

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, Tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 02/2018

Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften – Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro Natura!“

Hilarion G. Petzold, Hückeswagen (2018c)*

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Der Text hat die Sigle 2018c und ist erschienen in: *Green Care Fachzeitschrift für Naturgestützte Interaktion* 1/6-9.

Inhalt

1. Ökopsychosomatische Effekte
2. Ökopsychosomatik – Definitionen in Entwicklung
3. Orientierungen und Formen der Ökopsychosomatik
4. Integrative Ökopsychosomatik
5. Gesundheit und Krankheit in ökologischer Perspektive
6. Ökopsychosomatik als “Green Care” ist „caring for people and caring for nature”
Zusammenfassung/Summary

1. Ökopsychosomatische Effekte

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, „Waldesruh“, 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 Heini* und unsere MitarbeiterInnen und SchülerInnen) seit Mitte der 1970er Jahre gebrauchen (*Sieper, Petzold 1975; Petzold 2006p; Petzold, Hömberg 2017*) 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 (1977, 1982)* spricht von „affordance“ –, und sich daraus ergebende Handlungsnotwendigkeiten („effectivities“) das Handeln von Menschen und Tieren in spezifischer Weise bestimmen. Dies zeigen die „**ökologischen Neurowissenschaften**“ in der Biologie, z. B. in Studien zu den Lernprozessen im Orientierungsverhalten etwa von Ameisen (*Zeil et al., 2014*), Bienen (*Menzel & Eckholdt, 2016*) und Wespen (*Collet et al. 2016; Stürzel 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 life untersucht werden (*ibid.*). 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 Praxeologien. Die **Ökopsychosomatik** gehört dazu, bzw. trägt zu ihrer Fundierung bei. Sie fördert eine „**ökosophische Grundhaltung**“ für einen „weisen Umgang mit der Natur“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013), erschließt eine „**komplexe Achtsamkeit**“ für das Lebendige, die Natur, das eigene Leben (Petzold, Moser, Petzold 2012) und das bedrohte Leben der Natur heute. Die Plastikmüll-Belastung der Meere ist dramatisch, die Mikroplastikbelastung unseres Trinkwassers ist bedrohlich.¹ und diese Teilchen mit einer Größe im Mikro- und Nannobereich mit unklarer Toxizität und Auswirkungen auf unsere hormonalen Steuerungssysteme sind schon im menschlichen Organismus angekommen. Nicht anders steht es mit den Pestiziden, wir alle in der Informationsgesellschaft wissen das. Die Pestizidbelastung der Umwelt mit ihren Gefahren für Mensch und Tier wächst rasant und weitgehend ungesteuert. Einen Gesamtindex für die multiplen Belastungen gibt es noch nicht. Das führt dazu, dass Einzelwerte, (fragwürdige) Obergrenzen für einzelne Substanzen oder Belastungsfaktoren bekannt sind – meistens sind sie zu hoch angesetzt –, dass man aber über die Gesamtbelastung lebendiger Organismen und des Menschen, der an der Spitze der Nahrungskette die höchsten Kumulationswerte ansammelt im Unklaren gelassen wird. Ein Referenzwert wurde 2017 durch eine entomologische Longitudinalstudie geliefert, publiziert in dem renommierten Fachorgan *Plos one*: „More than 75 percent decline over 27 years in total flying insect biomass in protected areas“ (Hallmann et al. 2017). Die FAZ titelte: „75 PROZENT WENIGER INSEKTEN: Wir befinden uns mitten in einem Albtraum“ (Müller-Jung FAZ 18.10, 2017). Ja, wir leben auf einem „ailing planet“, wie der bedeutende Umweltmediziner und Naturforscher James Lovelock (2005) sein Buch

¹ Vgl. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND)

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/migrated/publications/130411_bund_meeresschutz_muell_manifest.pdf;

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_faltblatt.pdf

benannte, auf einem kranken, vielleicht bald schon siechenden Planeten, der auf eine anthropogene „Sixth Extinction“ zutreibt (Kolbert 2014). Wir verletzen **unsere** Natur deren Schmerzen wir empfinden lernen müssen, um aus ökologischer, ököpsychosomatischer Bewusstheit endlich zu handeln, weil die Natur all unser Engagement braucht, um nicht zugrunde zu gehen (und wir mit ihr). Die Psychotherapie muss hier die Augen öffnen – sie scheint von einem kollektiven Skotom befangen – und sie muss sich in ihren Theorien und in ihrer Praxeologie neu positionieren mit einem klaren „**Pro Natura!**“

