

Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2014

<http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Hilarion G. Petzold (2014q):
"Es geht um eine Begrünung der Seele"

**Der Psychotherapeut und Therapieforscher Hilarion Petzold über
Naturtherapien und eine „ökologische Wende“ in der Psychotherapie ***

- Interview mit Andreas Huber -

Erschienen in: *Psychologie Heute*, 12/2014, 60-65.

In diesem Internet-Archiv werden wichtige Texte von Hilarion G. Petzold und MitarbeiterInnen in chronologischer Folge nach Jahrgängen und in der Folge der Jahrgangssiglen geordnet zur Verfügung gestellt. Es werden hier auch ältere Texte eingestellt, um ihre Zugänglichkeit zu verbessern. Zitiert wird diese Quelle dann wie folgt:

Textarchiv H. G. Petzold et al.

<http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>

* Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit**“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>).

„Es geht um eine Begrünung der Seele“

Der Psychotherapeut und Therapie-
forscher Hilarion Petzold über Natur-
therapien und eine „ökologische
Wende“ in der Psychotherapie





FOTOS: GUDRUN-HOLDE ORTNER

PSYCHOLOGIE HEUTE In den Großstädten wird *Guerilla Gardening* betrieben, neue Garten- und Landschaftsmagazine finden Millionen Leser, im Party-Smalltalk sprechen manche schon vom *Nature Deficit Disorder*: Ist das von Ihnen propagierte *Going Green* in der Psychotherapie ein modisches Label – oder verbirgt sich eine reale Bewegung dahinter?

HILARION PETZOLD Die integrative Therapie hat alle Formen der Naturtherapie wie tiergestützte, garten-, wald- oder landschaftstherapeutische Interventionen schon seit Ende der 1960er Jahre aufgegriffen und praktiziert. *Medicus curat, natura sanat* – der Arzt behandelt, die Natur heilt. In den letzten Jahren haben wir diese naturtherapeutischen Ansätze mit Bezug auf Evolutionspsychologie, Neurobiologie, Ökologie und Ethik im Rahmen der „dritten Welle“ integrativer Therapie weiter ausgearbeitet und einen methodischen Schwerpunkt integrative Naturtherapie entwickelt. Dabei geht es – natürlich – um den Menschen in seinem Naturbezug. Neben kreativtherapeutischen Methoden werden in der modernen Psychotherapie und Psychiatrie naturtherapeutische Verfahren immer wichtiger, weil die in ihnen wirksam werdende Erlebnisaktivierung enorme heilsame und gesundheitsfördernde Effekte zeigt: Stressreduktion und psychophysische Entspannung, seelische Beruhigung und Gelassenheit, körperliche Lebendigkeit und geistige Wachheit, Freude und Heiterkeit des Gemüts. Gleichzeitig werden die Sinne aktiviert und stimuliert, es kommt zu einem generalisierten Wohlgefühl und einer körperlichen, seelischen und geistigen Frische. Auch wenn die von Richard Louv formulierte „Naturdefizitstörung“ noch keine anerkannte Diagnose ist, sollte man dem dramatisch zunehmenden Naturmangel gerade bei jungen Menschen große Aufmerksamkeit schenken: Natur und Naturerleben sind ein Gesundbrunnen – Naturentfremdung dagegen ist es sicherlich nicht. Das ist ein internationales,

in vielen Kulturen verankertes Wissen. In Korea, Japan und China findet sich etwa das *Shinrin-yoku*, das „Waldbaden“, für das Studien positive Wirkungen auf das Immunsystem nachgewiesen haben. Auch in Großbritannien und Neuseeland gibt es vielversprechende Ansätze des Arbeitens mit und in der Natur. Es geht dabei nicht um naives „Zurück zur Natur!“, sondern um die die körperliche, psychische und soziale Gesundheit fördernde gemeinschaftliche Aktivität – bei Kindern und Jugendlichen ebenso wie bei Erwachsenen und alten Menschen.

