen, Antwortmustern und Strategien, die geeignet sind, aufgetretene Störungen des bisher erreichten inneren Gleichgewichts wieder auszugleichen. (Gerald Hüther, Raus aus der Demenzfalle!)

„In Verbindung sein“ wird auch in der Pflegemethode der „**Validation**“ als Basis für das Begegnen, Abholen und Begleiten des alten Menschen gesehen. Ob man in Verbindung ist, zeigt sich, wenn ein gemeinsames Schwingen und Dasein im gleichen Rhythmus, in der das auf der „Gleichen Wellenlänge sein“ spürbar ist. Durch Achtsamkeit und Einstellen auf das Gegenüber kann man dieses in „Verbindung sein“ lernen. Bei allen Interaktionen mit Menschen mit Demenz sollte man immer auf das so genannte „Bauchgefühl“ hören, um zu spüren, ob die Interaktion stimmig ist oder aber auch nicht.

Der Zugang zum Dialog liegt hier nicht nur auf der Verstandesebene, sondern auf der emotionalen Ebene. Dies ermöglicht den Menschen ihre Grundgefühle und Bedürfnisse auszudrücken. (Validation als Lebensphilosophie, Wilfried Feuerstein 2012)

3.2 Meine persönliche Erfahrung mit Demenz

Seit vielen Jahren arbeite ich aktiv in der Aktivierung und Betreuung von hochbetagten Menschen, wobei der Schwerpunkt bei Menschen mit Demenz liegt.

Ich durfte die Erfahrung machen, dass Menschen mit Demenz, jeder auf seine Weise und in seinem Kontext, nach wie vor noch eine große Bereicherung für uns alle ist bzw. sein kann, wenn man sich auf sie bewusst einlässt.

Mag sein, dass sonderbar wirkende Verhaltensformen, Worte die man noch nie gehört hat, Sprache, die völlig unbekannt zu sein scheint, Verwirrtheitszustände, verbunden mit Angst, Wünsche, die wir nicht erfüllen können, einem sehr unangenehm sein können und nicht ertragbar scheinen, aber man lernt, damit umzugehen.

Wahrgenommen und dabei ernstgenommen werden, ist ein Wunsch den jeder Mensch hat, unabhängig von Alter, Herkunft und Gesundheitszustand.

Menschen mit Demenz, welche oft verloren und abwesend wirken, ergeht es nicht anders. Ihre gefühlte Lebenswelt/Realität mag sich von „unserer“ unterscheiden und doch möchte man in beiden anerkannt, wertgeschätzt und ernst genommen werden.

Bei jedem betroffenen Menschen verläuft die Krankheit anders. Meiner bisherigen Erfahrung nach gibt es keine zwei gleichen Fälle, die man nach einem Schema betreuen kann.

Es ist die Empathie, die zählt. Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Grundlage der Empathie ist die Selbstwahrnehmung – je offener eine Person für ihre eigenen Emotionen ist, desto besser kann sie auch die Gefühle anderer deuten.

(de.wikipedia.org/wiki/Empathie). Empathisch zu sein, steht für gutes Gelingen in der Betreuung und Begleitung dementer Menschen.

Ich kann von mir selber sagen, dass ich eine besondere Wirkung auf hochbetagte Menschen mit Demenz zu haben scheine. Ich durfte und darf immer wieder, völlig unterschiedliche Charaktere kennenlernen, schätzen und lieben lernen, mit all den Unterschieden, die uns als Menschen ausmacht. Diese enge Verbindung, auf die sich diese Menschen mit mir einlassen, empfinde ich immer wieder als besondere Ehre. Darum war ich auch immer wieder beeindruckt, wenn Menschen ihre Erinnerungen öffnen und mich teilhaben ließen. Besonders in der Arbeit mit Naturmaterialien kamen viele Erinnerungen zu Tage.

In meiner Arbeit hatte/habe ich es mit Einzelbetreuung und Gruppenbetreuungen zu tun.

Einzelbetreuung benötigt eigentlich jeder Mensch, der an Demenz erkrankt ist. Man muss sich zuerst ganz auf ihn einlassen, sein eigenes Ich beiseite stellen, um aufmerksam, nicht wertend in die Welt des Erkrankten eintauchen zu können.

Bei beginnender Demenz ist große Achtsamkeit und Abstand gefragt. Menschen mit beginnender Demenz neigen dazu, wenig bis keine Krankheitseinsicht zu haben und können sehr beschuldigend und anklagend werden, oftmals aber auch aggressiv und ablehnend sein.

Ich durfte sehr viele Erfahrungen machen in meiner bisherigen Berufslaufbahn und es freut mich besonders, dass ich vor allem sehr intensive und beeindruckende Erlebnisse haben durfte, welche mein Leben in sehr großem Ausmaße auch beeinflusst haben.

Nicht alles was traurig klingt ist auch traurig. Es kann auch ein ergreifendes erfüllendes und lehrendes Erlebnis sein, wenn man ohne zu werten alles zulässt, einfach „nur“ da ist für den betroffenen Menschen. Mit jedem Menschen, der mir anvertraut wurde, hatte ich die unterschiedlichsten Szenen, Empfindungen und Erlebnisse.

Green Meditation® einzubauen in den Verlauf der Betreuungen war für mich eine sehr beeindruckende Sache. Natürlich ist es schwierig die emotionale Gefühlsebene zu messen und zu belegen. Wenn das aufkommende „Wohlgefühl“ nun nicht so lange im Gedächtnis bleibt, wie bei nicht erkrankten Menschen, heißt das dann, dass es auch nichts bringt?

Erfahrungsgemäß kann ich sagen, dass dem nicht so ist. Geht es doch im Wesentlichen darum, im Augenblick zu sein, im Moment zu verweilen. Dies können auch Menschen mit Demenz sehr gut.

Darum hatte ich 100% positive Resonanz der Betroffenen auf die Grüne Meditation, aber auch im Nachhinein konnte auf den Stationen ein positives, wenn auch nicht

immer benennbares Nachschwingen der gemeinsamen Arbeit vom Pflegepersonal bemerkt werden.

„Altern ist ein hochinteressanter Vorgang: Man denkt und denkt und denkt und plötzlich kann man sich an nichts mehr erinnern“

(Ephraim Kishon)



4. Praxisberichte:

Es sollen nun Praxisberichte folgen, die etwas von der kleinschrittigen, achtsamen und nicht immer einfachen Arbeiten mit dementen Menschen vermitteln sollen, bei denen oft ja noch die „Multimorbidität“, die Mehrfacherkrankung, die gerade die Hochaltrigkeit kennzeichnet (Petzold, Horn, Müller 2010), hinzu kommt. In der Integrativen Therapie ist ja sehr viel zum Thema Alter gearbeitet worden (Petzold,

Bubolz 1976, 1979, 1985a, 2004a, 2005a) gearbeitet worden, so dass man auf sehr viel gerontologisches Hintergrundwissen in diesem Ansatz zurückgreifen kann.

