

«In Japan geht man zum Waldbaden»

Für den deutschen Psychotherapeuten Hilarion Petzold müssen die traditionellen Therapieformen erweitert werden. Gerade gegen Stress und Depressionen seien Naturtherapien Erfolg versprechend.



Spaziergänge in Nadelwäldern beeinflussen das Immunsystem laut Hilarion Petzold positiv – im Gegensatz zum Flanieren in der Stadt. Foto: David Baker (Trigger Image, GalleryStock)

Für Sie gehören alternative Methoden wie Garten- und -Landschaftstherapie zwingend ins Konzept der Psychiatrie und -Psychotherapie. Weshalb?

Der Mensch hat durch die Evolution einen angeborenen Naturbezug. Doch er wird der Natur durch die moderne Zivilisation und Arbeitswelt immer stärker entfremdet. Zudem raubt uns die dramatische Veränderung der Umwelt den Raum, um unsere motorischen und sensorischen Möglichkeiten auszuschöpfen. Stattdessen stehen wir unter Stress. Naturtherapien helfen Menschen, die Zivilisationsschäden an Körper und Seele haben, wieder zur Natur zurückzufinden.

WERBUNG



Mit Hilarion Petzold sprach Martin Läubli
22.08.2014

Hilarion Petzold

Gründer der Integrativen Therapie



Der 70-jährige Psychotherapeut leitet heute die «Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit» in Hückeswagen nahe Köln. Zuvor war er 25 Jahre Professor für Psychologie, Klinische Bewegungstherapie und Psychomotorik in Amsterdam. Er gründete in Paris 1967 die erste Wohngemeinschaft für Drogenabhängige in Europa und gilt als Begründer der «Integrativen Therapie», welche das Wesen des Menschen aus fünf verschiedenen Perspektiven betrachtet, namentlich aus der Perspektive von Körper, Seele, Geist, sozialem und ökologischem Kontext. Dieses Wochenende spricht Hilarion Petzold an der Fachtagung «Heilsame Natur»

Artikel zum Thema

Die verhängnisvolle Lücke im Lebenslauf



Hintergrund Analyse Wer wegen einer Depression seinen Job aufgeben muss, hat es danach schwer bei der Stellensuche. Wann eine Lücke im CV zum Stolperstein wird und wie man den Wiedereinstieg trotzdem schafft. [Mehr...](#)

Von Franziska Kohler 25.03.2014

«Ich akzeptierte, dass mein Leben weitergehen sollte»

Er war Sprecher des Bazl und von Orascom: Daniel Göring offenbart, wie die Arbeit ihn erdrückte, er depressiv wurde und einen Suizidversuch beging. Nun hat er sich erholt – und seine Erlebnisse niedergeschrieben.

[Mehr...](#)

24.03.2014

Psychotherapie hilft Magersüchtigen

Eine tiefenpsychologische Therapie wirkt bei Magersucht am längsten nach. Das zeigt eine neue Vergleichsstudie – die grösste, die bislang durchgeführt wurde. [Mehr...](#)

Von Jean-Martin Büttner 18.10.2013

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

 @tagesanzeiger folgen

Der Schweizer Psychiater C. G. Jung sagte: Je zivilisierter der Mensch ist, desto weniger vermag er dem Instinkt zu folgen.

Dem Menschen ist die Natur im eigenen Körper ja am nächsten. Wenn er diesen wahrnimmt, ist die Gefahr am kleinsten, dass er sich in einen destruktiven Lebensstil begibt – zum Beispiel durch Drogen oder Überstress. Heute zeigt die wachsende Zahl an Burn-outs und Depressionen aber, dass die Sensibilität für den eigenen Körper und die Seele verloren geht. Die Naturtherapie will dieses Bewusstsein wiederherstellen und soll die traditionellen Therapieansätze ergänzen.

Wieso ist das Umweltbewusstsein so wichtig?

Unsere Veranlagung ist, die Welt zu entdecken. Der wichtigste Antrieb ist nicht Sexualität und Aggression, wie Freud das meinte, sondern die Neugierde. Und wir wollen grundsätzlich gemeinsam in Gruppen die Welt entdecken. Mit diesen natürlichen Antrieben wird ein Kleinkind, aber auch die Jugend, die sich übermässig im Cyberspace aufhält, vielfach nicht mehr bedient.

Dann gehe ich einfach in die Natur und werde glücklich.

Und empfinde die Schönheit. Dann kommt das Wohlbefinden.

Dann könnte ich auch ins Wellness gehen oder wandern.

Als Gesundheitsvorsorge stimmt das. Die Naturtherapie befasst sich aber mit Menschen, deren Naturentfremdung schon krank macht. Wir setzen dann ein Bündel von Massnahmen als Heilmittel ein. Mit dem Kontakt zur Erde und den Pflanzen in der Gartentherapie kommt man zu multisensorischen Erfahrungen in einer Gemeinschaft. Tiergestützte Therapie hilft traumatisierten Menschen, die das Vertrauen in Menschen verloren haben, wieder Kontakt aufzunehmen. Die Empathie des Tieres, zum Beispiel eines Hundes oder Pferdes, hilft dabei.

