

Phytoresonanz-Hypothese

Im ersten Teil dieser vierteiligen Beitragsreihe geht es um die Begrifflichkeiten und die Vorstellung der Phytoresonanz-Hypothese.

Wenn wir durch Wald und Flur gehen, können wir Folgendes erleben: Wir blicken auf den Weg und lenken unsere Füße mal hierhin, mal dorthin, treten auf einen Stein, weichen einem Stock oder einer Wasserlache aus und suchen uns einen Weg, der unseren Augen und Füßen gefällt, mal auf festem, mal auf weichem Untergrund. Unser Blick schweift durch das Unterholz, nimmt verschiedene Farbtöne und organische Strukturen wahr, von denen kaum zwei sich gleichen; der Blick wechselt zwischen Nähe und Ferne, nimmt helle und dunkle Bereiche wahr, Höhen und Tiefen, Enge und Weite. Hin und wieder nehmen auffällige Strukturen den Blick gefangen: schlank oder bizarr gewachsene Gehölze und von Mal zu Mal herausragend große oder dicke Bäume oder solche, die mit ihrer Farbe oder Helligkeit unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. An diesen verweilt unser Blick bisweilen länger, begleitet von einem längeren oder einem vertieften Atemzug.



Im Verlaufe eines solchen Spazierganges nehmen unsere Augen nicht nur wahr, sie „begreifen“ im wahrsten Sinne des Wortes unsere Umgebung: Jede Form, jede Struktur, alle wahrnehmbaren Unterschiede finden im Gehirn eine neurologische Entsprechung. Auf den verschiedenen Ebenen des somatischen Leibes nehmen wir dies bewusst, vorbewusst und unbewusst wahr. Dort entstehen Impulse, die in den Muskeln, den Sehnen und im Bindegewebe in Zustände von Spannung und Ent-

spannung, von Enge und Weite, von Leichtigkeit und Schwere übersetzt werden. Auf diese Weise werden viele Bereiche unseres Körpers einem raschen Wechsel verschiedener Spannungszustände unterworfen. Am Ende eines 20- bis 60-minütigen Spazierganges durch Wald, Feld und Parkanlage fühlen wir uns entspannt wie nach einer Massage, während der viele Bereiche des Körpers berührt und bewegt wurden, mehr und anders als bei anderen Denk- und Bewegungsprozessen. Doch es sind nicht die Hände, es sind körpereigene Prozesse, die durch die visuelle Anregung und die psychophysiologische Verarbeitung während eines Spazierganges durch Wald und Feld Entspannung bewirken. Im Folgenden soll der Begriff „Phytoresonanz“ vorgestellt und anschließend in Bezug zu anderen relevanten Phänomenen gesetzt werden.

Der Begriff „Phytoresonanz“, wie ich ihn hier verwende, wurde von Paul Shepard (1925–1996) geprägt. Er war Vordenker der Umweltschutzbewegung in den USA und von 1973 bis 1994 Professor für „Natural Philosophy and Human Ecology“. Er lehrte 21 Jahre am Pitzer College in Claremont, Kalifornien. Seine Forschungsgebiete waren Ökologie, Domestikation (von der Wild- zur Kulturpflanze) und Ökopsychologie. Den Begriff „Phytoresonanz“ erläuterte er auf dem zweiten People-Plant-Symposium 1990 in Sacramento (Shepard, 1994). Zu Beginn seiner Ausführungen stellte er fest, dass „die Umwelt ein Repertoire an Konnotationen beinhaltet, und zwar nicht als zufällige Bezugsgröße, sondern als essenzieller Teil der Kognitionsentwicklung“ (Shepard, 1994, S. 153). Die geistige Entwicklung des Menschen geschah in enger Wechselwirkung mit Natur und Umwelt.

Diesen Einfluss der pflanzlichen Umwelt möchte ich mit dem Fokus auf

Pflanzen erkunden. Wenn Resonanz das Zusammenklingen zweier Körper bedeutet, so bedeutet Phytoresonanz die Reaktion des menschlichen Organismus auf Pflanzen seiner Umgebung. Phytoresonanz – das ist die Wechselwirkung zwischen einem inneren Aspekt des Selbst und einer äußeren Pflanze.