2. Ököpsychosomatik – Definitionen in Entwicklung

Ököpsychosomatische Effekte sind eigentlich trivial. Jeder kann sie, wie aufgezeigt wurde, bei sich und anderen beobachten. Aber solange man sich nur auf „Innerseelisches“ richtet, werden Umgebungsfaktoren gering geachtet. Da wir aber einen leib- und bewegungstherapeutischen Ansatz entwickelt hatten (Petzold 1974k) und Bewegung sich im Raum vollzieht, konnten wir die ökologische Dimension nicht ausblenden. Sie ist ein zentrales Moment, wie wir in unserem Grundsatzbeitrag „Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das ‘erweiterte biopsychosoziale Modell’ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises“ (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009) herausgearbeitet haben. In ihm wird die Integrative Therapie als ein „humanökologischer Ansatz“ dargestellt, in dem alle Dimensionen des Menschen durch das Ökologische bestimmt sind. Erkannt hatten wir das schon in unserer frühen Arbeit mit Drogenabhängigen Ende der 1960er Jahre in Paris, als wir mit Jugendlichen, die nur Elendsquartiere in den Vorstädten kannten, im Forêt de Rambouillet Waldläuferfahrten und Naturerlebnisse als Mittel in der Therapie eingesetzt haben, aber auch in der erlebnisaktivierenden Erwachsenenbildung, wo wir Wald- und Landschaftserfahrungen einsetzten (Ch. Petzold 1972b). Bei den Teilnehmern solcher Projekte waren beim Eintreten in die Natur immer wieder Phänomene beobachtbar (Ruhe und Entspannung, wo zuvor Unruhe, Nicht-Abschalten-Können, Angespanntheit vorherrschten), die wir als ököpsychosomatische identifizieren können. Im naturtherapeutischen Kontext wurde diese Effekte auf unseren zwei bis vierwöchigen Intensivseminaren (Gestaltkibbuzim) in den neunzehnhundertsiebziger Jahren auf der dalmatischen Insel Dugi Otok sehr prägnant erlebbar. Jeden Morgen leitete Hilarion Petzold in Luka, einem abgelegenen Dorf der Insel nahe dem Seminarhaus im Grün der Olivenhaine unmittelbar an der Bucht Naturmeditationen an (Sieper, Petzold 1975) verbunden mit meditativen Bewegungsformen aus Budo, Kolo, Wushu – Formen der Kampfkünste (Petzold, Bloem, Moget 2004) – und meditierendem Sitzen. Das waren frühe Erfahrungen mit der „Green Meditation“ (Petzold 2011m; 2015b). Wichtig war dabei einerseits eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit der Übenden zu fördern, die ököpsychosomatischen Effekte einer einzigartigen Landschaft erlebbar machen, deren Schönheit weitgehend unversehrt war. Das führt dabei aber auch für Viele zu Kontrasterfahrungen mit der Naturferne ihrer Lebensräume in Großstädten. Es erfolgte damit eine Sensibilisierung für wie wachsende Naturentfremdung schon in den 1970er Jahren, ein Anliegen, das wir bis heute verfolgen (Petzold 2015c). Wir schrieben aus dem Kontext dieses Naturerlebens auf Dugi Otok: „Zu einer hinlänglichen Harmonie mit der Natur müssen wir vielmehr dringend wieder finden. Das ist eines unserer Ziele in der Naturerfahrung, die wir in unserer Arbeit – etwa auf

dem „Kibbuz“, dem Intensivseminar in Luka – als alternative und ggf. „**korrektive ökologische und soziale Erfahrung**“² erschließen wollen“ (Sieper, Petzold 1975). Auf diesen Intensivseminaren in Luka 1974 und 19975, entstand in Diskussionen, an denen *Hildegund Heintl*, *Johanna Sieper* und *Ilse Orth* beteiligt waren, eine erste Definition als gemeinsames Arbeitsergebnis:

»**Ökopsychosomatik** ist eine für eine integrative Therapie und Gesundheitsförderung unverzichtbare Perspektive und Handlungsaufgabe, die positive und belastende Umweltfaktoren berücksichtigen muss, positive Umweltpotentiale nutzen und destruktive beseitigen sollte, wie wir das durch das Einbeziehen von Natur – Gärten, Wälder, Felder, Tiere, Pflanzen – in der Integrativen Therapie stets tun als Garten-, Wald-, Landschaftstherapie, um **>alternatives und korrekatives ökologisches Erleben<** zu ermöglichen. Ökopsychosomatik will auch für umweltzerstörende menschliche Aktivitäten sensibilisieren und zugleich verletzte Natur zu heilen und das heilsame Potential der Natur nutzen lehren.«(Petzold, Sieper 1975)

Hier sind schon wichtige Aspekte zusammen getragen, vor allen wurde im Unterschied zur pathologieorientierten traditionellen Psychosomatik mit den Umwelteinflüssen eine Gesundheitsperspektive und die Bedeutung ihrer korrektiven ökologischen Wirkungen betont sowie die Notwendigkeit eines achtsamen Umgangs mit der Natur. Später sprachen wir dann von einem „caring for nature“ (Petzold 2015c, k) und entwickelten das Konzept „komplexer Achtsamkeit“ (Petzold, Orth, Sieper 2013a) und ein „Green Care Manifest“ (Petzold 2016i), das zu konkretem ökologischem Engagement auffordert.

Bis zur Ausarbeitung einer tragfähigen ökopsychosomatischen Konzeption verging dann doch einige Zeit. Je nach Kontext der Publikation haben wir die Definitionsversuche angepasst und unseren Gegenstand, die „Ökopsychosomatik“, gleichsam umkreist und mit Perspektiven und Entwicklungen angereichert, wie mit dem Konzept einer „**ökologischen Entwicklungstheorie**“ (Petzold 1992a, 544ff) und der Idee der „**Ökologisation**“, die neben **Sozialisation** und **Enkulturation** als dritte bedeutende Einflussgröße für die Entwicklung des Menschen, seiner Persönlichkeit und Identität in den Blick genommen werden muss (*idem* 2012q). Das fand in den folgenden Definitionsversuchen Niederschlag, die ich mit Bezug auf die ökologische Psychologie (Wohlwill, Carson 1972) besonders mit ihrer Umsetzung im

