



Knümann

Naturtherapie

Mit Naturerfahrungen Beratung
und Psychotherapie bereichern

BELTZ

Knümann
Naturtherapie

Für die nächsten sieben Generationen

Sandra Knümann

Naturtherapie

| Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern

| Mit E-Book inside

BELTZ

Dipl.-Päd. Sandra Knümann
Praxis für Achtsamkeit und Naturtherapie
Zur Schweizer Höhe 9
53783 Eitorf
E-Mail: info@naturtherapie-knuemann.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28610-7 Print
ISBN 978-3-621-28611-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2019

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Antje Raden
Umschlagbild: REHvolution.de/photocase.de
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einführung	12
I Theoretische Grundlagen	19
1 Zehn Vorteile von Naturtherapie	20
2 Was ist Natur?	26
3 Formen therapeutischen Arbeitens in der Natur	33
4 Naturerfahrung und seelische Gesundheit – Stand der Forschung	44
5 Grundzüge der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie	61
II Naturtherapie in der Praxis	89
6 Naturtherapeutische Zugänge und Instrumente	90
7 Fallgeschichten	111
8 Naturtherapie bei speziellen Störungsbildern	138
9 Praktische Umsetzung im therapeutischen Alltag	170
Anhang	181
Weiterführende Informationen	182
Literatur	196
Sachwortverzeichnis	202

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	12

I	Theoretische Grundlagen	19
1	Zehn Vorteile von Naturtherapie	20
2	Was ist Natur?	26
2.1	Erkenntnistheoretische Probleme	27
2.2	Die »wahre« Natur	29
2.3	Naturverständnis im kulturellen Kontext	30
2.4	Diagnose: Entfremdung	31
2.5	Mensch und Natur – ein Spannungsverhältnis	32
3	Formen therapeutischen Arbeitens in der Natur	33
3.1	Konzepte der Naturtherapie	36
3.2	Settings für die Einzelpsychotherapie	38
4	Naturerfahrung und seelische Gesundheit – Stand der Forschung	44
4.1	Empirische Studien zu naturbasierten (Psycho-)Therapien	45
4.2	Theorien zur Wirkung von Naturerfahrungen	48
4.3	Krank durch Zivilisation?	53
4.4	Schlussfolgerungen für die Praxis	57
5	Grundzüge der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie	61
5.1	Der Mensch als Person	63
5.2	Existenzielle Perspektiven	66
5.3	Achtsamkeit als zentrale Praxis	71
5.4	Erleben mit Leib und Seele	77
5.5	Bedeutung der therapeutischen Beziehung	82
5.6	Handlungsleitende Prinzipien für Naturtherapeutinnen	86

II	Naturtherapie in der Praxis	89
6	Naturtherapeutische Zugänge und Instrumente	90
6.1	Natur als Übungsraum	91
6.2	Natur als Freiraum	94
6.3	Natur als Wandlungsraum	98
6.4	Natur als Ritualraum	103
6.5	Natur als Gestaltungsraum	107
7	Fallgeschichten	111
7.1	Auf der Schwelle	111
7.2	Abstinenz von der Ex-Frau	114
7.3	Bis auf die Knochen	116
7.4	Gegenwehr bringt nichts!	119
7.5	Reich beschenkt	121
7.6	Wie Erwachsene	124
7.7	Die Abschreckung	126
7.8	Am Abgrund	130
7.9	Im Leerlauf	132
7.10	Deleted Scenes	135
8	Naturtherapie bei speziellen Störungsbildern	138
8.1	Angststörungen	139
8.2	Depressionen	146
8.3	Somatoforme Störungen	153
8.4	Traumafolgestörungen	158
8.5	Weitere Störungsbilder	165
9	Praktische Umsetzung im therapeutischen Alltag	170
9.1	Voraussetzungen für Therapeuten	171
9.2	Fort- und Weiterbildung	172
9.3	Voraussetzungen für Klienten	175
9.4	Zeitliche, rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen	176
9.5	Praktische Tipps	178
	Anhang	181
	Weiterführende Informationen	182
	Literatur	196
	Sachwortverzeichnis	202

Vorwort

An einem warmen Sommermorgen schwebt der Duft von frisch gemähtem Gras über den Rasenflächen. Die Vögel zwitschern unermüdlich, während das Rauschen des Berufsverkehrs gedämpft durch die Büsche dringt. Um diese Zeit sind nur wenige Spaziergänger und Jogger unterwegs. In einem abgelegenen Teil des Parks gehen zwei Menschen sehr langsam nebeneinander her, bleiben immer wieder stehen und lassen den Blick umherschweifen. Sie scheinen ganz in etwas vertieft zu sein. Schließlich zieht eine Person ihre Schuhe aus und betritt vorsichtig den Rasen. Die andere folgt ihr mit einigem Abstand. Behutsam schreiten beide, mit den Schuhen in der Hand, durch das taunasse Gras. Niemand würde vermuten, dass hier gerade eine psychotherapeutische Sitzung stattfindet.

