



EDITION DONAU-UNIVERSITÄT KREMS

INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

Integrative Gartentherapie und Euthyme Praxis- Heilkunst und Gesundheitsförderung

Hilarion G. Petzold, Gärten und Landschaften- euthyme
Orte für persönliche Entwicklungen und "Lebens-Kontext-
Interventionen"

Konrad Neuberger, Ansätze zu einer Integrativen Garten-
therapie. Zur Geschichte, Verbreitung, zu integrativem
Gedankengut, Methoden, Praxis und Literatur

Buchbesprechung



KRAMMER
VERLAG

Editorial

Die heilende Kraft der Gärten

Integrative Gartentherapie, seelisches Wohlbefinden, angewandte Ökopsychosomatik

Ein Schwerpunktthema zum Thema „Gartentherapie“ herauszubringen bedeutet, von der „heilenden Kraft“ von Gärten, Nutz- und Ziergärten, von Parks, Baumgärten (Arboreten), von Garten- und Grünanlagen überzeugt zu sein. Der Erholungs- und Heilungseffekt von Gärten werden durch die Erfahrungen von 4000 Jahren Gartenkultur, 200 Jahren klinisch-psychiatrischer, aber auch naturheilkundlicher und baudeärztlicher Erfahrung mit Parks und Gärten, Quellen und Mooren und neuerlich durch empirische Forschung bestätigt. Im Spektrum der naturtherapeutischen Verfahren wie Landschaftstherapie, Wilderness Therapy, Eco Therapy Forest Bathing, Wassertherapie hat die **Gartentherapie** einen gewichtigen Platz, ist sie doch bis in das erste Drittel des 19. Jahrhunderts zurückzuverfolgen, wo sie mit der Entwicklung der Psychiatrie und dem Aufkommen der modernen Psychotherapie in einem breiten Spektrum von Einsatzformen verbunden ist. Dieses reicht vom arbeitstherapeutischen Übungsverfahren, über physio- und ergotherapeutische Behandlungsansätze bis zu einer kunst- und kreativitätstherapeutischen Therapieform – ähnlich wie Kunst-, Poesie-, Dramatherapie etc.. Mit den „creative therapies“ oder „creative arts therapies“ ist immer auch eine mehr oder weniger ausgearbeitete psychotherapeutische und psychosomatisch-therapeutische Komponente im Spiel (*Petzold, Orth* 1990/2007). Auch sozialtherapeutische Ausrichtungen finden sich, die zielgruppenorientierte Wege entwickelt haben, etwa für die Bereiche der Suchttherapie, der Sozialgerontologie oder der Forensik. Schließlich sind Richtungen der Garten- und Landschaftstherapie auch als Teilbereiche *ganzheitlich* und *multimodal* arbeitender Formen der Psychotherapie zu finden. Zu nennen sind hier folgende Ansätze:

- Die „**psychiatrische Psychotherapie**“: Sie muss man seit ihrer Begründung durch *Johann Christian Reil* (1803) als die älteste Form moderner Psychotherapie ansehen, und zwar schulenübergreifend mit bedeutenden Protagonisten wie *Pierre Janet* (*Petzold* 2007), Begründer einer integrativen Psychologie und des Konzepts der „*médications psychologiques*“, bei dem er auch Arbeit im Garten und mit Pflanzen bei Patientinnen jeden Alters einbezog – „*travailler la terre, le bois ... cultiver des plants*“ (*Janet* 1919, III, 18). In der psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung als ein Bündel indikationsspezifisch zusammengestellter heilsamer Maßnahmen vom Gespräch über die Medikation bis zu physiotherapeutischen Anwendungen hat man immer wieder auch Gartenarbeit als Therapeutikum eingesetzt.

- Die „**Integrativen Therapie**“ als Form ganzheitlicher und differentieller „**Hu-mantherapie**“ hat seit Ende der sechziger Jahre landschaftstherapeutisch gearbeitet und gartentherapeutische Maßnahmen in der Geronto- und Suchttherapie systematisch eingesetzt, ist also das erste Verfahren – neben der psychiatrischen Psychotherapie –, das diese Möglichkeiten in der Behandlung nutzt, aufgrund eines breiten Verständnisses von Therapie, das wie folgt umrissen wird:

- „**Integrative Therapie** besteht in dem theoriegeleiteten Einsatz eines konsistenten *'Ensembles an heilsamen und gesundheitsfördernden Maßnahmen'*, welche differentiell im Rahmen einer **intersubjektiven therapeutischen Beziehung** als tragfähiger Nahraumbeziehung/Affiliation (Petzold 2003a, 781-850; Petzold, Müller 2007) zur Beseitigung von Störungen/Erkrankungen und zur Erhaltung und Entfaltung von Gesundheit beitragen, unter Verwendung eines breiten Spektrums an Methoden, Techniken und Medien, die *'multimodal'* leib- und lebensweltbezogen, d.h. soziale Dimensionen (Hass, Petzold 1999/2011) und ökologische Gegebenheiten (Petzold 2006p) berücksichtigend, zur Wirkung kommen sollen. Methoden wie Leib- und Bewegungstherapie, Kunst- bzw. Kreativitätstherapie, Landschafts- und Gartentherapie, systemische Netzwerk- und Familientherapie gehören dabei zu dem therapeutischen Arsenal der Integrativen Therapie“ (Petzold 2002h).

Wird der Mensch auch als ökologisches Wesen gesehen, wie in diesem integrativen Denken, dann muss das auch methodisch einen Niederschlag finden.

- Die „**Gestaltpraxis**“ wurde Anfang der siebziger Jahre von dem Perls-Schüler Dick (Richard) Price, Psychologe, Meditationslehrer, Wilderness-Therapeut und Gründer des Esalen Instituts, Big Sur, begründet, als *Weg der Persönlichkeitsentwicklung* im Einklang mit der Natur und sich selbst. *Gestaltpraxis* wurde von Price (1985, Erickson 2005) bewusst nicht als Form der „Gestalttherapie“ entwickelt (Callahan 2009; Kripal 2007). Gestaltpraxis sieht sich nicht primär als Therapie, kann aber höchst therapeutisch wirken. Price ermutigte in seinen Seminaren – zur „hiking therapy“, zum Wandern in den kalifornischen Bergen, und pflegte am Esalen-Institut einen beeindruckenden Garten als „Ort des Wachstums und der Freude“.
- Die **Salutotherapie** ist ein Ansatz im Felde moderner Verhaltenstherapie (Linden, Weig 2009), der im Rahmen der Bemühungen zur Förderung der Lebensqualität der PatientInnen und in Übernahme von erlebnisaktivierenden Ansätzen aus dem Bereich humanistisch-therapeutischer Verfahren, besonders aber im Anschluss an gesundheitspsychologische Konzepte sich um Wege bemüht, Salutogenese im klinischen und rehabilitativen Raum stärker zu berücksichtigen. Dabei

wurden Methoden der künstlerischen Therapie, Bewegungstherapie aufgegriffen, die Naturbezüge einschließen. Es wurden Formen der „Wohlbefindens-Therapie“ und der „Genuss-Therapie“ (Lutz 2009) entwickelt, in deren Rahmen auch gartentherapeutische Elemente genutzt werden.

Es ist also eine neue Offenheit für die Natur im Bereich der modernen Orientierungen der Psychotherapie festzustellen. Das wird durch die Forschung zur heilenden Kraft der Landschaft und der Gärten gestützt.

Erfahrungen in Waldgebieten und Landschaftsparks, bei denen man in die Natur eintaucht, gleichsam in ihr „badet“, haben einen empirisch gut nachgewiesenen Effekt auf das Immunsystem und das Stressgeschehen (Kusaka et al. 1992; Morita et al. 2007). In Japan hat sich daraufhin die Praxis des „Shinrin-yoku“, der „forest bathing trips“ entwickelt, wo dreitägige Waldausflüge Synergieeffekte von Bewegungsaktivität, multisensorischer Stimulierung, natürlicher Flutung mit benignen, physiologisch aktivierenden Aromastoffen gewichtige gesundheitsfördernde Wirkungen zeigte (Li 2010; Li, Morimoto et al. 2007; Yamaguchi et al. 2006). Es wird damit Anschluss an Wege der Heilkunst gefunden, die schon in der Antike den Garten und besondere Plätze im „Garten der Natur“ als heilsam erkannten und zu nutzen wussten. Die ethnomedizinische Forschung und die Ethnologie hat ein immenses Material über heilsame Orte zusammengetragen (Rösing 1997, 2006).