PH Was kann man sich unter naturbasierten Therapieformen in der Praxis vorstellen?

PETZOLD Prinzipiell verwenden wir naturtherapeutische Methoden kombiniert – also Landschaft, Garten und Tier. In der tiergestützten Therapie werden Hunde und Pferde besonders häufig und erfolgreich eingesetzt – vor allem bei



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

Zahlreiche Publikationen; an der EAG bietet er auch zertifizierte Weiterbildungen für Natur-, Garten- und Landschaftstherapie an.

Menschen aus benachteiligten Schichten, bei Suchtkranken, Drogenabhängigen, aber auch bei älteren, chronifizierten Posttrauma- und Psychosepatienten oder manchen Alterspatienten in Heimen. Menschen, die sich verletzt und verbittert aus Sozialkontakten zurückgezogen haben, also die „schwer Erreichbaren“, sind durch Tiere immer wieder zu erreichen. Das gilt auch für Kinder in sozialen Brennpunkten und belasteten Familien.



Die integrative Garten- und Landschaftstherapie nutzt die evolutionsbiologische Ausstattung und Ausgerichtetheit des Menschen auf natürliche Umgebungen wie Landschaften und Gärten, um in „grünen Übungen“ wie grüner Meditation, *Green Power-* oder *Green Exercise-*Trainings mit und in der Natur etwas Körperliches zu tun. Im Wald mit traditionellen Werkzeugen unter fachlicher Anleitung zu arbeiten ist ein hervorragendes Fitnesstraining. Es geht darum, den Leib durch vielfältige sensorische Anregungen in allen Sinnen anzusprechen und ihm durch Pflanzen, Sträucher, Erde, Blumen, Früchte breite Möglichkeiten des Erlebens und des Ausdrucks zu eröffnen. Auch beim Graben, Pflanzen, Fällen und Ausschneiden von Bäumen, Mähen und Sensen, Anlegen von Wegen, Einfriedungen, Zäunen können die Gruppenmitglieder ihre Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Kräfte ebenso üben und kreativ entfalten

wie durch Wandern, Laufen, Steigen, Klettern: Tätigkeiten, in denen sie kooperativ und kokreativ mit anderen Menschen erleben, handeln, gestalten können. Der Garten und die Landschaft wird zum Erlebnisraum, Gestaltungsraum, Lebensraum – zur heilsamen, gesundheitsfördernden, beglückenden ästhetischen und vitalen Erfahrung. In Begegnungen mit den anderen Menschen, Pflanzen und Tieren kann man Isolation durchbrechen und Ängste, Zwänge oder Niedergeschlagenheit überwinden. So ist beispielsweise das integrative Lauftraining in der Depressionsbehandlung erfolgreich, bei der Behandlung von Zwangsstörungen können „schmutzige“ Arbeiten im Garten mit Erde oder Kompost angewendet werden, um Zwangsverhalten durch Gewöhnungseffekte abzubauen.

PH Sie betonen besonders das Lebendige, Erhabene und Schöne des therapeutischen Naturerlebnisses.

PETZOLD Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung, Naturverständnis und -erkenntnis öffnet viele Zugänge zum Selbstverstehen, zu den eigenen inneren Landschaften und Lebensquellen: Naturtherapie bedeutet, die eigene Persönlichkeit zu entfalten. So sind Gärten seit über 4000 Jahren auch kulturhistorisch dokumentiert: Oft waren sie Orte der Heilung und der Lebensfreude, wie beispielsweise die in erhabene Landschaft eingebetteten griechischen Heiltempel des Asklepios und der Hygieia, die uns Vorbild und Leitbild sind. „Die Natur ist doch das einzige Buch“, erkannte etwa Goethe, „das auf allen Blättern großen Gehalt bietet“. Im Kontakt mit der Natur, im Landschaftserleben und in der Landschaftsgestaltung vermag der Mensch wieder die von Albert Schweitzer propagierte „Ehrfurcht vor dem Leben“ zu erspüren, sich selbst zu finden, Schönheit, Gemeinschaft, Sinn

und „Freude am Lebendigen“ zu erfahren: Freude an sich selbst, an der Natur und am Mitmenschen.

