

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

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik,
Kulturarbeit und Öko-Care

© FPI-Publikationen, Verlag: EAG-Verlagsabteilung, Hückeswagen. Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 06/2026

**„Gärten als gesundheitsfördernder Möglichkeitsraum
- für Gruppen in unterschiedlichen Kontexten“**

Thomas Böhnke *

* 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*, Dipl.-Sup. *Ilse Orth*, MSc). 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/> . EAG-Weiterbildung „Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren®“. Betreuerin / Gutachter: *Ulrike Mathias*, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

1.1 Vorstellung meiner Person

1.2 Darstellung und Erläuterung der Projektidee

1.3 Zielsetzung der Arbeit

2. Theorieteil

2.1 Garten und Landschaftstherapie im *Integrativen Verfahren* (IGLT)

2.2 Klärung grundlegender Begriffe und Konzepte in der *Integrativen Therapie*

2.2.1 Tree of Science

2.2.2 Das Ko-respondenzmodell

2.2.3 Der informierte Leib

2.2.4 Die therapeutische Beziehung

2.3 Gesundheit und Frische in der IGLT

2.4 Anforderungen an einen therapeutischen Garten

2.5 Vier Wege der Heilung und Förderung (und 14 plus 3 Wirkfaktoren)

2.6 Ökologische Position der IGLT

3. Praxisteil mit Theoriebezug

3.1 Einführung in die Projekte

3.2 Projekt 1: WfMmB Pflanzen kennenlernen

3.2.1 Situation und Aufgabe

3.2.2. Durchführung

3.2.3 Reflektion

3.3 Projekt 2: Frauenhaus Erstellung eines Beetes

3.3.1 Situation und Aufgabe

3.3.2 Durchführung

3.3.3 Reflektion

3.4 Projekt 3: Beratungsstelle Umgestaltung Garten

3.4.1 Situation und Aufgabe

3.4.2 Durchführung

3.4.3 Reflektion

4. Erkenntnisse, Unterschiede, Gemeinsamkeiten

5. Resümee und Ausblick

6. Zusammenfassung /Summary

7. Literaturverzeichnis

8. Bilder

1. Vorwort

In der vorliegenden Arbeit geht es um Landschaften und Gärten, wie sie von Menschen aller Gender und anderen nicht-humanen Tieren differentiell und ganzheitlich wahrgenommen, erfasst, erlebt und teilweise auch gestaltet werden. Alles wird je spezifisch aufgenommen und internalisiert/interiorisiert und bestimmt damit auch die Biographie und das Wesen jedes Menschen¹. Das ist die Position der Integrativen Therapie, die damit zu einer tiefen Wertschätzung der Natur als Mit-welt und des Lebendigen mit seinen geologischen, ökologischen, sozialen und kulturellen Qualitäten. *Zwischenmenschlichen* Erfahrungen prägen Menschen, indes nicht alleine. Auch Erfahrungen mit der *Natur* und ihren Lebewesen, Pflanzen und Tiere und das Erleben von *Ökologien* – Landschaften, Gebirge, Gewässer, Wälder, Felder, Gärten usw. formen die menschliche Persönlichkeit. Hinzu kommt das Erfahren der Welt mit ihren *Dingen* z. B. Felsen, Steine, Hölzer, Häuser etc. Die sensumotorischen Erfahrungen insgesamt mit ihren exterozeptiven, proprio- und interozeptiven Wahrnehmungen stellen lebensprägende Informationen bereit, lassen den Menschen zu einem „*informed Body-Subject in world and life span*“ werden (*Petzold*).

1.1. Vorstellung meiner Person

Mein Name ist Thomas Böhnke, ich bin 54 Jahre alt, verheiratet und Vater von 3 Kindern. Ich bin gelernter Garten- und Landschaftsbaumeister und Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung für Menschen mit Behinderung. Seit nun 20 Jahren arbeite ich in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung (WfMmB) in der Nähe Kölns. Dort bin ich in der Gartengruppe als Gruppenbetreuer tätig. An meiner Arbeit schätze ich sehr das Arbeiten in verschiedenen Gartenanlagen, das gemeinsame Tun mit den Menschen mit Behinderung und deren pädagogische Anleitung, das Draußensein an der frischen Luft, die gemeinsamen Gespräche und das Meistern von Herausforderungen. In meiner Tätigkeit konnte ich über die Jahre feststellen, dass ich mit der gelernten Pädagogik im Praxisalltag an meine Grenzen stoße, viel wichtiger ist es, den Menschen als Ganzes zu sehen, wahrzunehmen und zu verstehen, um letztendlich auch therapeutisch wirken zu können. Dies sollte mit fachlichem Wissen einhergehen, um den Menschen gerecht zu werden und meine Arbeit gut zu gestalten.

¹ Wegen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich - sofern nicht anders kenntlich gemacht - auf alle Geschlechter

So bin auf die Weiterbildung der Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren gestoßen. Die Teilnahme an der Bildungsmaßnahme hat mir reichhaltige Erfahrungen ermöglicht und umfangreiches fundiertes Fachwissen sowie zahlreiche Anregungen mit auf "meinen" Weg gegeben. Entstanden sind im Zuge meiner Ausbildung 3 Projekte, die ich darstellen möchte.

1.2 Darstellung und Erläuterung der Projektidee

Durch meine Arbeit in der WfMmB ist mir der Umgang mit "besonderen" Menschen vertraut, wobei ich in der Gartenarbeit bisher keinen Kontakt mit Menschen aus den heilpädagogischen Arbeitsbereichen (Schwerst- und Mehrfachbehinderungen) hatte. Dies ist aber langfristig angedacht und in Planung.

Für das Projekt möchte ich von meiner arbeitsbegleitenden Maßnahme (ABM) berichten, die ich ins Leben gerufen habe. Diese ABM ist ein Pflanzen-Kennenlern- Projekt für Beschäftigte aus allen Produktionsbereichen der Werkstatt, die verschiedene kognitive Besonderheiten mitbringen. Dabei gibt es immer eine "Pflanze der Woche" für einen Schaukasten und gleichzeitig kann jeder ein Herbarium erstellen. Dieses Projekt geht über einen Zeitraum von 12 Wochen.

Im Zuge der Weiterbildung wollte ich unbedingt auch neue Erfahrungen machen, andere "besondere" Menschen kennenlernen und dennoch im Gruppensetting bleiben. Durch berufliche und persönliche Kontakte bekam ich die Möglichkeit, mit Bewohnerinnen eines Frauenhauses und deren Kindern sowie den SozialarbeiterInnen gemeinsam ein Beet in deren Garten anzulegen. Dies geschah am Stadtrand von Köln, als Tagesprojekt.

Die 3. Projektidee war die Teilumgestaltung eines Gartens einer Drogenberatungsstelle mit den Klienten und Sozialarbeitern in Rheinland-Pfalz. Es entstand hauptsächlich eine Wildblumenwiese, ein Kräuterbeet und ein Blühstreifen, dies ebenso als Tagesprojekt.

In allen 3 Projekten spielten die Arten der Behinderung, die traumatisierenden Gewalterfahrungen und die Suchtproblematiken keine primären Rollen, sondern traten in den Hintergrund.

1.3 Zielsetzung der Arbeit

Meine Idee ist es, in diesen 3 unterschiedlichen Settings Ansätze zu zeigen, dass im Erlebnisfeld Garten, mit seinen rezeptiven und aktiven Möglichkeiten, sowie in ko- respondierenden und ko- kreativen Gruppenprozessen schon in kurzer Zeit positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden zu beobachten sind.

Wichtig ist mir dabei ein ökosophischer Austausch und die Entwicklung einer ökophilen Betrachtung und Haltung.

Dabei werde ich die integrative Garten- und Landschaftstherapie kurz vorstellen und grundlegende Begriffe und Konzepte erklären.

Ziel meiner Arbeit ist es, Theorie und Praxis zu verschränken, indem ich auf die Grundkonzepte eingehe und sie mit den praktischen Erfahrungen verbinde. Gleichzeitig möchte ich die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Projekte herausstellen, um anschließend einen Ausblick über die Projekte hinaus zu bieten.

2. Theorieteil

2.1 Garten- und Landschaftstherapie im integrativen Verfahren

Die *Integrative Therapie* versteht sich als methodenübergreifende Humantherapie, betrachtet also den Menschen als Ganzes, als bio- psychosozial- ökologisches Wesen. Sie möchte den Menschen in seinem Kontext und in seiner Lebensspanne verstehen. Der Mensch ist Leib- Subjekt in der Lebenswelt (anthropologische Grundformel).

Eine Methode des Integrativen Verfahrens ist die Garten- und Landschaftstherapie. In unterschiedlichen Ansätzen in Garten und Natur kann sie therapeutisch wirksam werden. Sie richtet sich an Menschen mit psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Störungen. Zentrale Ziele sind die salutogene Gesundheitsförderung (Wohlbefinden, Fitness, Konzentration, Frische) und die Persönlichkeitsentwicklung (Selbst- Fremd- Naturwahrnehmung, Problemlösungsfähigkeit, Lebensbewältigung, dynamische Regulationskompetenz).

Durch multisensorisches Erleben (rezeptiv) und multiexpressives Tun (aktiv) mit gartentherapeutisch - fachlicher Begleitung, in Kommunikation und Kooperation, in unterschiedlichen gärtnerisch- landschaftlichen Settings und Erfahrungsräumen, oft auch in Gruppen, kommt die Natur als „Heilmittel“ zum Tragen. Dabei wird der Umgang mit Materialmedien (Pflanzen, Bäume, Sträucher, Böden, Reisern, Matten, Steine, Werkzeuge) und kreativen Medien (Blätter, Blumen) genutzt.

Durch den Zugang zur Natur eröffnet sich ein Zugang zum Lebendigen und damit auch zu den eigenen Lebensquellen. Man kommt in Kontakt mit sich selbst. Schönheit, Gemeinschaft und eine Freude am Lebendigen können erlebt werden, die einem Freude an sich selbst und an Mitmenschen erschließen. So können Isolation durchbrochen, Ängste, Zwänge und Niedergeschlagenheit überwunden werden (*Petzold, Orth, Sieper 2008*).

Methodische Ansätze können dabei Erlebnisaktivierung, multiple Stimulierung, multisensorische Erfahrung, Entspannung, Konditionsarbeit, sozial- kommunikatives Training, kreativ- poetisches Gestalten, ästhetisch- meditative Erfahrung und komplexe Achtsamkeit sein.

