

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 10/2020

Multisensorische Stimulierung in der naturtherapeutischen Arbeit mit alten Menschen

Hilarion G. Petzold, Bettina Ellerbrock (2020) *

* 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/>. Ursprünglich erschienen in *Green Care* 2/2020.

Zusammenfassung: Multisensorische Stimulierung in der naturtherapeutischen Arbeit mit alten Menschen (Petzold, Ellerbrock 2020)*

Der Beitrag zeigt wie die in der Integrativen Therapie entwickelte Theoriekonzeption und Behandlungsmethode der „Multiplen sensorischen Stimulierung“ (Petzold 1969b; 1988f) in der naturtherapeutischen Behandlung und Aktivierung bei alten Menschen eingesetzt werden kann, um Gedächtnisleistung zu unterstützen, Funktionsverluste zu kompensieren, Lebensqualität zu verbessern, Freude am Lebendigen zu vermitteln. Die Aktivierung alter Naturerinnerungen und das Ermöglichen von Naturerleben im hohen Senium wirken dann zusammen für praktische Salutogenese im hohen Alter.

Schlüsselwörter: Multisensorische Stimulierung, Naturtherapie, Gerontotherapie, Integrative Therapie

* Erschienen in *Green Care* 2/2020, 11-13

Summary: Multi-sensory stimulation in nature therapy work with old people (Petzold, Ellerbrock 2020)*

The article shows how the theoretical concept and treatment method of "multiple sensory stimulation" (Petzold 1969b; 1988f) developed in integrative therapy can be used in nature therapy treatment and in activation with the elderly to support memory, compensate for functional losses, and improve quality of life to convey joy in life. The activation of old nature memories and the facilitation of nature experiences in the high senium then work together for practical salutogenesis in old age.

Keywords: multi-sensory stimulation, natural therapy, gerontotherapy, integrative therapy

*Appeared in: *Green Care* 2/2020, 11-13

- Literaturverzeichnis am Ende angehängt -



© Bettina Ellerbrock und Hilarion Petzold

Multisensorische Stimulierung

Gerade wenn das Alter voranschreitet ist es gut, vermehrt Kontakte mit der Natur zu pflegen, ihre beruhigende, erfrischende, anregende, beglückende und auch heilende Wirkung zu erleben. Natur spricht alle unsere Sinne an, und die wollen, ja müssen stimuliert werden, um gesund zu bleiben.

Frau Meyer ist 86 Jahre alt und seit zwei Jahren lebt sie im Heim, nachdem sie einen Schlaganfall hatte und ihr ebenso hochbetagter Mann sie nicht länger versorgen konnte. Sie pflegte bis dahin mit Hingabe einen kleinen Garten vor ihrem Haus, sammelte Herbstlaub, schnitt die Rosen im Frühjahr, erfreute sich am Wachsen und Gedeihen.

Im Heim wirkte sie traurig, zog sich immer mehr in sich zurück. An den Angeboten der Ergotherapeutin - Singen oder Ballspiele einmal die Woche - mag sie nicht teilnehmen, auch nicht an Vorleserunden. Meistens sitzt sie teilnahmslos in ihrem Zimmer.

Grüne Erinnerungen wecken

Seit einiger Zeit kommt eine junge Sozialpädagogin mit ihrem Hund in den Wohnbereich. Frau M. wirkt plötzlich wacher, interessiert, möchte den Hund streicheln und beginnt von Hunden zu erzählen, die sie als Kind hatte. Zwei Wochen später ist sie bereit, für eine kleine Hunderunde nach draußen zu gehen. Die Ergotherapeutin überträgt Frau M. die Pflege der Pflanzkübel auf dem Flur und schenkt ihr zwei blühende Topfpflanzen fürs Zimmer. Frau M. holt sich jetzt jeden Morgen die Gießkanne

und verrichtet mit Freude ihre Aufgabe. „Unsere Gärtnerin“ wird sie jetzt genannt und lächelt kurz, wenn sie das hört. Auch mit den anderen Bewohner*innen übt „die Ergo“ naturtherapeutisch „Grüne Erinnerungen“. Mal hat sie verschiedene Baumrinden dabei, die man beschnuppern und betasten kann, um herauszufinden, zu welchem Baum sie gehören. Mal bringt sie große Fotos von Kräutern mit, lässt an Kräutersäckchen schnuppern. Vogelgezwitscher aus dem Wald gilt es zu erraten...einige Bewohner*innen sind aktiv dabei und

erzählen von früher, andere hören still aber aufmerksam zu.