PH Sehen Sie für die Psychotherapie prinzipiell einen naturtherapeutischen Entwicklungsbedarf? Muss es eine ökologische Wende in der Therapie geben?

PETZOLD Natur sollte in der psychotherapeutischen Praxis sehr viel breiter genutzt werden, da naturästhetische Erfahrungen und allgemeine *Green Activities* sehr heilsam sind für Leib und Seele. Wir wissen, dass in Therapien die Therapiemethode selbst mit nur wenigen 15 Prozent wirkt, die therapeutische Beziehung zu etwa einem Drittel und mit 40 Prozent die sogenannten extratherapeutischen Faktoren. Die restlichen 15 Prozent sind Placeboeffekte. Um die Wirksamkeit von Therapien zu erhöhen, muss man also in diese 40 Prozent hinein: Dabei geht es um schwierige Lebensstilveränderungen, bei denen aber gerade Natur- und Bewegungstherapien gut greifen. Im Therapie- und Gesundheitswesen allgemein muss eine kombinierte psychologische Natur- und Gesundheitspflege selbstverständlich werden. Bei fast allen traditionellen Therapieformen spielen psychologisch so elementare und existenzielle Phänomene wie menschliches Wohlbefinden, Gemeinschaftsgefühl, Naturverbundenheit und Frische praktisch keine Rolle – trotz überzeugender Erkenntnisse der ökologischen Psychologie und Physiologie. Das sollte sich nachhaltig ändern. Wir brauchen dabei insgesamt eine größere Wertschätzung für soziale und natürliche salutogenetische, gesundheitsförderliche Faktoren.

PH Sie sprechen von kombinierter Psycho- und Naturtherapie „vom Leibe her“.

PETZOLD In der „dritten Welle“ moderner Psychotherapie geht es nicht mehr um die Couch oder um irgendwelche Trainings, sondern um den methodenübergreifenden, erlebnisaktivierenden Dialog oder auch Polylog, das Gespräch mit vielen und nach vielen Seiten. Wir arbeiten ja oft in Mehrper-

sonensettings, in sozialen Netzwerken, um dysfunktionale Lebensstile mit einer Kultur komplexer Achtsamkeit und des körperlich erfahrenen Naturerlebens nachhaltig verändern und verbessern zu können. Damit hat sich allerdings die psychologische Forschung – und die psychotherapeutische Berufspolitik – hierzulande bisher kaum oder gar nicht beschäftigt.

PH Wie steht es denn um die wissenschaftliche Erforschung des therapeutischen *Going Green*?

PETZOLD Alle vorliegenden internationalen klinischen Erfahrungsberichte und Fallstudien zu therapeutisch ge-

nutzten *Green Activities* sind positiv – etwa zum Wandern, zur tiergestützten Therapie oder zum *Forest Bathing*, dem Eintauchen in den Wald. Es gibt auch einige gute empirische Wirksamkeitsstudien und Effizienznachweise durch quantitative Untersuchungen, allerdings noch zu wenige. Hier besteht dringender Forschungsbedarf. Dabei ist im Übrigen auch die Umwelt- und ökologische Psychologie gefordert.

PH Sie legen Ihrer Arbeit ein biopsychosozialökologisches Modell zugrunde – was ist darunter zu verstehen?

PETZOLD Um wirklich ganzheitlich und zugleich differentiell zu behandeln,

können wir Körper und Umwelt nicht weiter aus dem Therapieprozess ausschließen. Deshalb vertrete ich schon länger ein biopsychosozialökologisches Modell und eine Ökopsychosomatik: Wir müssen über Psychotherapie hinaus zu einer Humantherapie kommen, in der man bei der Krankheitsbearbeitung nicht nur das Psychische analysiert, sondern auch das Leibliche, das Soziale und Lebensweltliche. Der Pathogenese muss eine Salutogenese zur Seite stehen. Zu korrigierenden Therapieerfahrungen muss die Behandlung durch alternative Erfahrungen von insgesamt gutem, gelingendem Leben treten – das ist ohne

Landschaft, Gärten und Tierkontakte haben eine heilsame Wirkung.