So ähnlich sieht mein Arbeitsalltag als Naturtherapeutin aus. Ich begleite Menschen in Wald und Wiese, damit sie wieder mit der Natur in Kontakt kommen – mit der Natur, die sie auch selbst sind. Einige meiner Klientinnen haben ihr eigenes »Natur-Sein« im Alltagsstress kurzfristig »vergessen«, anderen ist ihre innere Natur so fremd geworden, dass sie eine psychische Störung entwickelt haben. Sie alle spüren jedoch, dass die Psychotherapie unter freiem Himmel ihnen etwas gibt, das keine Therapie im Raum ihnen bieten kann: die unmittelbare Begegnung mit der Fülle des Lebendigen.

Für mich ist dieser Beruf die vorerst letzte Station einer langen Reise, die mich schnurgerade, so scheint es mir heute, bis hierher geführt hat. Wie ein grüner Faden zieht sich das Thema »Naturverbindung« durch mein Leben, wobei es im Laufe der Jahre unterschiedliche berufliche Formen angenommen hat: Naturführerin, Naturerlebnis-Pädagogin, Naturtherapeutin – im Grunde habe ich nie etwas anderes getan als heilsame Beziehungen zur Natur zu stiften. Auch als Weiterbildungs- und Hochschuldozentin, Klinik-Therapeutin und Autorin steht die menschliche Naturbeziehung immer im Mittelpunkt meines Tuns. Manchmal werde ich gefragt, wie ich auf die Idee gekommen sei, diesen beruflichen Weg einzuschlagen. Dann bin ich etwas ratlos, denn es gab nie eine »Idee« oder einen besonderen Moment der Motivation. Ich denke, ich habe einfach sehr früh das gefunden, was man eine »Vision« oder »Lebensaufgabe« nennt. Dieser Vision folge ich nun vertrauensvoll seit 25 Berufsjahren.

Schon als Kind habe ich am liebsten draußen gespielt, bin auf die hohen Kirschbäume in unserem Garten geklettert, habe Staudämme am Bach gebaut und Kaulquappen großgezogen. Draußen fühlte ich mich frei und konnte ganz ich selbst sein. Auch in den schwierigen Phasen meines Lebens ist der Frieden der Natur immer meine Rettung gewesen. Einige meiner prägendsten Erfahrungen habe ich in den Wäldern des Bergischen Landes, im norwegischen Fjell und während meiner Naturtherapie-Weiterbildung im Allgäu gesammelt. Sowohl aus persönlichem Erleben als auch aus fachlicher Sicht habe ich daher erfahren, wie bedeutsam der Kontakt zur Natur für die Erhaltung und Wiederherstellung des seelischen Wohlbefindens ist. Vielleicht

haben Sie dieses Buch aufgeschlagen, weil es Ihnen ganz ähnlich geht. Dann werden Sie hier Wege finden, wie Sie die Liebe zur Natur sinnvoll mit Beratung und Psychotherapie verbinden können.

Zielgruppe und Bezeichnung. Dieses Buch habe ich für alle geschrieben, die das Feld der psychotherapeutischen Arbeit in und mit der Natur für sich erkunden möchten. Es richtet sich vor allem an Psychotherapeuten, Heilpraktikerinnen für Psychotherapie, Coaches, Beraterinnen, Seelsorger, Körper- und Ergotherapeutinnen sowie verwandte Berufsgruppen. Der Einfachheit halber fasse ich sie unter der Bezeichnung »Therapeutinnen« zusammen, weil sie alle im ursprünglichen Wortsinn »Gefährtinnen« der Seele sind.

