



Depression ist grau – Therapie grün!

Die „neuen Naturtherapien“ in der Depressionsbehandlung

von Hilarion G. Petzold

Eine Depression betrifft nicht nur Seiten eines Menschen, sondern wurzelt auf allen Ebenen tief in seiner Lebenssituation und seiner Lebensgeschichte. Um diese Dimensionen in ihrer Gesamtheit zu erreichen, muss ein „Bündel an Maßnahmen“ zur Anwendung gebracht werden, bei denen Naturerfahrungen sehr hilfreich sein können.

Wer hat nicht schon die erfrischende, belebende Qualität einer schönen Landschaft erfahren? Blühende Bäume und Blumenbeete erfreuen das Herz der Betrachter, entspannen, beruhigen und beglücken. Die ökologische Psychologie hat diese Effekte seit langem gut untersucht – man hat die aufbauenden, heilenden Kräfte der Natur und des Naturerlebens erkannt.

Die „neuen Naturtherapien“ in der Integrativen Therapie

Seit der Antike wurde dieses Wissen in der Heilkunst genutzt und es fand auch seit den Anfängen moderner Psychiatrie und Psychotherapie Berücksichtigung. Heute sind die „neuen Naturtherapien“ – so habe ich sie genannt – wie Landschafts- und

Gartentherapie oder tiergestützte Interventionen innovative Wege der Krankenbehandlung und der Förderung von Gesundheit und biophilem Bewusstsein. Sie finden zunehmend Verbreitung, gestützt durch moderne Theoriebildung und Forschung. Neben ihrer heilenden Ausrichtung wollen sie für einen „ökologischen Imperativ“ sensibilisieren, in der Kurzform: „Handle ökologisch bewusst und achtsam!“ In der Integrativen Therapie haben wir schon seit Mitte der 1960er Jahre in Projekten der Drogen- und Gerontotherapie pflanzen- und tiergestützt mit Garten- und Landschaftserfahrungen, sowie mit Bewegungsübungen in der Natur gearbeitet. Wir gehen dabei von einem ganzheitlichen Menschenbild aus und sehen aus philosophischer, psychologischer und neurobiologischer Perspektive „Menschen – Männer und Frauen – als Körper-Seele-Geist-Subjekte in sozialen und ökologischen Umwelten“. Sie sind multisensorische und multiexpressive Wesen, die mit allen Sinnen wahrnehmen und mit „allen Ausdrucksmöglichkeiten“ kommunizieren. Eine solche breite Sicht spricht neurobiologisch-somatische, psychologische, soziokulturelle und ökologische Dimensionen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Krankenbehandlung an.

Integrative Therapie ist ein modernes Verfahren ganzheitlicher Psychotherapie/Humantherapie, das Natur- und Humanwissenschaften verbindet und Ende der 1960er Jahre von Prof. Dr. Hilarion G. Petzold und seinem Team begründet wurde.

Empfindung und Wahrnehmung depressiver Menschen

Wie wichtig das ist, wird in der Therapie depressiver Menschen deutlich. Sie berichten immer wieder, dass sie die Welt als grau, trübe, dunkel erleben und sie sich in einer düsteren Stimmung befinden. Halten solche Stimmungen über längere Zeit an, dann spricht man von einer „dysthymischen Störung“ oder „chronischen Depression“. *Thymos* ist in der antiken Medizin der Begriff für die Leibempfindung, das eigenleibliche Selbstempfinden, und das ist bei diesem Störungsbild stark eingetrübt, dysphorisch. Man trägt schwer am Leben, fühlt sich belastet. Depressive Störungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und verursachen hohe gesellschaftliche Kosten. Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression (alle Formen) zu erkranken, liegt national wie international bei 16–20%, für eine Dysthymie bei etwa 3%. Dysthymien und andere Depressionen sind als ein „Syndrom“, ein Komplex dysregulierter Verhaltensweisen zu sehen, der schwere Störungen des psycho-affektiven Lebens (Missstimmungen, Negativgefühle), der kognitiven Orientierung (Negativgedanken), des psychophysischen Befindens (Negativempfindungen, Regulationsstörungen) umfassen kann, sowie des sozialen Verhaltens (Rückzug, Isolation, Menschen-scheu) und des ökologischen Bezugs (Bewegungsarmut, Naturentfremdung).