„In einer integrierenden Weise bei sich, beim Anderen, bei der Natur zu sein, wird Grundlage von Zugehörigkeit, und die steht gegen Entfremdung, gewährleistet die Integrität von Menschen, Gruppen, Lebensräumen für Mensch und Tier“ (*Petzold 1978c; Sieper, Orth, Petzold 2010*)

2.2 Klärung grundlegender Begriffe und Konzepte in der Integrativen Therapie

2.2.1 Tree of science

Die *Integrative Therapie* hat ein elaboriertes Modell entwickelt, wie und in welchen Dimensionen Theorien ausgewählt und integriert werden (*Petzold*, 1994a, 2003a; *Sieper* 2006). Grundlage ist die Einbeziehung aller relevanten Wissensfelder und Wissenschaften vom Menschen, um Mehrperspektivität in einer Metastruktur zu schaffen, die für die Therapiearbeit wichtig sind.

Der Tree of science kann folgendermaßen dargestellt werden:

1. *Metatheorie* mit ihren Bereichen Erkenntnistheorie, Anthropologie, Gesellschaftstheorie, Ökologie, Ethik...
2. *Realexplikative Theorie* mit ihren Bereichen allgemeine Theorie der Psychotherapie, Persönlichkeitstheorie, Entwicklungstheorie, Gesundheits- und Krankheitslehre...
3. *Praxeologie* mit der Lehre vom praktisch- theoretischen Handeln und angemessener Forschungspraxis...
4. *Praxis* mit Strukturen und Prozessen, welche von den Phänomenen zu den Strukturen zu den Entwürfen voranschreitet, theoretisch fassbar wird und in die Theorie zurückwirkt

Die *Integrative Therapie* ist dezentral, vernetztes und integriertes Wissen und ein Zusammenspiel einer Theorie- Praxis- Verschränkung (Theorie- Praxis- Zyklus).

2.2.2 Das Ko- respondenzmodell

Das Herzstück der *Integrativen Therapie* ist das Ko- respondenzmodell. Es beruht auf und braucht die Bezogenheit und Beziehung. Es geht um das gemeinsame Wahrnehmen, um gemeinsamen Sinn und das Erzielen von Konsens, um gemeinsames Antworten und Verantworten. Dies ist ein synergetischer Prozess direkter, ganzheitlicher und differenzieller Begegnung und Auseinandersetzung auf der Leib-, Gefühls- und Vernunftebene.

„Ko- respondenz ist Begegnung, Auseinandersetzung und auch im Dissenz ein Wiederausammensetzen.“ (*Sieper, Orth, Petzold* 2020)

Die Vielfalt von Positionen kann die Konstituierung von Sinn als Konsens ermöglichen (und sei es Konsens darüber, dass man Dissenz hat, den zu respektieren man bereit ist) ... damit das Metaziel jeder Ko- respondenz erreicht werden kann: durch ethisch verantwortete Innovation eine humane, konviale Weltgesellschaft und eine nachhaltig gesicherte mundane Ökologie

zu gewährleisten. Das aber muss wieder und wieder geschehen, denn polilogische Ko-respondenzprozesse sind transversal und damit prinzipiell nicht abschließbar. (vgl. *Petzold* 1978c; 1991c, 55)

2.2.3 Der informierte Leib

„Der informierte Leib gilt als Kernkonzept der *Integrativen Therapie*“ (*Petzold* 1988n Seite 192; *Petzold, Orth* 2017a). Die Basis aller menschlichen Regungen ist der Körper, der in seiner Eigenart und seiner erlebten Geschichte zum „informierten Leib“ (*Petzold* 2009c) geworden ist. Der Leib als „totales Sinnesorgan“ nimmt sich und die Lebenswelt wahr und setzt sich in Beziehung, in Ko-respondenz zur Welt. Seine Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität wächst über die gesamte Lebensspanne. Dies ist wichtig. Es bedarf der Hermeneutik. Damit soll Menschen geholfen werden, „sich selbst im Lebensganzen verstehen zu lernen“ (*Petzold* 2003a, Seite 179). Das hermeneutische Vorgehen aus Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären und bestenfalls Handeln funktioniert als Spirale.

Durch Enkulturation, Sozialisation und Ökolisation wird das Erlebte eingeschrieben im „Leibgedächtnis“.

„Die *Integrative Gartentherapie* bietet die Möglichkeit, die Potenziale seiner evolutionsbiologischen Ausstattung wieder und in neuer Weise zu nutzen: nämlich vielfältige Welt, Anregendes und Heilsames aufzunehmen, zu verleblichen (Embody) und durch die Ausbildung neuer neuronaler Bahnungen und kognitiver, emotionaler und volitionaler Schemata und Stile dysfunktionale Erlebens- und Handlungsmuster zu verändern.“ (vgl. *Petzold, Orth, Sieper* 2008b).

2.2.4 Die therapeutische Beziehung

Die therapeutische Beziehung ist Basis und Medium des therapeutischen Entwicklungsprozesses. Dabei ist die Passung besonders wichtig, damit beide Seiten gut zueinander finden. Der Patient bringt die Bereitschaft mit, sich partnerschaftlich mit sich selbst, seinen Problemen und seiner Lebenslage auseinanderzusetzen. Er ist Experte für seine Lebenssituation und mitverantwortlich für das Gelingen des Prozesses. Der Therapeut bringt die Bereitschaft mit, sich für den Patienten zu öffnen, sich berühren zu lassen und ihn verstehen zu wollen. Er ist Experte für die klinischen Belange, engagiert sich in „Best practice“ Hilfe, Unterstützung und Förderung zu geben. Beide Seiten zeigen Respekt vor der „Andersheit des Anderen“ und er jeweiligen Souveränität, beide arbeiten ko-respondierend und lösungsorientiert miteinander.

Gestaltet werden muss das Setting in einer Atmosphäre der Konvivialität, welche ein Willkommen sein will und Vertrauen möglich macht.

Die therapeutische Beziehung ist ein Sonderfall zwischenmenschlicher Beziehungen, eine intensive Beziehung auf Zeit, das Vollziehen unmittelbarer Begegnung (Natürlichkeit, Blickkontakt, Gefühle der Verbundenheit und des getragen seins). Durch sie wird Heilung in der Begegnung/ Beziehung möglich. Die Therapie ist mitmenschliche, authentische Beziehungsarbeit, partielles Engagement, Exzentrizität (Involvierung, Zentrierung), selektive Offenheit und Wahrnehmung, professionelle Nähe und Distanz, differenzielle Bezogenheit, Intuition und Empathie

(*Petzold*, Definitionen + Kondensate von Kernaussagen der IT; *Petzold* 2005, Beratung als komplexer Lernprozess in: DGfK, Mitgliederbrief 2/ 2005).

Wenn jeder so sein kann, wie er ist, entsteht ein Klima der Ko- Kreativität und Ko- respondenz wird möglich, ein synergetischer Prozess wird möglich (*Petzold*, 2003a Seite 119f.).

„Ziele des Settings in der IT sind ein phänomenologisches Vorgehen und gemeinsame Hermeneutik, als ein mit Patienten gemeinsames Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären der Problematik und der Potentiale, gemeinsame Sinnstiftung und Sinnerfassung“ (*Petzold* 2003a).

2.3 Gesundheit und Frische in der IGLT

Gesundheit und Krankheit werden als Spektrum möglicher Verfassungen des Menschen als Körper- Seele – Geist- Subjekt im sozialen und ökologischen Kontext/ Kontinuum gesehen. In diesen Möglichkeitsraum muss der Mensch sich reflektieren und seine Gesundheits- und Krankheitsprozesse gestalten (*Petzold* 2003a, Seite 447- 489).

Pathogenese und Salutogenese als 2 Betrachtungsweisen menschlicher Entwicklung, die verbunden werden müssen. Gesundheit nicht nur als Prävention, sondern als stetige Entwicklungsaufgabe in der Lebensspanne. So muss der Mensch sich kennen und Erkenntnisse über sich gewinnen. Dies geschieht über die hermeneutische Spirale: Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären. Was der Gesundheit schadet muss erstmal wahrgenommen und erfasst werden, dann erst kann man sich im gegebenen Lebenszusammenhang verstehen, sich die Ein- und Auswirkungen von Kontexten erklären, wodurch es möglich wird, besonnen und wirkungsvoll zu handeln.

So kann Gesundheit gewonnen, erhalten, entwickelt werden und über den Status quo hinausgehen. Sie zeigt sich im wachen Geist, emotionaler Lebendigkeit und im heiteren Gemüt.

Nach dem anthropologischen Modell ist es wichtig auf alle 5 Dimensionen zu achten.

1. Körperlich- somatischer Bereich: Feinspürig werden für die Möglichkeiten und Grenzen des gegebenen Leistungsvermögens, dann kann ein guter Konditionsaufbau beginnen, der ein Optimum anstrebt oder eine optimale Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit, ein differenzielles Regulationsvermögen. Das ist die Basis für Gesundheit für körperliche Frische und Spannkraft.
2. Seelischer Bereich: Emotionale Differenziertheit und Fülle des Gefühls, motivationale Vielfalt und flexible Willensstärke/ keine Verbissenheit sind wichtig für die seelische Gesundheit und Vorbeugung vor negativem Stress, für emotionale Frische und Lebendigkeit.
3. Geistiger Bereich: Kognitiv Probleme erkennen und lösen zu können sind Grundlage für ein proaktives und nachhaltiges Handeln. Hinzu kommen Sinnerkennen und Sinnverstehen, wobei Mentalisierungsprozesse ein Leben lang möglich sind. Dies ist gut für geistige Frische und Stärke.
4. Soziales Wesen Mensch: Der Mensch ist in seinem ganzen körperlich-seelisch- geistigen Leben auf seine Mitmenschen ausgerichtet. Familien-, Freundschafts- und Kollegennetzwerke zu pflegen sind wichtig als mentale „Repräsentationen“, als Beziehungen, die einem am Herzen liegen. Soziale Gesundheit und Persönlichkeit werden gestärkt und die Frische zwischenmenschlicher Beziehungen und der Stärke- und Tragfähigkeit mitmenschlicher „Bande“.
5. Ökologischer Bereich: In Lebens- Wohn- und Arbeitsräumen sollten ökopsychosomatische Effekte durch Naturerleben zum Tragen kommen. Heilsames und gesundheitsfördernde Effekte durch Green exercises, Aktivitäten und Erlebnisangebote im Grünen bzw. Outdoor- Projekte. Die ökologische Gesundheit der unmittelbaren Lebenskontexte spielt für die körperlich- seelisch- geistige Frische und Stärke eine wichtige Rolle, wir sind in ihr eingebettet.

