

INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

GOING GREEN

Die heilende Kraft der Landschaft Integrative Naturtherapie

Gabriele Ramin, "Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg!"

Susanne Heule, Warum Klara beim Alp-Öhi gesund wurde:
Die Heilkraft der Berge aus Sicht der Integrativen Therapie

Brigitte Leiser, Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft,
der Heilung und der Schönheit

Hilarion G. Petzold, Beate Frank und Bettina Ellerbrock,
Going Green is Health Enrichment:
Die EAG-Gesundheitsakademie und ihre „grünen“ Weiter-
bildungen Green Power Training, Garten- und Landschafts-
therapie, Tiergestützte Therapie und Green Meditation

Hilarion G. Petzold, Die heilende Kraft der Landschaft.
Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green
Meditation

Buchbesprechungen



Buchbesprechungen

Hilarion G. Petzold, Johanna Sieper (Hg.) (2011): Menschenliebe heilt. Altruismus und Engagement. Potentialorientierte Psychotherapie. Die Aktualität des Henry Dunant

Wien: Krammer Verlag, 244 Seiten

Ein besonderes Buch legen die Herausgeber und ihre Autoren mit **Menschenliebe heilt** vor. Besonders deshalb, weil es auf eine liebevolle Art *Henry Dunant* (1828 – 1910) gewidmet ist, der mit dem **Roten Kreuz** das weltweit wohl größte humanitäre Werk schuf, das es je gab, aber auch weil es dem Thema Altruismus als „Kernthema für psychotherapeutische Verfahren“ nachgeht.

Zum ersten: Wie oft Menschen, die Großes leisten, hatte auch *Henry Dunant* Neider, die den ihm zustehenden Ruhm auf sich ziehen wollten. Das Buch rückt einiges ins richtige Licht, erzählt aus *Dunants* Leben (zwei Autoren und drei Autorinnen geben „Eine neue Sicht auf die Biographie von *Henry Dunant*, dem Gründer des Internationalen Roten Kreuzes“) und zollen dem Menschenfreund *Dunant*, der erst spät mit einem ‚halben‘ Nobelpreis für sein Werk geehrt wurde, die Würde, die ihm gebührt. Es wird unzweifelhaft dargestellt, wie *Dunant* selber durch die Erlebnisse in Solferino schwer traumatisiert war und lebenslang unter diversen Symptomen litt, aber auch, wie Schreiben für ihn überlebenswichtige Heilwirkung hatte („Erinnerungen an Solferino“ u.v.a.m.). Dass von ihm, dem großen und bescheiden gebliebenen Schweizer zwei eigene Artikel abgedruckt wurden, gibt dem Buch einen einmaligen Wert.

Zum zweiten: Aus dem Aufsatz von *Hilarion G. Petzold*, dem Begründer der Integrativen Therapie, wird deutlich, weshalb eine „warme, therapeutische Beziehung Heilfaktor erster Ordnung“ ist (Zitat). Mit diesem Teil des Buches ist eine Einführung in die nicht ganz einfache Thematik möglich, die hoch differenziert und gründlich durchdacht aufzeigt, wo psychotherapeutische Verfahren in die Verantwortung genommen werden müssen, um Menschen in „miserablen Lebensumständen“ mit „altruistischer Hilfeleistung“ beizustehen und Therapien unorthodox durchzuführen, wo die Not es verlangt. Altruismus – wie *Sigmund Freud* – auf „Triebregulierung“ zu reduzieren, oder wie *Fritz Perls* (Begründer der Gestalttherapie) das Credo zu vermitteln: „Hütet euch vor jederart von Helfern, Helfer sind Betrüger“, beides ist fatal. Längst haben Millionen von freiwilligen Helfern, sowohl des Roten Kreuzes weltweit als auch sonst, bestätigt, dass aus humanitärem Helfen Sinn und Lebenszufriedenheit resultieren.