Phytoresonanz-Hypothese

Paul Shepard schlägt vor, „dass Pflanzen (für die menschliche Wahrnehmung) in ähnlicher Weise funktionieren wie Tiere und dass sie zusammen eine wenig bekannte holografische Korrespondenz zwischen der natürlichen Welt und dem menschlichen Geist darstellen“ (Shepard, 1994, S. 154). Die holografische Korrespondenz verstehe ich als ganzheitliche Kommunikation, die die natürliche Umwelt auf den verschiedenen Körperebenen (u.a. Soma, Kognition, Morphologie, Psychophysiologie) abbildet, indem die verschiedenen Modi der pflanzlichen Umgebung von hell und dunkel, leicht und schwer, gespannt und entspannt, Farbe und Struktur mit verschiedenen Bereichen des menschlichen Körpers korrespondieren. Und es ist nicht nur der Geist (mind), wie Shepard schreibt, sondern das ganze bio-psycho-sozial-ökologische Wesen (Petzold) des Menschen, das hierbei in Resonanz tritt. Shepard betont, dass sich die analoge Begegnung von Pflanze und Mensch von der Begegnung mit Tieren unterscheidet. Diese könne sich auf einer viel fundamentaleren Ebene abspielen als die Begegnung mit Tieren (Shepard, 1994, S. 154). Pflanzen und Pflanzengemeinschaften lassen die dem Menschen ähnlichen Merkmale vermissen und können sich daher als externalisierte Elemente des Selbst¹ präsentieren, die weniger auffallend sind (Shepard, 1994, S. 154); „unser Verwurzel-Sein und die räumlichen Qualitäten unserer Beziehungen, die sich auf einem realen Ort gründen, prägen sich dem Unbewussten ein und sind einem botanisch sensitiven inneren Organisator verfügbar. Zu dieser Resonanz sind wir als Wesen intrinsisch prädisponiert und aufgrund unserer Ontogenese psychologisch determiniert“ (Shepard, 1994, S. 154). Shepard weist auf Sigmund Freud hin, der das Unbewusste mit einem Wald verglich, und erinnert uns daran, dass

„Pflanzen mehr noch als Tiere als ein Kollektiv wahrgenommen werden, von den Blättern eines Baumes, den Gräsern einer Wiese bis zu den Bäumen eines Waldes. In dieser Hinsicht scheinen sie gleichbedeutend mit einem Gewebe, eher als mit einem Organ, eher ein organisches Ver-woben-Sein als eine Gemütsbewegung. Landschaft scheint dem Körper zu entsprechen. Sogar das Gelände mit seinen fein gekörnten, verstreuten, beständigen mineralischen Charakteristiken könnte in unserem Bewusstsein mit elementaren Aspekten des Selbst harmonisieren, mit skelettartigen oder sogar mit molekularen Aspekten“ (Shepard, 1994, S. 155).

„Die einzigartige Qualität dieser Metaphern liegt darin, dass Pflanzen ihren Platz behalten und einen haltenden Untergrund in Natur und Gedanken darstellen“ (Shepard, 1994, S. 155).

Was ist Phytoresonanz? Natürlich kann jedes Objekt, das Menschen sehen, ob belebt wie Tiere und Pflanzen oder unbelebt wie Gebäude oder andere Strukturen, Spuren in mentalen und psycho-physischen Repräsentationen hinterlassen. Im menschlichen Wahrnehmungs- und Erkenntnisssystem ist eine stete Spurensuche nach „bekannt – unbekannt“, „ähnlich – unähnlich“, „trifft zu – trifft nicht zu“, „hinzufügen – aussortieren“ am Werk.

Phytoresonanz ist die Spur, die Pflanzen im Menschen hinterlassen.

Es ist unsere menschliche Fähigkeit, auf Pflanzen ohne Worte zu reagieren. Menschen reagieren psychophysiologisch auf Pflanzen in einer Weise, die Beziehungen zur physischen Erscheinung der Pflanzen zeigt, ebenso wie zu Pflanzen als Abbild oder als Begriff. Man nennt diesen Prozess auch Repräsentation. Wenn wir uns dies bewusst machen, kann das zu einer neuen Bedeutung und einem neuen Verständnis von lebenden Pflanzen und Bäumen führen: Sie sind wesentliche Bestandteile unserer Umwelt mit elementarer physiologischer Bedeutung.