Sie befriedigen unser Bedürfnis nach Unentfremdetem, Erfüllendem, nach Ankommen und Heimat



Ökologie und Naturbezug nicht zu leisten. Da Menschen für die integrative Therapie in Kultur und Natur verwurzelt sind, müssen wir für sie und mit ihnen Heilungs- und Entwicklungsmöglichkeiten erarbeiten, die ihre körperliche, seelische, geistige, soziale und ökologische Realität beachten. Keine dieser Dimensionen des Menschen kann ausgegrenzt werden. Biopsychosozial-ökologisch bedeutet daher, dass man der *condition humaine* gerecht wird und respektiert, dass der Mensch eine naturverbundene Evolutionsgeschichte in sich trägt, die er auch in seinem Lebensstil berücksichtigen muss, will er gesund werden oder bleiben. Landschaft, Gärten und Tierkontakte haben eine heilsame Wirkung auf alle Menschen, die auf der Suche sind nach Unentfremdetem, Erfüllendem, einem Ankommen, einer Heimat – das sind nicht nur die Kranken. Der Mensch kann durch integrative Natur-, Landschafts- und Gartentherapie die Potenziale seiner evolutionsbiologischen Ausstattung wieder und in neuer Weise nutzen: aus vielfältigen Bereichen der natürlichen Lebenswelt Anregendes und Heilsames aufnehmen und krankmachende Erlebens- und Handlungsmuster verändern.

PH Wie kann man dabei Ihre Kritik verstehen, dass psychotherapeutische Praxis nicht mehr primär an der Kindheit ansetzen sollte?

PETZOLD Die am meisten verbreiteten Krankheitsbilder wie Depressionen, Angst- und psychosomatische Störungen werden meist ausgelöst durch Überstressung, mangelnde Selbstsorge, brüchige soziale Netzwerke und naturentfremdete Lebensführung. Da bedrückende Gegenwart aber schwer zu verändern ist, beschäftigen sich viele Therapeuten weiter primär mit Kindheitsursachen – man könnte von einem kollektiven Abwehrphänomen gegenüber den aktuellen Problemlagen von Patienten sprechen. Sicher gibt es immer wieder auch behandlungsbedürftige Nachwirkungen negativer Kindheitserfahrungen. Wir müssen jedoch drin-



gend die Belastungen des Erwachsenenlebens und ihre pathogenen Auswirkungen neu bewerten und mit neuen multiplen Therapiestrategien durch ein professionelles *bundling* als einem Bündel von Maßnahmen behandeln. Zu diesen Bündeln zur Lebensstilveränderung gehören die Naturtherapien, die Sporttherapien, die Netzwerktherapie, die in der Psychotherapie koordiniert werden. Nur dadurch erhalten chronifizierte Menschen, besonders aus benachteiligten Schichten, eine Chance – meist sind sie ja abgeschrieben.

PH Sie verstehen Ihre Arbeit auch politisch und emanzipatorisch.

PETZOLD Jede Therapie – gleich welcher Orientierung – hat schon seit Freud die Aufgabe, komplexes, kritisches oder ideologiekritisches Bewusstsein und Humanität zu fördern. Die naturtherapeutischen Therapien leisten diesen Beitrag. Zudem vermitteln sie wie kaum eine andere therapeutische Disziplin die unmittelbare, leibhaftige Erfahrung, was „heilsame Ökologien“ bei uns bewirken, wie sie uns Frische, Lebendigkeit

