

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,
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:

Doris 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: EAG-Verlagsabteilung, Hückeswagen.

Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 08/2023

Heilsame Düfte - Der Nutzen olfaktorischer Wahrnehmungen und Interventionen in der multisensorischen Arbeit der Integrativen Therapie

*Martina Widmer, Wetzikon **

* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold*, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, *lic. phil. Lotti Müller*, *MSc.* mail-to: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: www.integrative-therapie-seag.ch, EAG-Weiterbildung „Integrative Psychotherapie“. Betreuerin/Gutachter: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, *Dipl.-Päd.* / *Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

Inhaltsverzeichnis

Prolog	3
1. Einleitung	4
2. Die Macht der Düfte -	6
2.1 Der Mensch und der Geruch.....	8
2.2 "Der Sinn des Gedächtnisses" und die Bedeutung in der Integrativen Therapie	9
3. die Anregung des Geruchssinns mit Düften	10
3.1 Multiple, bzw. olfaktorische Stimulierung.....	10
3.2 Naturbezug.....	12
3.2.1 Waldtherapie.....	13
3.2.2 Aromatherapie.....	15
4. Therapeutischer Nutzen in der Integrativen Therapie	16
4.1 Aktivierung des Leibarchivs.....	17
4.2 wenn Düfte heilsam erlebt werden.....	19
4.3 mögliche praktische Anwendungen.....	21
4.3.1 Übungsbeispiel.....	23
5. Fazit	25
6. Zusammenfassung / Summary	27
7. Literaturverzeichnis	28

Prolog

Als Kind wuchs ich in einem ländlichen Gebiet auf, das unserer Familie auch das Halten von unterschiedlichen Tieren (Hund, Katzen, Hühnern, Kaninchen, Meerschweinchen, Rennmäusen, Ratten) ermöglichte. Nebst der Liebe zu den Tieren war das Spiel in der Natur elementar in meiner Kindheit. Damit verbinde ich heute zahlreiche Düfte. Die Welt der Düfte löste schon früh eine Faszination in mir aus und ich kam als Jugendliche auch mit konservierten Düften z.B. in Form von Parfums oder ätherischen Ölen in Berührung. So half mir der Duft von Lavendel beispielsweise beim Einschlafen oder Rosmarin beim Lernen. Der Einfluss auf die Emotionen war für mich deutlich und zugleich ein Mysterium.

In meiner Selbsterfahrung der Integrativen Psychotherapie-Weiterbildung konnte ich in zahlreichen Waldbesuchen die eigenleibliche Erfahrung von der Erfrischung durch die Waldluft machen. Der Wald ist für mich der stärkste Kraftort und Bäume stellen für mich seit Weiterbildungsbeginn ein Anker für meine Zentrierung dar. Durch unseren ausbeuterischen Umgang mit der Natur, den Tieren und durch das bedrohliche Waldsterben erlebe ich immer wieder das (privilegiert anmutende) Gefühl eines Weltschmerzes. Dann erlebe ich es als heilsam, mich mit «komplexer Achtsamkeit, Empathie mir selbst und der Welt gegenüber» (Wölfle et al. 2023) in die Natur, den Wald einzutauchen und mich auf die Ästhetik darin zu besinnen und die Verbundenheit zu spüren. Die naturtherapeutischen Möglichkeiten, die die Integrative Therapie im weiten Feld der gegenwärtigen Psychotherapieverfahren bietet (Petzold, Orth, Sieper 2015a; Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2019) haben sich dabei in fruchtbarer Weise mit meinen persönlichen Interessen getroffen.

1 Einleitung

Der Geruchssinn ist der unmittelbarste der menschlichen Sinne. Düfte können uns völlig aus dem Konzept bringen, denn sie wirken im Gehirn direkt auf das limbische System - im Gegensatz zu akustischen, haptischen oder visuellen Signalen, die erst in der Grosshirnrinde des Gehirns verarbeitet werden müssen. Im limbischen System werden die Emotionen verarbeitet und der Antrieb gelenkt. Wir gehen der Nase nach, stecken sie gern in anderer Leute Angelegenheiten, obwohl uns deren Nasen nicht passen, verdienen uns goldene Nasen oder laufen Gefahr, auf sie zu fallen und haben sie gestrichen voll, lassen uns nicht gern was aus der Nase ziehen und können das Gegenüber nicht riechen, weil wir schon von Weitem riechen können, dass dieses auf unserer Nase herumtanzen will. Der Volksmund macht bereits den Zusammenhang der körperlichen Funktion und unserer Gefühle deutlich (*Hatt & Dee, 2010; Young, Alexander 2012*).

Wenn jemand zum ersten Mal einen Raum betritt, einen unbekanntem Menschen trifft, so ist es in der Regel der Geruchssinn, der uns den ersten Eindruck vermittelt.

Die menschliche Erinnerung ist eng mit Düften und Gerüchen verknüpft. So "ordnen" wir das Neue aufgrund unserer verarbeiteten Emotionen im limbischen System zu. Direkt nach der Geburt hilft der Geruchssinn dem Baby die Brust der Mutter zu finden, die wie Fruchtwasser riecht. So ist es auch nicht überraschend, dass sich Neugeborene aufgrund des Riechens von Fruchtwasser beruhigen. Ab der 28. Schwangerschaftswoche erkennen Babys ihre Mutter bereits am Geruch. Der Körpergeruch von Neugeborenen stimuliert zudem das Belohnungszentrum von jungen Frauen (*Frasnelli, 2022; Hatt & Dee, 2023*). Diese Gegebenheiten stärken die Bindung zwischen dem Neugeborenen und den Care-Givern, wie im Eingangskapitel von *Patrik Süßkinds* «Das Parfum» (1985) literarisch herausgehoben.

Auch in der Integrativen Therapie spielt der Geruchssinn eine wichtige Rolle. Die IT verfügt über ein Konzept sensumotorischer Eingebettetheit ("embeddedness") des ganzen Menschen in seinen Kontext (*Petzold, 2000j; Stefan, 2020*). Der Leib gilt als totales Sinnesorgan. Durch multiple Stimulierung kann Erlebnisaktivierung wahrgenommen werden. Es können imaginative Stimuli gesetzt werden, aber auch einfache sensorische Angebote: Zum Beispiel

riecht man ein Stück harziger Rinde - und schon entsteht ein "Wald" vor den inneren Augen des Patienten (*Petzold, 1988f*). Der Duft von Moos, einer Schwertlilie oder eines Tieres kann beispielsweise olfaktorische Szenen entstehen lassen (*Petzold, 1988f*). Die **Resonanzarbeit** in der Integrativen Therapie ist dabei ein wichtiges Element, um den Naturbezug zu intensivieren und auch das zwischenmenschliche Miteinander zu vertiefen (*Petzold, 2019q/2022k*) und sie ist – so die autobiographischen Notizen der Begründer dieses Verfahrens – aus der Resonanz auf Naturerfahrungen erwachsen (*Petzold 2023b; Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972*), durch die «Feinspürigkeit» geschult wird. So «wird das Hören auf Feinhörigkeit eingestellt. Das Lauschen auf Nuancen im Konzert der vielfältigen Geräusche und Klänge der Natur wird eingeübt. Geruch und Geschmack wird durch Riechen und Schmecken der unterschiedlichsten, in der natürlichen Umgebung vorhandenen Materialien angeregt und es wird wiederum für feine Unterschiede, aber auch für Kontraste sensibilisiert. Ziel ist, die Vielfalt der Angebote von Wahrnehmbaren bewusst zu machen und zu erschließen» (ebenda S. 6).

In dieser Arbeit soll auf dem Boden der Integrativen Therapie und ihren naturtherapeutischen Entwicklungen, mit der sie seit den Anfängen der 1970er Jahren Pionierarbeit geleistet hat (*Petzold et al. 1972/2019; Petzold, Orth 2021a; ders. 2022j, 2023b*) ein Bereich der multisensorischen Wahrnehmungsausstattung des Leibsubjekts fokussiert werden: die olfaktorische Wahrnehmung im Zusammenhang mit den Emotionen hervorgehoben werden. Eine solche Ausarbeitung müsste eigentlich für alle sensorischen Bereiche erfolgen, die exterozeptiven und interozeptiven, für das Visuelle und Auditive, für das Getast, das Sehen etc. Vielleicht kann diese Arbeit für die derartige Ausarbeitungen Anstöße geben.

Die Natur liefert eine Vielfalt von unterschiedlichen Düften, das hat sich auch die Aromatherapie zu nutzen gemacht. In der Integrativen Therapie wird das Naturerleben im ökologischen Eingebettetsein des Menschen als gesundheitserhaltend erachtet. Gerade in der "Green Meditation" und in der Waldtherapie findet dieser Ansatz Bedeutung. Der Wald ist voller Pflanzen, Blüten, Blätter und Wurzeln, wodurch er ein Reichtum an Duftstoffen zur olfaktorischen Stimulierung anbietet. Die vorliegende Literaturarbeit soll den Geruchssinn in der Integrativen Therapie und die Möglichkeit des positiven emotionalen Erlebens theoretisch herleiten sowie mögliche Praxisbezüge im Sinne von flankierenden Massnahmen ableiten.