Eine Gartentherapie hilft also, selbst wenn Menschen nie empfänglich waren für die Natur?

Wer als Süchtiger oder Depressiver klinisch auffällig wird, kommt früher oder später in eine Klinik. Dort wurden Patienten früher vielfach nur in Gesprächs- und Gruppentherapien behandelt, obwohl man schon im 19. Jahrhundert gartentherapeutische Ansätze kannte. Aber es zeigt sich, dass man zum Beispiel mit Menschen, die aus sprachbenachteiligten Schichten stammen, allein mit Gesprächen nicht weiterkommt. Blumen hingegen sprechen an, hier wird reflektiert und kommuniziert in einem lebendigen Kontext. Es ist für Menschen auch weniger stigmatisierend, wenn auch ihre gesunden Seiten wahrgenommen und bestärkt werden.

Ist der Erfolg wissenschaftlich belegt?

Ja, es braucht aber noch mehr Untersuchungen, weil das Feld der Naturtherapie noch jung ist. In Japan zum Beispiel gibt es eine Bewegung, die sich übersetzt «Waldbaden» nennt. Aufwendige Untersuchungen belegen, dass regelmässige Spaziergänge in Nadelwäldern das Immunsystem positiv beeinflussen, im Gegensatz zum Spazieren in der Stadt. In Neuseeland übrigens gibt es bereits sogenannte grüne Verschreibungen; erschöpfte und depressive Menschen können quasi auf Kosten der Krankenkasse in die Natur gehen.

Sie sagen, komplexe Störungen verlangten komplexe Massnahmen. Wie meinen Sie das?

Die meisten traditionellen Therapieformen sind zu begrenzt, da braucht es eine Öffnung. Ich nenne das Integrative Therapie. So ist denn in der modernen

Psychiatrie das Wichtigste nicht irgendeine Therapiemethode, sondern ein Bündel von Massnahmen. Eine personalisierte Medikation ist nur ein Element. Bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen etwa setzt die Harvard Medical School auf Alltagsgespräche, Arbeitsbegleitung und Achtsamkeit beim Erleben der Natur. In Holland, Skandinavien und zunehmend in Deutschland und der Schweiz sind solche Therapien populär.

Und sind sie auch kostengünstig?

Werden Naturtherapien im Rahmen von psychotherapeutischen und psychiatrischen Therapien eingesetzt, hat man die Möglichkeit, die Behandlungszeiten zu verkürzen, die Medikamente zu reduzieren und einen Transfer der Therapiewirkung in den Alltag zu erreichen.

Das heisst?

In allen grossen Drogenprojekten, die ich seit den 60er-Jahren begleite, sind die tiergestützte und die Gartentherapie im Behandlungskonzept integriert. Das ist eine kostengünstige Methode mit starken Effekten über die Behandlungszeit hinaus, weil der Mensch etwas mitnehmen kann. Wenn jemand in einer Gartentherapie gelernt hat, dass das Gärtnern ihm guttut, heilsam für seine Seele ist, dann hat er die Möglichkeit, das auch Zuhause zu machen oder sich einer Gartengruppe anzuschliessen.

Entscheidend ist also, was ausserhalb der Behandlung passiert?

Unbedingt. Grosse Metaanalysen zeigen, dass nur bis 15 Prozent der Therapiewirkung von der Methode abhängen, weitere 15 Prozent sind Placeboeffekte. Für bis zu 30 Prozent des Erfolgs ist eine gute Beziehung mit dem Therapeuten verantwortlich. Der grösste Einfluss ist aber extratherapeutischer Art, zum Beispiel eine neue Freundin, ein neuer Arbeitsplatz oder der Verlust des Jobs, Freundschaften, Scheidung. In diesem Bereich des Alltäglichen greifen auch die Naturtherapien, indem man den Patienten zu einem veränderten Lebensstil motiviert. Wenn ich depressiv bin, muss ich versuchen, unter Leute zu gehen, etwa mit einer Gruppe ein Lauftraining zu beginnen – möglichst in der Natur.

Wie motivieren Sie Ihre Patienten?

Indem ich nicht manipuliere, sondern überzeuge – auch mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wenn mein Patient durch Atemübungen spürt, wie er sich nach einer halben Stunde besser fühlt, dann überzeugt ihn das. Verbessert er nach vier Monaten Lauftraining seine Kondition und sein Befinden, dann ist er stolz auf seine Leistung. Unsere Grundhaltung ist, dass man bei Schwierigkeiten eine Therapie oder Beratung gleichsam als Medikament nutzen kann – bevor man abstürzt.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 22.08.2014, 06:54 Uhr