Die Lebenssituation besonders alter und kranker Menschen, ob zu Hause oder im Senior*innenheim, kann von „multiplen Deprivationen“, vielfältigem Reizentzug, gekennzeichnet sein. Der „Lebensraum“ verengt sich, auch der „grüne“ (z.B. der eigene Garten, Spaziergänge in der Natur). Reduzierte Mobilität, dadurch bedingte Abnahme physischer Vitalität und Lebensfreude, Verkümmern sozialer Netzwerke sind die Folgen. Der Lebensmut sinkt – ein Teufelskreis kann beginnen.



© Bettina Ellerbrock und Hilarion Petzold



© Bettina Ellerbrock und Hilarion Petzold

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Schon im Corpus Hippokratikum wusste man: Funktionen, die gebraucht werden, bleiben erhalten und solche, die nicht gebraucht werden, gehen verloren. In der sozial-gerontologischen Forschung ist das unter dem Stichwort „disuse Hypothese“ bekannt. Das ist heute durch gerontologische Forschung gut gesichert (Petzold et al., 2009). In der klinischen und sozialgeragogischen Praxis finden wir leider immer wieder Deprivationseffekte. Deswegen sind Stimulierungsprogramme in qualitativer und quantitativer Hinsicht sinnvoll und erforderlich. Naturtherapien bieten hier sehr gute Möglichkeiten, sollten aber immer von spezialisiertem, gerontologischen Wissen unterfangen werden (Petzold, 2005a).

Multiple Stimulierung gegen Funktionsverluste

Grundsätzlich gilt: Interventionen für den motorischen Bereich wirken in den sensorischen hinein und stimulieren kognitive, emotionale und volitionale Prozesse. Hier setzen Naturtherapien an.

Dazu einige Konzepte, wie das der „multiplen Stimulierung“. Es wurde in der Integrativen Therapie und Geragogik seit 1965 systematisch entwickelt (Petzold, 1988f). Die Welt ist uns „phänomenal“ gegeben und wird über den wahrnehmungs- und erinnerungsfähigen Leib verkörpert: ein „embodiment“. Das „totale Sinnesorgan des Leibes“ (vgl. Merleau-Ponty, 1966) nimmt Atmosphären, Szenen in sich auf, wird so „informierter Leib“ (Petzold, 2002j). Jede neue Wahrnehmung ist von vorgängig Wahrgenommenem, im „Leibgedächtnis“ Gespeicherten bestimmt, ist niemals „perception pure“. Das machen

wir uns in der naturtherapeutischen Arbeit mit alten Menschen zunutze durch Aktivierung von Erinnerung in und mit der Natur.

Hierfür eine unserer Übungen für Sie als Leser*in als Beispiel:

„Strecken Sie die Hand gerade von sich, die Handfläche nach oben gerichtet. Schließen Sie jetzt die Augen. Stellen Sie sich vor, auf Ihrer Hand liegt ein schöner, schwerer Apfel!“ (Bei fast allen Probanden krümmt sich die gerade ausgestreckte Hand, als würde sie den Apfel umschmeißen, obwohl nichts von ‚rund‘ gesagt wurde, und natürlich kein realer Apfel auf der Hand liegt) – „Jetzt spüren Sie die Schale des Apfels an!“ Einige erinnern sich jetzt vielleicht an die kühle, glatte Schale eines Granny Smith, andere an die raue Schale des Boskops usw., vielleicht bemerken Sie, dass auch Ihre Speichelsekretion beginnt. – Und nun führen Sie den Apfel an die Nase, beißen Sie mental in

den Apfel hinein! Was geschieht? Achten Sie nun darauf, welche sensorischen Erinnerungen, Atmosphären, Bilder, Szenen in Verbindung mit „Apfel“ auftauchen“.