Es geht um die Gesundheit der „Persönlichkeit als Ganzes“, deren einzelne Dimensionen Selbst- Ich- Identität miteinander untrennbar zusammengehören. Man muss die ganze Persönlichkeit verstehen, um angemessen beraten, begleiten und fördern zu können.

2.4 Anforderungen an einen therapeutischen Garten

Der therapeutische Garten hat bestenfalls verschiedene Bereiche, die unterschiedliche therapeutische Zwecke erfüllen, den Menschen in seiner Gesamtheit ansprechen.

1. Sensorischer Bereich: die Sinne werden durch verschiedene Pflanzen, z. B. Düften und Texturen angesprochen, um Entspannung zu fördern

2. Gartentherapiebereich: gärtnerische Tätigkeiten helfen, Selbstwirksamkeit und soziale Interaktion zu fördern.
3. Bewegungsbereich: unterstützt körperliche Aktivität, um Gesundheit und Fitness zu fördern
4. Erinnerungsbereich: Erinnerungen werden bewahrt und bearbeitet, um emotionale Prozesse zu unterstützen
5. Entspannungsbereich: bietet Möglichkeiten zur Entspannung und Achtsamkeit durch Naturerlebnisse
6. Kreativitätsbereich: hier können künstlerische Aktivitäten mit Naturmaterialien genutzt werden, um Kreativität und Selbstaussdruck zu fördern
7. Sozialer Bereich: fördert soziale Fähigkeiten durch Gruppenaktivitäten im Garten

Geeignete Pflanzen sind z.B. Lavendel, Kamille, Zitronenmelisse und Ringelblume. Diese bieten therapeutische Vorteile wie z.B. Beruhigung, entzündungshemmende Wirkungen und sind leicht anzubauen und zu pflegen.

„Es werden uns durch Landschaft und Garten Erlebnis-, Erfahrungs-, Gestaltungsräume für das ‚Lebendige‘, das wir ja auch selbst sind, eröffnet, die in Gesundheitsförderung, Psycho-, Sozio- und Kreativtherapie genutzt werden können.“ (Petzold, Polyloge, Ausg. 17/ 2013).

2.5 Vier Wege der Heilung und Förderung (und 14+3 Wirkfaktoren)

Die *Integrative Therapie* verfolgt ‚vier Wege der Heilung und Förderung‘, die je nach Patient und Situation genutzt werden, die verschiedenen Wege können sich dabei ergänzen und schließen sich nicht gegenseitig aus. (Petzold 2003a, Seite 58 und 76ff.).

Hinzu kommen die 14+3 Wirk- und Heilfaktoren mit ihren 6 Handlungsstrategien. Diese teilen sich in 3 klinische (Curling/ Coping/ Supporting) und 3 salutogenetische (Enlargement/ Enrichment/ Empowerment) Wirkfaktoren auf.

Die vier Wege sind immer in Beziehungs- und Behandlungsprozesse eingebettet, im ko-respondierenden Prozess werden heilsame Faktoren herausgebildet und reflektiert, so werden Lernerfahrung und Lebensstilveränderung möglich.

1. Weg: „sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen“
Zentral ist hier die Bewußtseinsarbeit durch Förderung wachsender Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität. Es findet ein Überdenken des eigenen Lebens (Biografie), des eigenen Wesens, der eigenen Persönlichkeit statt.
2. Weg: „zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“
Nach- und Neusozialisation finden in der Therapie im zwischenmenschlichen Raum statt. So können sich Menschen gut entwickeln; mitmenschlichen,

emotional erlebten Sinn erfahren, der sie heilt. Jeder möchte verstanden werden, dafür braucht es die anderen, so kann Grundvertrauen entstehen. Eine Theory of mind entwickelt sich, Erlebens-, Ausdrucks- und Mitteilungsspektren erweitern sich, dies ist identitätsstiftend.

3. Weg: „Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten“

Der 3. Weg ist schöpferisch kreativ. Durch multiple Stimulierungen wird die explorative Neugier (Suchen und Finden eigener Möglichkeiten) und der poetische Gestaltungswille (Möglichkeiten der Selbstgestaltung) angesprochen, ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung ereignet sich und wird gefördert. Ressourcen und Potentiale werden zentral, Erlebens- und Handlungsspielräume werden erweitert, dabei können „alternative“ Erfahrungen heilen. Die Persönlichkeit entfaltet sich.

4. Weg: „nicht allein gehen, füreinander eintreten, gemeinsame Zukunft gewinnen“

Hier sind die Förderung von exzentrischer Überschau, Kulturarbeit und von Solidaritätserfahrungen wichtig. Mittels alltagspraktischer Hilfen, Unterstützung bei der Bildung sozialer Netzwerke und der Ermöglichung von Solidaritätserfahrung wird persönliche Souveränität gefördert und altruistisches Engagement gepflegt. Man lernt meta- reflexiv über große Zusammenhänge und das Leben nachzudenken, Gefühle von großen Sinnzusammenhängen entstehen.

2.6 Ökologische Position der IGLT

Der Mensch ist über seinen Leib Teil der Weltökologie. So erleben wir die Welt als unseren Lebensraum und die Natur als schön. Es bedarf der Entwicklung eines Bewusstseins dafür, dass die Natur kostbar ist. Wir brauchen eine Liebe zur Natur (Ökophilie) und eine Freude am Lebendigen.

Durch leiblich- konkrete Erfahrungen der Natur in der Sozialisation haben sich ein Zugehörigkeitsgefühl von Mensch und Natur entwickelt, das in Ökophilie gründet und von einem emotional erspürten und kognitiv durchdrungenem Wissen (Ökosophie) von der Natur in der Lebenspraxis zum Tragen kommt.

„...Bildungsarbeit als: Persönlichkeitsbildung, Kulturarbeit als ‚ökologische Intensivierung‘. Das bedeutet, Bewusstseinsarbeit zu machen, Menschen darin zu unterstützen, ihr Natur- Sein zu erkennen und zu leben.“ (Petzold 2019n, Grüne Texte Ausg. 18/2019 ökol. Intensivierung)

Dafür ist in der integrativen Therapie eine Ethik „pro Natura“, ein ökologischer Imperativ entwickelt worden, um die Natur zu bewahren und zu pflegen:

„Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit ‚Kontext- Bewusstsein‘ und ‚komplexer Achtsamkeit‘ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird, und versuche es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!“ (Petzold, Orth- Petzold, Orth 2013a)

Die Ökopsychosomatik berücksichtigt positive und belastende Umweltfaktoren, bezieht den Menschen als Ganzes in seinem Lebenskontext, seiner Enkulturation, Sozialisation und Ökolisation mit ein. Naturerleben als alternatives, korrekatives ökologisches Erleben gegen Entfremdung. Für die Therapie ist die Integrität von Menschen und ihren Lebensräumen wesentlich. (Zeitschrift Integrative Therapie: Going Green Volume 37, No.3)

„Natur vital erfahrbar zu machen, ein Eco- Caring zu fördern, ein ‚Caring for nature and Caring for people‘ ist für uns in der IT und Agogik ein zentrales Bildungsziel und es ist auch unter der Perspektive einer Ökopsychosomatik ein wesentliches Therapieziel, weil man damit beginnt, die Natur von der Natur, die Welt von der Welt her zu verstehen.“ (Petzold 2019n)

3. Praxisteil mit Theoriebezug

3.1 Einführung in die Projekte

Die 3 verschiedenen Projekte zeigen auf unterschiedliche Weise, dass es mannigfaltige Zugänge zum Garten und zur Natur gibt. Sie bieten die Gelegenheit gegen Entfremdung zu wirken und einen „Möglichkeitsraum“ kennenzulernen und für sich einzunehmen, der wohltuend und gesundheitsfördernd ist.

Meine Rolle als Therapeut verstehe ich in den Projekten eher als Begleiter, der zwar auch „Anweisungen“ gibt, damit es nicht zu chaotisch wird, meistens jedoch Anregungen und Hilfestellung gibt.

Ziel ist, dass die Teilnehmer weitestgehend selbst handeln, sich selbst dabei spüren können, Dinge entdecken können. Gespräche entwickeln sich von selbst. Die Grundbedürfnisse „explorative Neugier“ und „Gestaltungswille“ werden angesprochen, ebenso „Affiliationen“, sich „verbinden wollen“, mit sich selbst, den anderen und der Natur. „Ich halte dafür den Raum“, so das Vieles in den Projekten möglich wird.

3.2 Projekt 1: WfMmB Pflanzen- Kennenlernen

3.2.1 Situation und Aufgabe

Als in der Werkstatt für Menschen mit Behinderung, in der ich arbeite, ABM-Maßnahmen (Arbeitsbegleitende Maßnahmen, die über den eigenen Tätigkeitsbereich hinausgehen und auch Teilnehmer aus anderen Gruppen ansprechen) eingeführt wurden, war mir sofort klar, dass ich unbedingt die Natur mit ihrer Pflanzenvielfalt näherbringen möchte. Menschen könnten so an Naturthemen teilnehmen, für die die Gartenarbeit sonst zu schwer wäre. So kam es zu der Idee „Pflanze der Woche“ für einen Schaukasten und gleichzeitig der Erstellung von Herbarien.

Nach mehreren Wochen Vorbereitungszeit war es dann so weit. Wir hatten einen Schaukasten im Flur des Eingangsbereiches, einen Stapel „Herbarium-Hefte“, eine Pflanzenpresse, Scheren, Stifte usw.....und 18 Anmeldungen für den Kurs.

Die Teilnehmer wurden in 3 Gruppen eingeteilt, da die Anzahl sonst zu groß geworden wäre. 2 Gruppen kamen auf die Warteliste. Jeder Kurs sollte 12 Wochen dauern. Ein Kollege würde mir helfen, da abzusehen war, dass einige Teilnehmer viel Assistenz benötigen würden, z.B. beim Schreiben, Kleben, Schneiden.

Der Kurs konnte im Frühjahr 2024 beginnen, immer freitags Nachmittag, 45-60 Minuten.

3.2.2 Durchführung

Die Treffen begannen mit dem Aufsuchen der „Tagespflanze“, die ich vorher auf dem Werkstattgelände ausgewählt hatte, welches mittlerweile eine große Pflanzenvielfalt bietet.

