

Green Care

Die Fachzeitschrift
für naturgestützte
Interaktion



HOCHSCHULE FÜR
Agrar- und Umweltpädagogik

1
2018



SCHWERPUNKT
Green Care für die Seele

Green Care für die Seele

Schwerpunkt

- Mehr Natur in die Psychotherapie!
Sandra Knümann 3
- Ökopsychosomatik und ökologische
Neurowissenschaften
Hilarion G. Petzold 6
- „jung, männlich, ängstlich, aggressiv“
Paul Hemmelmayr und Martin Steiner 10
- Tiergestützte Psychotherapie
Beate Pottmann-Knapp 13
- Neue Wege in der Psychotherapie
Ann-Kristin Hörsting 17
- Heilsames, intuitives Pferdesetting
Sabine Dell'mour 20

Menschen

- Gabriels Garten
Nadja Lobner 23

Natürliche Elemente

- „...weil´s einfach ums Wachsen geht!“
Ruth Sander 26

Orte

- Botanischer Blindengarten Radeberg
Carmen Feldhaus 29

Interview

- Endo-was?
Andreas Niepel im Gespräch
mit Dr. Nicole Talbot 32

Praxistipp

- „Die schlechten ins Kröpfchen,
die guten ins Töpfchen“
Birte Rath 35

Service

- Buchvorstellungen, Aufrufe, Neues aus
der Wissenschaft 37

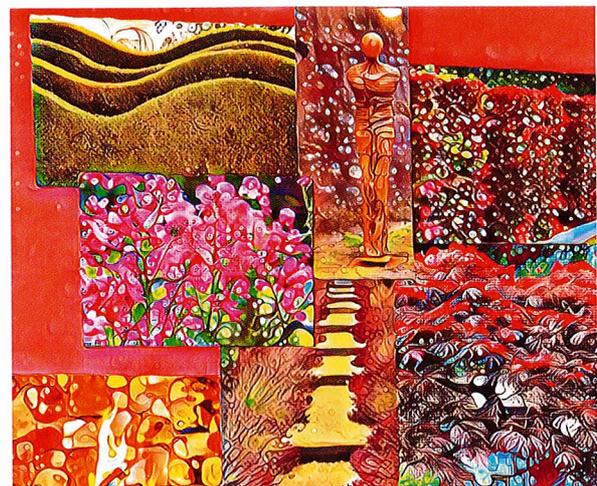
Im Fokus

- GarThePedia ...
Martina Föhn 39
- Hunde und Menschen:
Eine besondere Beziehung
Monika Oehler 41

- Editorial 1
- Impressum 43
- Veranstaltungskalender 44
- Vorschau 44



links: © Martina Föhn rechts: © Vinci_Photo



Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften

Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“

von Hilarion G. Petzold

Wer kennt nicht das „Im Frühtau zu Berge-Gefühl“, wenn Menschen „aus voller Kehle und frischer Brust“ zu singen beginnen? Wer wurde noch nie von Enge und Unwohlsein in einem überfüllten und schlecht belüfteten Warteraum überfallen? Wer wurde nie von tiefer Ruhe, „Waldesruhe“, erfüllt, wenn er die Hallen eines alten Buchenwaldes betrat? So mancher Koronarpatient, verspürt, wenn er aus der warmen Stube hinaus in die Winterkälte tritt, den leichten retrosternalen Schmerz der Kälteangina, wo der Gesunde, obwohl noch gut durchwärmt, vielleicht nur einen kleinen „Kälteschauer“ verspürt und eine „Gänsehaut“ bekommt – ökopsychosomatische Effekte. Wir alle kennen sie, obwohl der Begriff „Ökopsychosomatik“, den wir (Hilarion Petzold, Hildegund Heintz und unsere MitarbeiterInnen und SchülerInnen) seit Mitte der 1970er Jahre gebrauchen, noch keine sehr große Verbreitung gefunden hat, inzwischen aber eine wachsende Beachtung erfährt.