Beispiel 1:

Frau S., SDAT, 89 Jahre alt, geboren auf einem Bauernhof in Deutschland, Mutter gestorben bei der Geburt, Stiefmutter ihr gegenüber sehr herrisch, Vater wurde enteignet im Krieg, sie wuchs damals bei Freunden auf, die in einer Villa wohnten und zur gehobenen Klasse gehörten, ausgeübter Beruf Buchhalterin, ein Sohn, unehelich aus einer Affäre mit einem Industriellen, welcher den Sohn nicht anerkennen und die Frau auch nicht heiraten wollte, Ehemann und Namensgeber des Sohnes verstarb auch sehr früh. Als sie nicht mehr alleine leben konnte, wurde sie nach Österreich ins Heim umgesiedelt, da der Sohn in Österreich lebt. Sehr schwieriges Verhältnis zwischen Sohn und Mutter, welches in verbittertem Schweigen, beiderseits, bei den seltenen Besuchen des Sohnes endete. Frau S. erkannte ihren Sohn nicht mehr als ihren Sohn, sondern glaubte er sei ein Onkel, welchen sie mit Schweigen und Verachtung strafte. Eine nicht, ohne gesundheitliche Probleme (Herzinfarkt) auszuhaltende Situation für ihn. (Persönliche Aussage von ihrem Sohn)

Ich durfte die Dame einige Zeit einzeln betreuen und wir machten immer mit sehr viel Spaß Kreuzworträtsel gemeinsam. Nach einigen Monaten verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand und sie hatte einen Schub (Verschlechterung der Demenz) in ihrer Krankheit.

Meine Arbeitsbekleidung war immer ein grünes Oberteil, weil ich mir dachte, wenn man schon meinen Namen nicht kennt, dann hat vielleicht die Farbe Bedeutung und erinnert an ein damit verbundenes Gefühl. Ich wurde von so manchen als die „Grüne kommt“ betitelt.

Eines Tages begann sie also damit, sobald sie mich sah, zu schreien und zu fluchen. Sie nannte mich mit doch sehr ländlich-derben Namen und schrie das ganze Haus zusammen. „Da kommt sie wieder die, die kommt ja aus dem Kuhstall. Hör mal wie die redet die dumme....., die redet ja wie ein Bauer usw. Diese olle....., die soll weggehen, die hat ja überhaupt keine Bildung, kein Wunder so wie die ausschaut!“ Das ging von diesem Tag an immer so, sobald ich auch nur den Raum betrat und sie mich erblickte. Natürlich hatte es nichts mit mir persönlich zu tun, ich löste durch irgendetwas eine Erinnerung aus (Haarfarbe, Stimmfarbe, Geruch, Gestalt) und nach einigem Nachfragen, konnte ich herausfinden, dass sie wohl mit der Stiefmutter oder aber einer anderen Frau, damals am Bauernhof schlechte Erfahrungen gemacht hatte und das Leben am Hof als minderwertig und abwertend in Erinnerung hatte, da sie ja bei der Freundin in gehobeneren Verhältnissen aufwachsen konnte. Sie lehnte den Dialekt dort immer schon ab und sprach immer reinstes Hochdeutsch. Allerdings kam in der Demenz ihre Herkunft auf, in all ihrer Direktheit. Ich konnte mich ihr nicht mehr nähern und jeglicher Versuch war umsonst. Ihre Prägung der Kindheit kam ungeschönt zu Tage.

Das war keine der schönsten Erfahrungen, aber sie zeigte mir, wie wichtig die Prägung eines Menschen sein kann und wie alles, was er in seinem Aufwachsen erfahren hat, wirken, Nachwirkungen haben kann, .

Das bedeutet aber auch für mich, dass sich Erfahrungen von früher durch verschiedene Reize auslösen lassen, wenn man das passende Werkzeug dazu hat, wobei ich sagen kann, dass es in diesem Beispiel bei dieser einzigen doch eher negativen Reaktion blieb. Nicht alles ist bei diesen Menschen steuerbar.

Beispiel 2:

Herr G., 92 Jahre alt, Oberjäger, 3 Kinder, Ehefrau betrieb eine kleine Pension, er war ständig in einem relativ großem Jagdrevier unterwegs, lange Jahre auch mit Jagdgästen. Herr G. brauchte laut eigener Aussage sein ganzes Leben lang keinen Arzt. Gattin verstarb leider zu früh. Herr G. wurde auf der Jagdhütte, wo er sich bis zu seinem 90sten Lebensjahr immer noch regelmäßig aufhielt, mit einem bereits wieder verheilten Oberschenkelhalsbruch und etwas verwahrlost vom Sohn aufgefunden. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich, und mit der Diagnose Demenz wurde er dann umgesiedelt ins Pflegeheim.

Herr G. wohnte in einem 2 Bett Zimmer, hatte aber nie das Gefühl .dass er dort wirklich wohnen würde, sondern nur kurz auf Besuch sei, denn er müsse ja wieder auf den Berg, in sein Revier.

Wenn ich das Vergnügen hatte, mit ihm in der Einzelbetreuung zu arbeiten, lebte er sichtlich auf und schilderte mir immer mit sehr eindrücklichen und bildhaften Beschreibungen sein Leben in den Bergen. Er beherrschte die Art der Beschreibung so gut, dass ich immer das Gefühl bekam, dabei zu sein in seinen Bildern bzw. vor meinem inneren Auge, die Dinge selbst zu sehen.

Er liebte es die Sonne zu spüren. Dazu sei gesagt, dass im Gang des Pflegeheims, sehr große Fensterflächen waren und auch ein riesiger Ficus Benjamins-Baum stand.

Herr G. schaffte es immer wieder, sich unter dem Baum hindurch kriechend, auf die nahe am Boden liegende Fensterbank zu setzen, wo ihm dann die Sonne den Rücken wärmte.

Bei einer meiner Betreuungen gesellte ich mich unter den Baum zu ihm auf die Fensterbank und wir plauderten. Auf meine Frage, wie es ihm den gehe sagte er: „Super, er käme gerade vom Berg und genieße noch ein bisschen die Sonne hier“. Im weiteren Verlauf kam auch mein damaliger Chef an uns vorbei, beugte sich unter den Baum und fragte was wir da machen würden. Herr G. schauten ihn sehr verwundert an und sagte: „Sehen sie nicht dass wir im Wald sitzen?“ Alle drei mussten wir, aus offensichtlich verschiedenen Gründen, herzlich lachen. Gemeinsam stellten wir fest, dass wir doch den besten Arbeitsplatz haben.

Herr G. war sich in keinster Weise bewusst, wo er wirklich war. In seiner Realität (die für ihn auszuhalten war), war er nur zu Besuch im Heim. Sein wahres zu Hause aber sei am Berg. Ihn in die Realität zu holen, wie es öfters leider auch geschah, hatte zur Folge, dass er es nicht glauben wollte und noch dazu Aggressionen auf die Person bekam, die ihm diese „Lüge“ einreden wolle. Er wisse es ja doch besser.

Es gäbe noch viele sehr interessante, tragische, traurige und lustige Beispiele, welche Gesichter die Demenz haben kann. So schlimm die Diagnose auch sein mag, so gibt es immer wieder Möglichkeiten, positive Erlebnisse und Erfahrungen aufleben zu lassen. Wie schon erwähnt, verläuft die Krankheit bei jedem anders, und - nicht zu vernachlässigen -, kommen ja die verschiedenen Demenzformen zusätzlich noch mit unterschiedlichen Begleiterscheinungen daher.

In all meinen Erfahrungen mit Menschen mit Demenz blieb eines aber immer gleich, alle haben eine gewisse Prägung erlebt, der Eine mit viel, der Andere mit weniger Naturerleben. Dennoch erreicht man fast alle mit irgendeiner angebotenen Form von Naturerfahrungen.