2 Die Macht der Düfte

Wie kaum ein anderer Sinn steht der Geruchssinn für Gefühle und für Subjektivität. Mit einem bestimmten Duft verbindet jeder Mensch etwas anderes. Was der eine gut riechen kann und faszinierend findet, bewirkt beim anderen heftige Gegenreaktionen. Schon wenige Duftmoleküle, die durch die Luft treiben, reichen aus, dass die eigene Stimmung von einem Moment auf den anderen umschlägt. Auch unsere körpereigenen Düfte sind ganz individuell und werden vornehmlich in den Achselhöhlen, auf der Kopfhaut, an Händen, Füßen, Genitalien und im Mund produziert. Wir senden dadurch intime Nachrichten aus. Der Geruchssinn ist wesentlich für die soziale Kommunikation. Zudem hatte er vor allem in der Frühzeit der Menschheit weitere wesentliche Funktionen. So warnt er im bewussten Zustand vor Gefahren durch Feuer oder Gase, hilft bei der Suche nach Nahrung und ist entscheidend, um genießbare Lebensmittel schon vor dem Verzehr von verdorbenen zu unterscheiden. Auch der Angstschweiß anderer Menschen kann "errochen" werden und die Partnerwahl ist vom Geruch abhängig. Wenn zwischen zwei Menschen "die Chemie stimmt", kann man das durchaus wörtlich auf den Geruch beziehen. Die Duftmoleküle, die ein Mensch absondert, enthalten Informationen über die Beschaffenheit seines Erbgutes. So zeigten Forschungen an Mäusen und anderen Säugetieren, dass diese Tiere Partner bevorzugen, deren Erbgut sich möglichst stark vom eigenen unterscheidet. Dadurch wird sichergestellt, dass mögliche Nachkommen mit besonders guten, widerstandsfähigen Genen ausgestattet werden (*Hatt & Dee, 2010; Milz, 2019*). Diese Forschungen konnten von Milinski vom Max-Planck-Institut exakt so auch an Menschen bestätigt werden. Dabei sollten Frauen Männerdüfte an deren Achselhöhlen oder T-Shirts beschnuppern und sagen, welchen Duft sie bevorzugen. "Alle Frauen hielten die männliche Immun-Gen-Ausstattung für die beste, die sich deutlich von ihrer eigenen unterschied" (*Mischke, 2013*). Forschungen zeigen weiter, dass enge Verwandte sich im Erwachsenenalter oft "nicht riechen können". Daraus kann geschlossen werden, dass dadurch Inzest vermieden werden soll, der in der Regel zu Gendefekten bei den Kindern führt. (*Hatt & Dee, 2010*).

Bei der Wahrnehmung von Bindung und Anziehung konnte gezeigt werden, dass Pheromone

eine wichtige Rolle spielen. Es handelt sich dabei um chemische Substanzen, die vom Organismus abgegeben werden, um eine soziale Reaktion bei anderen Organismen derselben Art auszulösen. Sie spielen eine Rolle bei der Regulierung der Oxytocin-Freisetzung. Zum Beispiel können Pheromone, die von Frauen während des Eisprungs ausgeschieden werden, die Oxytocin-Freisetzung bei Männern erhöhen und ihre sexuelle Anziehung steigern. Es wurde auch gezeigt, dass Pheromone, die von Müttern und ihren Säuglingen ausgeschieden werden, zur Stärkung der Bindung und der emotionalen Bindung zwischen ihnen beitragen können.

Allerdings ist die Forschung zu Pheromonen und ihrer Wirkung auf menschliches Verhalten noch begrenzt und es gibt kontroverse Ergebnisse in der Wissenschaft.

Young und Alexander (2012) weisen zudem auf einen deutlichen Unterschied bei der Forschung des Sexualverhaltens von Mäusen und Menschen hin. Obwohl beide Vergnügen daran finden und über ein Geruchsgedächtnis verfügen, verbinden Menschen die guten Gefühle im Gegensatz zu den Mäusen nicht nur mit dem Paarungsakt, sondern mit dem Partner oder der Partnerin. Das hebt das soziale Gedächtnis und die Paarbindung des Menschen hervor (Young, L.J., Alexander, B. 2012).

Menschen, die sich genetisch ähneln, bevorzugen die gleichen Gerüche. Die Gene bestimmen beispielsweise die Wahl des Parfums und dieses ahmt im Idealfall unseren eigenen Körpergeruch nach und intensiviert ihn (Hatt & Dee, 2012; Mischke 2013). Ob wir einen Geruch oder ein Aroma mögen oder nicht, hängt weiter von vier Faktoren ab: der chemischen Zusammensetzung, der Konzentration, unserer Erwartungshaltung und unserer Erfahrung mit dem Geruch. Die Einstellung zur Geruchsquelle können wir verändern und positiv besetzen (Frasnelli, 2022).

Ein Geruch kann einen augenblicklich in eine lange zurückliegende und längst vergessene Szene zurückversetzen, in der man ihn zum ersten Mal wahrnahm. Dieses Phänomen wird in der Wissenschaft nach dem französischen Schriftsteller Marcel Proust als "Proust-Effekt" (Petzold, Orth 2017b) benannt. In seinem Hauptwerk "Auf der Suche nach der verlorenen Zeit" beschreibt er einen Mann, der ein Stück Gebäck (Madelaine) in seinen Tee tunkt, worauf "lebendige" Erinnerungen an Orte seiner Kindheit, in dichten Beschreibungen, reich in der Sprachgestaltung, in aller multisensorischen Erlebnisfülle evoziert werden. Diese Einzigartigkeit liegt am besonderen Zugang des Geruchs zum episodischen, autobiographischen

Gedächtnis. Dabei wird von dem Autor einstmals exterozeptiv und interozeptiv Wahrgenommenes aus den "Archiven des Leibes" hervorgebracht (*Petzold & Orth, 2017b*). Darauf wird in Kapitel 4 noch vertieft eingegangen.

2.1 Der Mensch und der Geruch

Zum Zeitpunkt der Geburt sind der Geruchs- und der Geschmackssinn am weitesten entwickelt, alle anderen Sinne sind weniger reif (*Braus, 2004*). Jedes Lebewesen sowie viele Gegenstände und Materialien sondern Duft in Form von Molekülen ab. Beim Einatmen gelangen die Moleküle zur Riechschleimhaut am oberen Ende der Nasenhöhle- ob wir wollen oder nicht. Dort befinden sich die mindestens 20 Millionen Riechrezeptorzellen, die Bestandteile des Nervensystems sind. Da diese mit jedem Atemzug an Duftstoffen und Reizen ausgesetzt sind, können sie sich alle sechs Wochen bis sechs Monate komplett regenerieren. Beim Riechen als chemischen Sinn ist hervorzuheben, dass immer ein winziger Teil der Geruchsquelle in unseren Körper gelangt. Bei den physikalischen Sinnen (Sehen, Hören und Tasten) hingegen kommt es zu keinem direkten Kontakt zwischen Rezeptorzellen und Reizquelle. Jede Zelle trägt bestimmte Riechrezeptoren, die für eine Gruppe von strukturell ähnlichen Molekülen spezifisch ist. Der Mensch verfügt über mindestens 350 aktive Riechrezeptoren. Diese haben sich von der Nase über den gesamten Körper ausgebreitet und wurden inzwischen in allen Geweben nachgewiesen: in der Haut, in den Haarwurzeln, im Darm, im Herzen und sogar in Spermien – letztere würden übrigens besonders auf Maiglöckchenduft ansprechen. Gerüche sind in der Regel sehr komplex und setzen sich oft aus mehreren hundert Elementen zusammen. Die Zahl der unterscheidbaren Gerüche ist unbekannt. Durch fortgeschrittenes Alter – meist über 70 – oder Krankheiten, kann der Geruchssinn beeinträchtigt werden. Von den Riechrezeptorzellen ziehen Faserbündel zum Gehirn – der Riechnerv. Dieser mündet in den Riechkolben, den Übergang zum Gehirn und Teil des Riechhirns. Die Regionen des Gehirns, welche für die Verarbeitung der Riechinformation zuständig sind, ist der piriforme Kortex (ein Hirnrindenabschnitt), die Amygdala, der Hippocampus und Hypothalamus. Die Riechzentren sind Teil des limbischen Systems und haben damit sehr wichtige Aufgaben. Das

limbische System erlaubt uns, neue Gedächtnisinhalte zu erwerben, zu speichern und ist zudem Ort der Emotionsverarbeitung und Belohnungszentren. So können komplexe Beziehungen zwischen Geruchswahrnehmung und vielfältigen Funktionen und Inhalten des Denkens und Fühlens hergestellt werden. Geruchswahrnehmungen lassen sich generell schwer in Worte fassen und verursachen emotionale Reaktionen. Es bestehen Verknüpfungen zu den jüngeren Regionen des Gehirns im Frontallappen, wo differenzierte Bewertungen der Gerüche vorgenommen werden. Besonders interessant ist dabei das Riechgedächtnis, also die Verknüpfung von Riechen und Emotionen (*Hatt & Dee, 2010; 2023; Frasnelli, 2022; Milz, 2019*).

Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer bezeichnete im Gesicht den Sinn des Verstands, im Gehör den der Vernunft und den Geruch als Sinn des Gedächtnisses (*Milz, 2019*).

2.2 "Der Sinn des Gedächtnisses" und die Bedeutung in der Integrativen Therapie

Die Duftinformation gelangt direkt in das limbische System. Das ist der Grund, warum bei- nahe jeder Mensch Anekdoten erzählen kann, bei denen ein Geruch eine sehr starke emotionale Erinnerung auslöst. Episodische Erinnerungen an Gerüche werden im Hippocampus und in der Amygdala angelegt, wo auch das episodische Gedächtnis gebildet wird. Wenn eine Situation mit starken Gefühlen belegt ist, wird sie im autobiographischen Gedächtnis gespeichert. Gerüche sind starke Auslöser für dieses Gedächtnis (*Hatt & Dee, 2010; Frasnelli, 2022*).