Wir wissen immer mehr darüber, wie der „Aufforderungscharakter“ der Dinge, Umgebungsfaktoren (J. J. Gibson spricht von „affordance“), und sich daraus ergebende Handlungsnotwendigkeiten („effectivities“) das Handeln von Menschen und Tieren in spe-

zifischer Weise bestimmen. Dies zeigen die „ökologischen Neurowissenschaften“, z. B. in Studien zu den Lernprozessen im Orientierungsverhalten etwa von Ameisen (Zeil et al., 2014), Bienen (Menzel & Eckholdt, 2016) und Wespen (Stürtzel et al., 2016). Diese (und andere) Insekten stellen in Erkundungsflügen oder bei Arbeitsgängen Umgebungsbilder her und orientieren sich an Landmarken, um wieder zum Nest zu finden (homing) – komplexe kognitive Leistungen der Raumorientierung, die mit GPS-Technologie und synchronisierten High-Speed-Cameras live untersucht werden¹. Auch höhere Säugetiere verfügen über komplexe Formen der Umwelt- bzw. Raumorientierung und Raum-Bewegungsabstimmung, „spacial cognitions“ des „way findings“ (Devlin, 2012). Wer hat noch nicht – wenn auf dem Hügelkamm angekommen – sich eine großartige Landschaft eröffnet, den Schritt verhalten? Wer wurde noch nie zu einer besonders schönen Rose am Strauch „hingezogen“, von ihr angezogen? Bei einer aufziehenden Wetterwand werden gleichsam automatisch die Schritte beschleunigt. Der erfahrene Wanderer orientiert sich wie selbstverständlich im Gelände und der Free Climber durchklettert weitgehend intuitiv eine unbekannte Wand. Feine Spuren, kaum sichtbare Trittsiegel, Fährten, Geläufe „springen dem Jäger ins Auge“, wo der Stadtmensch „nichts“ sieht. „Geschärfte Sinne, erhöhte Aufmerksamkeit“ sind Ergebnis „ökologischen Lernens“, das

in den Naturtherapien u.a. durch Orientierungstraining und multiple sensorische Stimulierung gefördert wird. „Immer wenn wir einen neuen Raum betreten, verändert sich unsere Physiologie, verändert sich unser Gehirn, verändern wir uns. Der umgebende Raum eröffnet uns neue Handlungsmöglichkeiten und neue Sinnzusammenhänge und wir geben ihm eine neue Bedeutung, es vollzieht sich – meist unbemerkt, vorbewusst eine fungierende ökologische Hermeneutik, die uns zuweilen auch zu Bewusstsein kommt“ (Petzold, 2000e). Die „ökologische Psychologie“ von James J. Gibson (1969, 1979) und die Forschungen in seiner Tradition (Heft 2001, 2013), die „Environmental and Conservation Psychology“ (Clayton, 2012) und die „ökologische Neuropsychologie“, die Lernumgebungen untersucht und für Interventionen nutzt (Amato et al., 2005), weisen neue Wege. Ganz neue Felder haben sich aufgetan und tun sich weiterhin auf (Neuroethology, Neuroökologie etc.; Zimmer & Derby, 2011) an den Schnittflächen von Biologie, Neurowissenschaften, Ökologie, Psychologie, Psychotherapie und naturtherapeutischen Praxologien. Die Ökopsychosomatik gehört dazu, bzw. trägt zu ihrer Fundierung bei.

Infobox

Ökopsychosomatik ist ein Konzept in Psychotherapie-, Körper- und Naturtherapie, in der Umweltmedizin und in der alternativen Umwelt-, Ökologie- und Green Care-Bewegung, das die unlösbare Verbindung von Mensch und Umwelt, von Mensch und Natur untersucht und interventiv beeinflussen will. Sie befasst sich mit gesundheitsschädigenden Umgebungsfaktoren und ihren Auswirkungen und mit gesundheitsfördernden Einflüssen von Umwelt und Natur auf den Menschen. Sie ist darauf gerichtet, positive ökologische Einflüsse durch ökopyschosomatisch, d.h. auf Körper, Seele, Geist und Sozialverhalten wirkende Methoden wie Naturtherapien, Waldmedizin, Green Exercises, Lauftherapie, Green Care-Aktivitäten usw., in heilender und gesundheitspädagogisch als Health Enrichment zu nutzen. Sie ist aber auch darauf gerichtet, Belastungsfaktoren durch „alternative bzw. korrektive ökologische Erfahrungen“ entgegen zu wirken, für umweltzerstörende Aktivitäten zu sensibilisieren und damit das heilsame Potential der Natur und ihre Bedeutung für die Salutogenese zu bewahren. Sie greift dabei neue Erkenntnisse und Forschungen aus dem Bereich der ecological neuroscience, der Umweltpsychologie und -biologie auf, um zu einer sich entwickelnden „klinischen Ökologie“ beizutragen.¹