Alle Teilnehmer bekamen nun einen abgeschnittenen Zweig oder Stängel mit Blättern oder Blüten, gegebenenfalls Samenständen oder Früchten in die Hand.

Jeder begann nun die Pflanze zu erforschen, sie genau zu betrachten, zu fühlen und zu riechen.

„In einer Pflanze kann durchaus mehr gesehen werden als nur ein Gegenstand, der nur verbraucht oder benutzt wird. Sie ist eine beziehungsgebundene Lebensform, der mit Achtsamkeit begegnet werden muss.“ (*Petzold 2011a*)

Gemeinsam beschrieben wir das Offensichtliche und das Außergewöhnliche, machten uns Gedanken über Standort, Bodenverhältnisse und wie wohl der

Name der Pflanze zu erklären sei. Katzenminze, Sonnenhut, Ringelblume und Nachtkerze, um nur Einige zu nennen. Wissen wurde ausgetauscht und von mir ergänzt.

Dann ging es zum Schaukasten im Eingangsbereich. Dort stellten wir ein Exemplar in einer Vase in die Vitrine, daneben ein ausgedrucktes Bild zur besseren Vorstellung. Die „Pflanze der Woche“ war jetzt für Alle in der Werkstatt sichtbar. (Bild 3)

Anschließend legten die Teilnehmer in einem Schulungsraum ihre Exemplare in die Pflanzenpresse. Der Pressvorgang sollte eine Woche dauern, beim nächsten Treffen konnte die z.B. getrocknete Blume in das eigene Herbarium-Heft geklebt werden, inklusive Name, Familie, Standort und Fundort. (Bild 1+2)

Aus einer verhaltenen, abwartenden, bei manchen vielleicht ängstlich-unsicheren Haltung zu Beginn des Projektes entwickelte sich schon sehr bald eine freudige Entdeckeratmosphäre, in der viel wahrgenommen, beschrieben und auch „gequatscht“ wurde. Das Projekt als Begegnungsraum und Möglichkeit des Austausches:

- „Ach, das kenne ich von zuhause
- Die Pflanze habe ich bei Opa gesehen
- Das rieche ich so gerne
- Ich liebe den Duft
- Ich bin gerne im Garten
- Das erinnert mich gerade an Ostern...meinen Geburtstag...an Weihnachten
- Sind die nicht giftig? Ich habe da mal was erlebt
- Bei mir war das so...
- Die Blätter fühlen sich so schön weich an
- Da sind ja Haare dran
- Das Beet ist ja ganz schön wild, aber mir gefällt das so viel besser als früher
- Heute holt mich Papa ab und wir wollen raus am Wochenende
- Auch wenn ich mich freitags eigentlich nur aufs Wochenende freue, der Pflanzenkurs muss sein
- Können wir mal in den Schlosspark?
- Sind das nichts Friedhofsblumen, die kenne ich von einer Beerdigung
- Wie voll unser Heft schon ist, was wir alles gelernt haben, das zeige ich Mama
- Wahnsinn, was du alles siehst
- Boa, woher weißt du sowas?
- Ich freue mich jedenfalls schon auf Erdbeeren
- Draußen sein tut mir einfach gut!“

Dies ist eine kleine Auswahl von Zitaten der Menschen mit Behinderungen, wie sie in dem Kurs gefallen sind, sie sollen die Atmosphäre ein wenig wiedergeben.

Es gab auch Aussprüche wie „dich konnte ich früher nie leiden, aber du bist ganz okay“ oder „ich habe Angst vor der nächsten Untersuchung“, das Projekt hatte scheinbar auch den Gesprächsraum für andere Themen und für gegenseitige Empathie geöffnet.

Den Teilnehmenden war es immer wieder ein Bedürfnis, von ihrem Leben, ihrer Biografie zu erzählen, wo sie wohnen/ gewohnt haben, wo sie gearbeitet und jetzt arbeiten, auch über den Werdegang in der Werkstatt. Es wird klar, welche Verbindungen die Teilnehmenden untereinander haben, auch über Schule, Wohnheime, Freizeit, wie oft Wegstrecke geteilt wurde und man gemeinsam „unterwegs“ ist.

Bei den einzelnen Arbeitsschritten, wie Kleben, Schneiden, Pressen, Schreiben wurde sich auch immer wieder und selbstverständlich unterstützt.

3.2.3 Reflektion

Eine Stärkung und Förderung fanden auf verschiedenen Ebenen statt.

1. Naturverbundenheit: über das Ansprechen verschiedener Sinne (sehen, riechen, fühlen, tasten, hören) fand sinnliche Erfahrung statt, entgegen der Entfremdung von Natur im sonstigen Werkstattleben, ein Erleben von Lebendigkeit und Staunen über die Natur > Ökophilie
2. Kognitive Förderung: Wissensaneignung > Ökosophie, dadurch z.T. ein anderer Blickwinkel auf das, was uns umgibt. Auch sich Fragen zu stellen wie: was braucht die Pflanze? Was brauche ich? Auch: ich kann ja was beitragen, ich kann ja auch was.
3. Soziale Netzwerke fördern: in der Gemeinschaft machte den Teilnehmenden das Lernen und Erleben von Neuem Freude, neue Verbindungen entstanden, sich gegenseitig zu helfen schaffte Vertrauen
4. Kreative Förderung: durch das Ausschneiden, Pressen, Einkleben, Beschriften wurden motorischen Fähigkeiten gestärkt und die Kreativität gefördert. Das Gestalten des Herbariums wurde zum sinnlichen Erlebnis.
5. Förderung von Erinnerung > Biographiearbeit: Erlebnisse und Geschichten wurden erinnert und mitgeteilt, dadurch konnte man sich der eigenen Verbundenheit zur Natur vergewissern. Die Freude darum wurde mit den Anderen geteilt und manchmal sprudelte es so aus allen heraus, dass ein einziges Durcheinander und Stimmengewirr entstand.

Darüber hinaus war ein gewisser „Stolz“ über das Geschaffene wahrzunehmen. Gerne wurden andere Gruppenleiter und Betreuer, Eltern und Kollegen zum Schaukasten geführt und die neue „Pflanze der Woche“ präsentiert. Auch änderte sich mit der Zeit der Blick auf das Werkstattgelände und es wurde klar, trotz aller vorhandener Pflanzenvielfalt, die wir entdeckten, wie wenig Grünfläche doch insgesamt vorhanden ist. Dadurch entstand der

Wunsch, dies zu ändern, die Umgebung des Arbeitsplatzes anders haben zu wollen. Vorstellungskraft wurde aktiviert, wie schön und wohltuend es mit mehr Natur sein könnte. >Ökopsychosomatik

3.3 Projekt 2: Frauenhaus - Erstellung eines Beetes

3.3.1 Situation und Aufgabe

Als Gruppenbetreuer im Gartenbereich der WfMmB fahre ich täglich mit einer Gruppe zu verschiedenen Außenstellen, um dort gärtnerisch tätig zu werden. Eine unserer Außenstellen ist ein Frauenhaus in Köln. Mit der Leitung pflegen wir seit Jahren ein gutes Verhältnis und wir kommen gerne dorthin. Als ich von meiner Weiterbildung zum Gartentherapeuten erzählte, war die Leiterin sofort begeistert und konnte sich direkt konkrete Projekte vorstellen.

Da es sich in Köln um eine Akut- Aufnahmestation handelte und die Frauen wohl wenig Interesse an Gartenarbeit hätten, wäre eine kleinere Aussenwohngruppe, am Stadtrand von Köln gelegen besser. Dort sind die Frauen stabiler und wieder kurz vor dem Auszug in ein eigenständiges Leben.

Dies schien mir einleuchtend und so kam es zum Kontakt mit der Leitung der Außenwohngruppe, die sich ein Projekt sehr gut vorstellen konnte und sich über die Möglichkeit freute. Bei einem Treffen vor Ort konkretisierten wir die Idee und redeten über die Besonderheiten, die es im Umgang mit den Frauen und deren Kindern zu beachten galt. Für ein Tagesprojekt würden wir ein kleines neues Beet (5 m²) neben dem Haus anlegen. Das Budget war auf 300 Euro festgelegt, danach richteten wir die Pflanzenauswahl aus. Einen Tag vor Projektbeginn, es war Anfang Oktober, trafen wir, eine Bewohnerin, 2 Sozialarbeiterinnen und ich, uns an einer Klostergärtnerei, um alles Nötige einzukaufen.

Die Gruppe für das Projekt bestand aus 2 Frauen und deren 3 Kindern (2, 5 und 8 Jahre alt), aktiv begleitet von 2 Sozialarbeiterinnen. Eine weitere Bewohnerin des Frauenhauses bot sich an, an diesem Tag für alle ein Mittagessen zu kochen und auf diese Weise teilzunehmen.

3.3.2 Durchführung

Schon das Treffen an der Klostergärtnerei und die Pflanzenauswahl hatten allen Spaß gemacht, das ansprechende Ambiente der Gärtnerei, das Sprechen über Farben und Formen von Pflanzen stimmten freudig auf den nächsten Tag. Zur Auswahl gehörten verschiedene Obststräucher, Stauden, Kräuter und Blumenerde. Am nächsten Morgen ging es mit einer Vorstellungsrunde und Kaffee los, die zwei- und achtjährigen Kinder freuten sich schon darauf, etwas zu tun. Das fünfjährige Kind war sehr zurückhaltend und wollte lieber zuschauen. Die Beiden wohl sehr jungen Mütter schienen

sehr vertraut miteinander, sonst zurückhaltend, aber freundlich. Die Zurückhaltung löste sich auf, nachdem ich erzählt hatte, dass meine Tochter auch früh ein Kind bekommen hat. Eine angenehme lockere Atmosphäre entstand. Die Sozialarbeiterinnen halfen bei den Arbeiten mit, hielten sich eher zurück, wollten auch keine Arbeit „wegnehmen“.

Wir begannen mit dem Abtragen der Rasenschicht, was sichtbar mühsam für alle war. Die Arbeiten stellten Anforderungen an Gleichgewicht, Muskelspannung, Körperhaltung und -stellung. Das anschließende Umgraben fiel schwer und es wurden immer wieder Pausen benötigt. Ich wies immer wieder darauf hin, die Dinge im eigenen Tempo anzugehen, bewusster, auch bewusst langsamer, achtsamer.