² Hier wurde auf Franz Alexanders 1946 in der Folge von Ferenczi entwickelte Konzept der „corrective emotional experience“ angespielt (Kapitel 2, 4, 17 in: Franz Alexander, Thomas M. French, Psychoanalytic Therapy: Principles and Application. New York: Ronald Press 1946), das wir später als „**Nachsozialisation**“ im 2. Weg der Heilung u, Förderung (Petzold 1988n, 236ff) erweitert haben durch *korrektive „kognitive, emotionale, volitionale“*, ja als *korrektive „somato-motorische, sozial-kommunikative und ökologische Erfahrung“*, denn all diese Bereiche, waren sie defizitär oder gestört, bedürfen der Korrektur durch *korrektive* oder *alternative* Erfahrungen (Petzold 1993a, 701). Vgl.: „Biographisch Belastendes kann also 1. durch durcharbeitende „korrektive emotionale, kognitive und volitionale Erfahrungen“ – wir erweitern hier die nur Emotionales fokussierende Konzeption von F. Alexander – korrigiert werden, dadurch dass neue benigne **Interiorisierungen** stattfinden oder 2. dadurch dass vermittelt experimentierender „**alternative r emotionaler, kognitiver und volitionaler Erfahrung**“ Veränderungen erlebbar werden und Eingang in das eigene Verhaltensrepertoire finden. Das sind zwei mögliche Wege für Therapie und künstlerische Heilpädagogik Petzold, H. G., Koch, K. (2013): Der Mensch als multisensorisches Wesen – Puppenspiel als Therapie und Kulturarbeit. in: POLYLOGE Textarchiv, Jg. 2013. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2013-puppenspiel-als-therapie-und-kulturarbeit-der-mensch-als.html>

sozialgerontologischen bzw. gerontotherapeutischen Kontext (Lawton 1980, 1981; Petzold 19979k; Saup 1992) erarbeitet hatte:

»**Ökopsychosomatik** untersucht die positiven, aufbauenden und negativen, schädigenden Auswirkungen von Mikro-, Meso- und Makrokontexten (Wohn- und Arbeitsräumen, Heim und Klinik, Quartieren, Stadt, Landschaften) *lebensaltersspezifisch* auf den Menschen *in allen seinen Dimensionen* (Körper, Seele, Geist, soziales Netzwerk, ökologische Eingebundenheit) mit dem Ziel, belastende Einwirkungen (Lärm, Hitze, Feuchtigkeit, Schadstoffe, Beengung, *Hässlichkeit*, Reizdeprivation) aufzufinden und zur Veränderung solcher Wirkungen beizutragen. Diese können für psychische, psychosomatische und somatische Störungen bzw. Erkrankungen durch „**ökologischen Stress**“ (Negativstimulierung aus dem Kontext) zur Folge haben, welche oft noch durch problematische Sozialverhältnisse (soziale Brennpunkte, Elendsquartiere, Slums, beengte Wohnverhältnisse etc.) verstärkt werden. Andererseits haben helle, freundliche, ökologisch gesunde und *schöne* Umgebungen einen aufbauenden, entspannenden, stressmindernden Charakter und fördern eine „**ökologisch salutogene Stimulierung**“, Gesundheit und Wohlbefinden« (Petzold 1990g, aus *idem* 2006p)

Besonders vulnerable Lebensphasen, wie sie Senium und frühe Kindheit darstellen, machen aus ökopsychosomatischer Sicht die Notwendigkeit einer guten „Mensch-Umwelt-Passung“ deutlich und zeigen, dass fehlende Passung in physischer und psychischer Hinsicht sich höchst negativ auswirken kann, wie wir für den Heimbereich über Jahrzehnte beobachten und dokumentieren konnten (Petzold 1979k; Petzold, Müller et al. 2005).

»**Ökopsychosomatik** ist eine Konzeption „ökologischer Gesundheits- und Krankheitslehre“, die auf der Verschränkung von informiertem Leib mit informierender Umwelt gründet und bei adäquater Umweltstimulierung (Anregung) und Bedürfnisversorgung (Erhaltung) - bei guter Passung also - eine *salutogene* Qualität für die menschlich Entwicklung und Lebensführung gewährleistet sieht. Hingegen wird bei schlechter Passung durch dysfunktionale Umweltstimulierung (traumatische Überlastung, konfligierende Stimulierung u. a.) und Mangel- bzw. Unterversorgung - durch „*ökologischen Stress*“ also - ein Risiko von pathogenen Entwicklungen angenommen. **Ökopsychosomatische Interventionen** haben deshalb in präventiver Ausrichtung Umweltressourcen mit guter Passung und in kurativer Ausrichtung fehlende Ressourcen bereitzustellen, dysfunktionale Passungen zu verändern und die durch sie ausgelösten Störungen zu behandeln« (Petzold, Orth 1998b).

Heute in der „Dritten Welle“ der Integrativen Therapie (Sieper 2000) in Zeiten einer sich verschärfenden Umweltkrise (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013) formulieren wir – Elemente der vorausgehenden Definitionen aufnehmend – unsere Position wie folgt:

»**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 ökopsychosomatisch, 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«.