Die Bezeichnung der Hilfesuchenden als »Klienten«, und nicht etwa als »Patienten«, gibt unzweifelhaft meine humanistische Herkunft zu erkennen. Der Begriff schließt nahtlos an den Sprachgebrauch vieler Beraterinnen und Coaches an, die ihre Kunden auch meist »Klienten« (oder »Coachees«) nennen. Etymologisch bedeutet »Klient«: »Jemand, der sich unter den Schutz eines Wohltäters begibt«. Um ein solcher »Schützling« zu sein, braucht man nicht an einer Krankheit zu leiden oder behandlungsbedürftig zu sein. Es genügt, sich jemandem anzuvertrauen, von dem man sich in einem bestimmten Lebensbereich Hilfe und Unterstützung erhofft. Aus diesem Blickwinkel heraus arbeite ich als Therapeutin partnerschaftlich mit Klienten zusammen, die zu jeder Zeit Experten ihres eigenen Lebens bleiben.

Noch ein Hinweis: Im Text benutze ich willkürlich wechselnd die weibliche und die männliche Form. Bitte fühlen Sie sich immer angesprochen.

Danksagung. Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet und beim Schreiben des Buches unterstützt haben. An erster Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Michael Huppertz bedanken, der nicht nur den Anstoß zu diesem Text gegeben, sondern mich die ganze lange Zeit des Schreibens mit seinem kritischen Scharfsinn bereichert hat. Aus tiefstem Herzen danke ich auch Wernher Sachon, von dem ich lernen durfte, wie Naturerfahrungen psychotherapeutisch wirksam werden können und dessen leidenschaftliche Verteidigung des subjektiven Erlebens meinen therapeutischen Stil entscheidend geprägt hat. Gar nicht genug danken kann ich meinem Mann und unseren Kindern, die meine häufige Abwesenheit während der letzten zweieinhalb Jahre mit viel Geduld und liebevoller Güte hingenommen haben. Bei Antonia Wunderlich und Cornelia Cordes möchte ich mich sehr herzlich für ihr sorgfältiges Text-Feedback bedanken, bei Gudrun Elbing für die klaren Infografiken und Nelah Moorlampen für die ausdrucksstarken Fotos. Sehr bereichernd war der kollegiale Austausch mit Michael Bender, Paul und Sylvia Rath, Annelie Breuer-Wiertz, Thomas Primke, Luise Moosburger, Sabine Weiss, Konrad Neuberger sowie den Teilnehmenden des Naturtherapie-Netzwerktreffens. Ihnen allen »Danke!« für die vielen inspirierenden Gespräche, in denen ich meine Ideen überprüfen und weiterentwickeln konnte. Mein aufrichtiger Dank gilt auch meinen Klientinnen und Klienten, von denen ich sicher am meisten gelernt habe. Endlich können ihre Heilungsgeschichten nun nicht mehr nur mich, sondern auch andere Menschen berühren und bereichern. Meinen Weiterbildungs-Teilnehmenden danke

ich für ihre Offenheit, ihre Experimentierfreude und so manche herausfordernde Frage. Bei Svenja Wahl vom Beltz-Verlag bedanke ich mich für ihre spontane Begeisterung für das Thema Naturtherapie, bei ihrer Kollegin Antje Raden für die engagierte Betreuung auf dem Weg zum fertigen Buch. Zu guter Letzt möchte ich mich – frei nach Thoreau – bei den Wäldern bedanken, in denen ich das Mark des Lebens in mich aufsaugen konnte, um nicht in meiner Todesstunde inne zu werden, dass ich beim Schreiben nicht richtig gelebt hätte.

In der Hoffnung, damit zur Weiterentwicklung und Verbreitung der Naturtherapie beitragen zu können, stelle ich mit diesem Buch meinen momentanen Stand der Erkenntnis zur Verfügung. Letztlich hoffe ich damit auch einen Beitrag dafür zu leisten, dass die lebendige Vielfalt der Erde erhalten bleibt und dieses geheimnisvolle, verletzte und mit Widersprüchen reich gesegnete Wesen namens »Mensch« noch lange auf ihr leben kann.

Eitorf, im Herbst 2018

Sandra Knümann

Einführung

»Naturtherapie« – ein klangvoller Begriff, der sowohl Sehnsucht weckt, als auch spontane Skepsis hervorruft. Für manche ist diese Form der Psychotherapie eine längst überfällige Ergänzung zu den bestehenden (Indoor-)Therapien, andere wittern darin esoterisches Bäume-Umarmen ohne seriösen Wirkungsnachweis. Daneben gibt es Verwirrung durch den unterschiedlichen Gebrauch des Begriffs. Wer »Naturtherapie« in eine Suchmaschine eingibt, erhält Treffer für ergotherapeutische Angebote für Demenzkranke ebenso wie für die physische Anwendung von Naturstoffen (Naturheilkunde) oder entspannende Spaziergänge zur Stressbewältigung. Derzeit erfährt auch der ähnliche Begriff »Waldtherapie« eine zunehmende Verbreitung. Er bezeichnet die Wirkung von pflanzlichen Botenstoffen auf den menschlichen Organismus durch den bloßen Aufenthalt im Wald. Von welcher Naturtherapie ist hier also die Rede?