„Alles, was ich berühre, berührt auch einen Teil in mir. Die phänomenologische Realität des Pflanzens, Hackens und Rechens wirkt über das eigene Sinnessystem (sehen, hören, riechen, spüren und weitere Sinnesmodalitäten) auf den Körper des Handelnden zurück, was selbstverständlich zu sein scheint. Aber es hat weitreichende Konsequenzen. Mit Achtsamkeit (mindfulness, *Santorelli* 1999; *Zinn* 1999) ausgeführt, kann das direkte Auswirkungen auf den körperlichen, geistigen, sozialen und ökologischen Zustand des Tätigen haben.“ (*Neuberger*, 2011 - 5.10 Reflexivität, Ansätze zu einer integrativen Gartentherapie)

Die zwei- und achtjährigen Kinder blieben tatkräftig dabei und hatten besonderes Vergnügen mit den Werkzeugen. Das fünfjährige Kind ging schon bald ins Haus und zog sich zum Spielen zurück. Nachdem wir Dünger und Blumenerde aufgebracht und eingearbeitet hatten und das Beet vorbereitet war, bekamen alle Lust zu pflanzen. Wir besprachen, wie wir uns das vorstellten und fingen an. Jetzt sah man schnell Fortschritte und dass die vorherige Arbeit sich gelohnt hatte. Man half sich gegenseitig und es war eine Freude zu spüren, das Beet zu verschönern. Die Pflanzen wurden genau untersucht, es wurde gerochen und getastet, die Farben beschrieben. Hier könnte man auch von Phytoresonanz (*Paul Shepard*) sprechen. Wir reagieren mit dem Körper auf die Pflanzen unserer Umgebung, ein Zusammenschwingen zwischen Mensch und Pflanze, das sichtbar guttut. Gesammelte Steine vom Rheinufer wurden als Bettumrandung verteilt, kleine Holzpilze aufgestellt und zur Dekoration eine Stoffgirlande an Haselnussstecken aufgehängt. Während der Arbeiten brauchten die Kinder die meiste Aufmerksamkeit. Die Mütter waren froh, dass diese beschäftigt waren und sie sich nicht um die Kinder kümmern mussten. Während der Gestaltung des Beetes kam es mit den Müttern zu einem intensiven Gespräch.

„Das gemeinsame Tätigsein in der Natur, ist bereits ein nonverbaler Austausch, das erleichtert die verbale Kommunikation und bereitet diese vor.“ (Neuberger, 2011 - 5.5 Gesprächstherapeutische Anwendungen, Ansätze zu einer integrativen Gartentherapie)

Sie erzählten, dass sie auch bald ausziehen könnten und wenn sie das jetzt so erlebten, wie schön es doch wäre, wenigstens einen Balkon zu haben. Dann könnte man ja auch Blumen in Blumenkästen und Pflanzkübeln um sich haben. Es wurde viel erfragt, was man beachten muss, welche Pflanzen möglich wären. Es wurde ihnen klar, was alles möglich wäre:

„Dann gehen ja auch Erdbeeren“, „man kann also auch Größeres in Kübeln pflanzen“, „es könnte eine Art Naschbalkon entstehen“ und „da könnte ich mich wohlfühlen“.

Es wurden konkrete Wünsche geäußert, Ideen entwickelt, es entstanden Zukunftsvisionen, die ihnen Freude bereiteten.

„Naturtherapeutische Interventionen beginnen mit der grünen Gestaltung des Nahraumes, von Wohnung, Balkon, Garten. Sie schaffen neben ihrer heilsamen und förderlichen Wirkung, auch ein neues ökologisches Bewusstsein und ein engagiertes ökologisches Handeln, das wir heute in allen Lebensbereichen so dringend benötigen.“ (Petzold 2018j)

Das neue angelegte Beet löste Stolz und Zufriedenheit aus. Es wurde überlegt, wie es im Garten weitergehen könnte. Aber auch wer das Beet wässern und pflegen wird. Die Kinder wollten schon sehr bald Bilder malen und an die Girlande hängen. Zum Abschluss gab es ein gemeinsames Mittagessen in der Küche. Die Stimmung war gelöst und es wurde erzählt, wie anstrengend die Gartenarbeit gewesen war, aber auch wieviel Spaß das gemeinsame Tun gemacht hat. (Bild 4, Bild 5)

3.3.3 Reflektion

Dieses Projekt war ebenfalls auf mehreren Ebenen greifbar.

1. Naturverbundenheit: Durch die Bearbeitung des Bodens, dem Umgang mit den Pflanzen, dem Lebendigen und das „Draußen- sein“ wurden unterschiedliche Sinne angesprochen. Gerade die körperliche Anstrengung brachte ein Wohlgefühl hervor, eine Verbindung zur Natur war zu spüren> Ökophilie
2. Kognitive Förderung: Zentral ist hier das Wissen um die Pflanze gemeint. Was braucht die Pflanze? Wo steht sie am besten? Wie muss sie versorgt sein? Schon Bekanntes wird durch Neues ergänzt. Z.T. auch erfüllt> Ökosophie
3. Soziales Netzwerk: wurde durch das gemeinsame Tun gestärkt, auch wenn die Mütter sich schon kannten, erlebten sie sich hier bei zusammen

nochmal auf eine neue Art. Selbst die Mutter, die bei der Gartenarbeit nicht mithelfen mochte und stattdessen für alle kochte, war auf diese Weise verbunden. Die Sozialarbeiterinnen wurden in der gemeinsamen Anstrengung nochmals anders wahrgenommen, eher „gleichwertiger“, weil sie genauso ungeübt und unerfahren in der Gartenarbeit waren wie die Bewohner.

Der Kontakt zu mir als „Mann“ war für die beiden im Garten aktiven Mütter trotz früherer Gewalterfahrungen entspannt und schon im Vorfeld als nicht problematisch- erwartbar besprochen worden.

Im Garten, also im unmittelbaren Wohnumfeld entstand etwas Neues, Schönes, dass man zusammen nutzen kann, dass in die Zukunft gerichtet ist und lange bleiben soll. Eine Garten- AG soll entstehen.

4. Kreative Förderung: Durch die Beetgestaltung und das Dekorieren des Beetes konnten sich alle kreativ einbringen, gleichzeitig entstanden Ideen für Zukünftiges.

Der Projekttag am Frauenhaus war für alle Teilnehmenden ein lebendiger und freudiger Tag, jeder konnte sich auf seine Art einbringen. Durch das Gestalten entwickelten sich Zukunftswünsche und Pläne.

Im Anschluss an das Projekt gab es positive Rückmeldungen der Leitung per E- mail. Ob der Projekttag eine Nachhaltigkeit bringen wird, bleibt abzuwarten, eine Garten- AG war bereits angedacht.

3.4 Projekt 3: Beratungsstelle- Umgestaltung Garten

3.4.1 Situation und Aufgabe

Über persönliche Kontakte bekam ich die Möglichkeit den Garten einer Drogenberatungsstelle mit den Klienten und Sozialarbeitern in Rheinland-Pfalz teilweise umzugestalten.

Die Beratungsstelle selbst ist kostenfrei und bietet folgende Angebote an: Behandlung und Prävention, Jugendberatung, Projekt „Arbeit und Wohnen“, Beratung bei verschiedenen Suchterkrankungen, niederschwellige Suchthilfe, Schuldenberatung, Substitutionsbegleitung und Netzwerkarbeit.

Der Garten war bis jetzt ziemlich verwildert und wurde kaum genutzt. Dies sollte sich ändern, um dort in angenehmer Atmosphäre verweilen zu können oder Klienten/ Sozialarbeitergespräche führen zu können.

Ziel war hauptsächlich das Anlegen einer Wildblumenwiese, ein Kräuterbeet und ein Blühstreifen, dies als Tagesprojekt. Im Vorfeld sollte der Gärtner vor Ort die Flächen grob freilegen und Bewuchs entfernen. Telefonisch besprach ich mit der Leitung den Ablauf des Projekttag und was ich über die Klienten

wissen müsste. Die Klienten wurden bei den Ideen miteinbezogen und gebeten am Tag zu helfen, das Projekt war ja ein freiwilliges Angebot. Ein „Werbeplakat“ wurde aufgehangen. (Bild 6)

Wie viele Leute letztendlich teilnehmen würden war nicht klar, da die Klienten nicht immer verlässlich trotz Zusagen seien.

3.4.2 Durchführung

Am Projekttag, den 8. April 2024, kamen insgesamt 6 Klienten und 7 Sozialarbeiter (waren bei der Vorstellungsrunde dabei, aber nicht durchgängig), eine Gärtnerkollegin unterstützte mich beim „Gartentechnischen“. Für den Tag galt das „kollektive Du“, denn das gemeinsame Tun sollte auf einer anderen Ebene stattfinden, gleichberechtigt und entspannt, ob Klient oder Sozialarbeiter spielt keine Rolle.

Nach Besprechung des Tagesablaufs wurden verschiedene Aufgaben verteilt und in unterschiedlichen Konstellationen angegangen: Sortierung Saatgut, Etikettierung der Pflanzschilder, Abhacken- Abrechen- Entfernen von Restbewuchs und Steinen, Auflockern und Einebnen des Bodens. Alle Teilnehmenden fanden eine Aufgabe. (Bild 7)

Zuerst waren alle noch unsicher und vorsichtig im Tun, es gab viele Rückfragen. So ein Setting „Draußen mit Gruppe“ hatte es bis dahin noch nicht gegeben. Es war ungewohnt und eine neue Erfahrung für alle. Durch Vormachen und Erklären konnten die Unsicherheiten geklärt werden. Manche hatten Vorerfahrungen und konnten so mit ihrem Wissen helfen. Ebenso wurde verbal unterstützt: „das schaffst Du“, „das sieht schon sehr schön aus“, „Super, wie Du Dich bewegen kannst“, „was Du alles weißt“, „es macht richtig Spaß.“

Jeder erledigte die Aufgaben in seinem Tempo, ohne sich zu überfordern. Es sollte eher ein Mitschwingen mit allem beim Neugestalten sein. Schnell entwickelten sich Gespräche über Pflanzen und Saatgut, aber auch über den momentanen Alltag und die jeweiligen Lebenssituationen, was einen beschäftigte und bewegte, z.T. gab es Einblicke in die bisherige Lebens-, Gesundheits- und Arbeitsgeschichte. Wiederholt wurde gesagt, wie großartig es sei, gemeinsam etwas zu tun und den Ort zu verschönern.