Die heilsamen Wirkungen von wohltuenden Naturerfahrungen sind in allen Kulturen bekannt und führten zur Verehrung heiliger Berge, Haine, Bäume, heilender Quellen und Flüsse (Petzold, Sieper 1975). 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 und seiner Töchter (Petzold, Moser, Orth 2012) standen in großartigen Landschaften mit all den Wirkungen der Natur. Herodicus, einer der Lehrer des Hippokrates (5.Jh. v. Chr., Georgoulis et al. 2007), nutzte das durch Lauftherapie in der Landschaft, verbunden mit 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 und Denkmodelle (Kelso, 1995) und das erfordert die Entwicklung einer „klinischen Ökologie“. Das alles sind „junge Ansätze“ die aber vielversprechende Perspektiven aufweisen.

3. Orientierungen und Formen der Ökopsychosomatik

Das Konzept einer Ökopsychosomatik wurde in drei Orientierungen und in unterschiedlichen Formen entwickelt³:

I.- In der Integrativen Psychotherapie, der Körperpsychotherapie und den Naturtherapien als eine Erweiterung der traditionellen Psychosomatik mit Blick auf die evolutionäre Verwurzelung des Menschen 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. Und das muss über den therapeutischen Bereich auch hinaus in den Bildungsbereich, die Agogik (Sieper, Petzold, 1993c) und die Supervision getragen werden (Petzold 2007a; Brinker 2016, Lindermann 2016)

II. - Eine weitere Sicht der Ökopsychosomatik wurde in der Umweltmedizin erarbeitet, z. B. von Theron G. Randolph (1906-1995), dem „Vater der **klinischen Ökologie**“ (Randolph 1962, 1987), besonders mit Blick auf Umweltbelastungen, die zu somatischen Erkrankungen und psychovegetativen Störungen führen können (Sigrun Preuss 1995).

³ Es wird hier zusammenfassend auf Petzold, Hömberg (2017) zurückgegriffen.

III. - 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* (2016a) 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.

I. Integrative Ökopsychosomatik

In der Integrativen Therapie wurde in der anthropologischen Grundformel (*Petzold* 1965) in der Folge von *Merleau-Ponty* (1960, 1964, 1992) der Mensch als in die Lebenswelt eingelassen gesehen und ein **biopsychosozialökologischer** Ansatz vertreten (*Petzold* 1965, 3, 19). Damit war einerseits ein psychosomatischer Ansatz theoriestrukturell vorgegeben, andererseits aber auch eine sozioökologische Perspektive: der Mensch, biologisches, psychologisches, noetisches Wesen in der und mit der sozialen und ökologischen Umwelt muss – all diese Dimensionen einbeziehend – betrachtet, verstanden, beraten, begleitet und, wo notwendig, behandelt werden. Der **Leib** muss kontextualisiert mit seiner Einbettung im Blick der TherapeutInnen stehen. Verinnerlichte negative Umwelten hinterlassen negative Spuren im Leibe, im „interozeptiven Gedächtnis“ (*Petzold, Orth* 2017a, b). Die **Interiorisierung** positiver Umwelteindrücke durch „**korrektive ökologische Erfahrungen**“ kann und muss das verändern: Deshalb sind Naturtherapien im „Bündel therapeutischer Maßnahmen“ (*idem* 2014i) unverzichtbar. Das verlangt ein komplexes Konzept, zu dem wir mit dem Begriff „**Ökopsychosomatik**“ gefunden haben (*Sieper, Petzold* 1975), der das Soziale und Noetische einschließt. Wenn man in der Praxis eine „Therapie vom Leibe her“ (*Heinl* 1993; *Petzold* 1974k) betreibt, wie das besonders von einer der MitbegründerInnen des Integrativen Ansatzes, *Hildegund Heinl* († 27.12.2005, vgl. *Sieper* 2005) in unserem Ansatz gepflegt worden ist, so dass man von einer „integrativen Psychosomatik“ sprechen konnte (*Leitner, Sieper* 2008), muss zugleich beachtet werden, dass das Ökologische immer mit einbezogen ist (*Petzold, Orth* 2017a, b) und in der Praxis zentral zum Tragen kommt (*Petzold, Orth, Orth-Petzold* 2009), weil wir Leiblichkeit als „embodied and embedded“ verstehen (*Petzold* 2002j; *Petzold, Sieper* 2012a).

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; Petzold, Sieper* 2012a; *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 dem Brückenkonzept der Ökopsychosomatik werden 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). Benigne ökologische und soziale Situationen etwa bei gemeinsamen Naturerfahrungen, Wanderungen, Festen und Feiern in der Natur, Atem- und Bewegungsarbeit schaffen Erlebnisräume mit wohltuenden Atmosphären, positiven exterozeptiven und interozeptiven Eindrücken, die **interiorisiert** (sensu *Vygotskij*) werden können und in ihrer *erfüllenden Qualität* Menschen im Leben zu tragen vermögen. Solche Erfahrungen ergänzen etwaig erforderliche medikamentöse oder andere medizinische Interventionen.