Ganz gleich, ob das Fotos, alte Bilder, Bücher, Heimatlieder, Gedichte oder natürliche Materialien zum „be-greifen“ sind, eine Reaktion kommt immer, im besten Fall natürlich ein sich Einlassen und Fallen-lassen in die Erinnerung.



4.1 Gruppenerleben mit Naturmaterialien

Eine Gruppenveranstaltung mit Menschen mit verschiedenen dementiellen Erkrankungen kann eine sehr große Herausforderung an die betreuende Person bedeuten. „Kreatives Gestalten“ mit Naturmaterialien, die von Petzold und MitarbeiterInnen schon seit Mitte der 1960er Jahre mit AlterspatientInnen praktiziert wurden (Petzold 1985a, 2004a), war eines der beliebtesten Dinge, die sich in meinem Angebot befanden.

Ich durfte die Erfahrung in diesem Bereiche mit diversen Szenarien machen und im Endeffekt „mit-erleben“.

Meine Gedanke war es, ein Mobile zu gestalten, nicht nur als Dekoration, sondern um es für selbige Personen, die bettlägerig waren, einsetzen zu können, um eventueller Deprivation (Reizmangel) vorzubeugen.

Die Gruppe setzte sich aus Damen und Herren zusammen, Gruppengröße 8 Personen, für gewöhnlich waren die Herren vom kreativen Gestalten nicht sehr begeistert und die Damen brauchten auch immer erst eine Weile bis sie sich mitreißen ließen.

Man habe ja früher schließlich auch nicht die Zeit für „Basteleien“ gehabt!

Auf dem Tisch hatte ich folgende Materialien vorbereitet:

Korkenzieherhaseläste, getrocknete Blätter verschiedenster Bäume, Lampionblumen getrocknet, kleine Zapfen, Watte, getrocknete Orangen und Bänder.

Die Gesichter der Teilnehmer waren sichtlich erstaunt und erfreut zugleich, denn sie hatten mitunter diese Materialien schon länger nicht mehr in Naturform gesehen.

Ich erklärte mein Vorhaben und fing an einen Zapfen an einer Schnur zu befestigen, um ein bildliches Beispiel zu haben.

Langsam griffen alle Teilnehmer zu den einzelnen Materialien, leises Raunen war zu vernehmen, welches sich ebenso langsam in diverse Gespräche verwandelte.

Die Korkenzieherhasel fand große Bewunderung und Gefallen, egal ob Mann oder Frau, plötzlich gab es Geschichten dazu. „So einen hatte ich auch im Garten vor dem Haus“, „Ich kann mich noch erinnern als meine Mutter solche Zweige in die Vase stellte“ usw.

Den Herren machte es offensichtlich genauso Spaß Blätter aufzufädeln, welches mit sehr viel Feingefühl passierte, damit ja nicht eines zerbröselte. „Mein Gott sowas hab ich schon Ewigkeiten nicht mehr in der Hand gehabt!“ „ Riech mal, wie gut das Laub riecht“ Und schon war ein buntes Treiben mit den Blättern im Gange, wobei die meisten auch daran rochen und sich erinnerten.

Selbiges passierte auch mit den anderen Materialien und im Handumdrehen hatten wir eine sehr lebendige Gruppendynamik und alle beteiligten sich nach ihren Möglichkeiten. Da ja der Weg das eigentliche Ziel war und nicht das Endergebnis,

durfte ich erleben, dass aus den sonst eher zum Teil bereits verstummten Menschen, eine Gruppe fast schnatternder, lustiger, positiv gestimmter Menschen geworden war, die in unserer gemeinsamen Zeit, mit der Natur am Tisch, eintauchten in einen Fluss des Erinnerns, für jeden individuell und dennoch mit einem gemeinsamen Nenner. Am Ende waren alle vom Endergebnis für unsere bettlägerigen Bewohner sehr zufrieden und begeistert, besonders aber machte es ihnen Freude, dass sie etwas Gutes für Andere beitragen konnten.

Um einen Vergleich zu haben, ob es einen Unterschied zum Naturmaterial gibt, machte ich nochmals eine Runde mit selbigen Teilnehmern, allerdings mit Papier, Scheren, Bändern, Zeichenblättern und Vorlagen zum Ausschneiden, mit dem Ziel, Bilder zum Thema Blätter und Natur zu gestalten.

Gleich zu Beginn machte sich eine gewisse Unwilligkeit bei den Männern breit, denn Papierformen auszuschneiden sei nun schon so gar nicht gewünscht. Bei den Damen ebenfalls, es gab gleich einen Kommentar von einer Teilnehmerin: „Was ist das für ein Blödsinn, basteln freut mich gar nicht!“

Eher halbherzig wurden einige Blätter ausgeschnitten, ich hatte fast das Gefühl, dass sie mir damit einen Gefallen tun wollten, statt um ihrer selbst Willen. Die Stimmung war eher verhalten und es gab keine nennenswerte Dynamik zu vermelden. Zäh und eher langatmig wurde die Gruppenzeit von meiner Seite aus verspürt. Eine Kollegin, die bei beiden Gruppensettings ebenfalls anwesend, war bestätigte mir dies ebenfalls. Aufgrund der Stimmung wurde die Gruppe vorzeitig von mir auf ein anderes Thema umgestellt, um etwas mehr Wohlgefühl hervorzurufen, was mit Singen von alten Heimatliedern sehr gut gelang.



4.2 Hintergrund meiner Klientin Frau S.

Alter 67 Jahre, Diagnose: Alzheimer Demenz, MMS 22,

körperlich sehr agil, Abnützungen altersbedingt normal, laut Arzt

Sprache: Wortfindungsstörung bei Gedächtnistraining und Bildererkennung, dennoch sehr viel Spaß dabei, kann sehr gut Rechnen, verwendet sehr viele Redewendungen und dichtet auch gerne.

2 Söhne mit 2 Enkeln , 2 Stiefkinder (Sohn u Tochter)

Ehemann 10 Jahre älter, fast blind, bemüht sich sehr um die Gattin, ist aber zu Beginn wenig einsichtig, was ihre Krankheit anbelangt, im späteren Verlauf unserer Arbeit dann doch sehr. Er konnte verstehen, was mit ihr los ist.

Orientierung außerhalb der Wohnung schlecht, Angst verstärkt sich, da ihr auffällt, dass sie nicht mehr weiß, wo sie gerade war bzw. was gemacht wurde.

Frau S. war leidenschaftliche Gastwirtin, Ehemann betrieb einen Getränkegroßhandel daneben. Sie trank früher viel Alkohol und rauchte sehr stark. Sie gab selber an, immer sehr wenig geschlafen zu haben, musste viel und schwer arbeiten von Kindheit an.

Sie wuchs auf einem Bauernhof mit 5 Geschwistern in Aigen im Ennstal auf, half ihrem Vater immer beim „Sauschneiden“, hatte eine sehr innige Beziehung mit ihrem Vater. Ihre Mutter wurde von ihr selbst später betreut.

Heute nur mehr Zigaretten (1 Schachtel pro Tag, später dann 2-4) und alkoholfreien Wein zu jeder Tageszeit.

Frau S. beschreibt sich selber als fortwährend müde und innerlich unrund. Sie schlafe aber gut, was ihr Ehemann allerdings nicht bestätigt, sondern sagt, dass sie oft aufwacht und dann mit ihm reden möchte.