In der Integrativen Therapie sprechen wir vom "Leibgedächtnis". Die Welt ist uns "phänomenal" gegeben und wird als "embodiment" über den vielfältig wahrnehmungs- und erinnerungsfähigen Leib verkörpert. Er ist «multisensorisch» und «multimnestisch» ausgerüstet. Das "totale Sinnesorgan des Leibes" nimmt *Perzipierbares, Atmosphären, Szenen multisensorisch* in sich auf, speichert alles *multimnestisch* ab und wird so zum "informierten Leib" (*Petzold, 2002j; Stefan 2020*).

Durch das Instrument der "multiplen Stimulierung" in den naturtherapeutischen Methoden wird mittels "holographischer Evokation" das Ziel *multimnestischer* Erlebnisaktivierung verfolgt (Petzold, 1982c). Das Konzept der "multiplen Stimulierung" wurde in der Integrativen Therapie und Geragogik seit 1965 systematisch entwickelt (Petzold, 1965, 1988f). Mentale Stimuli erfolgen durch multisensorische Imaginationen, aber auch realesensorische Angebote können zum Einsatz kommen. Durch Stimulierungen breiter Perzeptionserinnerungen werden "akustische und olfaktorische Szenen" evoziert und "Phantasiereisen" angeregt (Petzold & Ellerbrock, 2020).

3 die Anregung des Geruchssinns mit Düften

Das "totale Sinnesorgan des Leibes" nimmt Atmosphären, Szenen in sich auf und im Gedächtnis des Leibes gespeicherte Inhalte werden bestimmend für weitere Wahrnehmungsergebnisse. So geht in jede neue Wahrnehmung vorgängig Wahrgenommenes ein. Der "neue" Wahrnehmungsgehalt wird mit Hilfe des alten aufgenommen und interpretiert. Bei Gerüchen gleichen wir den neuen Duft mit ähnlichen bisher abgespeicherten Düften ab (Bsp. "es riecht wie...").

3.1 Multiple, bzw. olfaktorische Stimulierung

Eine Strategie der multiplen Stimulierung besteht in systematischen Evokationen vergangener Wahrnehmungen, Atmosphären, Szenen, um die "holographische" Funktion des Gedächtnisses zu nutzen, nach der im Gehirn Informationen hochkomplex vernetzt sind. Um diese Zusammenhänge zu demonstrieren hat Univ.-Prof. Dr. mult. Petzold Ende der Sechziger Jahre folgende Übung entwickelt:

"Strecken Sie die Hand gerade von sich, die Handfläche nach oben gerichtet. Schliessen Sie jetzt die Augen. Stellen Sie sich vor, auf Ihrer Hand liegt ein schöner, runder, schwerer Apfel!"

(Bei fast allen Probanden krümmt sich die gerade ausgestreckte Hand, als würde sie den Apfel umschmiegen.) "Jetzt spüren Sie die Schale des Apfels!" (Teilnehmende berichten, dass sie die kühle, glatte Schale des Granny Smith, die raue des Boskops usw. wahrgenommen haben und dass auch schon Speichelsekretion beginnt.) "Und nun führen Sie den Apfel an die Nase!" (Verschiedene Apfelgerüche werden "wirklich" wahrgenommen, der Speichelfluss verstärkt sich; es kommt das Bedürfnis auf, in den Apfel zu beissen.) "Beissen Sie in den Apfel!" (Der saftige Schaum der Schafsnase, das raue Apfelfleisch des Boskops usw. wird deutlich wahrgenommen, dazu die Abbeiss- und Kaugeräusche – so die Berichte der Probanden.) "Stellen Sie sich nun das geschriebene oder gedruckte Wort 'Apfel' vor!" (Die Mehrzahl der Probanden sieht den Apfel in Erstklässler-Schreibschrift, oft mit dem Apfelbild aus dem ersten Lesebuch.) "Schauen Sie, welche Atmosphären, Bilder, Szenen in Verbindung mit 'Apfel' auftauchen!" (Die Teilnehmer berichten von Marktständen, Apfelernte, Äpfel klauen, Apfelmus machen, Bratäpfel usw.; all das taucht in szenischen Kontexten auf; (Petzold, 1988f, S.72).

Multiple Stimulierung gewinnt durch die Möglichkeit "holographischer Evokation" ungeahnte Möglichkeiten der Erlebnisaktivierung. Es können imaginative Stimuli gesetzt werden, aber auch einfache sensorische Angebote: beispielsweise mit einem Stück harziger Rinde – und schon entsteht ein "Wald" vor den inneren Augen des Patienten, und nicht nur das Visuelle wird angesprochen, sondern auch das Auditive (z.B. Vogelgezwitscher), das Olfaktorische (Duft von Walderde oder Pilzen). Im "komplexen katathymen Erleben" können "akustische und olfaktorische Szenen" entstehen durch die Stimulierung aller Perzeptionsmöglichkeiten. Durch den Anblick und den Geruch einer Schafgarbe tauchen vielleicht Wegraine und Wiesen auf. Der Duft von Moos ruft das satte Grün, welches durch die Sonneneinstrahlung zwischen den Bäumen am Waldboden erstrahlt, hervor. Ein paar glatte Kieselsteine rufen Bäche und Ströme ins Gedächtnis und so weiter. Es können auf diese Weise "Phantasiereisen" angeregt werden, die durchaus Wirkungen im praktischen Alltagsleben haben können. Sie regen die Patienten an, motivieren sie, mit grösserem Interesse und aktiverer Beteiligung Angebote aufzunehmen, die ihnen im Rahmen von komplexen Interventionsprogrammen gemacht werden und sich beispielsweise an Projekten zur "erzählten Lebensgeschichte", zur "lebendigen Geschichte" zu beteiligen. Die Medien werden zu "Intermediärobjekten". Sie vermitteln zwischen den Kommunikationspartnern, werden zur Brücke, eröffnen Verständ-

gung, Verständnis, wo vorher Schweigen oder Zurückgezogenheit war. In diesen "dialogischen Situationen", in denen Isolation und Abkapselung durchbrochen werden, entstehen Kontaktmöglichkeiten, die sich zur Begegnung, ja zur Beziehung vertiefen. Damit erreichen wir das wesentlichste Ziel erlebnisaktivierender Arbeit: Intersubjektivität, wechselseitige Zuwendung und Wertschätzung von Menschen zu Menschen (*Petzold, 1988f*).

3.2 Naturbezug

Evolutionsbedingt hat der Mensch einen angeborenen Naturbezug wie jedes andere Lebewesen auch, denn Organismen sind mit ihrem Lebensraum verbunden, aus dem sie auch hervorgegangen sind, wie *Konrad Lorenz (1973)* in seiner «evolutionären Erkenntnistheorie» aufgezeigt hat.

Doch er wird der Natur durch die moderne Zivilisation, Arbeitswelt und die Virtualisierung des Lebens immer stärker entfremdet, in der IT spricht man auch von «multipler Entfremdung» (*Petzold et al. 2022*).

Zudem raubt uns die dramatische Veränderung der Umwelt den Raum, um unsere sensorischen und motorischen Möglichkeiten auszuschöpfen. In diesem beunruhigenden Zeitgeist helfen Naturtherapien Menschen, die Zivilisationsschäden an Körper und Seele haben, wieder zur Natur zurückzufinden (*Petzold, 2014n*).

Die **Ökopsychosomatik** – ein in der Integrativen Therapie entwickeltes Konzept (*Sieper, Petzold 1975*) – rückt heute in das Interesse der Heilkunde und Gesundheitspflege, weil zunehmend erkannt wird, wie umfassend die ökologischen Einflüsse auf der Mikro- und Mesoebene Gesundheit und Krankheit, unsere zerebralen Funktionen und unser psychophysisches Befinden beeinflussen. Für die Vielzahl der beunruhigten, unsicheren, ängstlichen, leicht verärgerbaren, gehetzten, gestressten, friedlosen Menschen, denen wir in Therapien begegnen, sind deshalb "nootherapeutische" Wege, beispielsweise ökopsychosomatisches Naturerleben durchaus wesentliche, sinn- und friedensstiftende therapeutische Massnahmen

mit klinischem Wert (*Petzold, 2019d*). Viele Düfte aus der Natur werden als Wohlgerüche wahrgenommen. Das Erleben von Natur berührt Menschen, vermittelt Natursein, Sein durch all die leiblich-sinnlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten und führt damit zu inneren Resonanzen, zu einem Mitschwingen oder Widerklingen "im eigenen Leibe" (*Petzold, 2019q/2022k*). Auf der salutogenetischen Seite, in der integrativen anthropologischen Gesundheitslehre, stehen der Entfremdung und Verdinglichung die Zugehörigkeit, Affiliation und Lebendigkeit gegenüber. Der Naturraum bietet dafür eine ideale Chance.

3.2.1 Waldtherapie

Der Wald spielt in unzähligen Märchen eine wichtige Rolle. Die Geschichten berichten von magischen Geschehnissen in einer Region, die als dunkel und düster beschrieben werden. In den tiefen Wäldern wohnen Hexen, Geister, Zwerge und es gibt unergründliche Teiche sowie geheimnisvolle Quellen. Wer aber die Gefahren überwindet, der kehrt nicht nur unbeschadet, sondern gewandelt und beschenkt zurück. Der Wald ist der Ort, wo das Besondere geschieht, ein Ort des Suchens, des Irrsins und der Ausweglosigkeit und gleichermassen der Ort des Findens, der Initiation und der Antritt des neuen Lebens. Weil Integrationsprozesse in therapeutischen Prozessen meist nötig sind, ist der Wald in seiner Vielfalt ein überaus hilfreicher Ort (*Habiba Kreszmeier, 2019; Petzold 2016i, 2019q*).