II. Gesundheit und Krankheit in ökologischer Perspektive

Die „multiplen Naturentfremdungen“ sind ein erhebliches Gesundheitsrisiko für den modernen Menschen – so die Positionen einer „ökologische Gesundheits- und Krankheitslehre“. In einem integrativen „**bio-psycho-sozial-ökologischen**“ Theorieansatz können Lebewesen nicht von ihrem Lebenskontext und Lebenskontinuum abstrahiert werden. Deshalb braucht man lebensaltersspezifische, positiv aufbauende **Lebenskontexte**. Kinder brauchen auf jeder Altersstufe spezifische Angebote (*Louv* 2011) und ältere Menschen natürlich auch, um negative, schädigende oder gar toxische Auswirkungen von Lebens-, Wohn- und Arbeitsräumen zu kompensieren. Wohnungen, Gärten, Ställe, Heime und Kliniken, Quartiere, Städte, Landschaften, Wälder, Gewässer, Meere, Luft etc. müssen auf belastende Umgebungseinflüsse hin untersucht werden, um psychische, psychosomatische und somatische Störungen bzw. Erkrankungen durch „**ökologisch pathogene Stimulierung**“ aufgrund von chemischer Kontamination – so schon *Randolph* (1962) – durch Strahlenbelastung Air Pollution, Überlärmungen, Übergrellungen mit Licht usw. zu verhindern. Oft werden solche Negativbelastungen noch durch problematische Sozialverhältnisse (soziale Brennpunkte, Elendsquartiere, Slums, beengte Wohnverhältnisse etc.) verstärkt. 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, 2016; *Petzold*, 2017e) und das ist nur eine von vielen Möglichkeiten einer sich entwickelnde „klinischen Ökologie und Ökopsychosomatik“, die durch die ökologischen Bio- und Neurowissenschaften unterstützt werden.

Ökopsychosomatik mit ihrer Konzeption einer „ökologischen Gesundheits- und Krankheitslehre“ gründet auf der Verschränkung von informiertem Leib mit

informierender Umwelt (Petzold, 2006p) und gewährleistet bei adäquater Umweltstimulierung (Anregung) und Bedürfnisversorgung (Erhaltung/maintainance) sowie bei solider Ressourcenlage – bei guter Passung also – eine **salutogene** Qualität für die menschliche Entwicklung und Lebensführung. 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 (*Segerstrom & Miller*, 2004).

Der Mensch als von seinen Umwelten (*enviroments*) „informierter Leib“ (Leib-Subjekt, *Petzold* 2009c) wird immer in seiner strukturellen, lebensweltlichen Eingebettetheit (*embeddedness*) in eine ihn umgebende Ökologie gesehen, die er in komplexen biographischen Lernprozessen (Ökologisation, *Petzold* 2016i) aufnimmt, **interiorisiert** und zugleich „mentalisiert“ und „verkörpert“ (*mentalization & embodiment*, *Petzold, Orth* 2017a, b). Das sind Prozesse, die bis unsere Neurobiologie, die Arbeit unseres Zerebrums, ja bis in unsere Zellbiologie (Genetik, Genexpressionen, Epigentik) hineinwirken und in diesem Sinne ist „die Welt um uns“ auch immer „Welt in uns“. In moderner Anthropologie wird der Mensch deshalb „von der Welt her“ betrachtet und spricht man vom *homo mundanus* (*Welsch* 2012) oder vom *homo oecologicus* (*Petzold* 2017f), weil Menschen, wie die paläobiologischen und humanbiologischen Befunde zeigen, immer von ihrer Umgebung geprägt worden sind und geprägt werden und von dieser **Ökologizität** (*idem* 2016i) bestimmt sind. Man kann sie deshalb nur in ihrer „Lebenswelt“ und in ihrer „Lebensspanne“ mit einem „biopsychosozialökologischen Ansatz“ betrachten.

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

„Ökopsychosomatik“ und eine „klinische Ökologie“ können nur interdisziplinär entwickelt werden und das mit einer doppelten Zielsetzung eines „**caring for people**“ und „**caring for nature**“, denn auch unser Planet und seine/unsere Natur bedürfen achtsamer Sorge (*Lovelock* 2001, 2005). Das bedeutet letztlich in einem umfassenden Sinne „Green Care“ (*Petzold*, 2016i), denn nur wo Grün ist, ist Leben. Der Mensch ist seit über 85.000 Generationen in der Natur tief verwurzelt und hat dadurch eine enge und spürbare Verbundenheit mit ihr ausgebildet, die aber von Phänomenen progredierender, „multipler Entfremdungen“ (*Petzold* 1987d/2017) bedroht ist. Sie bringen Zerrissenheit, Zerstörung, Leidenszustände für die Menschen und die anderen Tiere, ja für alle Lebewesen hervor. Sinnvolle Verbindungen, das Erleben von **Zugehörigkeit** wieder herzustellen, ermöglicht vielfältige Heilungswege, auf denen zentrale Lebensqualitäten wie **Frische** durch Grün- und Wasserwirkung, **Kraft** und Vitalität, **Freude** an der Natur und Verbundenheit mit ihr, Zauber und Glück durch naturästhetische Erfahrungen erlangt oder wieder gewonnen werden können. Hier muss die Kraft des „Engagements für die Natur“ entstehen, damit sie, ihre Ökotope und wir wieder gesunden können. Allein, wir dürfen nicht mehr zögern, zu handeln: **Pro Natura!**

Zusammenfassung: Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften. Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro Natura!“

Der Text stellt in kompakter Form das Konzept der „integrative Ökopsychosomatik“ vor, wie es seit Mitte der 1970er Jahre von *Petzold, Heini, Sieper* und *Orth* entwickelt wurde als Beitrag zur Naturtherapie, leiborientierten Psychotherapie im Integrativen Ansatz und zu einer „klinischen Ökologie“. Der Leib muss immer mit seinem Kontext gesehen und behandelt werden. Das vernachlässigt die Psychotherapie bis heute sträflich. Negative Umwelten hinterlassen negative Spuren im Leibe, im interozeptiven Gedächtnis, was Perspektiven einer **ökologischen Neurowissenschaft** verlangt. Die **Interiorisierung** positiver Umwelteindrücke durch „**korrektive ökologische Erfahrungen**“ kann und muss Negativeindrücke verändern: Deshalb sind Naturtherapien im „Bündel therapeutischer Maßnahmen“ unverzichtbar. Sie sind dabei in diesen Prozessen immer auch ein Beitrag zu einem achtsamen, ökosophischen Umgang mit der Natur, zu einem engagierten „caring for nature“ – **Pro Natura!**