„Beim gemeinsamen Arbeiten im Garten ergeben sich therapeutische Gespräche zwischen Therapeut und Patient mitunter wie von selbst. Die Aufgabe und die körperliche Identifikation ermöglichen ähnliche Wahrnehmungen, Gedanken und Empfindungen zu teilen. Für den Gartentherapeuten ergibt sich daraus die natürliche Möglichkeit, sich in die Leiblichkeit, die Gedanken, und Gefühle der Patienten einzufühlen.“

(Neuberger, 2011 - 5.8 Verbindung von Tätigkeit und Gespräch, Ansätze zu einer integrativen Gartentherapie)

Im Beet mit Hanglage wurde eine alte Treppe entdeckt, die nun unbedingt freigelegt werden musste, was besonderen Ehrgeiz weckte und allen Spaß bereitete. (Bild 8) Nachdem die Treppe freigelegt war, konnte die Fläche drumherum planiert und die „Blühwiese“ ausgebracht werden. Das Saatgut im Eimer wollte von Allen angefasst werden, denn das Fühlen und Spüren mit den Händen war besonders. Das ausgebrachte Saatgut wurde angetreten und anschließend angewässert.

Parallel dazu entstand ein kleines Kräuterbeet mit gekauften und mitgebrachten Pflanzen (ein großer Wunsch waren verschiedene Minzsorten für Tee), daneben wurde die Blümmischung „Essbare Pflanzen“ ausgebracht. Es stellte sich heraus, dass die Klienten genauso geübt und ungeübt in Gartenarbeiten, wie die Sozialarbeiter waren. Das spielte keine Rolle, war nur zwischendurch lustig, wenn man sich damit „aufzog“. Wichtiger war, dass gerade im Moment zu Erlebende und das Spüren von Naturempathie.

„Naturempathie ist die Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtungen Prozesse des Lebens...kenntnisreich zu verstehen...mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand ...affektiv zu erfassen.“
(Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019, S.21)

Dabei war zu beobachten, wie behutsam mit Werkzeug, Erden und Pflanzen umgegangen wurde. Entdeckungen und Besonderheiten wurden einander mitgeteilt und dann selbst wahrgenommen, wie z.B. Blütenstände des Salbeis, der Duft der Pfefferminze oder die Krümeligkeit der Erde. Es entstand eine sich helfende, zugewandte und lockere Atmosphäre, in der sich Arbeitsphasen und Pausen abwechselten. Jeder so, wie es für ihn richtig erschien. Querbeet entstanden zahlreiche Gespräche über Natur und Alltag, stückweise immer wieder Lebensgeschichte, Einblicke in Biografien. Ebenso Momente oder Phasen in denen die Teilnehmenden in Ruhe, nur für sich, in Versunkenheit arbeiteten.

Die Arbeiten wurden von einer gemeinsamen Mittagspause unterbrochen. Mitarbeiter hatten eine vielfältige Mittagstafel angerichtet, mit Gemüsesuppe, Salaten, Broten, Dips und Aufstrichen. Alle genossen diese wohlthuende Pause, das gemeinsame Essen, dass es sonst in der Einrichtung nicht gibt.

Anschließend bearbeiteten wir einen anderen Teil im Garten, ein Blühstreifen in sonniger Lage sollte entstehen. Nach kurzer Besprechung der Vorgehensweise, gingen die Teilnehmer schon viel zielgerichteter und sicherer an die Arbeiten, die Gesten und Arbeitsbewegungen waren flüssiger. Die Sonne passte zu der Leichtigkeit, die sich eingestellt hatte und zu spüren war. Umrandung abstecken, Fremdbewuchs und Steine entfernen, Boden auflockern und ebnen, Ausbringung von Stockrosen- und

Sonnenblumensamen – mit großer Sorgfalt und Konzentration – Samen für Samen – sowie des Saatgutes der Blütmischung, andrücken und wässern. Mit Haselnussstöcken und Kordel wurde das Beet eingefriedet. Gegenüber wurde ein Pflanzloch ausgehoben. Dort sollte bald, am „Tag der Drogentoten“ ein Apfelbaum gepflanzt werden. Diese Arbeiten vollzogen sich in Stille, eher andächtig, denn auch aus dieser Beratungsstelle waren Klienten gestorben.

Die Arbeiten waren nun alle getan. In freudig-erschöpfter Stimmung und mit Wohlgefühl über das zusammen Geleistete, wurde aufgeräumt. Beim gemeinsamen Rückblick auf den Tag gab es nur positive Äußerungen. Jeder konnte sich auf seine Art mit der Natur verbinden und seine Beziehung zu ihr intensivieren.

„Das Verstehen der Natur ist für den Menschen ein Schlüssel des Selbstverstehens und eines weisen ökosophischen Umgangs mit der Natur.“
(Petzold 1961, IIa)

Die Vorfreude auf den nun neugestalteten Garten und dessen zukünftiger Nutzung beendete den Projekttag. (Bild 9)

3.4.3 Reflektion

Zentral ist hier das gemeinsame Tun, das soziale Miteinander, die Stärkung der Beziehungen untereinander, auch ein anderes Wahrnehmen des Anderen in veränderter Rolle als „ungeübter Gärtner“ (Verhältnis Sozialarbeiter-Klienten), was wiederum zu mehr Vertrauen führt.

Ökopsychosomatik: Ziel war es, die Beratungsstelle einmal als Arbeitsort, aber auch als Ort der Lebensbegleitung zu verändern und zu verschönern- ein Ort, an dem man sich wohlfühlen kann und schon äußerlich- ästhetisch angesprochen wird

Förderung Kreativität: Jeder Teilnehmer erhielt hier die Gelegenheit sich kreativ- aktiv einzubringen. Das wurde reichlich genutzt, z.B. wie Pflanzen arrangiert werden, Schilder beschriftet, Beetumrandungen angelegt, viele Wildkräuter erhalten wurden und das Freilegen der Treppe.

Naturverbundenheit: Das „Draußen- Sein“ selbst, der Umgang mit Erde und Pflanzen, sich selbst in der Arbeit zu spüren, „mit dem Wetter“ zu sein, förderte deutlich die Naturverbundenheit, vielleicht sogar die Liebe zur Natur, dass sich in zahlreichen Äußerungen zeigte: an der Freude des Lebendigen, sichtbar in Mimik, Gestik und einer veränderten frischen Körperlichkeit.

>*Ökophilie*

Dabei wurde im Laufe des Tages immer wieder klar, dass wir mit unserer Erde und unserer Mit- Welt so sehr verbunden sind, dass es ein Bewusstsein zum Erhalt dessen und allen vielen Stellen ein Umdenken braucht, wie wir leben

wollen und ob wir bereit sind entsprechend zu handeln. >Ökologischer Imperativ

Wissen: Es wurde viel Wissen über Natur, Garten und Pflanzen eingebracht und ausgetauscht, davon profitierten alle und es gab Gelegenheiten zum Staunen. >Ökosophie

4. Erkenntnisse, Unterschiede, Gemeinsamkeiten

Alle 3 Projekte fördern die Naturverbundenheit. Durch multiple Stimulierungen werden sinnliche Erfahrungen, eigenleibliches Spüren, alternatives und ökologisches Erleben möglich. Dies führt entgegen der Entfremdung von Natur zur Freude am Lebendigen und geistiger, emotionaler und körperlicher Frische. Es ist zu beobachten, wie psycho- physische Entspannung einsetzt, Stress scheinbar reduziert wird und eine seelische Beruhigung und Gelassenheit eintritt. Gärten werden als euthyme Orte erfahren. Wichtig war mir dabei, darauf hinzuweisen, allem mit Achtsamkeit zu begegnen.

„Komplexe Achtsamkeit muss auf die Lebenswelt/ Natur und auf die eigene Leiblichkeit in ihrer Verletzlichkeit und ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/ Welt...komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von Zugehörigkeit. Dieser Prozess muss in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden, in ihre Förderung und Entwicklung aus einer fundamentalen Liebe zum Lebendigen.“ (vgl. *Petzold* 2016i,208ff)

Es wird deutlich, wie wesentlich die Integrität von Menschen und ihren Lebensräumen ist, wie verletzbar die Natur ist, dass wir etwas für die Natur tun können, aber auch, wie wir das heilende Potential der Natur nutzen können, weil uns Natur guttut. Die Sensibilisierung dafür ist in allen Gruppen spürbar. So wird aus der gemeinsamen Gruppenerfahrung eine Solidaritätserfahrung. Es entsteht eine Verbindung, man ist nicht allein, Isolation kann durchbrochen werden und wohlthuende Freude an der Welt und der Natur und sich selbst wird erlebbar. Die Teilnehmer nehmen sich selbst anders wahr. Ökophilie kann entstehen.

„Was Menschen im Garten sehen und hören, was sie mit all den anderen Sinnen noch aufnehmen, das berührt sie auf ganz subtile Weise. Es erfrischt. Es beruhigt. In der dann keimenden Veränderung spüren Menschen die eigene Lebendigkeit. Diese lässt, wie der Garten, höchst unterschiedliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken zu, die nebeneinander bestehen

können.“ (Neuberger, 2011 -7.3.6 Kompost, Ansätze zu einer *Integrativen* Gartentherapie)

Wesentlich ist in allen 3 Gruppen das Wirken durch Erlebnisaktivierung (3. Weg der Heilung) und die damit verbundenen Möglichkeiten der Persönlichkeitsentfaltung gewesen. Es entstanden Erlebens- und Ausdrucksspielräume durch multiple Stimulierung. Mit Neugier, erst vorsichtig, dann ganz offensichtlich, werden Möglichkeiten der Selbstgestaltung hervorgerufen, beim Tun nicht nur äußerlich, auch innerlich (ein Suchen und Finden von Möglichkeiten). Der Mensch hat einen Gestaltungswillen, dieser möchte sich ausdrücken. Deswegen war es auch wichtig, in allen Projekten Freiräume zu geben, damit Kreativität und Ko- Kreativität gefördert werden konnten. Das sind auch alternative Erfahrungen, die helfen können Ressourcen und Potentiale sichtbar zu machen. Mir war es wichtig, dass ein Klima der Ko- Kreativität und Ko- respondenz entsteht, so dass synergetische Prozesse möglich werden.