Bei allen waldbezogenen Interventionen in der Therapie sollten wir uns gleichsam im Sinne einer doppelten Waldmedizin fragen: „Und was braucht der Wald?“ Wenn wir uns mit diesen Themen sorgfältig auseinandergesetzt haben, dürfen wir fragen: „Wald, was können wir von dir erwarten, was dürfen wir von dir nehmen, wie dürfen wir dir begegnen?“ Alexander von Humboldt vertrat die Auffassung, dass wir nur schützen, was wir lieben, aber dass wir nur lieben können, was wir wirklich verstanden haben (vgl. *Petzold, Mathias-Wiedemann 2019b*).

Damit kommen wir an ein Kernkonzept, das allen naturtherapeutischen oder naturpädagogischen Aktivitäten zugrunde liegen sollte. Es geht hier um das Konzept der "Naturempathie",

das in der Integrativen Therapie für die "Neuen Naturtherapien" entwickelt wurde und dazu gehört auch die "Waldtherapie". Weil es bei Walderfahrungen um ein Erfassen, Verstehen,erspüren von Lebendigem in der Lebenswelt geht, kommt man ohne den "Kernfaktor komplexer Empathie" nicht aus (Ellerbrock & Petzold, 2021). Bauer (2020) spricht von der Fähigkeit zu fühlen, was die Welt fühlt. Durch die weltweite Abholzung der grossen Wälder wird "die Lunge der Welt" zerstört. Was der Natur zugutekommt, nützt immer auch uns Menschen. Konkret heisst es für die Menschen, weniger Müll zu produzieren, verantwortungsvoller mit fossiler Energie umzugehen sowie fleischarm, fleischfrei oder in Anbetracht der verantwortungswidrigen Ausbeutung im besten Fall "tierfrei" zu ernähren.

Der Wald ist voller Pflanzen, Blüten, Blätter und Wurzeln, wodurch er ein Reichtum an Duftstoffen zur olfaktorischen Stimulierung anbietet. Um nur einige Beispiele zu nennen: Weisstanne, Zirbelkiefer (Arven), Fichtennadel, Pilze, Moos, Maiglöckchen, Bärlauch, Erde...

Die waldmedizinischen ForscherInnen untersuchen vielfältige waldökologisch-humanpsychophysiologische Zusammenhänge des sogenannten "Waldbadens". Die japanischen WissenschaftlerInnen entdeckten dabei human- und pflanzenimmunologische Zusammenhänge. Die "Heilkraft" der Bäume, insbesondere der Nadelbäume (z.B. Hinoki-Scheinzypresse, Zedern, Latschenkiefern oder Zirben) und Eichen, zeigte sich hierbei in der sauerstoffreicheren Luft mit bioaktiven Substanzen aus der stark riechenden Terpen(oid)gruppe. Diese Naturstoffe helfen den Pflanzen und Bäumen Nützlinge anzulocken und Schädlinge abzuwehren. Sie sind zudem Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten vielfältigen ätherischen Öle. D-Limonene riechen zitrusartig, α -Pinene harzig, β -Pinene krautartig und Camphene terpeninartig. Die Düfte wirken entspannend, beruhigend und immunstimulierend. Letzteres wurde durch 5-7tägige Inkubationen menschlicher natürlicher Killerzellen, durch anschliessende Doppelblindstudien bei Männern, die in einem Hotel in Tokio verdampftes Zypressenöl einatmeten und naturgetreuen Untersuchungen beim Waldbaden, beispielsweise mit Scheinzypressen-Phytonziden, jeweils mit Kontrollgruppen, nachgewiesen. Die Aktivität der natürlichen Killerzellen und der Antikrebsproteine verstärkte sich, die Stresshormonpegel, der Blutdruck und die Herzfrequenz sanken, die Schlafdauer erhöhte sich, Anspannung, Unruhe, Ärger sowie Erschöpfung nahmen ab und die Stimmung verbesserte sich messbar (Hömberg & Petzold, 2021).

1992 führte *Miyazaki* die ersten Holztherapieexperimente durch. Dabei konnte bei den Probanden allein durch den Geruch oder das Berühren eines Stücks Kiefern-, Eichen- oder japanischen Zypressenholzes eine Beruhigung der präfrontalen Hirnaktivität, eine verringerte Aktivität des sympathischen Nervensystems und ein Anstieg der Parasympathikusaktivität festgestellt werden (*Miyazaki, 2018*).

3.2.2 Aromatherapie

Miyazaki konnte in seinen Untersuchungen den stressreduzierenden Effekt auch durch das Einatmen des Dufts ätherischer Pflanzen-, insbesondere Baumölen, feststellen. Am deutlichsten ausgeprägt ist er, wenn die betreffende Person den Duft mag. Ätherische Öle gehören zu den effektivsten und einfachsten Möglichkeiten, die gesundheitlichen Vorzüge des Waldes auch in anderen Umgebungen zu genießen. Die natürlichen Duftstoffe finden sich in den Blüten, den Wurzeln, den Stängeln, der Samen und der Rinde der Pflanzen (*Miyazaki, 2018*). Ätherische Öle sind hundertprozentige Naturstoffe.

Hatt konnte in seinem Labor in Bochum mit seinem Team zeigen, dass ein jasminähnlicher Duftstoff wie ein Schlafmittel wirkt. Das zeigten auch Studien im Schlaflabor einer amerikanischen Universität. Mit Jasmin und Lavendel in der Luft schläft man zwar nicht länger, aber tiefer. Damit konnte ein wissenschaftlicher Nachweis für die psychoaktive Wirksamkeit von Düften erbracht werden (*Hatt & Dee, 2012*).

Viele psychische Störungen gehen mit einer Veränderung der Gefühlswelt einher, die im "emotionalen Gehirn" angesiedelt ist. An der Emotionsverarbeitung wie auch am Riechen sind bekanntlich die Regionen des Hirns beteiligt, die zum limbischen System gehören. Es gibt überzeugende Beweise, dass beispielsweise Psychotherapie bei depressiven Patienten zu einer Verbesserung der Riechfunktion führt. So wird auch umgekehrt angenommen, dass ein Riechtraining helfen kann, depressive Symptome zu lindern. Die Aromatherapie in der Psychiatrie arbeitet nicht an den Ursachen der psychischen Erkrankung, sondern an deren

Auswirkungen mit dem Ziel den Betroffenen mehr Lebensqualität zu ermöglichen. So sei das übergeordnete Ziel des therapeutischen Angebots laut *Regula Rudolf von Rohr*, welche 1996 die Aromapflege in den universitären psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel eingeführt hat, die Selbstfürsorge. In der Klinik wird mit sogenannten "Riechfläschchen" gearbeitet, um stimmungsmässig eine Veränderung herbeizuführen, wenn kurz daran gerochen wird. Das ist eine schon in den Anfängen der Psychiatrie geübte Praxis, worauf *Orth* und *Petzold* mit ihrem Verweis auf das frühe psychiatrische Grundlagenwerk von J.C. (*Reil* 1803) aufmerksam machen:

«Reil empfiehlt deshalb, dass jede Psychiatrie neben einem Theater auch vielfältige Heilmittel zur Verfügung haben sollte, wie ein 'wohlsortiertes Etui an Parfümerien, um den Geruchssinn zu stimulieren, ein Arsenal mit Materialien: harte und weiche, glatte und rauhe, um taktile Stimulierungen zu bewirken'“ (*Orth, Petzold* 2017, 105).

Um den Bezug zur Herkunftspflanze herzustellen, wird empfohlen, mit den Patienten auch in einen Therapiegarten, der als entspannte Atmosphäre wahrgenommen wird, in welcher durch Düfte, Insektensummen, Vogelstimmen Erinnerungen wach und leiblich gespürt werden (*Heuberger, Stappen & Rudolf von Rohr*, 2017; *Petzold* 2022j, o).

4 Therapeutischer Nutzen in der Integrativen Therapie

In integrativen naturtherapeutischen Interventionen wird an der leiblichen Basis angesetzt. Das "totale Sinnesorgan des Leibes" wird stimuliert, das "Leibgedächtnis" aktiviert und «konstruktives Embodiment» gefördert. Es werden mikroökologische Situationen mit hohem enaktivem, performatorischem Potential konstellierte und Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten bereitgestellt. Soweit möglich werden verlorene oder geminderte Kompetenzen und Performanzen restituiert. Weitere Schwerpunkte liegen bei der Mobilisierung des Affektlebens (*Petzold & Ellerbrock*, 2020).

Gerüche können gezielt helfen, frühere Szenen wachzurufen, welche in psychotherapeutischer Behandlung bearbeitet werden können. Es können Duftaversionen und -vorlieben untersucht werden sowie Düfte gezielt zur Angst- und Depressionslinderung eingesetzt werden. Aromatherapien haben nachweislich Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, den Blutdruck, die Atmung und das Gedächtnis, das Stressniveau oder die Hormone. Sie können neben Schmerzen und Übelkeit auch Ängste, Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen positiv beeinflussen (Milz, 2019).

4.1 Aktivierung des Leibarchivs - Erleben mit Leib und Seele

Jede neue Wahrnehmung ist von vorgängig Wahrgenommenem, im "Leibgedächtnis" Gespeicherten bestimmt, ist niemals "perception pure". Das macht sich die Integrative Therapie in der naturtherapeutischen Arbeit mit Menschen zunutze durch Aktivierung von Erinnerung in und mit der Natur (Petzold 2013f; Petzold & Ellerbrock, 2020).

Über das leiblich-sinnliche Naturerleben werden Selbstprozesse angestoßen, die zu einem neuen Bewusstsein von sich selbst in der Welt führen können, wenn sie in der Therapie reflektiert werden. Somit verändert die Hinwendung zur Natur nicht nur unsere Ausrichtung zur Welt, sondern fördert auch den Prozess der Selbstgestaltung und Identitätsbildung (Petzold, Orth 2017a; Knümann, 2019).