Schlüsselwörter: Ökopsychosomatik, klinische Ökologie, ökologische Neurowissenschaft, korrektive ökologische Erfahrung, Naturtherapie, Integrative Therapie

Summary: Ecopsychosomatics and Ecological Neuroscience. Integrative Perspectives for the “New Nature Therapies” and for the Commitment “Pro Natura”

This text is presenting in a condensed form the concept of „integrative ecopsychosomatics“ as it has been developed in the mid-1979th by *Petzold, Heini, Sieper* and *Orth* as a contribution to Nature Therapy and Body Oriented Psychotherapy in the Integrative Approach and to a „clinical ecology“. The phenomenal body has always to be seen and treated with its context. This has been terribly neglected in psychotherapy up to the present day. Negative environments are leaving negative traces in the body, its interoceptive memory, which is calling for perspectives from ecological neuroscience. **Interiorisation** of positive environmental impressions through „**corrective ecological experiences**“ can change and has to change these negative imprints: Therefore nature therapies are absolutely essential within the „bundle of therapeutic interventions“. They are always in these processes a contribution to a sensitive, ecosophic dealing of nature, to a committed „caring for nature“ – **Pro Natura!**

Keywords: Ecopsychosomatics, Clinical Ecology, Ecological Neuroscience, Corrective Ecological Experience, Nature Therapy, Integrative Therapy

Literatur:

- Alexander, F. G., French, T. M.* (1946): Psychoanalytic Therapy: Principles and Application. New York: Ronald Press; zugänglich bei: <http://www.psychomedia.it/pm/modther/probpsiter/alexan-2.htm>),
Amato, R. C., Crepeau-Hobson, F. et al. (2005): Ecological Neuropsychology: An Alternative to the Deficit Model for Conceptualizing and Serving Students with Learning Disabilities, *Neuropsychology Review* 2, 97-103.

Arvay, C. G. (2016a): Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. Berlin: Ullstein Taschenbuch Verlag.

- Arvay, C. G. (2016 b): *Der Heilungscode der Natur Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken*. München: Riemann Verlag.
- Brinker, P. (2016): „Die ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der ökologischen Psychologie und Ökotherapie“. *Supervision* Ausgabe 13/2016 <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/13-2016-brinker-p-die-oekologische-dimension-in-der-supervision-beitraege-der-oekologischen.html>
- Clayton, S. D. (2012): *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Oxford: Oxford Univ. Press.
- Collet, T. S., Philippides, A., Hempel de Ibarra, N. (2016): Insect Navigation: How Do Wasps Get Home? *Curr Biol.* 26(4): R166-8. doi: 10.1016/j.cub.2016.01.003.
- 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.
- Gibson, J.J. (1977): The Theory of Affordances. In: R. Shaw, J. Bransford (Hg.): *Perceiving, Acting, and Knowing: Toward an Ecological Psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, S. 67-82.,
- Gibson, J.J. (1982): The concept of affordance in development: The renaissance of functionalism. In: Collins, N.A., *The concept of development*. Hillsdale: Erlbaum, S. 51-81.
- Georgoulis A.D, Kiapidou, I.S. et al. (2007): Herodicus, the father of sports medicine. *Knee Surg. Sports. Traumatol. Arthrosc.* 3, 315-318. J. S. 2017.
- Hallmann, C. A., Sorg, M., Jongejans, E. et al. (2017): More than 75 percent decline over 27 years in total flying insect biomass in protected areas. *Plos One* October 18, 2017; <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185809>
- Heft, H. (2001): *Ecological Psychology in Context*. Mahwah, NJ, London: Lawrence Erlbaum.
- Heft, H. (2013). An ecological approach to psychology. *Review of General Psychology* 17, 162-167.
- Heinl, H. (1993): "Therapie vom Leibe her" - körperbezogene Behandlung in der Praxis, In: Petzold, H.G., Sieper, J. (1993a): *Integration und Kreation*, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 2. Auflage 1996, S. 341–350
- Hobfoll, S.E. (1988): *The ecology of stress*, Hemisphere, New York.
- Hobfoll, S. E. (1989): Conversation of resources: A new attempt at conceptualizing stress, *American Psychologist* 44, 513-524.
- Hüther, G., Petzold, H.G. (2012): Auf der Suche nach einem neurowissenschaftlich begründeten Menschenbild. In: Petzold, H.G. (2012f): *Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen*. Wien: Krammer. S. 207-242. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-18-2013-gerald-huether-hilarion-g-petzold.html>
- Kelso, J. A. S. (1995): *Dynamic patterns. The self-organization of brain and behavior*, MIT-Press, Cambridge, Massachusetts.
- Kolbert, E. (2014): *The Sixth Extinction: An Unnatural History*. London: Henry Holt & Company.
- Lawton, M.P. (1980): Psychosocial and environmental approaches to the care of senile dementia patients, in: Cole, W.E. et al., *Psychopathology in the aged*, New York: Raven Press, S. 265-280.
- Lawton, M.P. (1981): Sensory Deprivation and the effect of the environment on management of the patient with senile dementia, in: Miller, N.E., Cohen, G.D. (eds.), *Clinical aspects of Alzheimer's Disease and Senile dementia*, Aging. Vol. 15, Raven Press, New York.
- Li, Q. (2014): *Forest Medicine*. New York: Nova Science Publishers.
- Li, Q. (2016): „Die Heilkraft des Waldes – Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie, Grüne Texte, Ausgabe 16/2016, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf> (aufgerufen 7.1.2017).
- Lindermann, N. (2016): Globalisierung, Gewissen und Supervision. Perspektiven Jean Zieglers und des Integrativen Ansatzes. *Supervision* Ausgabe 05/2016; <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/05-2016-lindermann-n-globalisierung-gewissen-und-supervision-perspektiven-jean-zieglers.html>.
- Louv, R. (2011): *Das Letzte Kind im Wald*. Weinheim: Beltz. Orig. (2005): *Last Child in the Woods*. New York: Algonquin Books. Dtsch.
- Lovelock, J. (2001): *Gaia: The Practical Science of Planetary Medicine*. New York: Oxford University Press.
- Lovelock, J. (2005): *Gaia: Medicine for an Ailing Planet*. New York: Oxford University Press.