Alles was Sie in dieser Übung erlebt haben (den Speichel im Mund ausgenommen), waren keine sensorischen Wahrnehmungen, sondern mentale Vorstellungen, die aus dem Gedächtnis aufgerufen werden konnten. Wir haben hier ein kostbares Instrument durch die „multiple Stimulierung“ in den naturtherapeutischen Methoden mit der Zielsetzung mnestischer Erlebnisaktivierung durch Möglichkeiten „holographischer Evokation“ (Petzold, 1982). Sie hat ein hohes Wirksamkeitspotential. Mentale Stimuli erfolgen durch multisensorische Imaginationen, aber auch realesensorische Angebote können zum Einsatz kommen: z.B. durch ein Stück harziger Rinde entsteht ein „Wald“ vor den inneren Augen der Altenheimbewohner*innen. Stimulierungen breiter Perzeptionserinnerungen evozieren „akustische und olfaktorische Szenen“. So werden „Phantasiereisen“ angeregt. Sie haben durchaus Konsequenzen für das praktische Alltagsleben. Indoor-Gartentherapie durch angeleitete Übernahme von kleinen Aufgaben in Haus und Gartenbereich oder auf der Fensterbank aktivieren „Freude am Lebendigen“.

Freude am Lebendigen fördern

Tiergestützte Intervention durch Pflege von oder Kontakt zu Haustieren haben sich für die Aktivität, die emotionale Zufriedenheit und das allgemeine psychische Wohlbefinden von alten Menschen besonders bewährt (Fogel, 1981; Kay, 1984; Majoress, 2018). Besuchshunde mit ihrem hohen Aufforderungscharakter



© Bettina Ellerbrock und Hilarion Petzold

für Menschen mit und ohne demenzielle Erkrankung regen an, mit dem Hund zu sprechen, durchbrechen Verstummen.

„Multiple Stimulierung“ durch Naturtherapien (Garten-, Tiergestützte-, Waldtherapie, Petzold, Ellerbrock & Hömberg, 2018) wirkt dem Abnehmen von Gedächtnisleistungen entgegen – besonders im Kurzzeitbereich. Insgesamt können im sensorischen, perzeptuellen, mnestischen und im motorischen Bereich Verlangsamungen eintreten, Lernleistungen werden beeinträchtigt. „Frustrationserfahrungen“, Erlebnisse von „Inkompetenz“ und Rückzugsreaktionen können aufkommen als ein „Disengagement“ als Folge „erlernter Hilflosigkeit“ (Seligman, 1975). Einschränkungen, die der „alte Leib“ Menschen im Senium auferlegt, können zu negativer Besetzung des Körpers führen und zu Abnahme kognitiver Kompetenzen (Fähigkeiten) und enaktiver Performanzen (Fertigkeiten). Deshalb setzen wir in unseren integrativen naturtherapeutischen Interventionen an der leiblichen Basis an: Wir stimulieren das „totale Sinnesorgan des Leibes“, aktivieren das „Leib-Gedächtnis“, fördern Embodiment, konstellieren mikroökologische Situationen mit hohem enaktivem, performatorischem Potential, stellen Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten bereit. Verlorene oder geminderte Kompetenzen und Performanzen werden, soweit möglich, restituiert, besonders die für soziale Kontakte unter den Heimbewohner*innen erforderlichen. Weitere Schwerpunkte liegen bei der Mobilisierung des Affektlebens, das in repressiven Heimsituationen mit starren Regeln und starker Strukturierung des

Lebensalltags erheblich eingeschränkt sein kann.