Kochen mag sie gar nicht mehr. Sie sei eine „kleine Esserin“, außerdem behauptet sie, sie hätte so viel Arbeit und es würde von Seiten der Familie ständig „gemeckert“, es sei zu wenig Zucker, zu viel Salz und Staub da und dort. Das stresse sie sehr!

Ehemann unternimmt sehr viel mit ihr per Zug, denn den Führerschein musste sie schweren Herzens abgeben, da ihr vom Neurologen dazu geraten wurde.

Die Söhne sagten dass sie bei den Großeltern aufwachsen, da die Mutter nie Zeit hatte für sie. Der jüngere Sohn ist absolut nicht einsichtig, was die Krankheit seiner Mutter anbelangt und maßregelt sie immer wieder.

Biografische Gespräche laufen eher kurz ab, dafür aber gefühlt intensiv.

Mit Validation kann man Frau S. sehr gut erreichen und sie öffnet sich langsam, aber stetig mir gegenüber.

Validation

Ist eine Methode von Naomi Feil, um mit desorientierten alten Menschen in Kontakt zu kommen und mit ihnen zu kommunizieren. Grundlage ist ein ganzheitliches Erfassen des Menschen. Indem man „in die Schuhe“ eines anderen Menschen schlüpft und mit „seinen Augen“ sieht, kann man in die Welt der alten, desorientierten Menschen vordringen und die Gründe für ihr manchmal seltsam wirkendes Verhalten verstehen lernen. Validation hilft Stress abzubauen und ermöglicht diesem Personenkreis Würde, Wertschätzung und Glück wieder zu erlangen.

Validation ist eine Kombination aus:

- Einer grundlegenden, einfühlsamen Einstellung
- Einer Entwicklungstheorie für alte, mangelhaft orientierte und desorientierte Menschen, die hilft, ihr Verhalten zu verstehen.
- Einer spezifischen Technik, die diesen Menschen hilft, ihre Würde wiederzugewinnen

(Naomi Feil, Vicki de Klerk-Rubin, Validation- Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen)



4.2.1. Erlebnisse, Erfahrungen und Praxisbericht über einen Zeitraum von 6 Monaten

Einmal pro Woche besuchte ich Frau S. und arbeitete 1,5 Stunden mit ihr, Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, Atemübungen, Ausflüge in das Dorf, wo sie

aufgewachsen war, Biografisches Arbeiten bis zur Validation setzte ich je nach Bedarf ein. Sie gab ihre Einwilligung, ebenso ihr Ehemann, dass ich Naturerleben sprich, Green Meditation® als Methode verwenden dürfe. Es gab viel mehr Ausflüge als hier aufgezählt, aber da mancher im Geschehen fast identisch mit dem davor gemachten Ausflug war, habe ich nur diejenigen ausgewählt, die mir meines Erachtens besonders wichtig schienen. Als Kontrolle für mich selbst hatte ich eine Skala von 1 – 10, wobei ich immer nach jeweiligem Ausflug Frau S. um ihre „gefühlte Note“ fragte und auch ihren Mann, der dann zu Hause den Unterschied beurteilen konnte.

1. Ausflug:

Besuch des Kaffeehauses am Marktplatz in Aigen

Beim Anblick ihrer „alten Heimat“ **versinkt** sie spontan in Erinnerung an früher. Es ist eine Schwellenstufe zur Meditationsqualität der „**Besinnung**“, wie sie die Grüne Meditation sieht (Petzold, Orth 2020). Sie wirkt gelöster und etwas ruhiger als bei unserer Abfahrt. Dann kommen ihr offenbar Erinnerungen auf. Sie beginnt von ihren Eltern zu erzählen, vor allem der Vater war in der Kindheit für sie sehr wichtig. Es ist ein sehr ruhiges, besinnliches Erzählen, bei dem jede Szene betrachtet wird, eine Art meditatives Erzählen, das mit der Qualität der „**Betrachtung**“ in der Green Meditation in Verbindung gebracht werden kann. Dann aber wird die Erzählung lebhafter. Sie berichtet, wie er sie immer mit dem Moped mit zur Arbeit nimmt. Er war der zuständige „Sauschneider“ (Kastration der Schweine) im Dorf. Sie war ein kräftiges Mädchen, das ihm gerne dabei half.

Nach einem zehnmütigen Spaziergang zum See, welchen wir recht zügig machten, ließen wir uns auf dem Seebankerl nieder. Frau S. wird ganz still und andächtig. Die Umgebung wird ausgiebig bestaunt, laut ihrer Aussage genießt sie die Ruhe, die sie daheim nicht empfindet, da ständig jemand etwas von ihr will.

Wir versuchen eine gemeinsame Atemübung – 3ein-3halten-3aus

Frau S. empfindet es als sehr angenehm und sagt nach einigen Minuten, dass es sie ruhiger mache. Der Aufenthalt dauerte in etwa eine halbe Stunde. Sichtlich entspannter gingen wir zurück und sie sagte, dass es ihr sehr gut gefallen habe (Leibliche Wahrnehmung gestärkt). Am Rückweg sagt sie plötzlich, „dass mich die Vergesslichkeit so eingeholt hat, versteh ich nicht.“ Zuhause konnte sie sich nicht mehr erinnern, wo wir waren, und als ich es ihr detailliert wiederholte, meinte sie: „Ah ja, das war schön“.

Auf einer Scala von 1 – 10 gibt sie eine 8 an, ihrem Ehemann fällt auf, dass sie viel lockerer ist und lustiger als vor dem Ausflug.

2. Ausflug

Spaziergang zum Salza Wasserfall in St. Martin

Vor der Abfahrt gibt Frau S. an total müde zu sein. Sie wirkt sehr fahrig und spricht vorwiegend in Redewendungen. Sie wiederholt sich sehr oft und lacht sehr laut und überzogen im Auto. Ca. 10 Minuten durch den Wald spaziert, entlang des Baches bis zum Wasserfall.

Frau S. konzentrierte sich beim Gehen auf die Wurzeln am Weg. Zum Betrachten des Wassers und der grünen Vielfalt im Wasser (Moos, Grasinsel mit Blumen) blieben wir stehen. Sie erschien begeistert, ihr Gesicht hellte sich auf und sie wirkte sichtlich gelöst. Beim Wasserfall angekommen, saßen wir auf der Bank. Wir versuchten gemeinsam, die verschiedenen Bäume mit ihren Namen zu benennen, erfreuten uns an den mit Moos bewachsenen Steinen im Wasser, welche durch den Sonneneinfall besonders grün strahlten. Wir redeten wenig. Frau S. betrachtete versunken die Umgebung. Plötzlich sagte sie: „Die Natur ist doch was Schönes und das Geräusch des Wassers angenehm.“ (Sinnesorgan: Ohr und Auge). Ich erzählte ihr vom „Waldbaden“. Dem hörte sie sehr interessiert zu, die entspannte Körperhaltung war deutlich sichtbar. Wir verweilten eine gute halbe Stunde am Wasserfall. Am Rückweg wirkte Frau S. ein wenig ruhiger. Aber müde sei sie immer noch. Auf der Rückfahrt bemerkt sie: „Ein Wahnsinn, wo waren wir jetzt? Diese Vergesslichkeit macht mich ganz unrund. Warum ist das so?“

Ich schilderte ihr kurz noch einmal, was wir gemacht hatten. Dazu meinte sie nur: „Ja jetzt gemma heim, ich muss mich hinlegen.“

Conclusio aus dem heutigen Ausfluges: Während des Naturerlebens war sie sichtlich ruhiger und entspannt, bei weitem nicht mehr so fahrig wie zu Beginn der Exkursion.