Dieses Buch handelt von Naturtherapie im Sinne von »Psychotherapie und Beratung in und mit der Natur«. Es konzentriert sich auf die Arbeit mit Einzelklienten im ambulanten und klinischen Setting und versteht sich als Ergänzung der bestehenden Therapieansätze, ohne diese ersetzen zu wollen. Die Naturtherapie lädt Klientinnen dazu ein, das gewohnte Umfeld des Sprechzimmers zu verlassen, um die Natur und

zugleich sich selbst in der Natur zu erleben. Beides ist in der Naturtherapie untrennbar miteinander verbunden: »I enjoy *myself* being in nature« – die englische Sprache drückt diese doppelte Perspektive ganz mühelos aus.

Vorläufer der Naturtherapie. Der Schritt vor die Praxistür mag für heutige Verhältnisse ungewöhnlich anmuten. Tatsächlich aber hat er eine lange Tradition in der Heilkunde. So kennt z. B. jede Kultur die Verehrung heiliger Orte, Tiere und Pflanzen, z. B. heilige Haine, heilige Berge oder Heilquellen. Das Wort »heilig« geht auf das germanische »heil« (= ganz, gesund, unversehrt) zurück. Interessanterweise hat es die gleiche etymologische Wurzel wie »heilsam«. »Heilig« ist demnach das, was »ganz« ist, und »heilsam« ist das, was »ganz« macht. Zu den Vorläufern der heutigen Naturtherapien zählen daher u. a. die schamanischen Heilrituale, die einen starken spirituellen Bezug zur Natur hatten und haben. Auch im alten Griechenland finden sich naturverbundene Wege zum »Seelenheil«, z. B. bei Epikur (ca. 341 v. Chr. – 271 v. Chr.), der mit seinen Schülern im Garten lebte und philosophierte. Zu seiner Zeit gab es große Heiltempel, die in wunderschönen Landschaften erbaut wurden und vermutlich schon durch ihre außergewöhnliche Lage einen heilsamen Einfluss hatten. Aber nicht nur in Europa, sondern auch in Asien gibt es Zeugnisse früher »Naturtherapien«: In China bauten Taoisten bereits vor mehr als zweitausend Jahren Gärten und Gewächshäuser zur Gesundheitsförderung. In neuerer Zeit gibt es im deutschsprachigen Raum seit gut 200 Jahren unterschiedlichste Bestrebungen, die direkte Naturerfahrung für Zwecke der Persönlichkeitsentwicklung und seelischen Heilung einzusetzen. Beispielhaft seien hier genannt: die psychiatrische Reformbewegung Ende des 18. Jahrhunderts, die das therapeutische Gärtnern in die damals eher »verwahrenden« psychiatrischen Krankenhäuser einbrachte, sowie die »Erlebnistherapie« nach Kurt Hahn aus den 1930er-Jahren, die heute zutreffender als »Erlebnispädagogik« bezeichnet wird. Sogar Sigmund Freud soll mit Patienten in der Nähe seiner Praxis spazieren gegangen sein.

Vom therapeutischen Naturerleben zur Naturpsychotherapie. Die vorteilhaften Effekte von Naturaufenthalten für Wohlbefinden und Gesundheit begründen jedoch noch keine Natur(psycho-)therapie. Von einer solchen kann erst die Rede sein, wenn das In-der-Natur-Sein sowohl praktisch als auch theoretisch in einen psychotherapeutischen Bezugsrahmen eingebettet ist. Eine verfestigte Persönlichkeitsstruktur verändert sich in der Regel nicht allein durch Spaziergehen. Dafür ist zusätzlich die Begleitung durch einen Therapeuten nötig, der unterstützende Erlebnismöglichkeiten schafft und seinen Klienten dabei hilft, neue Erfahrungen in ihr Selbstkonzept zu integrieren.