- Menzel, R., Eckholdt, M.* (2016): Die Intelligenz der Bienen: Wie sie denken, planen, fühlen und was wir daraus lernen können.. München: Knaus.
- Merleau-Ponty, M.* (1964): *Le visible et l'invisible*. Gallimard, Paris; dtsh. (1986): Das Sichtbare und das Unsichtbare, Fink, München.
- Merleau-Ponty, M.* (1969): *La prose du monde*, Paris: Gallimard; dtsh. (1983): v. *Giuliani, R.*, Die Prosa der Welt, München: Fink.
- Merleau-Ponty, M.* (1995): *La Nature. Notes de Cours de Collège de France*. Hrsg. v D. Seglard, Paris: Edition du Seuil; dtsh (2002): Die Natur. München: Fink.
- Müller-Jung, J.* (2017): - „75 PROZENT WENIGER INSEKTEN .: Wir befinden uns mitten in einem Albtraum“, FAZ 18.10, 2017, <http://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/insektensterben-75-prozent-weniger-insekten-in-deutschland-15250672.html>
- Petzold, Christa* (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach *Hilarion G. Petzold*. Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php>
- Petzold, H.G.* (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. Publications de L'Institut St. Denis 1, 1-19; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/pezold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-l-education-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf>; dtsh. (1972i): Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studentag Marie Juchacz“, 2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: *Petzold, H.G.*, 1985a. Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/pezold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>.
- Petzold, H.G.* (1974k): Integrative Bewegungstherapie. In: *Petzold, H.G.*, 1974j. (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik, Paderborn: Junfermann, S. 285-404; revid. In *Petzold, H.G.* (1996a): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und Bd I, 2, 3. revidierte und überarbeitete Auflage von 1988n. Paderborn: Junfermann.S. S.59-172.
- Petzold, H.G.* (1979k): Psychodrama-Therapie. Theorie, Methoden, Anwendung in der Arbeit mit alten Menschen. "Beihefte zur Integrativen Therapie" 3, Paderborn: Junfermann, , 2. Aufl. 1985.
- Petzold, H.G.* (1987d/2017): Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. Vortrag beim Studentag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987; gekürzte in: *Richter, K.* (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: *Matthies, K.*, Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. Erw. POLYLOGE 6/2017, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/pezold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf>
- Petzold, H.G.* (1988n/1996a): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann , 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a.
- Petzold, H.G.* (1992a): Integrative Therapie. Ausgewählte Werke Bd. II, 2: Klinische Theorie, Paderborn: Junfermann, Überarbeite Neuauflage (2003a).
- Petzold, H.G.* (1993a): Integrative Therapie. Ausgewählte Werke Bd. II, 3: Klinische Praxeologie, Paderborn: Junfermann. Überarbeite Neuauflage (2003a).
- Petzold, H.G.* (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-pezold-h-g-der-informierte-leib.html> und in *Petzold* (2003a): Integrative Therapie Bd. III, 1051-1092.
- Petzold, H.G.* (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 16/2006 und *Integrative Therapie* 1 (2006) 62-

99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>
- Petzold, H.G. (2007a): Integrative Supervision, Meta-Consulting und Organisationsentwicklung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften [1. Aufl. 1998a]. 2. . erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a. Norweg. Übers. (2008): Integrativ supervisjon og organisasjonsutvikling - filosofiske- og sosialvitenskapelige perspektiver. Oslo: Conflux.
- Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>
- Petzold, H. G. (2011m): Going Green: Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity, Green Meditation. *Integrative Therapie* 3, 313 – 353. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/integrative%20therapie/2011-3-going-green-heildende-kraft-landschaft-integrative-naturtherapie.pdf>.
- Petzold, H.G. (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoelichkeitstheorie.pdf>
- Petzold, H.G. (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie. Bei: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>
- Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Green Care* 2, 2-5; und erw. POLYLOGE Ausgabe 05/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html>.
- Petzold, H.G. (2015c): Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit Manifest für „GREEN CARE Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit Z. *Psychologische Medizin* 2, 2015, 56-68. Textarchiv. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2015c-green-care-plaedoyer-fuer-eine-oekologisch-fundierte-gesundheit-transdisziplinaer.pdf>
- 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>
- Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: Niels Altner (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>
- Petzold, H. G. (2017e): WALD THERAPIE: eine ökopyschosomatische, ökosalutogene und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“ – Perspektiven Integrativer Therapie. *Grüne Texte* Jg. 2017; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>
- Petzold, H.G., Bloem, J., Moget, P. (2004): Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. *Integrative Therapie* 1-2, 24-100. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-bloem-j-moget-p-c-m-2004-budokuenste-als-weg-und-therapeutisches.html>