Anmerkung

¹ Definition nach Petzold, H. G. (2015). Die „NEUEN NATUR-THERAPIEN“ – Klinische Ökologie und Ökopsychosomatik in der „Green Care-Bewegung“ – Caring for Nature and Caring for People. In: Grüne Texte 8/2015 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

Ökopsychosomatik – Formen und Entwicklung

Die heilsamen Wirkungen von wohlthuenden Naturerfahrungen sind in allen Kulturen bekannt und führten zur Verehrung heiliger Berge, Haine, heilender Quellen. Orte mit „guter Luft“, heilsamem Klima zur Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Gesundheit, des Wohlbefindens, der Euthymie (εὐθυμία, Demokrit, fr. DK B3, B191, B174). Die antiken Heiltempel des Asklepios standen in großartigen Landschaften mit all den Wirkungen der Natur. Herodicus, einer der Lehrer des Hippokrates (5.Jh. v. Chr.), nutzte das durch Lauftherapie in der Landschaft, Diäten, Massagen in einer ganzheitlichen, als „ökopsychosomatisch“ zu bezeichnenden Praxis. Durch Ökologien wird Somatisches und Psychisches, wird das „dynamische System“ Mensch <->Umwelt beeinflusst. „Betrete ich einen Raum, verändert er mich, verändere ich mich, verändere ich den Raum, verändert mich der Raum“ (Petzold, 2016p). Das zeigen neurobiologische Befunde (Kelso, 1995) und das erfordert die Entwicklung einer „klinischen Ökologie“. Das alles sind „junge Ansätze“ die aber vielversprechende Perspektiven aufweisen.

Das Konzept einer Ökopsychosomatik wurde in drei Arbeitsfeldern entwickelt:

1. In der Integrativen Psychotherapie, der Körperpsychotherapie und den Naturtherapien als eine Erweiterung der traditionellen Psychosomatik mit Blick auf die evolutionäre Verwurzelung des Mensch in seiner Leiblichkeit und in seinen ökologischen Kontexten. Mit umwelttheoretischen Überlegungen zur Umwelt-Person-Passung werden bei psychosomatischen Störungen für „ökologische/kontextuelle Ursachen“ ökologische Maßnahmen (environmental modelling)“ und „ökopsychosomatische“ Interventionen entwickelt und angewandt. Sie können auf die „neuen Naturtherapien“ und auch auf Ansätze der Green Care-Bewegung und auf die Forschungen der „Environmental Psychology“ und des „Quality of Life Research“ zurückgreifen.
2. Eine weitere Sicht der Ökopsychosomatik wurde in der Umweltmedizin erarbeitet (z. B. von Theron Randolph, Sigrun Preuss u.a.), besonders mit Blick auf Umweltbelastungen, die zu somatischen Erkrankungen und psychovegetativen Störungen führen.
3. Der Begriff „eco-psychosomatics“ wurde in der Bewegung alternativer Ökologie und Naturspiritualität verwendet, etwa von Werner Sattmann Freese und Stuart Hill (2008). Im Kontext der Naturtherapie-Bewegung vertritt der Biologe und Autor Clemens Arvay das Konzept der „Ökopsychosomatik“ mit Verweis auf die Biophilie-Hypothese von E.O. Wilson, auf Ergebnisse der Waldmedizin/Waldtherapie und auf die psychotherapeutische Ökopsychosomatik von Petzold u.a.

Viele dieser Konzepte zur Ökopsychosomatik sind noch in Entwicklung.