und Kraft verleihen. Sie zeigen uns unabweisbar: Wir Menschen sind ökologische Wesen, und unsere Sorge für die Bewahrung der Natur ist lebenswichtige Selbstsorge. Wir müssen unseren naturausbeutenden, destruktiven Lebensstil in den modernen Technologiegesellschaften ändern – und unserer Pflicht nachkommen, für die Integrität unserer Lebenswelt zu sorgen. Politisch gesehen ist der engagierte Ökologismus heute weltweit die einzige Alternative zur Hegemonie des rücksichtslosen Gewinn- und Konsumstrebens, das zum Verfall des Humanen und zum Verlust unwiederbringlicher Natur führt. Der Raubtierkapitalismus, die hemmungslose Müllproduktion und eine blinde Gleichgültigkeit gegenüber der Naturvernutzung führen zu multiplen Entfremdungen: sinnlicher Verarmung, der Verdinglichung des Körpers, der Entfremdung vom Mitmenschen, von der Arbeit, von der Natur. Wir sehen das im Alltag, aber auch in Therapien, wenn Therapeuten beginnen, den diagnostischen Blick auf diese Phänomene zu richten. Sie tun das

Wissenschaft schließt Ehrfurcht nicht aus. Schon Darwin pries die „beglückenden Wunder der Natur“, die „Großartigkeit des Lebendigen mit seinen endlosen, wunderschönen Formen“

bislang aber noch kaum. Insgesamt ist die integrative Therapie in den letzten Jahren daher noch politischer geworden, versteht sich nachdrücklich als Kulturarbeit – und hat das sowohl theoretisch fundiert wie in konkreten Projekten umgesetzt, etwa mit Langzeitarbeitslosen oder Traumapatienten direkt in Krisengebieten. Leben, Lebendiges ist schön, und aus der Freude am Lebendigen, an seiner Schönheit kann eine Liebe zum Lebendigen, die Liebe zur Natur erwachsen und eine Sorge um die Natur, denn sie ist verletzlich. Auch für Psychotherapeuten und alle helfenden Berufe ist es notwendig, immer wieder über Natur um uns und in uns nachzudenken, über die Sicherung ihrer Integrität, die uns ein tiefes Anliegen sein muss: die Integrität von Menschen und Lebensräumen. In Zeiten einer zunehmenden Naturentfremdung sollte daher auch stets durch Therapie verantwortliches, umweltbewusstes Handeln gefördert werden: Naturtherapeutische Interventionen beginnen in der grünen Gestaltung des Nahraums, Wohnung, Balkon, Garten. Sie schaffen neben ihrer heilsamen und förderlichen Wirkung auch ein neues ökologisches Bewusstsein, das wir heute in allen Lebensbereichen so dringend benötigen.

PH Konzeptionell sprechen Sie von säkularer Mystik und grenzen sich vom New Age und der Esoterik ab.

PETZOLD Es geht um etwas, was ich metaphorisch als eine „Begründung der Seele“ bezeichne – ein altes Konzept, das sich in der Mystik, Weisheit und Heilkunde der Hildegard von Bingen als *viriditas*, als „Grünkraft“ findet. Sie sieht

es in ihrem Verständnis der „Seele als grüner Lebenskraft des Fleisches“ als körperliche und seelisch-geistige Vitalität und Jugendfrische. Heute sprechen wir von Leibtherapie in der lebensvollen Natur, von ästhetisch-meditativer Naturerfahrung – die den Leib positiv „informiert“, sodass er von Erleben von Ruhe, Schönheit, Versunkenheit erfüllt wird, diese Qualitäten verleiblicht – oder von *Embodiment*, durch das ebenso Gelassenheit und Sinn wie Elastizität und „Frische“ gewonnen wird. Beide Qualitäten gleichen Gegensätzen und Spannungen aus, bauen negativen Stress ab. Natur bietet vielfache positive Stimulierung statt negativer belastender. So weiß jeder, dass man in der Erschöpfung oder auf dem Weg in den Burnout ist, wenn die natürliche Frische fehlt. Und fast jeder weiß, dass es sie gibt, die „beglückenden Wunder der Natur“, von denen schon Darwin schrieb, und die „Großartigkeit des Lebendigen mit seinen endlosen, wunderschönen Formen“. Auf dieses säkulare, naturwissenschaftliche wie staunende und ehrfurchtsvolle Naturverständnis von Darwin und Hildegard beziehen wir uns in der modernen naturtherapeutischen Arbeit. Wir grenzen uns – ähnlich wie der Hildegard-Kenner und Medizinhistoriker Heinrich Schipperges – vom esoterischen Hildegardismus ab, denn wir richten uns an moderne Menschen des Alltags und betreiben wissenschaftlich und ethisch begründete Therapie. Letztlich geht es auch dort um eine Ökosophie als dem weisen, wissenden Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre – und um eine Ökophilie als achtsa-