Bei den Projekten am Frauenhaus und an der Beratungsstelle war auch das Spüren von Körperlichkeit wichtig. Die Teilnehmer konnten ihre „Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Kräfte üben und kreativ entfalten...sich kooperativ und kokreativ erleben.“ (Petzold,2018j)

Beim Projekt „Pflanzen- Kennenlernen“ war das Betrachten und Tasten der Pflanzen zentral, in den beiden anderen Projekten eher der praktische Umgang mit der Pflanze und der Umgang mit der Erde. 2 unterschiedliche Zugänge zur Natur und dennoch immer ein Annähern, ein Verbinden, ein Sich- Vertraut machen mit der Natur und mit sich selbst. „Grünkraft“ wird spürbar, eine „Begrünung der Seele“ (Hildegard v. Bingen), Neues kann aufgenommen und verleblicht werden (informierter Leib). Man könnte z.T. vorsichtig von Neubahnungen sprechen, die durch diese Erlebnisse hervorgerufen werden können. Wenigstens von der Erkenntnis, dass ein regelmäßiger Naturbezug so wichtig werden kann, dass sich Verhalten ändern kann, weil Natur „mir so guttut, dass ich es für immer in meinem Leben haben möchte“ (Zitat Teilnehmer). Die Impulse dafür sind gegeben. Die verschiedenen Settings werden zu Orten der Bewusstseinsarbeit (1. Weg der Heilung), zum Überdenken des eigenen Lebensstils, des eigenen Lebens, der eigenen Persönlichkeit.

Darüber hinaus boten die 3 Projekte Möglichkeiten natur- ästhetischer Erfahrungen. Zu entdecken: Was finde ich schön? Was spricht mich an? Wie ist es bei den anderen?

Da es sich bei allen Settings um Gruppenaufgaben handelte, waren auch die sozialen Fähigkeiten wichtig und wurden gefördert. Es gab diesbezüglich in keiner Gruppe Probleme, ein zugewandtes, entspanntes und harmonisches Miteinander war allen ein Bedürfnis. Die Teilnehmer zeigten Respekt vor der

„Andersheit des Anderen“ und der jeweiligen Souveränität, arbeiteten ko-respondierend, unterstützend miteinander, ein Gemeinschaftsgefühl entstand (Solidaritätserfahrung, 4. Weg der Heilung). Der zwischenmenschliche Raum konnte genutzt werden, man konnte zugehörig sein, sich mitteilen, verstanden werden und miteinander Sinn erfahren (Nach- und Neusozialisation, 2. Weg der Heilung).

Nach *Petzold* ist der Mensch ein „Körper- Seele- Geist- Welt-Subjekt“ in einem sozialen und ökologischen Umfeld- im Zeitkontinuum. Um zielgerichtet therapeutisch wirken zu können, bedarf es also den Menschen als „Persönlichkeit als Ganzes“ zu sehen, sonst wird man ihm nicht gerecht.

Dies war in den Gruppenkonstellationen und der vorhandenen kurzen Zeit nicht leistbar und auch kein Ziel, sondern mir war es wichtig, authentisch und empathisch in der Begegnung zu sein, Anregungen und Impulse zu bieten. Denn welche Möglichkeiten Gärten und Naturbezug bereithalten, um gesundheitliche Effekte zu erzielen, und dass in so kurzer Zeit, berührt mich und lässt mich staunen. So wirken die Projekte in mir nach.

5. Resümee und Ausblick

Die einzelnen Projekte sind für mich die ersten Schritte von der pädagogischen in die therapeutische Welt. Dabei leuchtet mir ein, dass beides zusammenhängt. Gruppenprozesse zu begleiten, macht mir Freude und mir ist dabei wichtig, dass die Projekte eine Nachhaltigkeit haben und weiterwirken.

In nächsten Schritten wäre es sinnvoll, auf die Bezogenheit von Pflanze und Mensch hinzuwirken, um nochmal besser Zusammenhang und Wirkung und ein tieferes Verstehen zu erreichen. Man könnte fragen: „Was können wir an der Pflanze sehen, was von der Pflanze lernen, was wird uns durch die Pflanzen erst klar? Pflanzen zu verstehen kann einen Weg aufzeigen, sich selbst zu verstehen.“ (*Neuberger*, 2011 - 7.1.1 Bezogen- Sein, Ansätze zu einer integrativen Gartentherapie)

Mir war es wichtig, die Projekte nicht mit therapeutischen Aspekten zu überfrachten. So habe ich Fragen nach Symboliken (Beispiel: wofür könnte ‚Steine aus dem Weg räumen‘ in meinem Leben stehen?) bewusst nicht gestellt, da ich ein „sich annähern“ und „sich vertraut machen“ wichtiger fand, denn alles braucht seine Zeit. „Denn Therapie ist auch im Garten meist ein langsamer Prozess, der viele Wege nimmt.“ (*Petzold* Jahr??, „Viationen“)

In der Werkstatt gibt es jetzt schon den 3. Kurs „Pflanzen- Kennenlernen“. Beim Frauenhaus wollte sich eine „Garten- AG“ gründen und bei der Drogenberatungsstelle gab es mittlerweile einen 2. Projekttag zur Verschönerung des Geländes. Dort engagieren sich Klienten immer wieder im

Garten, an heißen Sommertagen findet sich immer jemand, der am Wochenende extra zum Gießen kommt. Die Projekte finden mittlerweile Interesse in der Nachbarschaft. Eine gegenüberliegende Kirchengemeinde spendete eine Wochenkollekte, eine Anwohnerin half beim Projekttag. Darüber hinaus besteht der Wunsch sich 2027 bei der dort stattfindenden Landesgartenschau mit dem Gartenprojekt einzubringen.

Auf dem Werkstattgelände der WfMmB wird auf meine Initiative hin und meiner Planung ein kleiner Therapiegarten entstehen. Dann werde ich wohl die Möglichkeiten bekommen, in kleineren Settings, 1:1 oder 2:1 zu arbeiten. Wichtig ist mir dabei, dass neben der aktiven Ausrichtung, auch die rezeptiv-produktive Ausrichtung der Gartentherapie zum Tragen kommt.“ Der Garten als betrachteter, ja kontemplativer und aufbauender Raum, der interiorisiert werden kann und als innerer Garten salutogene Wirkungen zu entfalten vermag.“ (Vygotsky 1992, Petzold 2012e)... “interiorisierte Schönheit trägt zur Gestaltung eigener innerer Schönheit bei, der Trost einer sanften Landschaft wird aufgenommen und kommt als tröstliches Bild in der Seele zur Wirkung.“ (vgl. Hüther 2010, Petzold 2012a)

„Das ganze Projekt der IT hat neben dem ‚Willen zum Wissen‘ eine starke Motivation in einer altruistisch- melioristischen Grundhaltung, einer säkulären, nicht in einer spiritualisierenden (vgl. Petzold, Orth, Sieper 2009) und in einer ‚Ethik der Konvivialität‘. In ihr stehen das Engagement für Menschen und Grundrechte, für Menschenwürde und Gerechtigkeit, die Idee der ‚just therapy‘ zentral.“ (Petzold, Orth, Sieper, Polyloge Ausg. 24/ 2013)

Die gartentherapeutische Weiterbildung hat mein „Arbeitsleben“ verändert und ich staune, wie sehr meine Arbeit das Leben anderer berührt und ihnen guttut.

6. Zusammenfassung/ Summary

Zusammenfassung: „Gärten als gesundheitsfördernder Möglichkeitsraum- für Gruppen in unterschiedlichen Kontexten“

In diesem Text werden wichtige Begriffe und Konzepte der *Integrativen Therapie*, insbesondere die Garten- und Landschaftstherapie vorgestellt: tree of science, Ko- Respondenz- Modell, Informierter Leib, therapeutische Beziehung, Gesundheit und Frische, therapeutischer Garten, ökologische Position der IGLT; ebenso wurden in dem Text drei durchgeführte Projekte vorgestellt und in Verbindung zu IT gestellt. 1. Pflanzen- Kennenlern- Projekt in einer WfMmB, 2. Erstellung eines Beetes mit Bewohnerinnen eines Frauenhauses, 3. Teilumgestaltung eines Gartens einer Drogenberatungsstelle. Erhaltene Erkenntnisse, Unterschiede und Gemeinsamkeiten sowie ein Resümee und ein Ausblick werden dargestellt.

Schlüsselwörter: Begriffe und Konzepte der IT, Ökopsychosomatik, Ökophilie, Ökosophie, Arbeit in Gruppen

Summary: „Gardens as healthily spaces of possibilities- for groups in different contexts”

This text introduces important terms and concepts of integrative therapy, particularly garden and landscape therapy: tree of science, co- responsiveness model, informed body, therapeutic relationship, health and vitality, therapeutic garden and the ecological position of the IGLT. In addition, projects carried out as described in Text 3 are presented and linked to integrative therapy: 1. A plant introduction project in a workshop for people with disabilities, 2. The creation of garden beds with residents of a women’s shelter, 3. Partial redesign of a garden at a drug counseling center. Insights gained, differences and similarities, as well as summary and outlook are presented.

Keywords: Therms and concepts of IT, Ecopsychsomatic, Ecophilia, Ecosophy, working in groups

Literaturverzeichnis

Hüther, G. (2010). *Wie funktioniert das Lernen im Kopf? Erkenntnisse der Neurobiologie über Lernprozesse.* Weinheim: Beltz

Mathias- Wiedemann U., Petzold H.G. (2019): *Impulse für die Neuen Naturtherapien, Grüne Texte* Ausg.31/2019: download: mathias-wiedeman-petzold-2019-impulse-fuer-die-neuen-naturtherapien-gruene-texte-31-2019

Müller. L. (2008): *Engagiert für alte Menschen – Hilarion G. und die Gerontotherapie; Polyloge* Ausgabe: 32/2008 : <http://www.fpi-publikationen.de/polyloge/alle-ausgaben/32-2008-mueller-lotti-engagiert-fuer-alle-menschen-hilarion-g.html>.