Integrative Ökopsychosomatik

Der Integrative Ansatz hat das „psychophysische Problem“, das bei der Mehrzahl psychotherapeutischer Ansätze nicht vertieft bearbeitet wurde, als „Körper-Seele-Geist-Welt-Problem“ im Sinne eines „emergenten Monismus“ ausgearbeitet (Petzold, 2009c; Hüther & Petzold, 2012): Aus dem in die Natur eingewurzelten biologischen Organismus des Menschen als materieller Grundlage emergieren durch die zerebrale Aktivität in der Interaktion mit anderen Menschen seelisch-emotionale und geistig-kognitive Phänomene, z. B. erlebnishaft gespürte Wirklichkeit, Gedanken, Phantasien, die dem Leib-Subjekt bewusst werden. Integrative Ökopsychosomatik geht vom Konzept des „informierten Leibes, der informierenden Lebenswelt und dem lebendigen, globalen Lebenszusammenhang des „Miteinander-Lebens“ aus (d.h. einer mundanen Konvivialität; Petzold, 2015k; Welsch, 2012). Ausgrenzungen, „ökologische Deprivation“ (Naturdefizit) und aggressive Bedrohungen (Naturzerstörung) wirken deshalb stressbelastend. Das gilt für alle Lebewesen. „Nicht artgerechte“ Lebensbedingungen schaffen pathogenen Stress (Massentierhaltung und Großraumbüros kann man hier durchaus zusammen nennen).

Mit diesem Brückenkonzept werden in der Ökopsychosomatik Leib- und Naturphilosophie mit Neurobiologie und Ökologie verbunden (Fleuri-Bahi et al., 2017) und es werden in einem „biopsychosozialökologischen Ansatz“ neben somatischen und den psychologischen bzw. psychosozialen Interventionen auch ökopsychosomatische therapeutische Behandlungsangebote in abgestimmten „Bündeln von Maßnahmen“ (Petzold, 2014i) möglich als „korrektive ökologische Erfahrungen“ (Sieper & Petzold, 1975) z. B. durch Atem- und Bewegungsarbeit in der Natur ergänzend zu medikamentösen oder anderen medizinischen Interventionen.

Ökologische Gesundheits- und Krankheitslehre

Ökopsychosomatik ist eine Konzeption „ökologischer Gesundheits- und Krankheitslehre“, die auf der Verschränkung von informiertem Leib mit informierender Umwelt (Petzold, 2006p) gründet und bei adäquater Umweltstimulierung (Anregung) und Bedürfnisversorgung (Erhaltung/maintenance) sowie bei solider Ressourcenlage – bei guter Passung also – eine salutogene Qualität für die menschliche Entwicklung und Lebensführung gewährleistet sieht. Hingegen wird bei schlechter „Passung“ durch dysfunktionale Umweltstimulierung (traumatische Überlastung, konfligierende Stimulierung u. a.) und Mangel- bzw. Unterversorgung (defiziente Stimulierung, Ressourcenverlust) – durch „ökologischen Stress“ also – ein Risiko von pathogenen Entwicklungen angenommen. Sowohl pathogene Stimulierung als auch bedrohliche Ressourcenlage erzeugen Stress im Sinne von Überforderungserlebnissen und von Hobfoll's (1988) ökologischer Stress-Theorie. Person-Umwelt-Konflikte lösen

Beunruhigung aus, aktivieren die Stressachse, was das Immunsystem massiv belastet und pathogen wirken kann (Seegerstrom & Miller, 2017).