Es gibt jedoch einen ausgeprägten, wahrnehmbaren Unterschied in der Weise, wie z.B. Häuser einerseits und Bäume andererseits repräsentiert werden: Bäume wie auch Pflanzen antworten auf der Vitalitätsebene – beim Betrachten erleben Menschen, wirklich lebendig zu sein. Sie können sich als zugehörig oder verbunden erleben. Beim Betrachten von Gebäuden erleben die Betrachtenden eher Unbeweglichkeit und Starre als Lebendigkeit. Phytoresonanz kann von jedem Menschen erfahren werden; um sie zu erkennen, braucht es nur ein ausreichendes Maß an körperlich-sensitiver Selbstwahrnehmung.

Veranschaulichung

In der gartentherapeutischen Praxis wie auch mit Weiterbildungsteilnehmer:innen zeigt sich, dass viele Menschen in der Lage sind, diese spezifischen Körperwahrnehmungen zu benennen, die sich in Gegenwart von Pflanzen einstellen. Am leichtesten gelingt das bei Bäumen. Der Abstand zu den Bäumen bei dieser Übung sollte mindestens der Höhe der Bäume entsprechen; so können die in den Fokus genommenen Bäume mit einem Blick erfasst werden. Es ist zielführend, in etwa gleich große Bäume in Bezug auf die eigene Resonanz zu vergleichen. Nach einer kurzen Einstimmung können sich spezifische Körperempfindungen einstellen, die von Baum zu Baum anders sein können.

Machen Sie selbst eine Probe. Stellen Sie sich schulterbreit auf, lassen Arme und Hände hängen, nehmen zwei bezüglich der Größe vergleichbare Bäume in ihren Blick, atmen Sie ein und aus und konzentrieren sich zuerst auf den einen, dann auf den anderen Baum. Sehen, erspüren Sie mit ihrem Körper: Welche Stellen Ihres Körpers reagieren auf den einen, welche reagieren auf den anderen Baum?

Diese Empfindungen nennen wir Phytoresonanz: Das ist die menschliche Resonanz auf

diese Bäume. Sie ist flüchtig und entgeht für gewöhnlich unserem Alltagsbewusstsein, ist jedoch mit etwas Aufmerksamkeit und Übung als Veränderung in verschiedenen Bereichen der Körper selbstwahrnehmung (leicht/schwer, eng/weit, Druck/Ziehen, innen/ außen, konzentriert/ flächig, hell/dunkel, warm/kalt) zu spüren und zu benennen. Dabei treten bemerkenswerte Ähnlichkeiten, aber auch Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen zutage. Die gleiche Übung kann – außer mit Bäumen – auch mit Tieren oder mit Gebäuden durchgeführt werden, selbst mit dem Ergebnis einer vollzogenen Gartentätigkeit: Was hat sich verändert? Wo spüre ich das in meinem Körper? Dabei ergeben sich spezifische „Impressionen“ im wahrsten Wortsinn. Doch im Rahmen dieser Darstellung möchte ich mich auf das Phänomen beschränken, wie wir es bei Bäumen und Pflanzen erleben. Paul Shepard hat mit dem Begriff „Phytoresonanz“ ein Wort für diese Wechselwirkung gefunden.