Der erste professionelle Psychotherapeut, der Naturerfahrungen in seinen therapeutischen Ansatz aufnahm, war der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875–1961), ein Schüler Sigmund Freuds. Die von ihm entwickelte »Analytische Psychologie« setzte zwar größtenteils auf die klassische Therapie im Behandlungszimmer, er empfahl seinen Patienten aber ebenso, sich regelmäßig vom »Alltagschlamm der Zivilisation« zu reinigen, um psychischen Störungen den Nährboden zu entziehen: »Wann immer wir mit der Natur in Berührung kommen, werden wir

sauber.« (Jung, 1991, S. 172). Dabei legte er Wert darauf, dass der Mensch ebenfalls natürlich sei und durch die Erfahrung der äußeren Natur wieder zu seiner inneren Natur zurückfinden könne.

Aufbruch der humanistischen Psychologie. Während sich in den folgenden Jahrzehnten der psychotherapeutische Mainstream eher in eine medizinisch-naturwissenschaftliche Richtung entwickelte, suchten alternative Therapeuten Ende der 1950er-Jahre einen Weg »back to the roots«. Angestoßen durch die Studenten- und Umweltbewegung sowie das »Human-Potential-Movement« in den USA wandten sie sich fernöstlichen und indigenen Heilweisen zu, ließen sich von Schamanen ausbilden, lernten Yoga und Meditation. In dieser experimentierfreudigen Ära entstanden viele erlebensorientierte Therapiemethoden wie Körperpsychotherapien, Kunst-, Tanz- und Naturtherapien.

Rechtslage in Deutschland. Psychotherapie war damals in Deutschland noch keine selbstverständliche Leistung der Krankenkassen und wurde von sehr unterschiedlichen Berufsgruppen in einer breiten Methodenvielfalt durchgeführt. Über Jahrzehnte galt Psychotherapie nicht als medizinische *Wissenschaft*, sondern als eine *Kunstfertigkeit* mit geisteswissenschaftlichem, vor allem philosophischem, Fundament. Mit der Einführung des Psychotherapeutengesetzes von 1999 fand eine Art »Flurbereinigung« der deutschen Therapielandschaft statt: Als Psychotherapeutinnen bezeichnen dürfen sich seither nur noch Personen, die ein Studium in Medizin, Psychologie oder (Sozial-)Pädagogik absolviert haben und zusätzlich in einem »wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren« ausgebildet sind. Ihr Tätigkeitsfeld ist laut Gesetz beschränkt auf die Behandlung psychischer Erkrankungen: »Ausübung von Psychotherapie im Sinne dieses Gesetzes ist jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist« (Psychotherapeutengesetz, 1999, §1 Nr. 3). Mit dem Bekenntnis zum naturwissenschaftlich-medizinischen Modell hat die im Gesundheitssystem verankerte Psychotherapie einen neuen Weg eingeschlagen und sich sukzessive von anderen psychologischen Dienstleistungen entfernt: »Zur Ausübung von Psychotherapie gehören nicht psychologische Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben« (ebd.). Damit fallen alle Probleme bei der Lebensbewältigung, denen keine psychische Erkrankung zugrunde liegt, laut Gesetz heute in den Bereich der »Psychologischen Beratung« bzw. »Coaching«. Eine Zwischenposition zwischen Psychotherapeutinnen und Beraterinnen nehmen die Heilpraktiker und »Heilpraktiker für Psychotherapie« ein. Sie unterliegen dem Heilpraktikergesetz und dürfen sowohl Psychotherapie als auch Beratung durchführen – auch mit Verfahren, die sich bislang nicht um die oben genannte »wissenschaftliche Anerkennung« bemüht haben, wie z.B. die Naturtherapie.

Aktuelle Entwicklungen. Während sich Psychotherapie im Krankenkassen-System seit 1999 auf die drei Richtlinienverfahren Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte

Psychotherapie und Verhaltenstherapie beschränkt, schreitet in der »freien« Therapie- und Beratungslandschaft die Entwicklung und Verbreitung der Naturtherapie weiter voran. Gegenwärtig gibt es im deutschsprachigen Raum eine sehr lebendige Szene von Praktikern, die mit unterschiedlichen naturgestützten Methoden arbeiten (s. Abschn. 3.1). Das gemeinsame Bestreben aller dieser Ansätze ist es, seelische Heilungs- und Entwicklungsprozesse mithilfe von Naturerfahrungen zu unterstützen. Die Anwendungsfelder reichen dabei von Gesundheitsprävention und Stressbewältigung über Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie bis zu Rehabilitation nach psychischen Erkrankungen. Viele Konzepte haben darüber hinaus einen umweltpolitischen Anspruch und zielen auf die Überwindung der ökologischen Krise durch heilsame Naturverbindung.