Sie konnte oder wollte mir keine Zahl nennen, die ich auf der Gefühlsskala hätte einordnen können. Ihr Ehemann bemerkte aber eine gewisse Lockerung im Verhalten, welche sich durchwegs als sehr positiv für ihn anfühle.

3. Ausflug

Der Mann von Frau S. sagte mir, dass Frau S. sehr ungern aus dem Haus gehen möchte und er Schwierigkeiten habe, sie zu motivieren. Sie habe Schmerzen in den Beinen, Venenprobleme.

Als ich ihr einen Spaziergang zu unserem „Kraftplatz für Leib und Seele“ in Aussicht stellte, in der „alten Heimat“, ist sie sofort bereit loszufahren. Welches ihren Gatten sehr verwunderte.

Sie wirkte sehr aktiv und etwas nervös/fahrig, aber müde sei sie laut eigener Aussage heute nicht. Sie glaube, dass das vom Stress käme, den sie immer hat. Nur

meckern und der Staub da und dort. Ständig würde sie das hören. Zügig marschierten wir zum See. Sie sagte: „Gehen wir zum Schwimmerersee.“ (eigentlich heißt er ja Putterersee). Frau S. lacht herzlich darüber. Zusehends wird Frau S. ruhiger. Sie empfindet die Ruhe dort als sehr angenehm. Niemand wolle etwas von ihr.

Wir betrachteten den Kulm, den Campingplatz, den Schilfgürtel und die vielen Birken. Dann wird sie ruhig. Die Meditationsqualitäten **Besinnung** und **Betrachtung** kommen auf als „**spontane Green Meditation-Effekte**“ (Petzold, Orth 2020). Nach längerem Schweigen taucht sie auf und stellt fest: „Diese Ruhe hier ist sehr schön, hier in der Natur kann ich mein eigener Mensch sein! Danke!“

Diese Aussage berührte mich sehr (mir erscheinen Aussagen, wie diese, als sehr weise und auf den Punkt gebracht), und man konnte am ganzen Körper von Frau S. sehen, wie sehr sich ihr System beruhigt hatte in dieser Zeit. Wir treffen eine fremde Dame, mit der Frau S. gesellig über die Schönheit der Natur hier am See und im Ort spricht. Am Rückweg fast an derselben Stelle wie schon beim 1. Ausflug stellte sie sich die Frage: „Warum diese Vergesslichkeit gekommen ist. Ich habe manchmal so einen Druck am oder im Hirn“ – greift sich dabei an die Stirn. „Ich glaube das könnte vom Stress kommen den ich mir selber mache.“ - Ihr Seelenheil sei Kartenspielen.

Zu Hause erzählte sie ihrem Mann, wie schön es gewesen sei, und als ich sagte, wir hätten Energie für Körper Geist und Seele getankt, meinte sie nur: „Das machen wir am liebsten gleich morgen wieder!“

Ihr Ehemann sagte mir, dass immer, wenn wir unterwegs waren, sie viel ausgeglichener und auch ruhiger wäre. Sie freue sich immer, wenn sie meinen Namen im Kalender stehen sehe.

Auf der Gefühlsskala gibt es für heute eine 9. Ihr Ehemann ist wie meist sehr erfreut über ihre Aktivitätenbegeisterung.

4. Ausflug

Heute war Frau S. wieder sofort bereit, mitzufahren zum Putterersee. Sie war auch sehr flotten Schrittes unterwegs zu unserem Kraftplatz dem Bankerl am Seeufer.

Kaum angekommen sagte sie: "So jetzt rauche ich mal eine", was sie auch gleich tat. Ihre Augen waren auf den See gerichtet als sie genüsslich an ihrer Zigarette zog. Sie wirkte eher unruhig, aber völlig still. Ich hatte das Gefühl das kein Gespräch gewünscht wurde. Wir saßen ca. 20 Minuten in völliger Stille da. Komplett im Augenblick versunken als sie plötzlich meinte: "Ja wir haben doch die Schönste Natur"

Sie würde jederzeit mit mir einen Ausflug machen, denn da hätte sie so schön ihre Ruhe, keiner stressen sie, meckere oder wolle was von ihr.

Wir machten wieder mal die Atemübung 3/3/3.

Sie wurde nach etwa 5 Minuten ruhiger. Ich vermutete, dass sie nicht mitgezählt hatte, aber ich konnte an der Körperhaltung erkennen, dass sie wesentlich entspannter wirkte.

Mir fällt auf, dass in dieser Gegend unzerstörter Natur mir Frau S. unterschiedliche Sinneserfahrungen mitteilt. Der Mensch ist „mit Leib und mit Sprache Teil der Natur“. (Klempnauer, S. 30).

Auf dem Rückweg gönnten wir uns einen Kaffee im lokalen Kaffeehaus und Frau S. bestellt sich „Frankfurter“. Offenbar machte unser Ausflug ihr Hunger. Da es erst 10 Uhr am Vormittag war und sie immer erzählte, dass sie wenig esse, war ich doch überrascht. Sehr gut gelaunt und sichtlich gelöst brachte ich sie nach Hause. Sie meinte zum Abschied noch, wie Spitze es immer sei mit mir, und dass sie sich immer so erholt fühle danach.

Eine glatte 10 auf meiner/ihrer Gefühlsskala gab sie für diesen Ausflug.

5. Ausflug

Zu Beginn wollte Frau S. wegen starker Müdigkeit nicht ausgehen. Ich konnte ihr aber den Ausflug in die Natur zum "Schwimmerer See " schmackhaft machen. Die Fahrt dorthin war wie immer eher von Unruhe geprägt. Unsicherheit wohin und warum, mehrfache Aufklärung war von Nöten.

Zügig ging es zum See, das Wasser war leicht gekräuselt und es befanden sich am etwas entfernten Floss viele Möwen, bekannter Weise ein Schlechtwetter-Zeichen. Immer wenn sich die Möwen einfinden, ändert sich das Wetter zum Schlechteren. Frau S. setzte sich auf die Bank, wir machten gemeinsam einige tiefe Atemzüge, um die Anspannung, welche sie zu haben angab, loszulassen. Sie machte bewusst lautere Geräusche beim Ausatmen. Man hatte das Gefühl, als würde sie die "Lasten" wegatmen. Sie meinte dann: „Es ist so schön ruhig, da kann der ganze Apparat herunterfahren. Ich genieße die Zeit hier besonders.“ Sie wiederholte wie meist, dass niemand sie belästige, nörgle oder hinweise, was sie nicht alles falsch mache. (Wieviel Druck musste sie verinnerlicht und verkörpert haben, in ihrem Leben). Sie gewährte mir tiefe Einblicke in ihr Inneres und teilte mir ihre Ängste und Sorgen mit.

Mir fällt auf das Frau S. in diesem Setting (das Setting in der Natur soll "ökologisch salutogene Stimulierung, Gesundheit und Wohlbefinden" fördern, Petzold/Klempnauer, S.27) sehr offen wird und vor allem viel ruhiger, als sie das zu Hause ist. Ihr Wunsch wäre, dies jeden Tag mit mir zu machen. Der Blick auf den See mit all den Birken und Schilf herum sei so schön für sie. Wäre das möglich, so könnten sich – trotz Demenz – die „spontanen Grün Meditation-Effekte“ noch vertiefen. Von sich selbst aus üabend, wie das gesünderen Patientinnen teilweise noch möglich ist, wenn sie dazu angeleitet werden, lag bei Frau S. nicht mehr im Möglichkeitsspektrum ihres Verhaltens und die Menschen in ihrem Haushalt hatten auch nicht genügend Kompetenzen, um mit ihr regelmäßig zu üben.