Hervorheben möchte die Rezensentin den Artikel von *Cyrril Kälin* „**Henry Dunant – Unerhörter Visionär oder integrierter Idealist?**“, der anhand diverser Kernaussagen sorgfältig und in Gegenüberstellung zu Motivationstheorien, basierend auf dem evolutionsbiologisch argumentierenden Zürcher Modell von *Norbert Bischof* (emer. Professor Universität Zürich), herausarbeitet, weshalb *Dunant* nicht ‚nur‘ Idealist war, sondern ‚auch‘ Altruist.

Dieser einmalige Band verdient eine breite Öffentlichkeit, sowohl als Ehrung für *Henry Dunant*, dessen 100. Todestag 2010 war, als auch der vielen guten Anregungen wegen, die zu friedenspolitischem Denken führen können, für Therapeutinnen und Therapeuten führen müssen.

Erica Brühlmann-Jecklin

Hilarion G. Petzold, Ilse Orth, Johanna Sieper (Hg.) (2011): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben. Werte und Themen moderner Psychotherapie

Wien: Krammer Verlag, 526 Seiten

Der Band bewegt sich thematisch in den Schnittmengen, die Psychotherapie mit Ethik, Philosophie und Religion gemeinsam hat. Aber er setzt die Akzente anders, als das zur Zeit vor allem im Verhältnis von Psychotherapie und Religion/Spiritualität üblich ist. Neben Beiträgen der Herausgeber *Hilarion Petzold, Ilse Orth* und *Johanna Sieper*, die, unter Federführung des Erstgenannten, als Begründer der *Integrativen Therapie* gelten, finden sich noch einige andere Autoren. Der Philosoph *Bernd Bösel* schreibt über *Nietzsche* als „Psychologen“. Der Theologe *Bernhard Neuenschwander* befasst sich mit „Säkularer Mystik“ und *Roland Mahler* gibt theologische Anstöße zur Menschenbilddiskussion in der Psychotherapie. Mit *Sylvester Walch*, der „Wege zur Ganzheit“ skizziert, kommt ein Vertreter der Transpersonalen Psychologie zu Wort. *Anton Leitner*, Mediziner und Psychotherapeut, thematisiert, wie aus medizinethischer Perspektive zwischen Therapeut und Patient in „wechselseitigem Respekt“ vereinbarte Ziele anzustreben sind.

Die Fülle der Aspekte des umfangreichen Buches kann in einer Rezension natürlich nicht angemessen wiedergegeben werden. Ich beschränke mich auf einige Gesichtspunkte zu den drei Titelbegriffen „Gewissensarbeit – Weisheitstherapie – Geistiges Leben“, die mich besonders angesprochen haben.

Gewissensarbeit. Bei der *Gewissensarbeit* ist es die „Komplexe Achtsamkeit“. Der Begriff der Achtsamkeit hat in der Psychotherapie, meist ausgehend von buddhistischen Quellen, eine große Verbreitung gefunden. Aber er wird ziemlich individualistisch verstanden. Die Herausgeber kritisieren eine Tendenz, die „das Achtsamkeitskonzept entspannungstherapeutisch oder als Hier-und-Jetzt-Meditation verkürzt.“ (34). Dem wird durch das Verständnis der *Komplexen Achtsamkeit* begegnet. Achtsamkeit bezieht sich nicht nur auf das Einzelwesen, sondern auf das Gemeinwesen, die Gesamtheit der Lebenszusammenhänge, in denen wir existieren. *Komplexe Achtsamkeit* nimmt auch das Soziale, Politische und Ökologische in den Blick. Ein Beispiel: „nur 5% der Menschen aus dem Prekariat, aus benachteiligten Schichten, findet sich in den Praxen der PsychotherapeutInnen. Diese z.T. schwer belasteten Menschen sind völlig unterversorgt!“ (338; *Petzold* in einem ausführlichen Interview mit *Egon C. Leitner*).

Komplexe Achtsamkeit rückt diese „Exklusion“ breiter Bevölkerungsschichten ins Bewusstsein und sollte an das Gewissen der PsychotherapeutInnen rühren, die meist auf Klienten/Patienten aus den „oberen“ Bildungs- und Wohlstands-Schichten der Gesellschaft bezogen sind. Komplexe Achtsamkeit will das Gewissen sensibilisieren und aktivieren, insbesondere für psychotherapeutisch vernachlässigte Themen wie soziale Gerechtigkeit, Frieden und Gefährdung unserer ökologischen Grundlagen. Achtsamkeit im umfassend komplexen Sinne fördert nicht nur individuell das Selbstgefühl, die Selbstwahrnehmung, sondern immer auch das Mitgefühl, die empathische Fremdwahrnehmung und ist somit Gewissensarbeit.

