

**Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2013**

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

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

*Hilarion G. Petzold (2013f):*  
**Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur\***

Interview mit Dr. Rudolf Günther.

Erschienen in: *Report Psychologie*, September 2013

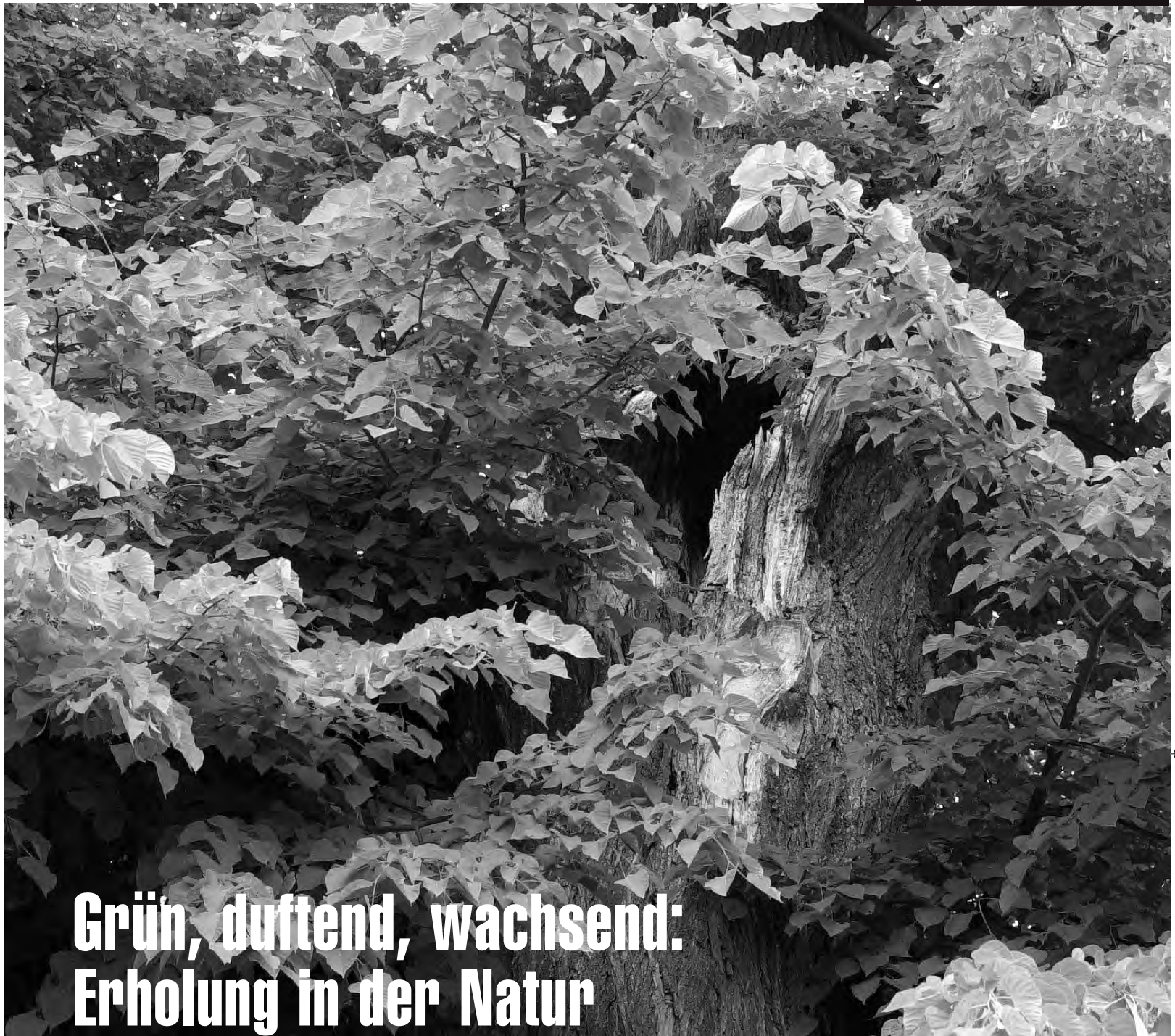
In diesem Internet-Archiv werden wichtige Texte von Hilarion G. Petzold und MitarbeiterInnen in chronologischer Folge nach Jahrgängen und in der Folge der Jahrgangssiglen geordnet zur Verfügung gestellt. Es werden hier auch ältere Texte eingestellt, um ihre Zugänglichkeit zu verbessern. Zitiert wird 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](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>).



# 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. Gelernter Landwirt, Philosophie- und Psychologiestudium, Arbeitsgebiete: Vergleichende Psychotherapie, Methodenintegration, Körpertherapie. Er ist Begründer der Integrativen Therapie. 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**



Prof. Hilarion G. Petzold  
Foto: Privat



**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 zur »wilderness (Wildnis), hiking (Wandern), animal assisted therapy (tiergestützten Therapie), green exercises (grünen 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, 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 fachlich 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.



**Zusammenfassung. Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur  
Interview mit Hilarion Petzold (2013f)**

Das Interview befasst sich mit der Bedeutung der Natur für die praktische Arbeit von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen. Die ökologische Psychologie hat durch Forschung die positive Wirkung von Naturerfahrung so klar belegt, dass die Formen der "Neuen Naturtherapien" definitiv in das Repertoire der angewandten Psychologie in Gesundheitsförderung und klinischer Behandlung einbezogen werden sollte, wie dies in der Integrativen Therapie geschieht. Eine "ökologische Wende" in der Psychologie wäre ohnehin sinnvoll.

**Schlüsselwörter:** Naturtherapie, ökologische Psychologie, Gesundheitsförderung, Integrative Therapie

**Summary: Green, Fragrant, Thriving: Recreation in Nature  
An Interview with Hilarion Petzold (2013f)**

This interview is dealing with the impact of nature for the practical work of psychologists and psychotherapists. Ecological psychology and its research has clearly documented the positive effects of nature experience. Therefore the "New Nature Therapies" should definitely be included in the repertoire of applied psychology in health fostering and clinical treatment, as it has been done in Integrative Therapy. An "ecological turn" in psychology would be reasonable anyway.

**Keywords:** Nature Therapy, ecological psychology, health fostering, Integrative Therapy,