Die Phytoresonanz-Hypothese in zwölf verschiedenen Aspekten

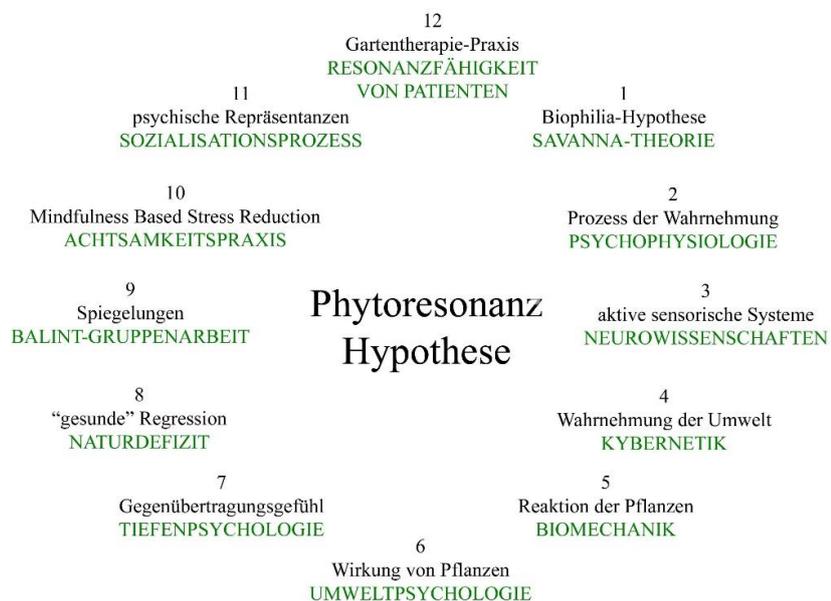


Abb.1: Phytoresonanz-Hypothese in zwölf verschiedenen Aspekten (Grafik: Neuberger)

Aus meiner Sicht handelt es sich nicht um ein isoliertes Phänomen oder Geschehen. Darauf stoßen wir in vielen Bereichen des Lebens und der Wissenschaft.

Die behandelten Aspekte aus Wissenschaft und Praxis

Aus den Humanwissenschaften, der Umweltpsychologie wie aus der Hirnforschung und anderen sind verschiedene Phänomene bekannt, die im Ansatz eine Ähnlichkeit zum Phytoresonanz-Phänomen aufweisen. Wie sie die Phytoresonanz-Hypothese unterstützen, wird in Teil 2 in der Juni-Ausgabe 2025 deutlich werden.



Literaturhinweise

Einzelne Aspekte des Beitrags wurden bereits in Teilen veröffentlicht in: Gallis, C. (Hrsg.). (2007). Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies (S. 161–164). Thessaloniki: University Studio Press. Übersetzung, Überarbeitung und Erweiterung des Artikels: Neuberger, K. (2007). Phyto-Resonance Hypothesis, Part II: A Model to Describe the Process Between Plants and Human Beings. Part of a Theoretical Framework and a Model of the Benefits of Green Care on a Micro Level. In C. Gallis (Hrsg.), Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies (S. 161–166). Thessaloniki: University Studio Press. Mit freundlicher Genehmigung der University Studio Press, Thessaloniki, vom 30. Juni 2016.

Der gesamte Beitrag wurde bereits veröffentlicht in: K. Neuberger (2019). Phytoresonanz-Hypothese. In: Pfeifer, E. (Hrsg.). Natur in Psychotherapie und Green Care 2025-1

Künstlerischen Therapien. Psychosozial-Verlag Wiesbaden 2019.

Shepard, P. (1994). Phyto-Resonance of the True Self. In M. Francis, P. Lindsey & J.S. Rice (Hrsg.), The Healing Dimensions of People-Plant Relations – Proceedings of a Research Symposium (S. 153–159). Center for Design Research, Dept. of Environmental Design, University of California. California: UC Davis.

ENDNOTE

1 Selbstsein (selfhood) ist nach Shepard eine kombinierte bewusste und unbewusste Konstruktion. Sie wird unterstützt durch die Fähigkeit, nicht greifbare Aspekte des eigenen Seins auf gedankliche Bilder zu beziehen, die der äußeren Welt entlehnt sind (Shepard, 1994, S. 153).

Autor



Konrad Neuberger, M.A. arbeitete 35 Jahre mit psychiatrisch erkrankten Menschen im Garten. Deutsche und englische

Veröffentlichungen, Vorträge und Seminare zu Gartenbau und Therapie seit 1988.

Mitwirkung bei COST 866 Green Care in Agriculture, GreenME; Vorstand der GGUT, Mitbegründer der IGGT. Lehrbeauftragter Uni Krams und EAG-FPI; tätig in LKH Langenfeld, Leiter der AT-bio-dynamischer Gartenbau und Hof Sondern e.V., Wuppertal, psychiatrische Nachsorge, Gartentherapie (1983 bis 2018). Kontakt: konrad.neuberger@ggut.org oder www.konrad-neuberger.de