Weisheitstherapie. Weisheit ist eine andere Qualität des Wissens, nicht eine zu Spitzenleistungen gesteigerte Quantität des Wissens. Weisheit ist kein Vielwissen, sondern ein vertieftes Wissen, Einsicht in die grundlegenden Zusammenhänge des Lebens, Lebensweisheit. „Wir sind viel zu gescheit geworden, als dass wir ohne Weisheit überleben könnten.“, hat E.F. Schuhmacher diesen Zusammenhang einmal treffend benannt. Darum haben uns die „Weisheiten“ aus „alten“ Zeiten, von den griechischen und römischen (Stoa!) Philosophen, von *Laotse*, *Kungfutse*, *Buddha*, *Jesus*, den Mystikern aller Religionen usw. bis heute etwas zu sagen und sind von erstaunlicher Aktualität. Mit dem Konzept der *Weisheitstherapie* will die *Integrative Therapie* diese geistigen Schätze für den suchenden Menschen unserer Zeit erschließen. Im Rahmen ihrer „philosophischen Therapeutik“ hat sie dabei zwei Ansätze entwickelt (167): eine „Rezeptive Weisheitstherapie“, die im bibliothераapeutischen Sinne auf die Lektüre von passenden Schriften der Weisheitsliteratur bezogen ist. Und eine „Aktive Weisheitstherapie“, die im nootherapeutischen und willentherapeutischen Sinne auf übungszentrierte Aktivitäten bezogen ist.

Interessant ist in diesem Zusammenhang das „Embitterment Syndrome“ (ES), bei dem *Petzold* an der „Posttraumatic Embitterment Disorder“ (PTED) von *Michael Linden* anknüpft, die Symptomatik aber wesentlich weiter fasst (153 ff). Es geht um eine, aus welchen Gründen auch immer, chronifizierte Verbitterung, um eine dauerhaft negative, verhärmte Lebenseinstellung. Neu ist dieses Syndrom beileibe nicht. *Petzold* weist darauf hin, dass *Seneca*, *Epiktet* und andere antike Seelenführer sich damit schon fundiert auseinandergesetzt haben. Ich würde hier noch den Hesychasmus, die mystisch-asketische Tradition der Ostkirche, anführen. Unter dem Begriff der „Akedie“, oft als Lebensüberdruß wiedergegeben, oder der „Anaesthesia“, der Fühllosigkeit der Seele, hat sich vor allem der Mönch *Evagrius Pontikos* (345-399), der schon mal als „Freud der ausgehenden Antike“ (*G. Bunge*) bezeichnet wurde, mit dem Phänomen der Verbitterung differenziert auseinandergesetzt. Ich habe das in meinem Buch „Identität und Befreiung“ (1994) im Kontext von Zen, christlicher Mystik und Gestalttherapie mit der dritten Phase des sogenannten „Fünf-Schichten-Modells“ von *Perls*, dem „Impasse“, in Beziehung gesetzt. Wie dem auch sei, wenn man in Deutschland, z.B. in der U-Bahn, aufmerksam die Gesichter der Menschen

liest, kann man durchaus von einer gewissen Aktualität des Verbitterungs-Syndroms ausgehen. Und Weisheitstherapie kann hier ein wichtiger Impuls zur Überwindung geistig-seelischer Stagnation sein.