- Petzold, H., Hömberg, R. (2017): Ökopsychosomatik – ein integratives Kernkonzept in den „Neuen Naturtherapien“ Grüne Texte 07/2017, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/07-2017-petzold-h-g-hoemberg-r-kopsychosomatik-ein-integratives-kernkonzept-in-den-neuen.html>.
- Petzold, H. G., Koch, K. (2013): Der Mensch als multisensorisches Wesen – Puppenspiel als Therapie und Kulturarbeit. in: POLYLOGE Textarchiv, Jg. 2013. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2013-puppenspiel-als-therapie-und-kulturarbeit-der-mensch-als.html>.
- Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“ in: *Psychologische Medizin*, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>.
- Petzold, H.G., Müller, L., Horn, E., Leitner, A. (2005): Der permanente Skandal - Gefährliche Pflege, sozialtoxische Kontexte, maligner Burnout. Verletzte Menschenwürde und dehumanisierende Heimsituationen - in Tirol und allüberall. Eine sozialwissenschaftliche und supervisorische Felderkundung. In: *Integrative Therapie* 1/2, 28-117 und in: Petzold, H.G., Müller, L. (2005a): Supervision in der Altenarbeit, Pflege, Gerontotherapie: Brisante Themen – Konzepte – Praxis, Integrative Perspektiven. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G., Orth, I. (1998b): Ökopsychosomatik - die heilende Kraft der Landschaft, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. Düsseldorf: FPI/EAG.
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. POLYLOGE Jg. 2017 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>.
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: Petzold, H. G., Leiser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Ersch. auch Jg. 2017 in POLYLOGE. Polyloge Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>.
- Petzold, H. G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und se <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/13-2005-sieper-j-prof-dr-zum-andenken-an-hildegund-heinl-27-12-2005.html>. Integrative Bewegungstherapie 1, 4 – 48; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-orth-orth-petzold-2009-integrative-leib-und-bewegungstherapie-humanoeologischer-ansatz.pdf>
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf> und in: Petzold, Orth, Sieper (2014): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aistheis. S. 671-688.
- Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. POLYLOGE 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-umgang-mit-natur.html>.
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a): „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“ embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. In: Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, 243-321. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf>
- Preuss, S. (1995): Ökopsychosomatik. Umweltbelastungen und psychovegetative Beschwerden. Heidelberg: Asanger.
- Randolph, T. G. (1987): Environmental medicine: beginnings and bibliographies of clinical ecology. Fort Collins, CO: Clinical Ecology Publications. ISBN 0-943771-00-5.

Randolph, T. G. (1962): Human ecology and susceptibility to the chemical environment. Springfield, Ill: Thomas.

- Saup, W.* (1993): *Alter und Umwelt - Eine Einführung in die ökologische Gerontologie*, Stuttgart: Kohlhammer.
- Seegerstrom, S.C., Miller, G.E.* (2004): Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull* 130, 601–30.
- Sieper, J.* (2000): Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE - Transgressionen III. *Polyloge* 03/2000. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2000-sieper-j-ein-neuer-polylog-und-eine-dritte-welle-im-herakliteschen-fluss.html>
- Sieper, J.* (2005): Zum Andenken an Hildegund Heini 27.12.2005. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/13-2005-sieper-j-prof-dr-zum-andenken-an-hildegund-heini-27-12-2005.html>
- Sieper, J. Petzold, H. G.* (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerfahrungen als „korrekatives ökologisches“ Erleben in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. – Eine Nachlese zum Gestaltkibbuz Dugi Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. *Grüne Texte* Jg. 2017; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>
- Sieper, J., Petzold, H.G.* (1993c/2011): Integrative Agogik - ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. In: *Petzold, H.G., Sieper, J.* (1993a): *Integration und Kreation*, 2 Bde., 2. Auflage 1996. Paderborn: Junfermann, S.359-370. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-06-2011-sieper-j-petzold-h-g.html>
- Stürzl, W., Zeil, J. et al.* (2016): How Wasps Acquire and Use Views for Homing, *Current Biology*, 4, 470-482.
- Welsch, W.* (2012): *Menschen und Welt. Eine evolutionäre Perspektive der Philosophie*. München: Beck.
- Wohlwill, J.F., Carson, D.* (1972): *Environment and the social sciences*, American Psychological Association, Washington.
- Zeil J., Narendra A., Stürzl W.* (2014): Looking and homing: how displaced ants decide where to go. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 369:20130034. 10.1098/rstb.2013.0034
- Zimmer, R.K., Derby, C.D.* (2011): Neuroecology and the need for broader synthesis. *Integr. Comp. Biol.* 51: 751-755.

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, „Waldesruh“, 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 Heintl 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 (Stürzel 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, Fahrten, 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 Präxologien. 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 ökopsychosomatisch, 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 Ökologen 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/maintainance) 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, konfliktierende 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/>.



© Dorit Haubenhofer