Wachsendes Naturbewusstsein. Das steigende Interesse an Naturtherapie kommt nicht von ungefähr. Seit Jahren gewinnt das Thema »Natur erleben« im öffentlichen Bewusstsein an Bedeutung. In der Studie »Naturbewusstsein 2015« des deutschen Umweltministeriums gaben 94 % der Befragten an, dass die Natur für sie zu einem guten Leben dazu gehöre, und 90 % antworteten, dass es sie glücklich mache, in der Natur zu sein (BMUB, 2016). Die starke Nachfrage nach Bioprodukten, Outdoor-Kleidung, Naturtourismus, Waldkindergärten oder Landidylle-Zeitschriften zeigt, wie sehr sich viele Menschen heute nach mehr Naturkontakt sehnen – und ihn offenbar immer häufiger vermissen müssen. Die Technisierung schreitet weiter voran, Städtewachstum und Artensterben nehmen zu. In Mitteleuropa verbringen Erwachsene 80–90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen: zu Hause, am Arbeitsplatz und in Verkehrsmitteln wie Auto, Bus oder Bahn (BMU). Draußen in der Natur zu sein ist längst nicht mehr selbstverständlich, sondern den allermeisten »zivilisierten« Menschen fremd geworden. Die Folgen dieser Entfremdung erleben wir heute in Form massiver ökologischer, sozialer und gesundheitlicher Probleme. Nie war es daher nötiger, Naturerfahrungen auch in Psychotherapie und Beratung einzubinden. Die Zeit ist reif für Naturtherapie.

Natur als Aufenthaltsort und Kategorie. Dabei ist »Naturtherapie« nicht nur ein klangvoller, sondern auch ein schwieriger Begriff, legt er doch die Vermutung nahe, dass diese Therapieform zwingend in einer natürlichen Umgebung stattfinden müsse, dass sich also Therapeut und Klientin während der Sitzung im Grünen aufhielten. Diese Lesart setzt voraus, dass der Naturbegriff als Gegenteil von »Zivilisation« und menschlichen Bauwerken konzipiert wird. Wenn man in Betracht zieht, dass der größte Teil unserer Umgebung Kulturlandschaft ist, die vom Menschen gestaltet, genutzt und gepflegt wird, dann fällt die Unterscheidung zwischen »Natur« und »Zivilisation« jedoch schwer (mehr dazu in Kapitel 2). Ist eine Sitzung, die im Raum stattfindet, also per se keine Naturtherapie? Es ergibt wohl wenig Sinn, eine Therapieform allein nach dem Ort ihres Geschehens zu benennen. Dann müssten viele verhaltenstherapeutische Expositionen auch »Aufzugtherapie« heißen oder jegliche Therapie in geschlossenen Räumen eine »Raum-Therapie« sein. Über die inhaltlichen Schwerpunkte oder die geistige Heimat einer Arbeitsweise sagt das hingegen gar nichts aus. Sinnvoller erscheint es daher, »Natur« in diesem Zusammenhang nicht als Ort zu verstehen, sondern als

existenzielle Kategorie. Der Mensch ist selbst ein Naturwesen und evolutionär eingebunden in natürliche Zusammenhänge. Wie sehr er dieser Tatsache entsprechend lebt, hat großen Einfluss auf sein Wohlbefinden (siehe Kapitel 4).

Natursensible Psychotherapie. Im Zuge der Zuwanderung entstand vor einigen Jahren der Begriff »kultursensible Psychotherapie«. Damit ist gemeint, dass Therapeuten die kulturelle Prägung von Klienten mit Migrationshintergrund berücksichtigen sollten. In Anlehnung an diesen Begriff wird hier, sozusagen als Minimalanspruch, eine zumindest »natursensible« Psychotherapie vorgeschlagen, die die Naturbeziehung des Menschen berücksichtigt und, wo immer möglich und sinnvoll, mit einbezieht. Damit könnte die Psychotherapie einen weiteren Aspekt des Menschen integrieren, den sie bislang ausgeblendet hatte. Als Spiegelbild ihrer Zeit konzentrierte sie sich anfangs vor allem auf innerpsychische Prozesse, später folgte die Erweiterung auf zwischenmenschliche Interaktionen und Familiensysteme. Erst seit Kurzem wird auch die Körperlichkeit des Menschen einbezogen. Angesichts der drängenden Umwelt- und Gesundheitsprobleme besteht seit vielen Jahren die Forderung, die existenzielle Verwobenheit des Menschen mit der natürlichen Umwelt ebenfalls zu berücksichtigen (u. a. Searles, 1960; Petzold, 1987; Roszak, 1997; Gebhard, 2013; Huppertz & Schataneck, 2015). Wer als Therapeut sowohl ein umfassendes Verständnis vom Menschen in seinen Zusammenhängen anstrebt, als auch der Naturentfremdung effektiv entgegenwirken will, kommt heute um eine erneute Erweiterung seines Blickwinkels nicht mehr herum.