me, liebevolle Sorge um die Natur und als Liebe zur Natur, zu unserer Lebenswelt, und eine Freude am Lebendigen. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der „Weltökologie“ sind: Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön und erhaben ist oder zumindest noch sein kann.

PH Zu Natur und Ökologie haben Sie ja auch persönlich ein sehr besonderes Verhältnis.

PETZOLD Ja: Ich bin in einer sehr naturnahen und -verbundenen Familie und Umgebung groß geworden – mein Vater war Pflanzenzüchter. In einer eigenen Landwirtschaftslehre habe ich die intensive Naturbeziehung als Jugendlischer weiterentwickelt. Die Einsicht, dass das Verstehen der Natur ein Schlüssel zum Selbstverständnis ist, war für mich bis heute weg- und lebensprägend. Die Natur in die Therapie einzubinden gilt mir auch als private Lebensorientierung: Ich bin seit Mitte der 1970er Jahre in einem eigenen Wein- und Obstbaubetrieb auch in der Zucht von Bienen und Großpapageien aktiv und freue mich am Lebendigen.

PH

■ MIT HILARION PETZOLD
SPRACH ANDREAS HUBER

Literatur und Links: Alle (naturtherapeutischen) Schriften von Hilarion Petzold und Kollegen unter: www.fpi-publikation.de/polyloge/ – weitere Informationen: www.eag-fpi.com/

Zusammenfassung: "Es geht um eine Begrünung der Seele"

In einem Psychologie-Heute-Interview erläutert Hilarion Petzold die Bedeutung "ökologischer Interventionen" durch die "neuen Naturtherapien" (Landschafts-, Garten- tiergestützte Therapien) in der Psychotherapie, die die "Heilkraft der Natur" nutzt, um die Nachhaltigkeit und Langzeitwirkung von Psychotherapie zu erhöhen. Sie ist oft ja nicht so gut, weil es nicht gelingt, "dysfunktionale Lebensstile" (depressive, süchtige lifestyles usw.) zu verändern. Die Naturtherapien - in einem "Bündel" therapeutischer Maßnahmen, die die Psychotherapie ergänzen und unterstützen, eingesetzt - leisten zur Lebensstilveränderung und zum Therapieerfolg wichtige Beiträge.

Schlüsselwörter: Integrative Therapie, die neuen Naturtherapien, Ökologische Therapie, Bündel von Interventionen, Dritte Welle der Psychotherapie,

Summary: "On the greenery of the soul"

In an interview with Psychology Today Hilarion Petzold is expounding the importance of "ecological interventions" for psychotherapy with the "new nature therapies" (Landscape, Horticultural, Animal Assisted Therapy), which are using the "healing power of nature". The aim is to intensify the long term effects and sustainability of psychotherapy which often is not too good, because a change of dysfunctional lifestyles (depressive, addicted lifestyles etc.) is not attained. Nature Therapies - used within a "bundle" of therapeutic measures aiming at complementing and supporting psychotherapy - are contributing substantially to the success of therapy.

Keywords: Integrative Therapy, the New Nature Therapies, Bundles of Interventions, Third Wave of Psychotherapy, Healing Power of Nature