„Going Green“ als Behandlungsmöglichkeit

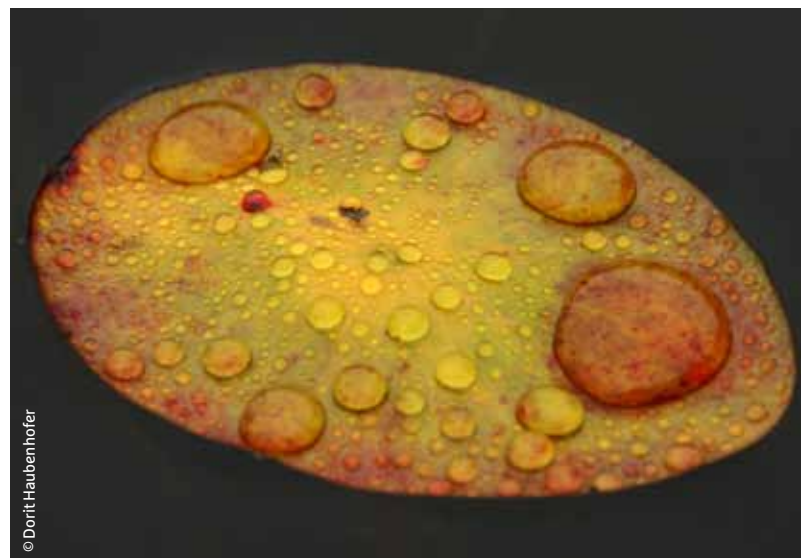
Ein solcher Verhaltenskomplex ist nicht leicht zu behandeln, weil diese Menschen oft einen „depressiven Lebensstil“ entwickelt haben. Ihre Stimmungslagen haben sich stabilisiert, und das bedeutet, auch ihre Physiologien sind chronifiziert fehlgesteuert, sodass ihr Gesamtverhalten betroffen ist. Was liegt näher, einem solchen „Eingrauen“ des Lebens und einer solchen Passivierung des Lebensvollzugs ein psychophysiologisches „Going Green“ durch naturtherapeutische und naturpsychotherapeutische Aktivierung entgegen zu stellen, durch Outdoor-Aktivitäten, Lauftherapie und Ausdauersport im Grünen? Kardiovaskulopulmonäres Training (Herz, Gefäße,

Kreislauf, Lungenaktivität, zerebrale Durchblutung) wird mit vielfältiger psychischer Stimulierung über das multisensorische Angebot der Natur (Düfte, Klänge, Geräusche, taktile und kinästhetische Erfahrung) zu psychologischer Stimmungsbeeinflussung kombiniert. So genannte „green exercises“ stimulieren durch multisensorische Übungen die Wärme-Kälte-Regulation. Das vestibuläre (Gleichgewichtssinn) und muskuläre System erhalten durch Bewegung und körperliche Arbeit im Forst ein „Green Power Training“. Aber es geht nicht nur um Aktivierung und Stimulierung. Dysthyme Menschen leiden oft unter Sinn- und Hoffnungslosigkeit, einem Fehlen von Lebenszielen. Sie sind von Unruhe, Beunruhigung, Grübelzwängen gequält. Hier haben wir die Methode der „Green Meditation“ als Praxis komplexer Achtsamkeit entwickelt. Das Einsinken ins „Grün“, in die Prozesse des Lebendigen durch meditative Betrachtung und vertieftes Naturerleben vermittelt Sinnerfahrung, Trost und Freude am Lebendigen. Die depressive Stimmung erfährt Umstimmungen durch emotionales Modulieren. Depressive Kognitionen werden umgeübt, man wird aktiv für die Natur, für sich, denn Naturtherapeutinnen und -therapeuten sind immer auch zugleich aktivierende Lehrpersonen für ökologisches Bewusstsein.