Therapie-Inhalt. Wie kann sich eine solche »Natursensibilität« in der Therapie äußern? Zur Beantwortung dieser Frage muss man zwischen den beiden Aspekten einer Therapie unterscheiden, dem »Inhalt« und dem »Prozess«. Der »Inhalt« umfasst die Themen, die besprochen werden, der »Prozess« das emotionale Beziehungsgeschehen zwischen Klientin, Therapeutin und, im speziellen Fall der Naturtherapie, auch die Beziehung zur äußeren Natur. Vor allem diese Beziehungen sind es, die letztendlich heilsam wirken. Wenn man Therapieverläufe unter diesen beiden Aspekten betrachtet, wird man feststellen, dass das Thema Naturerfahrung *inhaltlich* keine so große Rolle spielt, wie vielleicht vermutet. Klienten, die selbst wählen dürfen, ob die Sitzung indoor oder outdoor stattfindet, entscheiden sich nur etwa in der Hälfte der Zeit für draußen. Und selbst wenn eine Sitzung unter freiem Himmel stattfindet, steht die Naturumgebung nicht zwangsläufig im Mittelpunkt des Gesprächs. Vielmehr achtet der Naturtherapeut auf naturbezogene Themen, die der Klient von sich aus anspricht, und greift diese vor einem psychotherapeutischen Hintergrund auf.

Therapie-Prozess. Beim Blick auf den *Prozess* zeigt sich hingegen, dass eine Sensibilität für die menschliche Naturbeziehung großen Einfluss auf das Geschehen (nicht nur) zwischen Therapeutin und Klientin hat. Denn in dieser Hinsicht sind sie beide mit den gleichen Lebensstatsachen konfrontiert. Sie ringen z. B. mit ihrer Sterblichkeit oder der Bedrohung ihrer natürlichen Lebensgrundlagen und sie erfreuen sich an der Lebendigkeit der menschlichen und außermenschlichen Natur. Besonders spürbar wird dies bei »Sitzungen« unter freiem Himmel. Dann sind beide den Unbilden der Witterung und den Ereignissen in der Natur ausgesetzt, sodass die Therapeutin eher, wie in der

ursprünglichen Bedeutung des griechischen Wortes »therápôn«, »Gefährtin« ist, statt »Behandlerin«. Das Leben mit seinen Freuden und Leiden ist beiden gemeinsam. Das schafft die Grundlage für eine echte menschliche Begegnung, in der tiefes Mitgefühl und Fürsorge für die Klienten gedeihen können.

Eine natursensible Therapeutin wird während einer Sitzung also immer auf den Inhalt *und* den Prozess achten, naturbezogene Aspekte aufmerksam wahrnehmen und gegebenenfalls passende Interventionen anbieten. Die große Chance der Naturtherapie liegt darin, dass sie nicht auf das Gespräch im Raum beschränkt ist, sondern den Klienten zusätzlich die Möglichkeit gibt, sich selbst im Kontakt mit der »äußeren« Natur zu erleben. Dies kann in der praktischen Arbeit unterschiedliche Formen und Intensitätsgrade annehmen. Wo die Naturtherapie beginnt und endet, wird in Abschnitt 3.2 erläutert.