Wenn Eindrücke (Reize, Impulse) aus der Aussenwelt und/oder der Innenwelt (Kolik, Insult etc.) eines Menschen über seine vielfältigen extero-, proprio- und interozeptiven Sinne oberhalb und/oder unterhalb der Bewusstseinschwelle auf seine verschiedenen Gedächtnisspeicher treffen entstehen Resonanzphänomene. Im neurozerebralen Gedächtnis, das zugleich ein personales Gedächtnis ist (nur teilweise bewusstseinsfähig) erfolgen psychophysiologische, somatopsychische und psychische (emotionale, volitionale, kognitive, sensomotorische) Reaktionen. Beim psychophysiologisch basierten, personalen Gedächtnis kommt es bei Eindrücken nicht nur zu einfachen Reiz-Reaktions-Antworten, sondern zu Resonanzen im eigentlichen Sinne. Dabei handelt es sich um ein Widerklingen, das mehr ist als ein blosses

Echo. Es ist vielmehr eine personale "Ausdrucks-Antwort" auf Eindrücke, die durch die Fülle mnestisch archivierter Vorerfahrungen angereichert wurde. Die Eindrücke wurden neurophysiologisch/amygdaloid eingestuft, emotional/limbisch bewertet (*valuation*) und kognitiv/präfrontal eingeschätzt (*appraisal*). Resonanzen sind also immer Antworten eines personalen Leibsubjekts auf Einwirkungen aus Umwelteinwirkungen und manchmal Innenwelteinwirkungen vor dem Hintergrund seiner persönlich-biographischen, zeitgeschichtlich imprägnierten Lebenserfahrungen und Erfahrungen mit der sozialen und ökologischen Um- und Mitwelt. Insgesamt entspricht diese Vielfalt "komplexen eigenleiblichen Resonanzen" auf das "komplexe sozioökologische Umfeld" der komplexen "körperlich-seelisch-geistig-sozialen-ökologischen Struktur" des Menschen, wie sie von der "anthropologischen Grundformel" der Integrativen Therapie beschrieben ist (*Petzold & Orth, 2017a*).

Die meisten Menschen werden transkulturell bestätigen können, dass man Gerüche oder Geschmack intensiv erinnert, wie *Proust* es beschrieben hat. Der Duft und der Geschmack der "in Tee getauchten Madeleine auf der Zunge" werden gespürt und plötzlich sind Geschichten aufgerufen, weil der richtige Schlüssel da ist. Es kommt mir etwas "in den Sinn", eine Erinnerung "kommt auf". Die "Archive des Leibes" sind aufgeschlossen und die Zeit ist keine verlorene mehr, sondern sie wird wiedergewonnen. Die leibliche Erfahrung lässt Szenen und Atmosphären entstehen, die viel prägnanter sind als die gesprochenen Worte. Es handelt sich um szenisches und holographisches Erinnern. Aktuell perzeptiv wahrgenommen wurde nur der spezifische "Schlüsselreiz": Geruch der Madeleine, alles andere sind "retrievals", abgerufene Erinnerungen an Vergangenes, die ins Ich-Bewusstsein treten als "Wiederhergeholttes". Bei diesem handelt es sich um "Vorstellungen", um "mentale Ereignisse", nicht um Perzeptionen, denn es sind keine Wahrnehmungsorgane beteiligt wie bei aktuellen Stimulierungen in Prozessen des Wahrnehmens. Vorstellungen sind "Wiederherholungen" von früher eingegangenen Wahrnehmungen, von Archiviertem, Verinnerlichtem/ Internalisiertem/ Interiorisiertem, Verkörpertem, das wieder ins Bewusstsein gestellt, repräsentiert wird. Geschehenes wird erinnert mit der ganzen Fülle der aufgerufenen mnestischen Resonanzen kinästhetischer, akustischer oder szenisch-bildlicher Art – in der IT-Terminologie eine "Holarepräsentation". In der Integrativen Therapie wird diese wie bereits er-

wähnt gezielt in der "Erinnerungsarbeit" durch "holographische Evokationen" genutzt, indem mit "multisensorischen Erfahrungen" biographische Erinnerungen als "Szenen und Atmosphären" getriggert werden: Der Geruch eines Apfels triggert bekanntlich den Speichelfluss. Ein Vorgehen mit "komplexen multisensorischen Imaginationen" (Petzold & Orth, 2017b).

4.2 wenn Düfte heilsam erlebt werden

Emotionen folgen auf Gerüche und Handlungen folgen auf Emotionen. Ein angenehmer Geruch führt demzufolge zu angenehmen Emotionen und beeinflusst, wie wir reagieren (Pause, 2022). Mit olfaktorischer Stimulierung unter anderem kann in intersubjektiver Korrespondenz euthyme, bzw. ausgleichsfördernde, Therapie zur Gesundheitsförderung beitragen (Petzold, Moser & Orth, 2012). Eine Studiengruppe der Universität Lübeck fand beispielsweise Hinweise, dass Menschen mit belastenden Erinnerungen durch das Riechen eines ihnen angenehmen Duftes und mit dem keine vorigen Erinnerungen verbunden waren, positive Auswirkungen auf den Therapieerfolg hatten (DGSM, 2022).

Die Wahrnehmung innerorganismischer Prozesse - also den "Interozeptionen" - werden im Integrativen Ansatz als von grösster Wichtigkeit für Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalität und Glück des Menschen als Leib-Subjekt angesehen. Desgleichen sind in jeder Form von Krankheitsgeschehen Interozeptionen mitbetroffen und werden im sogenannten "Krankheitsgefühl" erlebt. Sie zeigen Störungen an, die dann behandelt werden müssen, damit die interozeptiven Alarmsignale herunterreguliert und ausgeglichen werden. Auch eintretende Stabilisierungen und Neuregulierungen werden dann interozeptiv angezeigt, so dass wieder ein integriertes und ausbalanciertes Selbsterleben gewährleistet wird (Petzold & Orth, 2017a).

In der Integrativen Therapie kommen zudem "sechs Handlungsstrategien" zum Tragen: Drei klinische – **Curing**/Heilen, **Coping**/Bewältigen, **Supporting**/Stützen –,

sowie drei salutogenetischen – **Enlargement**/Weitung, **Enrichment**/Bereicherung, **Empowerment**/Ermächtigung. Sie gewährleisten stets Transgressionen, ein Überschreiten von Bisherigem – sei es im Sinne einer Vertiefung, Innovation oder in einer Verbindung von beidem. (Petzold, 2012h). Die erwähnten Pathogenese-mindernden Heilungsstrategien sowie die Salutogenese-fördernden Gesundheitsstrategien der Integrativen Therapie werden besonders durch das Ermöglichen von "Resonanzen auf Natur" (Petzold 2022j), durch die sensible Hinführung von naturverbundenen TherapeutInnen und durch Resonanzen auf diese liebevolle Hinwendung der BegleiterInnen, die interiorisiert werden können, bereichert. Der Leib ist "Resonanzorgan zur Welt hin", zu ihren Aussenräumen und Binnenräumen (Petzold & Orth 2021a).

"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 menschliche Entwicklung und Lebensführung gewährleistet sieht. 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, 2006p, S.20).

Da der Leib in Szenen lebt und umgeben ist von Atmosphären, die ihn beeinflussen, müssen wir die Aufnahme von wohlwollenden Szenen, Atmosphären und Stücken fördern. Das totale Sinnesorgan "Leib" nimmt alle Sinneseindrücke auf und wird durch die Resonanzen aus dem Leibgedächtnis angereichert. (Petzold 1989h/1993a/2003a, 864). Es geht also um das Vermitteln von friedlichen, sogenannten "irenischen" Atmosphären und Szenen (Petzold, H. G., 2005r/2010).

4.3 mögliche praktische Anwendungen

Prof. Dr. Norbert Thürauf von der Psychiatrie des Universitätsklinikums Erlangen setzt Gerüche ganz gezielt in der Therapie von psychisch kranken Menschen ein, die durch das Syndrom der sogenannten Anhedonie gekennzeichnet sind. Um emotionale Geruchserinnerungen hervorzurufen, arbeitet er mit Riechstiften, um das Gefühlsleben der Patienten in eine angenehme Richtung zu lenken. Das Ziel sei es, positive Emotionen auszulösen und die Patienten dafür zu sensibilisieren. Gerade auch Patienten, die verzweifelt sind, ihre Umwelt grösstenteils negativ bewerten oder die in depressiven Phasen nicht mehr fähig sind, Dinge als angenehm zu empfinden. Er sagt "Je weniger angenehm Gerüche empfunden werden, desto ausgeprägter ist die Anhedonie." In den Therapiesitzungen hätten *Thürauf* und sein Team beobachtet, dass sich der Gesichtsausdruck der Patienten verändert, wenn sie an bestimmten Duftstäbchen riechen und darüber sprechen. Auch würden sie sich darüber freuen, wenn sie auf ihren Geruchsspaziergängen Gerüche wieder entdecken und dann beispielsweise den Holunderzweig mit in die nächste Sitzung bringen (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg; FAU, 2016).

Eine Ergotherapeutin in einem Heim für alte Menschen bringt beispielsweise verschiedene Baumrinden mit, die beschnuppert und betastet werden können, um herauszufinden, zu welchem Baum sie gehören. Oder sie bringt grosse Fotos von Kräutern mit und lässt an Kräutersäckchen schnuppern (*Petzold & Ellerbrock, 2020*). Sensorische "bottom up" Information rufen "top down"-Prozesse hervor, also welche Erfahrungen wir mit dem Geruch verbinden, in welchem Kontext wir ihn riechen und von welcher Erwartungshaltung wir vielleicht bestimmt werden.