Frau S. ist wiederholt hungrig. Laut eigener Aussage rege dieser Ausflug „den Appetit an“.

Wiederrum bekomme ich eine 10 als Antwort auf die Gefühlsbenotung, ebenso wird vom Ehemann und auch von den beiden Söhnen durch diese Ausflüge ein positiver Unterschied bemerkt.

6. Ausflug

Schon beim Eintreten bei Frau S. ist sie völlig überdreht und wartete bereits auf die Abfahrt. Sie sagt, sie habe es gar nicht mehr erwarten können, dass ich endlich komme.

Wieder ging es zum Seebankerl, strahlendes Wetter und angenehme Temperatur, gut zum Verweilen dort. Im dem Moment, wo sie sich auf die Bank setzte, konnte ich sehen, wie sich ihre Unruhe und Fahrigkeit fast augenblicklich minderte. Die „Green Meditation-Effekte“ wurden offenbar leicht aufgerufen und/oder kamen auf.

Wir saßen in völliger Stille auf der Bank, Frau S. betrachtete ganz ruhig den See und die nähere Umgebung. Mehrere Enten kamen an den Uferrand und beobachteten uns in der Erwartung, etwas Essbares zu bekommen. Frau S. meinte: „Mei, mir hom jo nix ihr Antal“. Ganz verzückt erzählte sie mir dann eine Episode aus ihrer Kindheit mit Enten, die sie damals am Hof hatten. Ihr ganzes Gesicht hellte sich auf, es schien, dass sie die Bilder dazu vor ihrem inneren, geistigen Auge sehen könne. Ich hatte ebenso Bilder in meinem Kopf, da sie sehr bunt und detailliert erzählte.

Diese Erzählung und die Stimmung dazu, die wir gemeinsam erleben durften, hatten bei mir das Gefühl eines sehr meditativen Geschehens hinterlassen, und Frau S. war sichtlich entspannt und wesentlich ruhiger als zu Beginn des Ausfluges. Ich bemerkte wieder einmal, dass es diese in der Green Meditation-Literatur beschriebene „emotionale Ansteckung“ wirklich in starker Weise gibt (Petzold, Orth 2020) und dass das auch für mich als Begleiterin positive Effekte hat. Mir wird aber auch wieder einmal bewusst, dass meine ruhige und ausgeglichene Seelenlage auf die Patientin wie eine positive „Ansteckung“ wirkt.

Fast an derselben Stelle – und das jedes Mal am Rückweg – kommt ihr dann plötzlich in den Sinn, dass sie die Demenz so eingeholt hat. „I bin so dement ..., dass es sowas gibt.“ – Sie gibt an, dass sie dies sehr stressig und dass sie sehr viel weine deswegen.

Dieser kurze Moment, zurück zur tatsächlichen Situation, ist aber schnell wieder vergessen, wenn sie das Kaffeehaus sieht und bemerkt, dass sie eigentlich Lust auf eine Torte habe.

Auf der Gefühlscala gibt sie wieder eine 10 an, und meint dazu: „Mit dir am liebsten immer, und das den ganzen Tag von in der Früh bis Spät.“ Das ist für mich das höchste Kompliment, das ein Mensch mit Demenz mir machen kann!

7. Ausflug

An diesem Tag war Frau S. sehr müde, ihre Beine taten ihr weh und auch meinte sie, sie habe eine Blasenentzündung, da sie ständigen Harndrang verspürte.

Wir fuhren dennoch zum See, da ich sie davon überzeugen konnte, dass ihr ein Besuch an unserem Kraftplatz und die frische Luft gut tun würden. Ich versuchte sie also von meiner Seite „emotional anzustecken“. Auch die Bewegung würde ihren Beinen/Venen nicht schaden. Also etwas Überzeugungsarbeit kam noch hinzu. Etwas unsicher war sie dennoch, ob es eine gute Idee sei. Aber sie kam mit, versicherte sich jedoch zehn Mal, dass ihr Gatte zu Hause auf sie warten und nicht weggehen werde.

Auf dem Weg zum See erzählte sie mir von ihren Venenproblemen, wie schmerzhaft das sei. Man konnte auch teilweise eine Verschlechterung des Gangbildes erkennen. Einschmieren mit „Venengel“ sei ihre Hilfe.

Aus welchem Grund auch immer, änderte sich ihr Gemütszustand plötzlich, je näher wir dem See kamen. Sie schien total ihre Füße vergessen zu haben. Vor Ort angekommen, setzten wir uns wie immer auf die Bank. Frau S. war total entzückt von den Spiegelungen der umliegenden Hügel und Bäume im Wasser. Wir sprachen ca. 15 Min. nichts miteinander. Ich konnte beobachten, wie sie ganz tief in den Anblick versank und die Meditationsqualität der **Versunkenheit** spontan als „**Green Meditation-Effekt**“ aufgekommen war, der in der Literatur beschrieben wird. Dabei hatte sich ihre Anspannung langsam verloren. Ihre Atmung wurde ruhiger die Bewegungen, die zuvor fahrig waren, kamen fast zum Stillstand. Und plötzlich sagte sie: „Ja das ist ein Lebensgefühl, sowas von schön“. Wir mussten beide lachen, da sie dabei die volle Freude ausstrahlte!

Auf unserem Rückweg war sie sehr beschwingt, bemerkte nichts mehr von den Schmerzen in den Beinen, noch sonstige Unpässlichkeiten. Im Kaffeehaus angekommen, bestellte sie sich einen Kuchen und fing noch laut zu singen an. Ein selbstgedichtetes Lied über mich und wie gerne sie mich hat. Die anderen Besucher schauten uns zwar etwas schief an, aber wir ließen uns nicht aus der Ruhe bringen, denn für Frau S. war es ein besonderer Moment und natürlich auch für mich.

Die genaue Zahl der Ausflüge lässt sich nicht mehr sagen. Wir hatten aber auch Tage, wo von Frau S. nur eine Zigarette geraucht wurde und sie gleich wieder gehen wollte, da es zu kalt, nass, windig war, oder es sonst irgendeinen Grund gab, der sie nicht zum Verweilen überzeugte. Eines blieb jedoch immer gleich, die Freude, die sie hatte wenn wir die „alte Heimat“ besuchten.

Ich habe Frau S. Fotos von ihrem Lieblingsplatz am See vergrößert und geschenkt. Ich wollte sehen, wie weit bei ihr der Anblick der Bilder positive Gefühle auslöst. (Fotos siehe Lieblingsfotos). Sie hatte große Freude an den Bildern, aber es lässt sich schwer sagen, in wie weit sie ihre Gefühle beeinflussen können, da wir, sooft es ging, an den Ort fuhren und uns direkt, in das Einlassen auf die Landschaft übten.

Dennoch kann ich sagen, dass sie immer positiv auf die Bilder reagierte, wenn ich sie bei unseren Gedächtnisübungen zum „Erkennen-Benennen von Dingen und Orten“ einbaute. Sie konnte den See nicht beim Namen nennen, aber er kam ihr bekannt vor. Wenn ich ihr dann den Namen nannte, musste sie immer lachen, da ihr dann das Wort „Schwimmerersee“ einfiel.