Neuberger, K. (2011): *Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie. Zur Geschichte, Verbreitung, zu integrativem Gedankengut, Methoden, Praxis und Literatur* *Integrative Therapien* 4, 207- 264

Petzold, H.G. (1961IIa): *Gräser im Schatten des Sambucus racemosa.* Landwirtschaftsschule Neuss. November 1961 mimeogr. [Petzold, H.G.\(1978c/1991e\): Das Ko-respondenzmodell in der Integrativen Aqogik. Integrative Therapie 1, 21-58; revid. und erw. als 1991e in: \(1991a\) 19-90/2003a, 93-140. http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/07-2017-petzold-h-g-1978c-1991e-2017-das-ko-respondenzmodell-als-grundlage-integrativer.html](#)

- Petzold, H.G. (1988n/1996a/2020): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a. Als e-book: <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>*
- Petzold, H. G. (1991c): Die Ursachen hinter den Ursachen. In: Festrede zum 50jährigen Geburtstag von Rolf Schwendter, Wien; erw. in (1994c).*
- Petzold, H.G. (1994a/2007a): Mehrperspektivität - ein Metakzept für die Modellpluralität, konnektivierende Theorienbildung für sozialinterventives Handeln in der Integrativen Supervision, *Gestalt und Integration* 2, 225-297 und in: *Petzold, H.G. (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann. S. 97-174; 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a, S. 88 -147. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-1994a-2018-mehrperspektivitaet-ein-metakzept-fuer-modellpluralitaet-supervision-13-2018.pdf**
- Petzold, H.G.(2000a): Eine "Grundregel" für die Integrative Therapie als Verpflichtung zur Transparenz und Anstoß, „riskanter Therapie“, Fehlern und Ungerechtigkeiten in der Psychotherapie entgegen zu wirken. Vortrag an der EAG, Düsseldorf/ Hückeswagen Mai 2000. In Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit-01/2000. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold>*
- Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.*
- Petzold, (2005) Beratung als komplexer Lernprozess in: DGIK, Mitgliederinnenbrief 2/2005*
- Petzold, H.G.(2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm-Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit-16/2006 und Integrative Therapie 1(2006) 62-99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>*
- Petzold, H.G. (2008g): Einige Bemerkungen zur Wissensstruktur der Integrativen Therapie für PsychotherapeutenkollegInnen. Bei: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm-Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit-03/2009. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-03-2009-petzold-h-g.html>*

- 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-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-derinformierte-leib.daspsychoph.html>
- Petzold, H.G.* (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit-Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: *Ostermann, D.*, Gesundheitscoaching. Wiesbaden VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9- 26 und POLYLOGE 11/ 2010. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsfaetigkeit.html>
- Petzold, H. G.* (2011): “Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green Meditation” in “Integrative Therapie” Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration, S. 313- 342
- Petzold, H.G.* (2011a): „Gesamtbibliographie Hilarion G. Petzold 1958 – 2011. Siehe Updating 2014a
- Petzold, H.G.* (2011c): Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“- Menschenbild und Praxeologie. Bei www.FPI-publikationen.de/materialien.htm- Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit- 02/2011. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011.html>
- Petzold, H.G.* (2011o): Gärten und Landschaften- euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen, Integrative Therapie 3, 367-406. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2011o-gaerten-landschaften-euthyme-orte-persoenliche-entwicklungen-polyloge-17-2013.pdf>
- Petzold, H.G.* (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS Verlag. Einführung siehe (2012 i).
- Petzold, H. G.* (2012e): „Integrative Interiorisierung“ als Kernkonzept der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie. Ein Arbeitspapier zu Sprachverwirrungen um Internalisierung, Introjektion, TäterInnen-Introjekte und BPS-Behandlung. Hückeswagen: *Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit*.
- Petzold, H.G.* (2012h): Integrative Therapie- Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und

entwicklungsfördernder Lebensführung- Komplexe Humantherapie III-
Textarchiv Jg. 2012. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php>

Petzold, H. G. (2013): „Gärten und Landschaften- euthyme Orte für persönliche
Entwicklungen und Lebens- Kontext- Interventionen“ Polyloge Ausgabe:
17/2013 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/17-2013-petzold-h-g-2011o-gaerten-und-landschaften-euthyme-orte-fuer-persoenliche-entwicklungen/>

Petzold, H. G. (2013g): Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie- ein
„Bündel“ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer
Interventionen. Polyloge Jg. 2013 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“,
waldtherapeutische Praxis. Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“
für eine extrem bedrohte Biosphäre- In: *Niels Altner* (2016): Rieche das
Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige
Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. 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>, sowie
http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche_das_Feuer.pdf

Petzold, H. G. (2018j): Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung“. In:
Psychologie Heute Compact 54, 66-71. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/06-2021-petzold-h-g-2018j-naturerfahrung-ist-immer-auch-selbsterfahrung/>

Petzold H. G. (2019n): Zur „ökologischen Intensivierung“ des Lebens- ein
Bildungsziel mundanen Weltverstehens und geistigen Lebens, grüne Texte
Ausg. 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. (2021): POLYLOGE Grüne Texte, Ausgabe 06/2021,
„Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung“: <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/06-2021-petzold-h-g-2018j-naturerfahrung-ist-immer-auch-selbsterfahrung/>

Petzold, H. G. (2021): POLYLOGE Grüne Texte, Ausgabe 12/2021, „Nature Arts,
Forest Art- Natur heilend erleben und gestalten“ <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/12-2021-orth-i-petzold-h-g-2021-nature-arts-forest-art-natur-heilend-erleben-und-gestalten/>

Petzold H.G.; Ellerbrock, B.; Hömburg, R. (2019): Die Neuen Naturtherapien, Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld: Aisthesis. 1. Auflage 2019

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutalität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. POLYLOGE 3/2019, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf>

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.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/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-umgang-mit-natur.html>

Petzold, G.H., Orth, I., Sieper, J. (2008a): Der lebendige „Leib in Bewegung“ auf dem WEG des Lebens – Chronotopos - Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. Zum Jubiläum: 25 Jahre EAG – 40 Jahre Integrative Therapie. *Integrative Therapie* 3, 255-313. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008a-der-lebendige-leib-in-bewegung-auf-dem-weg-des-lebens.html>; und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/integrative%20therapie/it-2008-3-wege-des-differenzierens-und-integrierens.pdf>

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2008b/2019b): KREATIVE MEDIEN“ in der „INTEGRATIVEN THERAPIE“. Begriff, Konzept und Methodologien 1965 – 2008. Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2019. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/22-2019-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008-2010-2019b-integrative-therapie-mit-kreativen/>

- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2009): Psychotherapie und „spirituelle Interventionen“? – Differentielle Antworten aus integrativer Sicht für eine moderne psychotherapeutische Praxeologie auf „zivilgesellschaftlichem“ und „emergent-materialistisch monistischem“ Boden. *Integrative Therapie* 1, 87-122. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/24-2010-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-psychotherapie-und-spirituelle-interventionen.html>
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: *Polyloge* 24/2013 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf>
- Santorelli, S.* (1999): *Heal thy self. Lessons on mindfulness in medicine.* London: Bell Tower.
- Sieper, J.* (2006): „Transversale Integration“: Ein Kernkonzept der Integrativen Therapie - Einladung zu ko-respondierendem Diskurs. *Integrative Therapie*, 3-4, 393-467 und erg. in: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): *Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit.* Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag, S. 64 – 151. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sieper-orth-schuch-hrsg-2007-neue-wege-integrativer-therapie-klinische-wissenschaft-humantherapie-kulturarbeit-e-book-gesamt-pdf.pdf>. -. In: *POLYLOGE* 14/2010. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2010-sieper-johanna-transversale-integration-ein-kernkonzept-der-integrativen-therapie.html>
- Sieper, J., Orth, I. Petzold, H. G.* (2010): Warum die “Sorge um Integrität” uns in der Integrativen Therapie wichtig ist - Überlegungen zu Humanität, Menschenwürde und Tugend in der Psychotherapie. In: *Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J.* (2010a): *Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie.* Wien: Krammer. S. 367 – 460. 2015 Neuaufl. Bielefeld: Aisthesis. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/sieper-orth-petzold_sorge-um-integritaet_2010.pdf
- Sieper, J., Orth, I., Petzold, H.G.* (2020): Psychotherapieverfahren entwickeln sich. Zwanzig Jahre *POLYLOGE* Entwicklungen der Integrativen Therapie seit 1965 zu ihrer „Dritten Welle“ 2000 – 2020. *POLYLOGE* 24/2020, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2020-sieper-j-orth-i-petzold-h-g-2020-psychotherapieverfahren-entwickeln-sich-zwanzig-jahre-polyloge/>.
- Schneiter- Ulmann, R.; Föhn, M.* (2010): *Lehrbuch Gartentherapie.* Bern: Hogrefe. 2. Auflage 2020
- Stuart- Smith, S.* (2020). *Vom Wachsen und Werden - wie wir beim Gärtnern zu uns finden.* München: Piper. Deutsche Ausgabe 2021

Wölfle W.F., Petzold H.G., Mathias- Wiedemann U.,(2023): Unterwegs zu „komplexer Achtsamkeit“- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation
<https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/>

7. Bilder

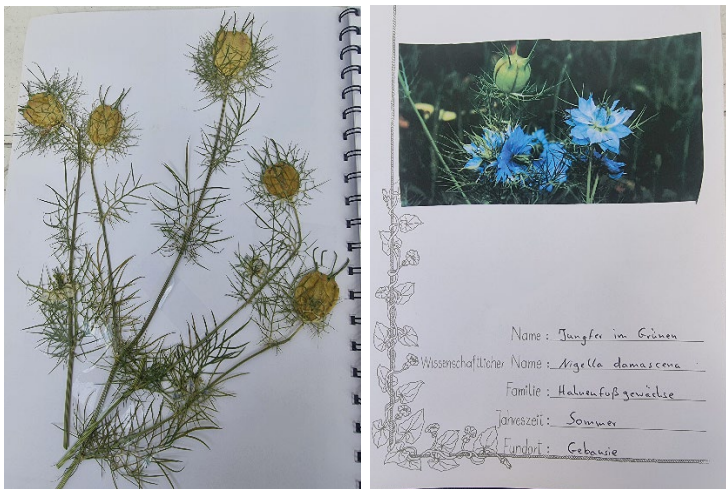


Bild 1

Bild 2



Bild 3

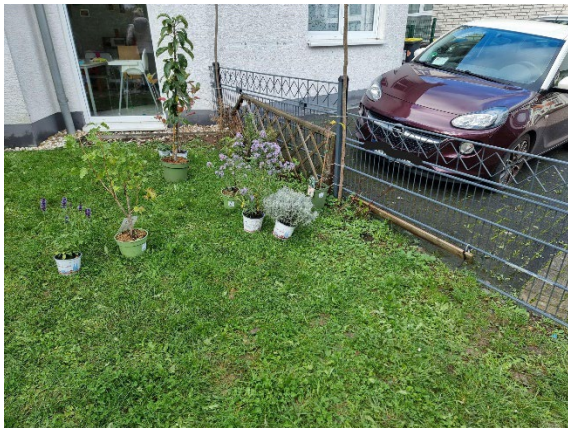


Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

Bild 8



Bild 9