Mit dem Riechen erreicht man bekanntlich ein ganzes Netzwerk von Hirnarealen, welche für Erinnerungen, das Gedächtnis, die Emotionen und Stimmungen, das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit und unsere Gedankenwelt zuständig sind. Düfte fördern also nicht nur das Riechvermögen, sondern verbessern auch unser Gedächtnis und unsere Denkleistung. Der Riechverlust kann durch regelmässiges Training wirksam hinausgezögert werden. Es reicht, wenn man mehrmals täglich an fünf bis zehn Düften aus der eigenen Umgebung schnuppert

und versucht, sie so intensiv wie möglich wahrzunehmen. Besonders hilfreich ist es, wenn man versucht, sich während des Riechens diesen Duft und alle Atmosphären und Szenen, die man damit verbindet, in Erinnerung zu rufen. Eine intensive Riechgymnastik kann laut *Hatt und Dee* (2012) einen Anti-Aging-Effekt auf das Gehirn haben. Dafür kann ein Riechrundgang durchs Haus, durch den Garten, oder der tägliche Weg zur Arbeit genutzt werden. Wie riecht es? Woran denken Sie bei diesem Duft? Welche Gefühle ruft er in Ihnen wach? Wann haben Sie ihn zuerst gerochen? (*Hatt & Dee, 2012*)

In der Praxis gilt es stets, erlebnisaktivierende Interventionen zu leiblicher Wahrnehmung und Sensibilisierung der Sinne im Eigenerleben zu erproben. Wahrnehmungen und unterschiedliche Empfindungsqualitäten wie kühl, feucht, würzig, modrig, frisch und Gefühle wie Glück, Traurigkeit, Freude, Neugier können benannt werden. Dabei sollten Empfindungen und Gefühle differenziert werden (*Ellerbrock & Petzold, 2021*).

Geborgenheits- und Zufriedenheitsgefühle bestärken das Grundvertrauen. Die Evokation solcher Gefühle schwemmt aus einem "Kontrasteffekt" immer wieder Erfahrungen auf, in denen derartige Gefühle gefehlt haben oder verletzt worden sind. Es geht darum, die Gefühle in der narrativen Praxis nuanciert zu benennen und über deren Bewertungen in Bezug auf den aktuellen Kontext sowie die vergangenen Emotionsereignisse zu sprechen. Durch diesen erlebnis-, gefühls- und kognitivzentrierten Prozess kann sich ein emotionaler Stil positiv weiterentwickeln und reifen. Für eine gelingende emotionale Differenzierungsarbeit wird die Berührbarkeit, Resonanz- und Tragfähigkeit von der Therapeutin/ des Therapeuten vorausgesetzt (*Petzold, 1995g*).

Durch Stimulierungen aus der Systemumwelt oder durch „multiple Konnektivierungen“ (von intra- und intersystemischen Elementen, Prozessen) können sich in der Therapie neue Lösungen, Verhaltensmöglichkeiten, ja gegebenenfalls neue Regulationsprinzipien entwickeln oder auch spontan emergieren (*Petzold, 2006p*).

4.3.1 Übungsbeispiel

Diese Übung ist angelehnt an die Übung "In den Wald eintauchen - mit allen Sinnen", die in der Integrativen Naturtherapie von *Petzold, Orth* und *Sieper* (2015a; *Petzold* 2016i, 2023b) entwickelt wurden (vgl. *Polz-Watzenig* 2020).

Die praktischen Übungen wurden von *Petzold* und *Orth* durch die theoretischen Konzepte zum «eigenleiblichen Spüren» vom Begründer der «Neophänomenologie», *Hermann Schmitz* (1965, 1989, 1990) unterfangen, der ein Referenztheoretiker der Integrativen Therapie (*Marx, Petzold* 2004) ist. Praxeologisch wurde von *Petzold* und *Sieper* (2012a und e) auf die leibtherapeutischen Spürarbeit von *Elsa Gindler* (*Ludwig* 2002; *Haag, Rohloff* 2006) und ihrer SchülerInnen *Lily Ehrenfried* (1956, 1957) und *Charlotte Selver* (*Selver, Brooks* 1974) zurück gegriffen, bei denen *Petzold* und *Sieper* in den 1960er/1970er Jahre lernten (*Petzold* 2005m). *Petzold* brachte dann das Buch von *Selvers* Partner, *Charles Brooks* (1974) "Erleben durch die Sinne" auf Deutsch heraus. Diese Konzepte wurden dann mit eigenen Entwicklungen in die Integrative Naturtherapie eingebracht (*Petzold, Ellerbrock, Hömberg* 2019; *Petzold* 2023b). Nachstehend wird die Anleitung auf dem Boden dieser theoretischen und praxeologischen Quellen gegeben und mit weiteren Elementen ergänzt.

Beim Eintauchen in den Wald wird der/die KlientIn aufgefordert die Atmung fließen zu lassen, bis sie/er ruhiger wird. Der Geruch des Waldes kommt zu uns, ganz von selbst und breitet sich in uns aus. Die Essenz der Waldluft verbindet sich mit uns. Welche einzelnen Gerüche werden wahrgenommen? Vielleicht wird ein Stück Moos oder Walderde aufgenommen, eine Spitze mit Tannennadeln zerrieben oder ein Stück Holz mit Harz in die Hand genommen und daran gerochen. Welche leiblichen Phänomene und Resonanzen werden dabei wahrgenommen? Welche Atmosphären, Szenen, Gefühle und Gedanken tauchen auf (vielleicht wird es hier als hilfreich erlebt, die Augen dabei niederzuschlagen)? Es soll genügend Zeit gelassen werden für das Eigenerleben.

Das Riechen von Tannenzweigen kann beispielsweise die Erinnerung an die Adventszeit in der Grundschule hervorrufen, als die gesamte Klasse vereint beim Duft des Adventskranzes (Tannen, Kerzen, Zündhölzer) einer Geschichte der Lehrerin lauschte. Dabei können Gefühle

der Geborgenheit, Zugehörigkeit, Grundvertrauen, Wohlbefinden, Dankbarkeit, Sehnsucht oder Traurigkeit genannt werden. Durch das Benennen dieser Gefühle können sie in Bezug auf den aktuellen Kontext in einem weiteren Schritt bewertet und im Zusammenhang mit der «Biografiearbeit» (Petzold 2018a) geordnet werden.

Hier kann beispielsweise nach dem Erleben von Geborgenheit, Präsenz und Verlässlichkeit der Bezugspersonen gefragt werden, die wichtige Indizien für das Grundvertrauen darstellen. Bei psychischen Erkrankungen können Atmosphären und das Erleben des Geborgenseins verschüttet werden und durch die reine verbale Kommunikation teilweise unzugänglich bleiben. Durch das Öffnen des multimnestischen Leibarchivs können multisensorische Erfahrungen stimuliert werden. Dabei ergibt das Zusammenspiel von körperlichem Erleben, emotionaler Erfahrung und kognitiver/metakognitiver Einsicht ein Erleben von vitaler Evidenz. Dieses "feeling alive" führt zu neuer Erkenntnis (Petzold & Orth 2021a). Biographiearbeit ist im integrativen Ansatz ein zentrales Element. Nichts ist ohne biographischen Hintergrund, deshalb sind *retrospektive* Reflexionen wesentlich, aber auch wichtige Aspekte der Gegenwart müssen betrachtet werden als *aspektive* Biographiearbeit, weil sich das Leben beständig im Hier-und-Heute in Vergangenheit verwandelt und damit auch Biographie aktiv von Menschen gestaltet werden kann. Therapie soll dabei unterstützen. Durch sie kann dann *prospektive Biographiearbeit* geleistet werden unter der integrativen Maxime: «Mache Dich selbst zum Projekt!» (Petzold, Trummer 2017). Dazu will Integrative Therapie anstoßen und Menschen ermutigen, ihr Leben, ihre Zukunft aktiv zu gestalten, an einem persönlichen «Lebenskunstwerk» zu gestalten (Petzold 1999q).

Dabei können konstruktive Vergangenheitserfahrungen auch für die Gestaltung der Zukunft eingesetzt werden. Immer wieder einmal die aktive Zukunftsgestaltung zu reflektieren, zu planen, die Umsetzung zu überprüfen und – wo möglich – konstruktiv voranzutreiben, sollte in den persönlichen Lebensstil integriert werden.

Dazu sollten sich die PatientInnen ihre Erlebnisse und ihre Abspeicherung im Leibarchiv bewusst machen. Das kann mit kleinen Hilfen greifbarer gemacht werden, wozu in der Therapie Anleitungen gegeben werden. So kann ein Dufterlebnis "konserviert" werden, indem beispielsweise ein Tannenzweig von einem Waldspaziergang in ein Einmachglas eingebettet

oder ein ätherisches Öl aus Kiefernadeln beschafft wird, um als «reminder» ein Naturerlebnis intensiviert zu bewahren und abrufbar zu machen. Kleine Anleitungen aus der «Green Meditation» der Integrativen Therapie (Petzold, Orth 2021a) können hier hilfreich sein.

5 Fazit

In dieser Arbeit wurde mir erneut bewusst, über welche vielfältigen Schätze die Integrative Therapie verfügt und fühlte mich darüber sehr dankbar. Mit der olfaktorischen Stimulierung und der Waldtherapie wurden Elemente der IT vertieft betrachtet, die auch als flankierende Massnahmen eingesetzt werden können. Es scheint mir jedoch als äusserst sinnvoll, den naturtherapeutischen Raum zu nutzen, denn er bringt meist Bewegung, Umgebung, Erfahrung von Sinn und Freude am Lebendigen. Diese salutogene Wirkung kann für den/die KlientIn und den/die TherapeutIn zugleich hilfreich sein und als eine Selbstfürsorgemöglichkeit gesehen werden.