Der Aufbau des Buches. Kapitel 1 zeigt auf, warum es nicht nur vorteilhaft, sondern heutzutage dringend notwendig ist, Naturerfahrungen in Beratung und Psychotherapie zu integrieren. Nachdem anschließend mit der Klärung des Naturbegriffs und der Mensch-Natur-Beziehung eine gemeinsame Basis der Verständigung geschaffen wurde, gibt Kapitel 3 einen Überblick über die vielfältige Landschaft naturtherapeutischer Ansätze. Das vierte Kapitel schildert maßgebliche Erkenntnisse aus dem medizinischen und psychologischen Stand der Forschung sowie deren Implikationen für die therapeutische und beraterische Praxis. In Kapitel 5 wird eine Form der Naturtherapie skizziert, die sich aus eigener Erfahrung der letzten Jahre langsam herauskristallisiert und sich in der täglichen Arbeit mit Klienten als hilfreich erwiesen hat, die »achtsamkeitsbasierte Naturtherapie«. Sie verknüpft das psychotherapeutische Naturerleben mit der Praxis der Achtsamkeit. Kapitel 6 stellt naturtherapeutische Instrumente vor und zeigt, wie man die Möglichkeiten der Natur für therapeutische Zwecke *nutzen* kann, ohne sie *auszunutzen*. Mit den Fallgeschichten zeichnet Kapitel 7 ein lebendiges Bild der naturtherapeutischen Anwendung. Darauf folgen in Kapitel 8 konkrete Hinweise zum störungsspezifischen Einsatz von Naturinterventionen. Das letzte Kapitel widmet sich dem Einstieg in die naturtherapeutische Arbeit. Es bietet praktische Hinweise, wie man die Naturtherapie im klinischen und ambulanten Alltag umsetzen kann und was es bei der Arbeit unter freiem Himmel zu beachten gilt. Abgerundet wird das Buch durch umfangreiches Info- und Arbeitsmaterial.

I Theoretische Grundlagen

- 1 Zehn Vorteile von Naturtherapie
- 2 Was ist Natur?
- 3 Formen therapeutischen Arbeitens in der Natur
- 4 Naturerfahrung und seelische Gesundheit – Stand der Forschung
- 5 Grundzüge der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie

1 Zehn Vorteile von Naturtherapie

Seit Freuds Zeiten findet Psychotherapie fast ausschließlich in geschlossenen Räumen statt. Eine Ausnahme bildet allenfalls die Exposition im Rahmen einer Verhaltenstherapie, bei der Klienten in Begleitung ihrer Therapeuten z.B. Auto oder Aufzug fahren, um spezifische Ängste abzubauen. Für alle anderen Therapiesituationen scheint das ungeschriebene Gesetz zu gelten, dass der Rahmen einer Sitzung immer gleich bleiben muss, damit sich die Klienten sicher fühlen und ohne Ablenkung auf ihre Themen konzentrieren können. Warum es sich trotzdem lohnt, die gewohnten vier Wände hin und wieder zu verlassen, zeigen die folgenden zehn exemplarischen Vorteile, die die therapeutische Arbeit unterstützen und erleichtern – sowohl für Klientinnen wie auch Therapeuten.

Entspannung und Bewegung

Wer nach draußen will, muss sich bewegen. Dadurch kommt der Kreislauf in Schwung, die Atmung vertieft sich und der Körper mobilisiert stimmungsaufhellende Substanzen wie Noradrenalin, Serotonin und Endorphine. Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich also der ganze Mensch, auch die Gedanken und Gefühle. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass der Aufenthalt in einer natürlichen Umgebung eine entspannende Wirkung auf den Menschen hat (s. Kapitel 4). Schon nach wenigen Minuten sinkt der Stresshormonspiegel, Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren sich. Immunsystem und Selbstheilungskräfte arbeiten in entspanntem Zustand besser, und wer entspannt ist, hat leichteren Zugang zu seinen psychischen Ressourcen. Das betrifft nicht nur die Klientinnen, sondern auch deren Therapeuten. Viele Kollegen berichten, dass sie in Outdoor-Sitzungen wacher und konzentrierter sind und ihnen häufiger kreative Ideen kommen. Auch der Umgang mit »schwierigen« Klienten falle ihnen leichter bei einem entspannten Spaziergang durchs Grüne. Durch den räumlichen Abstand zur »Zivilisation« gewinnen Klientinnen zudem seelisch Abstand von ihren Alltagsproblemen. Sie haben häufig das Gefühl »weg von allem« zu sein und sich durch die Distanz sowohl eine Erholungspause, als auch einen besseren Überblick verschaffen zu können. Auch idealisieren viele die natürliche Umgebung als »heile Welt«, in die einzutauchen ihnen spürbar Erleichterung bringt. Statt der städtischen Reizüberflutung erwartet Therapeuten und Klienten im Grünen eher eine entspannende »Reizentflutung«.

Flexibilität

Die Begrüßung, der Gang ins Sprechzimmer, die Platzverteilung, die Gesprächseröffnung – diese wiederkehrenden Abläufe besitzen in der Psychotherapie fast schon rituellen Charakter. Eine Therapie, die draußen in der Natur stattfindet und bei der sich unerwartete Begegnungen mit Wetter, Tieren oder anderen Menschen ereignen können, widerspricht dieser Routine vollkommen. Das kann nicht nur Klientinnen,