Die von uns über viele Jahre mit Erlebnisaktivierenden Interventionen wie Naturtherapie gewonnenen Erfahrungen zeigen, dass sie für die Aktivierung und Mobilisierung bei alten Menschen hoch-effizient sein können. Sie erfordern indes solide Fachlichkeit, denn sie können bei unsachgemäßer Handhabung zu emotionalen Labilisierungen (depressiven Reaktionen, psychosomatischen Beschwerden) oder zu Störungen des Sozialklimas im Heim führen. Gerontospezifische Weiterbildungen und naturtherapeutische Zusatzen für Zielgruppen alter Menschen sind deshalb notwendig.

Auch bei den Mitarbeitenden in der Altenarbeit und -pflege kann die Alltagsroutine durch naturtherapeutische Interventionen und Settingveränderungen aufgelockert werden, sodass die oft schwere Arbeit besser bewältigt werden kann und freudige Kontextqualitäten gefördert werden, „Freude am Lebendigen“ das Heimklima bestimmt.

Literaturhinweise

Petzold, H.G. (2005). Mit alten Menschen arbeiten. Bd. 2: Psychotherapie – Lebenshilfe – Integrationsarbeit. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Petzold, H.G., Horn, E., Müller, L. (2010). Hochaltrigkeit. Wiesbaden: VS Verlag.

Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018). Die neuen Naturtherapien. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis.

Weitere Literatur bei den Verfasser*innen.

Hilarion G. Petzold, Prof.Dr.mult.

Landwirt, Psychologe, Philosoph, Psychotherapeut, Pionier der Gerontotherapie und Geragogik, Begründer der Integrativen Therapie. Wissenschaftlicher Leiter der „Europäischen Akademie für Biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), Hückeswagen.



© Hilarion G. Petzold

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd.ⁱⁿ

Leitungsgremium der staatlich anerkannten „Europäischen Akademie für Biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), Hückeswagen, Leiterin des Fachbereichs Naturtherapie und Dozentin für Integrative Waldtherapie an der EAG. Langjährige Tätigkeit als sozialpolitische Referentin zum Thema „Frauenfragen im Alter“ im Kuratorium Deutsche Altershilfe Köln.



© Bettina Ellerbrock



beide Fotos © Bettina Ellerbrock und Hilarion Petzold



Literatur:

- Fogel, B.* (1981): *Interrelations between people and pets*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Kay, W.J.* et al. (1984): *Pet loss and human bereavement*. Ames: Iowa State Univ. Press.
- Majoreiss, A.-L.* (2018): Tiergestützte Therapie im Integrativen Verfahren bei einer Seniorin mit depressiver Symptomatik im Altenpflegeheim am Beispiel einer Therapiereihe mit Hund und multimodalem Ansatz. In: *Grüne Texte* 2/2018. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/07-2018-majoreiss-a-l-tiergestuetzte-therapie-mit-hund-seniorin-depressivaltenpflegeheim.html>
- Merleau-Ponty, M.* (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin: De Gruyter.
- Petzold, H.G.* (1969b): *L'analyse progressive en psychodrame analytique*, Inst. St. Denis, Semin. Psychol. Prof. Vladimir Iljine; auszugsweise dtsh. in: 1988o, (in idem: *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie*. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, *Integrative Leib-* Bd. I, 2 1988n, S. 455-491.
- Petzold, H.G.* (1982): *Methodenintegration in der Psychotherapie*, Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G.* (1988f): "Multiple Stimulierung" und "Erlebnisaktivierung". In: *Petzold, H.G., Stöckler, M.*, 1988 (Hrsg.). *Aktivierung und Lebenshilfen für alte Menschen. Aufgaben und Möglichkeiten des Helfers*. *Integrative Therapie Beiheft* 13, Junfermann, Paderborn 1988, S. 65-86. In: *Grüne Texte* 17/2018, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/17-2018-petzold-h-g-1988f-multiple-stimulierung-erlebnisaktivierung-alte-menschen.html>
- 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> und in *Petzold* (2003a): *Integrative Therapie*, Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. Bd. III, 1051-1092.
- Petzold, H.G.* (2005a): *Mit alten Menschen arbeiten*. Bd. 2: *Psychotherapie – Lebenshilfe – Integrationsarbeit*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- 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.
- Seligman, M.E.P.* (1975): *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.