Wie zuvor schon erwähnt, habe ich Frau S. über einen wesentlich längeren Zeitraum betreut. Im Gesamten habe ich sie 2 Jahre begleiten dürfen, bis sie einen starken Schub in der Demenz erleiden musste und sie nun auf eine 24Stunden- Hilfe angewiesen ist. Ich bin dennoch überzeugt, dass die gemeinsame Arbeit und Erleben mit der Green Meditation® positive Auswirkungen für Frau S. und ihre Erkrankung hatten. Auch wenn es sich nur um eine gefühlte Scala handelte, konnte ich feststellen: je länger wir diese Aktivitäten unternahmen, desto öfters gab sie eine 10 als Note. Auch von Seiten der Familie wurde bestätigt, dass es einen starken Unterschied zum sonstigen Alltag gab.

Demenz lässt sich grundsätzlich nicht messen. Man kann sich lediglich auf den Moment reduzieren und diesen auskosten mit allen Facetten. Dass Frau S. einen starken Erholungseffekt, Ruhe und Entspannung erfuhr in den Momenten der spontanen Versunkenheit am See, bestärkt mich in meiner Annahme, dass man auch mit Menschen mit Demenz die Green Meditation® anwenden kann und soll!

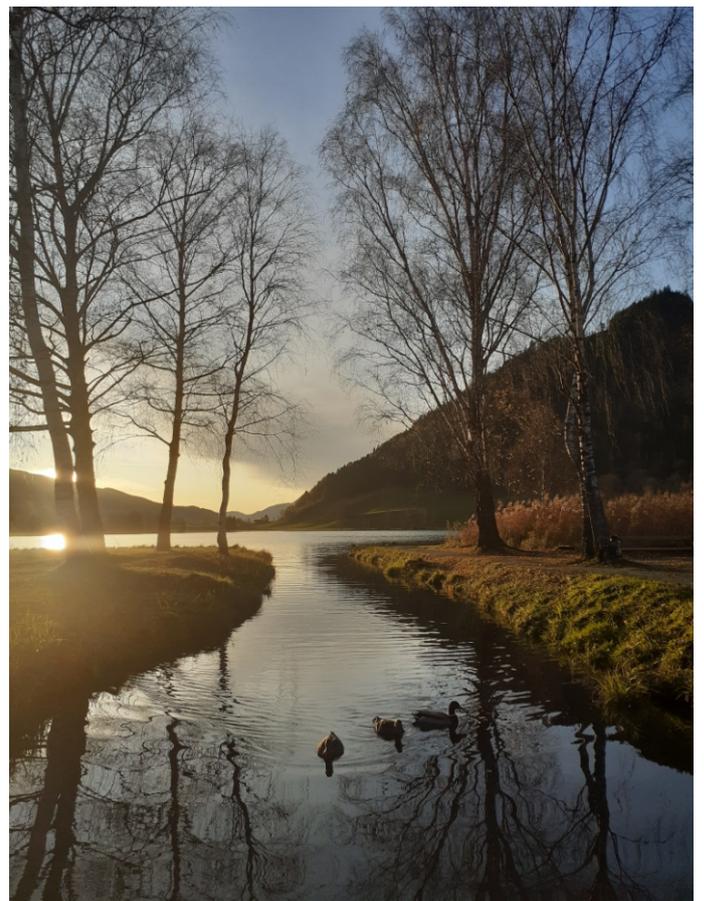
Aber auch dass man diese Aktivitäten immer wieder wiederholen sollte macht Sinn, um die positiven Gefühle im „Leibgedächtnis“ zu verankern, was, so meine ich sagen zu können, bei Frau S. eine lange Zeit gut funktioniert hat.

Leider ist die Verschlechterung nach der diesjährigen Sommerpause eingetreten, wo ihr Ehemann keine Betreuung wollte, da sie selber viel unterwegs waren. Bei unserem letzten Ausflug zum See musste ich feststellen, dass eine totale Fixierung auf Zigaretten eingetreten war. (Die Söhne wollten ihr das Rauchen eigentlich verbieten, es wurde stark eingeschränkt, was vermutlich zur Fixierung und Aggression führte). Eigentlich hatte dadurch nichts mehr Platz, als immer wieder ihr Fragen, ob sie genug Zigaretten habe und ob wir welche gekauft hätten – im 30 Sekunden Takt. Ihr Ehemann verzweifelte sehr oft. Da sie den ganzen Tag dieselbe Frage stellte. Sie konnte leider am Ende keine Erleichterung mehr durch den Ausflug erfahren oder zumindest machte es stark den Eindruck, so gefangen war sie in ihrer Angst, keine Zigaretten mehr zu haben und somit war das Umfeld und das Geschehen rundum nicht mehr wichtig. Der massive Suchtdruck, den die Nikotinabhängigkeit erzeugt, wirkt also auch in der Demenz fatal.



4.2.2. Lieblingsfotos von Frau S.

Kraftplatz Putterersee





5. Epilog

Menschen mit Demenz (vorwiegend leichte bis mittelschwere Demenz) reagieren sehr gut auf angebotenes Naturerleben, ob Arbeit am Tisch mit Materialien aus der Natur, Fotos von Dingen, Landschaften und Plätzen, oder direkt in der Natur selbst. Es lässt sich erfahren, dass jeder/jede irgendeinen Bezug zur Natur hat – unterschiedlicher Ausprägung natürlich. Ich durfte diesbezüglich ausschließlich gute Erfahrungen machen, ganz gleich, ob im Heim oder bei Individualbetreuung zu Hause.

Mein Fazit daraus: Es ist gleich, ob man etwas benennen, erkennen oder erklären kann: Wenn das „Gefühl zum Geschehen“ gut ist, ist auch das Befinden ein durchwegs positives, wenngleich es sich bei Menschen mit Demenz oft nur um kurze Momentaufnahmen handelt. Man kann diese Krankheit bislang nicht heilen, lediglich verlangsamen und hinauszögern. Ich durfte erfahren, dass Naturerleben, besonders wenn es methodisch mit dem „Green Meditation Ansatz“ vertieft werden, ein sehr stark wirkendes Mittel für Beruhigung, Wohlgefühl und Freude ist und dass sich immer wieder spontan auftretende „**Green Meditation-Effekte**“ einstellen, die zu einer „wechselseitigen Bereicherung“ durch „emotionale Ansteckung“ werden können. Es gibt nichts Schöneres, als mit anderen zusammen die Natur in aller Fülle, Farben und Formen zu erleben und sich davon verzaubern zu lassen. Auf Grund meiner Erfahrungen werde ich weiter gemeinsam mit den mir anvertrauten Menschen mit Demenz in die Natur eintauchen und versuchen, die Zeitspanne, die

uns gegeben ist, positiv zu erleben und die Momentaufnahmen und Gefühle so anzunehmen, wie sie im Augenblick an die Oberfläche kommen dürfen.

Für mein eigenes Leben konnte ich feststellen, dass durch mein Zurückfinden zur Natur, das laufende Üben der **Green Meditation®**, sich mein ganzer Körper, physisch wie psychisch sehr gut erholt hat. Ich bin wieder voller Energie und Tatendrang. Dadurch möchte ich auch gerne etwas davon weitergeben und zurückgeben, an Menschen, bei denen dieses so wichtige Lebensgefühl in Vergessenheit geriet.



Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles was wir tun oder spüren, ein Wunder.