Geistiges Leben. „Ich mag diesen Begriff ‚geistiges Leben‘ lieber als den vernutzten Begriff ‚Spiritualität‘“, sagt *Petzold* in dem erwähnten Interview (296). Die Herausgeber stehen der derzeit gängigen Verbindung von Psychotherapie und Religion kritisch gegenüber: „Die großen religiösen Traditionen, das ist unsere Position, sollten nicht psychotherapeutisch ‚vernutzt‘ werden(...). Wohl aber ist es sinnvoll, ihre ‚Weisheit‘ kritisch zu rezipieren und in säkularen Ethikprinzipien (...) zu nutzen, weil Humanität in einer weitgehend säkularisierten Welt auch aus dem ‚Humanum‘ und den Bedingungen menschlichen Zusammenlebens selbst säkular und nicht-metaphysisch begründet werden kann und sollte (...)“ (148) Daraus ergibt sich: „Geistiges Leben muss nicht immer religiös verortet sein, jedoch immer sittlich.“ (46) Und daraus ergibt sich auch der Ansatz einer „Säkularen Mystik“, den *Petzold* entwickelt hat, und womit sich *Neuenschwander* in diesem Band befasst.

Was *Petzold/Orth/Sieper* insbesondere an psycho-spirituellen Ansätzen kritisieren, ist der Mangel an Umsetzungen in konkrete ethische Aktivitäten: „In unserer langjährigen Auseinandersetzung mit spiritualistischen, mythotropen oder transpersonalen Therapieansätzen (...) haben wir immer wieder feststellen können, dass von einer praktisch-konkreten Ausrichtung auf altruistische Hilfeleistung oder von melioristischer Projektarbeit oder politischer Aktivität nichts zu finden war. Das machen die Kirchen immer noch weitaus besser!“ (21). Was sie anstreben, ist eine „Spiritualität des Konkreten“ (22). Konkret engagiert sich *Petzold* z.B. seit vielen Jahren in humanitären Projekten in Krisengebieten des ehemaligen Jugoslawien. Das wurzelt biographisch im *Petzoldschen* Elternhaus (290 ff). *Hugo Petzold* und *Irma Petzold-Heinz* waren zeitlebens humanitär und friedenspolitisch engagiert. *Albert Schweitzer* oder *Henry Dunant*, der Gründer des Roten Kreuzes, über den *Petzold* und *Sieper* unlängst ein Buch herausgegeben haben (Menschenliebe heilt 2011, Wien, Kramer), waren, neben anderen humanitär engagierten Menschen, geistige Leitbilder.

In der Tat ist es so, dass sich gerade psycho-spirituelle Ansätze meist zu einseitig und individualistisch auf „innere“ Erfahrungen konzentrieren. Neben der Innenwelt verblasst die Außenwelt oft und auf ethisches Handeln wird zu wenig Wert gelegt. Es wird viel von veränderten Bewusstseinszuständen gesprochen, von Erleuchtungen usw., spirituellen Erfahrungen eben. Die Überwindung des Ego wird als entscheidende Erfahrung besungen. Aber nicht selten ist das demonstrative, manchmal geradezu exhibitionistische Berichten von ego-überwindenden spirituellen Gipfelerfahrungen der Ausdruck eines auf die Spitze getriebenen egozentrischen Narzissmus. Eine mehr oder weniger starke Überwindung einer egozentrischen Lebenseinstellung zeigt sich vor allem in mutig engagiertem Eintreten für Wahrheit und Gerechtigkeit, für das

Gemeinwohl, in tätigem Mitgefühl. Haben spirituelle Erfahrungen, oder wie man das nennen mag, keine konkreten Folgen im ethischen Verhalten, dann sind sie höchst fragwürdig. In der psycho-spirituellen Szene von heute ist die Gefahr groß, Spiritualität „überethisch“ misszuverstehen, wie das *Schweitzer* im Blick auf die Mystik formulierte, die für ihn andererseits von grundlegender Bedeutung war.

