

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

„Immer auch Selbsterfahrung“

Natur wird in der Psychotherapie zu wenig genutzt, sagt Psychotherapeut und Forscher Hilarion Petzold. Das Potenzial sei groß, der Nutzen vielfältig.

VON ANDREAS HUBER

 12. SEP 2018

Herr Professor Petzold, in den Großstädten gibt der Öko-Hipster den Trendsetter in Sachen Lifestyle, neue Outdoor-, Garten- und Landschaftsmagazine finden Millionen Leser, im Party-Smalltalk heißt cool immer öfter stay green: Ist das von Ihnen propagierte *going green* in der Psychotherapie ein modisches Label – oder verbirgt sich eine reale Bewegung dahinter?

Die integrative Therapie hat alle Formen der Naturtherapie wie tiergestützte, garten-, wald- oder landschaftstherapeutische Interventionen schon seit Ende der 1960er Jahre aufgegriffen und praktiziert. In den letzten Jahren haben wir diese naturtherapeutischen Ansätze mit Bezug auf Evolutionspsychologie, Neurobiologie, Ökologie und Ethik im Rahmen der „dritten Welle“ integrativer Therapie mit einem Schwerpunkt „integrative Naturtherapie“ weiterentwickelt. Dabei geht es – natürlich – um den Menschen in seinem Naturbezug.

Neben kreativtherapeutischen Methoden werden in der modernen Psychotherapie und Psychiatrie naturtherapeutische Verfahren immer wichtiger, weil die in ihnen wirksam werdende Erlebnisaktivierung enorme heilsame und gesundheitsfördernde Effekte zeigt: Stressreduktion und psychophysische Entspannung, seelische Beruhigung und Gelassenheit, körperliche Lebendigkeit und geistige Wachheit, Freude und Heiterkeit des Gemüts. Gleichzeitig werden die Sinne aktiviert und stimuliert, es kommt zu einem generalisierten Wohlgefühl und einer körperlichen, seelischen und geistigen Frische.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

LEBEN

Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

GESELLSCHAFT

Glück durch Selbstversorgung

Glück durch Selbstversorgung

Der Wachstumskritiker Niko Paech über das Ende der Maßlosigkeit und die Frage, wie einfach gutes Leben sein kann.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Ein Paar, zwei Wohnungen

Fest zusammen sein, aber getrennt wohnen: Immer mehr Paare sehen darin keinen Widerspruch. Wie eine Beziehung an zwei Orten gelingt.

2 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

3 GESUNDHEIT

Knurren gegen das Trauma

Knurren oder Summen kann den Vagusnerv stimulieren und so innerer Unruhe entgegenwirken. Das kann sogar bei der Traumabewältigung helfen.