„Neue Naturtherapien“ sind innovative Wege der Krankenbehandlung und der Förderung von Gesundheit.“

Ein ganzheitlicher Ansatz ist von Nöten

Den „neuen Naturtherapien“ kommt als Ergänzung und Unterstützung von Psychotherapien und psychiatrischen Behandlungen eine besondere Bedeutung



©Dorit Haubenhofer

zu, weil erkannt worden ist, dass Störungen wie Dys-thymien alle Bereiche des biopsychosozialen Menschenwesens – das Gesamtsystem Mensch mit seiner Lebenssituation und seinem Lebensstil – betreffen, weshalb solche „Syndrome“ auf all ihren Ebenen behandelt werden müssen: Der „depressive Leib“ mit flachem Tonus, schwacher Kondition, etc. braucht physische Revitalisierung, die depressive Stimmungslage bedarf der Aufhellung, negatives Denken wird durch das Erleben von Wachstum und Lebendigkeit in der Natur zu positiven Kognitionen und Emotionen gelenkt, soziale Isolation wird durch Gruppenaktivitäten in Garten und Landschaft durchbrochen. Der Naturferne wird das „inmitten der Natur“ erlebnisintensiv entgegengestellt. Es wird in einer solchen Sicht deutlich, dass es eines „Bündels von Maßnahmen“ bedarf, um Dys-thymien – besonders chronifizierte – adäquat zu behandeln. Die Forschung zeigt, dass die Wirkung von Psychotherapie nur zu 1–15% der angewendeten Methode zuzuschreiben ist, 15% Placeboeffekten, 1–30% der „therapeutischen Beziehung“ und 40% extratherapeutischen Effekten (Ereignissen im Alltag, Arbeitsverlust, Heirat, Umzug, etc.). Naturtherapien bieten die Chance, in diesen großen Block des außertherapeutischen Raumes gesundheitsfördernd hineinzuwirken durch Aktivitäten in der Natur, Kontakt mit Tieren, Aneignung eines bewegungsaktiven Lebensstils im Lebensvollzug. Naturtherapien bieten dazu einzigartige Möglichkeiten, die den traditionellen Psychotherapien bislang weitgehend verschlossen waren und von ihnen ergänzend genutzt werden könnten. Hinzu kommt, dass nach erfolgreicher Behandlung von Dys-thymien durch kognitive Verhaltenstherapie nach zwei Jahren die Rückfallquote bei 50% und mehr liegt – und bei anderen Verfahren steht es nicht besser. Diese Problematik ist nicht allein bei Mängeln der störungsbezogenen Behandlungsmethodik zu suchen, sondern es ist anzunehmen, dass die Patientinnen und Patienten ihren dysfunktionalen, „dysthymen/depressiven Lebensstil“ nicht verändern konnten bzw. dass in ihren Psychotherapien kein ausreichender Fokus auf Lebensstilveränderungen gesetzt wurde, für die überdies auch keine brauchbare Methodik vorhanden war. Hier können die „neuen Naturtherapien“, wie klinische Einzelfallstudien zeigen, wahrscheinlich eine wichtige Lücke schließen, indem sie konkrete Möglichkeiten für gesundheitsbewusste, bewegungsaktive und ökologisch engagierte

„Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt national wie international bei 16–20%.“

Lebensstile schaffen. Es gilt hier, in systematische Forschung zu investieren.

Literatur

- Härter, M. et al. (2007). Praxismanual Depression. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- 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, 207–242.
- Petzold, H. G. (2013g). Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie – ein „Bündel“ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen. www.FPI-publikationen.de/materialien.htm – POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – 25/2012; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/25-2013-petzold-h-g-2013g-naturtherapie-in-der-dritten-welle-integrativer-therapie-ein.html>. Auch Integrative Therapie 4, 2012.
- 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>
- Vittengl J. R., Clark, L. A., Dunn, T. W., Jarrett, R. B. (2007). Reducing relapse and recurrence in unipolar depression: a comparative meta-analysis of cognitive-behavioral therapy's effects. Journal of Consulting and Clinical Psychology 3, 475–88.

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/>.



Leitfragen

- Haben Sie ein Motto für Ihre Arbeit?

Unsere Philosophie – der „Ökologische Imperativ“: „Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit ‚Kontext-Bewusstsein‘ und ‚komplexer Achtsamkeit‘ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche, es zu verhindern. Pflege eine ökologische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013, 60).