Achtsamkeit zu üben bedeutet zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

Thich Nhat Hanh





6. Zusammenfassung: Green Meditation® als Wegbegleitung bei Menschen mit Demenz – eine Hinführung zu spontanen „Green Meditation-Effekten“

Green Meditation® als Methode der Wegbegleitung für Menschen mit einem an Demenz erkrankten Patienten und Fokus auf die Auswirkungen durch wiederholtes Naturerleben an bekannten Orten und Erfahrungen wechselseitiger Bereicherung ist das Thema der Arbeit. Dargestellt wird ein gelungener Prozess der Begleitung einer an Demenz erkrankten Dame, im Rahmen einer mobilen Betreuung. Die Betreuung wurde mit den Methoden der Integrativen Therapie und ihrer „Green Meditation“ im Setting „dyadischer Betreuung“ (Einzelsetting) durchgeführt. Ein Schwerpunkt wird auf den „Wohlfühlfaktor“ und Auswirkungen von Kindheitsprägungen durch Naturerfahrungen gelegt, ein anderer auf das Ermöglichen „**spontan auftretender Green Meditation-Effekte**“. Ausgehend von einer Anamnese der Biografie und von Verhaltensproblematiken im Alltag beinhaltet, das vorgelegte Begleitungs- bzw. Behandlungsjournal eine ausführlich dokumentierte, prozessuale Erfahrung und „gefühlte“ Einordnung des Geschehens mit der Erkrankten sowie eine Darstellung des erlebten Prozesses.

Schlüsselwörter: Menschen mit Demenz, Prozesserfolge, *Integrative Therapie*, spontane Green Meditation-Effekte, Wohlfühlfaktor, Biografie

Summary: Green Meditation® accompanying people with dementia - a guide to „spontaneous Green Meditation effects“

The topic of this chapter is Green Meditation® as a method for accompanying people with dementia focussing on the effects of repeated experiences of nature in familiar places and experiences of mutual enrichment. A successful process of accompanying a lady suffering from dementia within the framework of mobile care is presented. The care was carried out with the methods of Integrative Therapy and its "Green Meditation" in the setting of "dyadic care" (single setting). One focus is put on the "feel-good factor" and effects of childhood imprints through nature experiences, another on enabling arising "**spontaneous Green Meditation effects**". Based on an anamnesis of the biography and behavioural problems in everyday life, the accompanying or treatment journal that is presented here contains a comprehensively documented, processual experience and "felt" classification of the events with the patient as well as a description of the experienced process.

Keywords: people with dementia, process results, *integrative therapy*, spontaneous green meditation effects, feel-good factor, biography

7. Literaturverzeichnis:

Arvay,C.(2015): Der Biophilia Effekt, Wien, www.edition-a.at

Feuerstein,W. (2012): Validation als Lebensphilosophie – Ein Lehrbuch, 2., erw. Auflage
Andelsbuch/Vlbg.: Eigenverlag

Hüther,G. (2017): Raus aus der Demenzfalle, München: Arkana, Random

Miyazaki,Yoshifumi.(2018):ShinrinYoku–HeilsamesWaldbaden,München:Irisiana
Verlag/Verlagsgruppe Random House

Ott,U. (2015): Meditation für Skeptiker, München: Knaur.

Petzold, H.G. (1985a): Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotheapie, Soziotherapie,
München: Pfeiffer.

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

Petzold, H.G. (2004a): Mit alten Menschen arbeiten. Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe von
1985a in zwei Bänden. Bd. I: Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. Bd. II:
Psychotherapie – Lebenshilfe – Integrationsarbeit. 2005, München: Pfeiffer, Klett-Cotta.

- Petzold, H.G. (2005a): Mit alten Menschen arbeiten. Bd. 2: Psychotherapie – Lebenshilfe – Integrationsarbeit. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>
- Petzold, H. G. (2014q): Es geht um eine Begrünung der Seele. Der Psychotherapeut und Therapieforscher Hilarion Petzold über Naturtherapien und eine „ökologische Wende“ in der Psychotherapie. *Psychologie Heute* 12, 60-65. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php> und <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/01-2015-petzold-h-g-2014q-es-geht-um-eine-begrueung-der-seele-der-psychotherapeut.html>
- Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation®“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Green Care* 2, 2-5; und erw. POLYLOGE Ausgabe 05/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html>.
- Petzold, H. G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>
- Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: *Niels Altner* (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html> und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>
- Petzold, H. G (2018e): Naturtherapeutische Überlegungen zu offenen Fragen in der „tiergestützten Therapie“: Mensch-Hund-Beziehung, Menschenbild, Tierbild und andere Entwicklungsaufgaben. *Grüne Texte* 9/2018. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/09-2018-petzold-h-g-2018e-naturtherapeutische-ueberlegungen-offene-fragen-tiergestuetzte.html>
- Petzold, H. G. (2019n): Zur „ökologischen Intensivierung“ des Lebens - ein Bildungsziel mundanen Weltverstehens und geistigen Lebens. *Grüne Texte*, 18/2019, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/18-2019-petzold-h-g-2019n-zur-oekologischen-intensivierung-des-lebens-ein-bildungsziel-mundanen-weltverstehens-und-geistigen-lebens/>
- Petzold, H. G. (2019o): Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopyschosomatische Gesundheit. Vortrag auf dem Kongress

"Wald ist gesund?!" Schutzgemeinschaft Deutscher Wald 24. - 25. September 2019. Bielefeld,
<https://www.youtube.com/watch?v=MRPFrf4XAIQ>

Petzold, H. G. (2019p): Öko-Care und Naturempathie: Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopsychosomatische Gesundheit. Paper für die Tagung Schutzgemeinschaft Deutscher Wald 24. - 25. September 2019. Bielefeld,
https://www.sdw.de/cms/upload/Projekte/Kongress_WaldGesund/Petzold.pdf

Petzold, H.G., Bubolz, E. (1976a) Bildungsarbeit mit alten Menschen. Stuttgart: Klett.

Petzold, H.G., Bubolz, E., (1979): Psychotherapie mit alten Menschen, Paderborn: Junfermann.

Petzold, H. G., Horn, E., Müller, L. (2010): HOCHALTRIGKEIT – Herausforderung für persönliche Lebensführung und biopsychosoziale Arbeit. Wiesbaden: Springer VS Verlag.

Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“ in: *Psychologische Medizin*, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 189-255. In: Textarchiv 2012.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>
Petzold, H. G., Orth, I. (2020): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „achtsamer Lebenspraxis“. *Grüne Texte* Jg. 2020. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

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

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S. (2018): Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven In: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 327-448. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/03-2019-petzold-h-g-orth-petzold-s-2018a-naturentfremdung-bedrohte-kologisation-internet.html>

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

Petzold, H. G., Orth, I. (2020) Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „achtsamer Lebenspraxis“. *Grüne Texte* Jg. 2020. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

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

*Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019e): Die „14 plus 3“ Wirkfaktoren und -prozesse in der Integrativen Therapie. – Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Metafaktoren, Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Revid. Von Petzold 2016n. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen Ersch. *POLYLOGE* Jg. 2019, <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/index.php>*

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

- *Internetquellen:*
- <https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/was-ist-demenz>, *letzter Aufruf Okt. 2019*
- https://de.wikipedia.org/wiki/Panta_rhei, *letzter Aufruf Dez.2019*
- <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Gartentherapie>, *letzter Aufruf Nov. 2019*

Alle Fotos die in dieser Arbeit verwendet wurden stammen ausschließlich von der Autorin.