Die „Integrative Therapie“ als ein multimodaler Behandlungsansatz vertritt neben einem eng gefassten „klinischen“ Begriff von Therapie bzw. Psychotherapie auch einen „erweiterten Therapiebegriff“, der *salutogenetische* Perspektiven wie *Ressourcenorientierung* (Petzold 1997p) und *Potentialorientierung* (Petzold, Sieper 2011) einbezieht. Gesundheit und Wohlbefinden als zentrale Lebensqualitäten werden dabei aktiv schon im Krankenstand gefördert und bekräftigt und sollen auch nach der Genesung in den Lebensstil von Menschen integriert werden. Einen Garten zu bestellen oder sich an einer Gartengemeinschaft zu beteiligen bietet die Chance, zu einem nachhaltigen, gesundheitsbewussten und gesundheitsaktiven Lebensstil zu finden, aber auch schon chronifizierte Erkrankungen zu überwinden oder zu bessern.

Besonders die psychischen Effekte der Gartengestaltung sind beeindruckend und haben uns schon vor vielen Jahren veranlasst, gartentherapeutische Praxis in die psychotherapeutischen und soziotherapeutischen Behandlungen einzubeziehen: als professionell begleitete „*rezeptive Gartentherapie*“ – man besucht Gärten und Parks – genießt sie, nutzt ihren heilsamen Einfluss – und als „*aktiv-produktive Gartentherapie*“ – man gestaltet ein Stück Land gärtnerisch unter gartentherapeutischer Anleitung. Die Garten- und Landschaftstherapie erreicht über die erlebte Ökologie den Menschen differentiell und ganzheitlich, leiblich, seelisch, geistig und sozial. Sie wirkt unmittelbar auf das leibliche Befinden in seeli-

scher Weise und mit psychischen Einflüssen durch „ästhetische Erfahrungen“ unmittelbar auf den Leib. Sie ist auf ganz natürliche, ganz selbstverständliche Weise eine *angewandte Ökopsychosomatik*.

So sind über die Jahre Erfahrungen gewachsen. Davon soll etwas in diesem Heft mitgeteilt und weitergegeben werden. Besonders ist uns dabei eine solide theoretische und praxeologische Begründung garten- und landschaftstherapeutischen Tuns wichtig, denn es handelt sich hier ja zwar um in der Praxis „alte“ Ansätze, die aber im allgemeinen Feld der medizinischen, psychotherapeutischen Heilkunde und Gesundheitspflege noch „jung“ sind – zumindest hierzulande. Sie beginnen sich jetzt erst professionell zu etablieren. Dass man sich im Kontext der „Integrativen Therapie“ mit dieser Thematik befasst, hat natürlich etwas mit den Menschen zu tun, die sich einem solchen Thema verschreiben, zu ihm arbeiten und publizieren. Menschen wie *Konrad Neuberger*, „Gartenmenschen“, haben sich der Theorie und Praxis der Gartentherapie seit vielen Jahren gewidmet und Pionierarbeit geleistet. *Neuberger*s Beitrag gibt einen breiten Überblick, der historisch und methodisch Orientierungen bietet. Dieses Heft wird, erweitert um zusätzliche Texte, auch als Buch im Verlag Krammer, Wien noch dieses Jahr 2012 erscheinen, mit Beiträgen von *Josef Egger*, Professor für Biopsychosoziale Medizin, Graz, zum Thema Naturerleben und von *Sabine Moser*, *Ilse Orth* und *Hilarion G. Petzold* zum Thema „euthyme Therapie“, d.h. zu „Wohlbefinden“ und multisensorischem Erleben, zu „Genuss“ und „Genusstherapie“ aus ihrer Erfahrung, dass Landschaften, Gärten, In-Door-Kulturen Kernqualitäten *euthymen Erlebens* bereitstellen, weil wir Menschen uns mit Natur und Pflanzen wohlfühlen (vgl. *Kuo* 2004; *Lohr* 2010).

Gärten als gestaltete und gestaltbare Natur sind in einer Welt, die zunehmend urbanisiert wird, eine Wirklichkeit, die unserer besonderen Aufmerksamkeit bedarf, denn Gärten stellen Erlebnisfelder bereit, in denen Menschen beglückende Erfahrungen machen können, die zu ihrer Gesundheit beizutragen vermögen. Sie halten den Zugang zu einer Lebendigkeit offen, der Menschen mit ihrer eigenen, lebendigen Natur zugehören. Die Bedeutung gartentherapeutischer Angebote im Bereich der Psychotherapie, Soziotherapie, Psychosomatik und Gesundheitsförderung wird künftig wachsen. Dieses Heft will zu ihrer Verbreitung beitragen, um die „heilende Kraft der Gärten“ möglichst vielen Menschen zugutekommen zu lassen.

Hilarion G. Petzold