

REPORT PSYCHOLOGIE 9/2013

fokus

Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur**Interview mit Prof. Hilarion G. Petzold**

Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold ist emeritierter Ordinarius für Psychologie (FU Amsterdam), approbierter Psycho- und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Er ist gelernter Landwirt, Philosophie- und Psychologiestudium, Arbeitsgebiete: vergleichende Psychotherapie, Methodenintegration, Körpertherapie. Er hat die integrative Therapie begründet. In der »Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit« am Beversee, Hückeswagen, bietet er unter anderem weiterbildende Kurse für Natur-, Garten- und Landschaftstherapie an – auch für Psychologen.

Gibt es aus fachlicher Sicht gesundheitsförderliche Wirkungen von Natur auf die Psyche?

Studien zeigen: Der Aufenthalt in freier Natur fördert psychophysisches Wohlbefinden. Menschen haben sich evolutionsbiologisch als multisensorische und multiexpressive Wesen entwickelt und brauchen Bewegungs- und Wahrnehmungsanreize, um gesund zu bleiben. Die Tätigkeit im Grünen schafft Funktionslust und reduziert Stress. Eine Lauftherapie im Freien hat zum Beispiel sehr gute Effekte in der Depressionsbehandlung. Durch das sogenannte »Embodiment«, das heißt verkörperndes, »komplexes Lernen« auf sensumotorischer, kognitiver, emotionaler, volitiver und sozialer Ebene, wird der Mensch »informierter Leib«. Das fundiert die klinische Praxis von kombinierter Psycho- und Naturtherapie »vom Leibe her«. Die »Couch« ist out, in der »dritten Welle« moderner Psychotherapie sind das erlebnisaktivierende Gespräch, die komplexe Achtsamkeit und das Naturerleben in. Im Fokus steht eine Lebensstilveränderung.

Sehen Sie Schwierigkeiten, zwischen wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen und laienhaften Vorschlägen bei naturgestützten Verfahren in Gesundheitsförderung oder Psychotherapie unterscheiden zu können?

Eigentlich nicht. Solide Ansätze müssen neurowissenschaftlich, wahrnehmungs- und umweltpsychologisch gut begründbar und evidenzbasiert sein sowie Verbindungen zu modernen systemischen, behavioralen, integrativen Therapieansätzen haben – jenseits von Esoterik. Dabei sind ökologische Achtsamkeit und grünes Engagement heute Standard. »Naturtherapien« finden sich seit der asklepiadischen Heilkunde. Heute werden Natur-, Garten-, Landschaftstherapie in vielen Anwendungsfeldern praktiziert und auch universitär gelehrt. Klinische Erfahrungsberichte zu »wilderness (Wildnis), »hiking« (Wandern), »animal assisted therapy« (tiergestützte Therapie), »green exercises« (grüne Übungen), »forrest bathing« (im Wald baden) sind durchweg positiv. Gute empirische Wirksamkeitsstudien gibt es jedoch noch wenige.

Wo gibt es wichtige Anwendungs- oder Praxisfelder für die Psychologie oder auch für andere Fachdisziplinen?

Im gesundheitspsychologischen und -pädagogischen Feld, in der Prävention sehe ich die Anwendungsfelder, auch zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen und bei Rehabilitationsmaßnahmen. Des Weiteren sind in psychiatrischen, sucht- und gerontotherapeutischen Behandlungen Formen naturbasierter Gesundheitsförderung ein Muss.

Werden in Ihrem integrativ-therapeutischen Ansatz Wirkungen von Natur und Landschaft berücksichtigt und, wenn ja mit welchen Schwerpunkten?

Die Behandlung von »komplexen Störungen« erfordert meist eine Lebensstilveränderung. Gesundheitsbewusste, bewegungsaktive Routinen fördern wir im integrativen Ansatz indikationsspezifisch und gebündelt. Wir nennen dies dann »Health Coaching« und »Out Doors«. Wichtig dabei sind die komplexe Achtsamkeit, »Green Exercises« sowie die multisensorische Stimulierung in einer Landschaft beziehungsweise im Garten. Bekanntlich wirken in Therapien mit ein bis 15 Prozent die Therapiemethode, mit 30 Prozent die therapeutische Beziehung und mit 40 Prozent extratherapeutische Faktoren. Für die weitere Steigerung ihrer Effizienz muss man in diese 40 Prozent herein, unter anderem mit Naturtherapie!

Sehen Sie Lücken in den fachlichen psychologischen Erkenntnissen, um Wirkungen der Natur auf die menschliche Psyche zu beurteilen?

Ich sehe ein Defizit an Projekten und an Forschung zum Themenkreis »Natur«, mangelndes ökologisches Engagement vieler Psychologen (wie bei Normalbürgern) trotz der Umweltkatastrophen. Warum? Wie ist das zu ändern? Das ist eine Herausforderung für Forschung und Praxis! Es wird bei dem Themenkreis »Klimawandel«, bei Überschwemmungen oder bei Hagelstürmen auch darum gehen, die Einstellung der Menschen zur Natur zu erforschen, um Beratungs- und Schulungsstrategien für den Umgang mit der Natur beziehungsweise mit Naturereignissen zu entwickeln.

In welchen Praxisfeldern schlummern noch erschließbare Anwendungspotenziale, um gesundheitsförderliche Naturwirkungen nutzbar zu machen?

Die Umweltpsychologie – statt Feng-Shui – hätte bei der Begrünung von Städten und Interieurs eine große Zukunft, auch bei den immer wieder geforderten Lebensstilveränderungen in Therapie und Gesundheitskultur. Die Kombination psychologischer Natur- und Gesundheitspflege muss Trend werden. Die psychologische

Forschung und Berufspolitik des BDP hat sich dieser Bereiche bislang kaum angenommen. Man sollte das ändern.

Die Fragen stellte Dr. Rudolf Günther.