Gewiss ist das bessere Verstehen von Bewusstseinsveränderungen bei Transzendenz-Erfahrungen, etwa in der Meditation, ein interessanter und wichtiger Forschungsaspekt. Und *Petzold* hat hier 1975 ein differenziertes Modell des „Komplexen Bewusstseins“ vorgelegt. Aber es geht eben nicht nur um ein „inneres“ Geschehen, sondern auch um dessen „Äußerung“ in konkreter ethischer Aktivität. Beides muss gleichwertig im Blick behalten werden. *Salomo Friedlaender* spricht in der ihm eigenen, etwas ironischen Verknappung von „Indo-Amerikanismus“. Sonst kommt es, wenn noch die irrealen Heilsversprechen des abstrusen Esoterik-Marktes einfließen, zu einer pathetisch-seichten Wellness-Spiritualität. Das Schwelgen in „religiösen“ Gefühlen ist indes nichts Neues. Meister Eckhart hat die neutestamentliche Geschichte der Begegnung Jesu mit den Schwestern Maria und Martha gegen den Strich gebürstet. Die zu Jesu Füßen sitzende und lauschende Maria wird als Prototyp eines spirituell empfänglichen Menschen verstanden. Die alle bedienende Martha jedoch als etwas borniert emsige Hausfrau, die nicht begreift, was ihr da Großes widerfährt. Eckhart dagegen sieht Martha als die geistig Gereifere: „Wir hegen den Verdacht, dass sie, die liebe Maria, irgendwie um des wohligen Gefühls als um des geistigen Gewinns willen dagesessen ist.“ Das hat den Hintergrund, dass zu Eckharts Zeiten in den Klöstern eine etwas hysterische Suche nach mystisch-ekstatischen Erfahrungen im Gange war. Dem wollte er entgegenwirken. Vielleicht wiederholt sich da heute etwas in anderem Gewand?

Kurz noch zum Begriff „Spiritualität“. Bei all seiner inflationären und oberflächlichen Verwendung, vor allem in der Esoterik-Szene, signalisiert er ein grundlegendes Bedürfnis nach geistiger „religiöser“ Erfahrung in einer materialistischen und rationalistischen Gesellschaft, dem die traditionellen Religionsinstitutionen, sprich Kirchen, nicht gerecht geworden sind. Er sollte jedoch mit Bedacht und kritisch reflektiert verwendet werden.

Andere interessante Beiträge des Buches wären noch zu erwähnen: Der Aufsatz von *Ilse Orth* über „Weibliche Identität und Leiblichkeit“ und die Überlegungen der Herausgeber zur „Sorge um Integrität“ unter Federführung von *Johanna Sieper*, die wichtige ethische Grundfragen der Psychotherapie behandeln. Insgesamt hätte es dem Band jedoch gut getan, wenn sich die Beiträge konsequenter auf die drei Themen des Titels bezogen hätten. Das hätte die Kernaussagen prägnanter zur Geltung gebracht.

Diese Kernaussagen bestehen für mich in der Rückbindung des Geistigen, des „Spirituellen“, was natürlich auch die Philosophie einschließt, an tätige Ethik

und kritische Reflexion. Mit den Begriffen „Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben“ wird eine realistische Nüchternheit eingefordert, die authentischer Spiritualität und philosophischer Weisheit schon immer eigen war. Der Gefährdung, in eine illusionär sphärische Geistigkeit abzuheben, die heute nicht zu übersehen ist, begegnet man mit einer Erdung in konkretem Handeln und kritischem Denken. In psycho-spirituellen Kreisen werden bewusstseinsverändernde Erfahrungen oft überbetont und auf konkrete ethische Umsetzungen wenig bis kein Wert gelegt. Dieses „überethische“ Missverständnis von Spiritualität ist zu thematisieren und in Frage zu stellen. Und das wird hier getan. Immer wieder betonen insbesondere *Petzold*, *Orth* und *Sieper*, dass altruistische und melioristische Aktivitäten, also uneigennützig Hilfe und ein auf Verbesserung der gemeinsamen Lebensumstände gerichtetes Engagement, Früchte und Kennzeichen „Geistigen Lebens“ sind. Und dass umgekehrt helfendes Handeln auch eine therapeutisch heilsame Wirkung bei den Helfenden selbst hat. Ich wünsche dem Buch, dass diese grundlegend wichtigen Impulse und Anfragen auf Resonanz stoßen bei denen, die sich um eine tragfähig realistische Verbindung von Psychotherapie mit der Dimension des Geistigen, Religiösen, Spirituellen, oder wie immer man das nennen mag, bemühen. Und dass das notwendige Gespräch darüber in Gang kommt.

Dr. Ludwig Frambach
l.frambach@gmx.de