Die „multiplen Naturentfremdungen“ sind ein erhebliches Gesundheitsrisiko für den modernen Menschen – so die Positionen einer „ökologischen Gesundheits- und Krankheitslehre“. In einem integrativen „bio-psycho-sozial-ökologischen“ Theorieansatz können Lebewesen nicht von ihrem Lebenskontext und Lebenskontinuum abstrahiert werden. Deshalb braucht man lebensalterspezifische, positiv aufbauende Lebenskontexte (Louv, 2012), die negative, schädigende oder gar toxische Auswirkungen von Lebens-, Wohn- und Arbeitsräumen kompensieren. Wohnungen, Gärten, Ställe, Heime und Kliniken, Quartiere, Städte, Landschaften, Wälder, Gewässer, Meere, Luft ... müssen auf belastende Umgebungseinflüsse untersucht werden, um psychische, psychosomatische und somatische Störungen bzw. Erkrankungen durch „ökologisch pathogene Stimulierung“ aufgrund von Kontamination, Überlärmungen, Übergrellungen durch Licht usw. zu verhindern, welche oft noch durch problematische Sozialverhältnisse (soziale Brennpunkte, Elendsquartiere, Slums, beengte Wohnverhältnisse etc.) verstärkt werden. Helle, freundliche, ökologisch gesunde und schöne Umgebungen haben einen ökopsychosomatisch aufbauenden, entspannenden, stressmindernden Charakter und fördern eine „ökologisch salutogene Stimulierung“, die alle Naturwesen – Mensch und Tier – brauchen. Das ist die Grundlage einer ökologisch orientierten Therapie im Sinne der neuen Naturtherapien (Garten- und Landschafts- und Tiergestützte Therapie, Green Meditation, Green Power Training) und von naturpädagogischen und von Green Care Aktivitäten. Waldmedizin bzw. Waldtherapie hat überzeugende Forschungsergebnisse zum beruhigenden, stresspuffernden und das Immunsystem stärkenden Einfluss von Waldaufenthalten geliefert (Li, 2014; Petzold, 2017e) und das ist nur eine von vielen Möglichkeiten einer sich entwickelnden „klinischen Ökologie und Ökopsychosomatik“, die durch die ökologischen Bio- und Neurowissenschaften unterstützt werden.

Ökopsychosomatik als „Green Care“ ist „caring for people and caring for nature“

Ökopsychosomatik kann nur interdisziplinär - im doppelten Sinne- zum „caring for people“ und „caring for nature“ („Green Care“) entwickelt werden (Petzold, 2016i). Der Mensch ist seit über 85.000 Generationen in der Natur tief verwurzelt und hat dadurch eine enge und spürbare Verbundenheit mit ihr ausgebildet. „Multiple Entfremdungen“ bringen Zerrissenheit und Leidenszustände hervor. Sinnvolle Verbindungen wieder herzustellen ermöglicht vielfältige Heilungswege, auf denen Lebensqualitäten (Frische, Grün- und Wasserwirkung, Naturverbundenheit und Naturästhetik, Vitalitäts- und Kreislaufempfinden usw.) erlangt oder wieder gewonnen werden.

Anmerkungen

¹ Stürtzel et al. 2016: <http://inmotionscience.com/tag/ecological-neuroscience/>

Literaturangaben in Auswahl:

Devlin, A.S. (2012). Environmental Perception: Wayfinding and Spatial Cognition. In: S.D. Clayton: The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology. Oxford: Oxford Univ. Press.

Fleury-Bahi, G., Pol, E., Navarro, O. (2017). Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research. New York: Springer International Publishing.

Heft, H. (2013). An ecological approach to psychology. Review of General Psychology 17, 162-167.

Petzold, H.G. (2015k). Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>.

Welsch, W. (2012b). Menschen und Welt. Eine evolutionäre Perspektive der Philosophie. München: Beck.

Die weitere Literatur findet sich in Grüne Texte 2018: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>.

Eine persönliche Frage an Sie ...

„Wie hilft Green Care Ihrer eigenen Seele?“

Das Erleben von Natur erfüllt mich mit innerem Frieden und Glück. Es hat in mir das Herzensanliegen geweckt, für Natur einzutreten, ihr etwas zurückzugeben für das, was ich immer wieder von ihr bekomme: caring for nature because nature is caring for me.

Hilarion G. Petzold,
Univ.-Prof. Dr. mult.

*Landwirt, Psychologe, Philosoph,
Psychotherapeut, wissenschaftlicher
Leiter „Europäische Akademie für
biopsychosoziale Gesundheit“,
Begründer der Integrativen Therapie,
<http://www.eag-fpi.com/>.*