Bei der Übertragung der Erfahrung aus den Therapiestunden auf den Alltag der Menschen hilft die starke emotionale Kopplung durch das Erleben angenehmer Emotionen mit dem natürlichen Geruchserlebnis und wirkt so als Ressource und entwickelt Potential.

Waldtherapeutische, olfaktorische Interventionen können eine sinnvolle, effiziente alternative Methode im Rahmen einer Psychotherapie darstellen, die ihr zugrundeliegende Besonderheiten Vorgänge im Menschen anstossen und Ressourcen aktivieren kann, die durch andere Therapieformen nur schwer oder gar nicht zu erreichen sind. Vorausgesetzt für solche Interventionen ist die Bereitschaft von dem/der KlientIn, welche in intersubjektiver Korrespondenz ergründet werden sollte. Sie kann ggf. durch entsprechende Motivationsarbeit erschlossen werden.

Durch das therapeutische Naturerleben wird komplexe Naturempathie und damit auch Selbstempathie gefördert (Mathias-Wiedemann, Petzold 2019; Petzold, Mathias-Wiedemann 2019a). Die Liebe zur Natur (*Ökophilie*) und der weise Umgang mit dem lebendigen Raum

(*Ökosophie*) a lassen sich als Ressourcen verbinden und mit ökologischer Verantwortung auf die gesamte Welt ausdehnen zu einer "mundanen Ökophilie". Diese muss man "im Herzen spüren" (*Petzold & Orth 2021a*), mit offenen Sinnen erleben, darüber nachsinnen und aus diesem Empfinden Sinnvolles schaffen.



Legende: Aus dem Wald in Wetzikon (CH): "Bücher bringen Erkenntnis – Wälder auch"

6 Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Heilsame Düfte – Der Nutzen olfaktorischer Wahrnehmungen und Interventionen in der multisensorischen Arbeit der Integrativen Therapie

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Geruchssinn und dem emotionalen Erleben auf dem Hintergrund der *Integrativen Therapie* und ihren naturtherapeutischen Methoden. Die Natur- bzw. der Wald bietet dazu einen vielfältigen therapeutischen Raum, durch welchen das "totale Sinnesorgan Leib" multiple Stimulierung erfährt und Zugänge zum Leibarchiv geöffnet werden können. Der therapeutische Nutzen wird in dieser Arbeit theoretisch hergeleitet und davon mögliche Praxisbezüge abgeleitet.

Schlüsselwörter: Geruchssinn, olfaktorische und multiple Stimulierung, Waldtherapie, Psychotherapie, *Integrative Therapie*, Aromatherapie

Summary: Healing Scents – The use of olfactory perceptions and interventions in the multisensoric practice of Integrative Therapy

The present work deals with the sense of smell and the emotional experience on the background of *integrative therapy* and its methods from nature therapy. Nature and the forest offer a multifaceted therapeutic space, through which the "total sensory body organ" experiences multiple stimulation and access to the body archive can be opened. The therapeutic benefit is derived theoretically in this work and possible practical references are elaborated from it.

Keywords: Sense of smell, olfactory and multiple stimulation, forest therapy, psychotherapy, *Integrative Therapy*, aromatherapy

7 Literaturverzeichnis

- Bauer, J.* (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt*. München: Karl Blessing Verlag.
- Braus, D. F.* (2004): *Ein Blick ins Gehirn* (3. aktualisierte Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Brooks, Ch.* (1974): *Sensory awareness: The rediscovery of experiencing*. New York: Viking; dtisch.
- Brooks, C.V.W.* (1997): *Erleben durch die Sinne (Sensory Awareness)* in der deutschen Bearbeitung von Charlotte Selver, hrsg. von H. G. Petzold. Paderborn: Junfermann. *Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM; 2022)*: Düfte könnten positiven Verlauf einer Psychotherapie unterstützen. Pressemeldung [Presse \(dgsm-kongress.de\)](https://www.dgsm-kongress.de)
- Ehrenfried, L.* (1956): *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. Paris: Aubier. Dtsch. (1957): *Körperliche Erziehung zum seelischen Gleichgewicht. Somato-Therapie, ein vergessener Heilfaktor*. Berlin: Westliche Berliner Verlagsgesellschaft Heenemann, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 1967.
- Ellerbrock, B. & Petzold, H.G.* (2021): *Waldtherapie und Naturempathie*. (FPI-Publikationen) <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=ellerbrock-petzold-2021-waldtherapie-und-naturempathie.pdf>
- Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU; 2016)*: *Emotionen zum Einatmen*. [Emotionen zum Einatmen | Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg \(fau.de\)](https://www.fau.de/emotionen-zum-einatmen)
- Frasnelli, J.* (2022): *Wir riechen besser als wir denken* (2. erweiterte Auflage). Wien-Graz: Molden Verlag.
- Haag, M., Rohloff, B.* (2006): *Arbeiten bei Elsa Gindler - Notizen Elsa Gindlers und Berichte einer Teilnehmerin*. Berlin: Schriftenreihe der Heinrich Jacoby-Elsa Gindler-Stiftung Bd. 2/3.
- Habiba Kreszmeier, A.* (2019): *Systemische Naturtherapie* (3. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Hatt, H. & Dee, R.* (2010): *Niemand riecht so gut wie du* (5. Auflage). München: Piper Verlag.
- Hatt, H. & Dee, R.* (2012): *Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken*. München: Albrecht Knaus Verlag.
- Hatt, H. & Dee, R.* (2023): *Die Lust am Duft. Wie Gerüche uns verführen und heilen*. Berlin: Springer.

- Heuberger, E., Stappen, I. & Rudolf von Rohr, R. (2017):* Riechen und fühlen (2. Auflage). Munderfing: Verlag Fischer & Gann.
- Hömberg, R. & Petzold, H.G. (2021):* Im Meer der Bäume baden - was bringt das?! Konzepte zu Waldtherapie und Waldmedizin. Hückeswagen. (FPI Publikationen) <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=hoemberg-petzold-2021-im-meer-der-baeume-baden-was-bringt-das-waldtherapie-gruene-texte-02-2022.pdf>
- Knümann, S. (2019):* Naturtherapie. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Lorenz, K. (1973/1987):* Die Rückseite des Spiegels. München: Piper.
Ludwig, S. (2002): Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. Wahrnehmen, was wir empfinden. Hamburg: Christians.
- Mathias-Wiedemann, U., Petzold, H. G. (2019):* Impulse für die „Neuen Naturtherapien“. Green Care 4/2019 und Grüne Texte 31/2019: <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/31-2019-mathias-wiedemann-u-petzold-h-g-2019-impulse-fuer-die-neuen-naturtherapien/>
- Marx, G., Petzold, H.G. (2004):* Hermann Schmitz – ein Referenztheoretiker der Integrativen Therapie. Hückeswagen: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und-reverenzen.pdf> - 1/2004 und bei Stumm, G. et al. (2005): Personenlexikon der Psychotherapie. Wien: Springer. 428-430.
- Milz, H.(2019):* Der eigensinnige Mensch. Körper, Leib und Seele im Wandel. 2. Auflage. München: AT Verlag.
- Mischke, R. (2013):* Der Nase nach bei Deutschlands 1. Pheromon-Party. <https://www.welt.de/lifestyle/article115409579/Der-Nase-nach-bei-Deutschlands-1-Pheromon-Party.html>
Miyazaki, Y. (2018): Heilsames Waldbaden. München: Irisiana Verlag.
- Orth, I., Petzold, H. G. (2017):* Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“ 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. 95 -129. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-petzold-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf
- Pause, B. M. (2022):* Alles Geruchssache. Wie unsere Nase steuert, was wir wollen und wen wir lieben. München: Piper Verlag.

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; https://www.fpi-publication.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-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 „Studientag 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-publication.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf>.

Petzold, H.G.(1982c): Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne, rekursive Sprach- und Sozialentwicklung als Grundlage einer integrativen Entwicklungspsychotherapie im Lebensverlauf: Life Span Developmental Therapy. Vortrag auf der Arbeitstagung „Psychomotorics and life span development“, 24. 3. 1982, Interfaculty of Human Movement Sciences, Free University of Amsterdam, Amsterdam.

Petzold, H.G. (1988f): "Multiple Stimulierung" und "Erlebnisaktivierung" in der Integrativen Therapie mit alten Menschen. Paderborn. (FPI-Publikationen) https://www.fpi-publication.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1988f-multiple-stimulierung-erlebnisaktivierung-integrative-therapie-mit-alten-menschenpdf.pdf

Petzold, H.G. (1989h/1993a/2003a): "Leben ist Bewegung" - Überlegungen zum "komplexen Bewegungsbegriff" und zum Konzept der "Kommotilität" in der Integrativen Bewegungstherapie, Vortrag auf der Studientagung "Klinische Bewegungstherapie", 6. Juni 1989, Freie Universität Amsterdam, 1989h; repr. als: "Leben ist Bewegung" - Überlegungen zu einem integrativen Bewegungsbegriff und zur Kommotilität, in: Bd. II, 3 (1993a) S. 1337-1348 und (2003a) S. 977-1050. In: Integrative Bewegungstherapie 1/1991, <https://www.fpi-publication.de/integrative-bewegungstherapie/01-1991-petzold-h-g-1989h-leben-ist-bewegung-ueberlegungen-zum-komplexen-bewegungsbegriff/>

Petzold, H.G. (1995g). Das schulenübergreifende Emotionskonzept der "Integrativen Therapie" und seine Bedeutung für die Praxis "emotionaler Differenzierungsarbeit". In: Petzold, H.G (Hg.): Die Wiederentdeckung des Gefühls. Emotionen in der Psychotherapie und der menschlichen Entwicklung. Paderborn: Junfermann, 191-272.- 2021 als e-book: <https://www.fpipublikation.de/downloads/?doc=petzold-hrsg-1995-die-wiederentdeckung-desgefuehls-e-book-EAG.2021.pdf>

Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: Kunst & Therapie 1-2/1999, 105-145, Integrative Therapie 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www.fpi-publication.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit -

- 07/2001. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2001-1999g-petzold-h-g-das-selbst-als-kuenstler-und-als-kunstwerk.html>
- Petzold, H.G. (2002j):* Der „informierte Leib“ – „embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. Amsterdam/Düsseldorf/Krems. (FPI-Publikationen) [Microsoft Word - Petzold-InformierterLeib-Polyloge-07-2002.doc \(fpi-publikation.de\)](#)
- Petzold, H.G. (2005m):* Materialien zur Geschichte der Körperpsychotherapie. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 28-42. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-2005m-materialien-zur-geschichte-der-koerperpsychotherapie.html>
- Petzold, H.G. (2005r/2010):* Entwicklungen in der Integrativen Therapie als „biopsychosoziales“ Modell und „Arbeit am Menschlichen“. Überlegungen zu Hintergründen und proaktiven Perspektiven. *Integrative Therapie 40 Jahre in „transversaler Suche“ auf dem Wege*. Krems, Zentrum für psychosoziale Medizin. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. *Polyloge*. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2010-petzold-h-g-2005r.html>
- Petzold, H.G. (2006p):* Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotentialen – die Sicht der Integrativen Therapie. Hückeswagen. (FPI Publikationen) [HP.Ökosophie..Header.Polyl.23.4.12.pdf \(fpi-publikation.de\)](#)
- Petzold, H. G. (2012h):* Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. *Polyloge*. [HP.VierWege.IT.Transv.Header.Polyl.15.4.12.pdf \(fpi-publikation.de\)](#)
- Petzold, H. G. (2013f):* Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur. Interview mit Hilarion Petzold. Report Psychologie September 2013, http://www.report-psychologie.de/heft/archiv/?tx_rparchive_pi1%5Barticle%5D=571&tx_rparchive_pi1%5Baction%5D=show&tx_rparchive_pi1%5Bcontroller%5D=Article&cHash=ccae2b649cbd14d86f0872a39b119eac
- Petzold, H.G. (2014n):* «In Japan geht man zum Waldbaden» Interview mit Martin Läubli vom Tagesanzeiger Zürich am 22.08.2014. (FPI-Publikationen) https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2014n-naturtherapien-waldbaden-interview-tagesanzeiger-zuerich.pdf
- Petzold, H. G. (2016i):* Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. Kom-plexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre- In: Niels Altner (2016): Rie-che das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html> und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/down->

loads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-wald-therapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf, sowie http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche_das_Feuer.pdf

Petzold, H. G. (2018a): Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“. Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeitens. In: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S.339 - 370; erw. in: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/>

Petzold, H.G. (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, „kreativ-collagierendes Denken“, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ in der Integrativen Therapie. Hückeswagen. (FPI Publikationen) <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>

Petzold, H.G. (2019q/2022k): WALDTHERAPIE IN DEN „NEUEN NATURTHERAPIEN“ Beiträge zu Naturverbundenheit, waldgestützter, ökopyschosomatischer Gesundheitsberatung und ökologischem Bewusstsein als „Caring for Nature and Caring for People“. Hückeswagen. (FPI Publikationen) <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019q-2022k-waldtherapie-in-neuen-naturtherapien-oekopsychosomatisch-caring-nature-and-people.pdf>

Petzold, H. G. (2022j): Ökologische Bedrohungen und die heilende Kraft von Natur und Gärten - 50 Jahre „ökopyschosomatischer“ Sicht der Integrativen Therapie auf oikeiotische „Orte und Prozesse des Wachsens“, *Grüne Texte* 8/2022, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022j-oekologische-bedrohung-heilende-natur-50-jahre-oekopsychosomatische-sicht-gruene-texte-08-2022.pdf>

Petzold, H. G. (2022o): Das „Summen des Lebens“ am Rande ökologischer Desaster: mutiges Eintreten für das Lebendige – Heilsames Nature Embodiment, Arbeit mit Honigbienen in tiergestützter Integrativer Therapie PO-LYLOGE 17/2022. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022o-summen-des-lebens-nature-embodiment-heilsame-arbeit-honigbienen-gruene-texte-17-2022.pdf>

Petzold, H. G. (2023b): Die „Neuen Naturtherapien“, „Green Care“, „Waldtherapie“ – mit „komplexer Achtsamkeit“ und „Ökophilie“ Wege gegen die Bedrohung der Biosphäre im bio-psycho-sozial-ökologischen Praxisfeld. Hückeswagen: Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. (Ersch. in GRÜNE TEXTE 2023)

Petzold, H.G., Ellerbrock, B. (2020): Multisensorische Stimulierung in der naturtherapeutischen Arbeit mit alten Menschen. Hückeswagen. (FPI Publikationen) <https://www.fpi->

[publikation.de/downloads/?doc=petzold-ellerbrock-2020-multisensorische-stimulierung-alte-menschen-gruene-texte-10-2020.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-ellerbrock-2020-multisensorische-stimulierung-alte-menschen-gruene-texte-10-2020.pdf)

Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a/2019): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutalität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. POLYLOGE 3/2019, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf>

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019b): „Natur muss gefühlt werden“ – Alexander von Humboldt, Vor-denker einer ökologischen Weltansicht und Protagonist „transversaler Vernunft“. Grüne Texte 17/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-wiedemann-natur-muss-gefuehlt-werden-alexander-v-humboldt-vordenker-eine-oekologischen-weltansicht-polyl-25-2019.pdf>

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“. Hückeswagen. (FPI-Publikationen) https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

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“. Hückeswagen. (FPI Publikationen) https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder-body-charts-polyloge-22-2018.pdf

Petzold, H.G. & Orth, I. (2017b): „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. Hückeswagen. (FPI Publikationen) https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017b-epitome-polyloge-integrative-therapie-mentalisierungen-interozeption-polyl-31-2017.pdf

Petzold, H.G. & Orth, I. (2021a): GREEN MEDITATION und OIKEIOSIS: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien – Arbeitsversion. Hückeswagen. (FPI Publikationen) <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oekologisches-selbstverstehen-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis.pdf>

- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2015a): Die „Neuen Naturtherapien“. Going Green in der Integrativen Therapie – Ökologische Bewusstheitsarbeit „hin zur Natur“: salutogenes Naturerleben, Landschafts-, Garten- und tiergestützte Therapie. *Grüne Texte*, Ausgabe 06/2015 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-orth-sieper-2014d-naturtherapien-going-green-oekologische-bewusstheitsarbeit-gruene-texte-06-2015.pdf>
- Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J.* (1972/2019): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.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>
- Petzold, H. G., Sieper, J.* (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG. *Gestalt und Integration* 73, 23 – 43. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/28-2012-petzold-h-sieper-j-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrung.html>
- Petzold, H.G., Sieper, J. Mathias-Wiedemann, U.* (2022): Transversale Reflexionen über „multiple Entfremdungen“ in einer prekären Modernen – bio-psycho-sozio-ökologische Perspektiven der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2022. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/https-www-fpi-publikation-de-polyloge-19-2022-petzold-h-g-sieper-j-mathias-w-u-transversale-reflexionen-ueber-multiple-entfremdungen-in-einer-prekaeren-moderne-bio-psycho-sozio-oekolog/>
- Petzold, H. G., Sieper, J., Mathias-Wiedemann, U.* (2022): Aktuelle Positionen und neue „bio-psycho-sozial-ökologische“ Perspektiven der „Integrativen Therapie“ zu Ökologie, Politik, Bioökonomie, Psychotherapie und Kulturarbeit von 1965 - 1972 -1982 bis 2022. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *Polyloge* 15/2022, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/15-2022-petzold-h-g-sieper-j-mathias-w-u-transversale-reflexionen-ueber-multiple-entfremdungen-in-einer-prekaeren-moderne-bio-psycho-sozio-oekologische/>
- Petzold, H. G., Trummer, A.* (2017): „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, *POLYLOGE* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>

- Polz-Watzenig, A.* (2020): Die heilsame Wirkung des Waldes in der Integrativen Therapie. Wiesbaden: Springer essentials.
- Reil, J.C.* (1803): Rhapsodien über die Anwendung der psychischen Curmethode auf Geistes-zerrüttung. Halle: Curtsche Buchhandlung.
- Schmitz, H.* (1965): System der Philosophie, Bd.II, Der Leib, 1.Teil, Bonn: Bouvier.
- Schmitz, H.* (1989): Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik. Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Hrsg. Hilarion G. Petzold. Paderborn: Junfermann.
- Schmitz, H.* (1990): Der unerschöpfliche Gegenstand, Bonn: Bouvier.
- Schmitz, H.* (2007): Der Leib, der Raum und die Gefühle. Bielefeld: Edition sirius/Aisthesis.
- Selver, C., Brooks, C.V.W.* (1974). Sensory awareness. In H.G. Petzold (Ed.), Psychotherapie und Körperdynamik. Paderborn, Germany: Junfermann. S. 59-78.
- Sieper, J., Petzold, H. G.* (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbuz Dugi-Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php> und Grüne Texte <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf>
- Stefan, R.* (2020): Zukunftsentwürfe des Leibes. Integrative Psychotherapiewissenschaft und kognitive Neurowissenschaften im 21. Jahrhundert. Wiesbaden: Springer.
- Süßkind, P.* (1985): Das Parfum, Zürich: Diogenes.
- Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U.* (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. *POLYOGÉ* 03/2023. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/>
- Young, L.J., Alexander, B.* (2012): The Chemistry Between Us: Love, Sex, and the Science of Attraction, 2014 TB. New York: Penguin Books.