



**Anna Adevi
Melitta Breznik**

Naturbasierte Therapie (NBT)

Stressfolgeerkrankungen
landschafts- und
kindheitsorientiert behandeln

Naturbasierte Therapie (NBT)

Naturbasierte Therapie (NBT)

Anna Adevi, Melitta Breznik

**Anna Adevi
Melitta Breznik**

Naturbasierte Therapie (NBT)

Stressfolgeerkrankungen landschafts-
und kindheitsorientiert behandeln



Anna Adevi, Dr. phil. Umweltpsychologin, Master of Science Psychology, Gesprächstherapeutin und Naturtherapeutin, Åhus, Schweden
E-Mail: naturbasierte.therapie@gmail.com

Melitta Breznik, Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Scuol
E-Mail: naturbasierte.therapie@gmail.com

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Pflege
z.Hd. Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Jürgen Georg, Martina Kasper, Brigitte M. Frey-von Matt, Rita Madathipurath
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Mayk Wendt, Scuol, www.maykwendt.com
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Illustration/Fotos (Innenteil): Melitta Breznik, Anna Adevi, Jürgen Georg
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95670-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75670-7)
ISBN 978-3-456-85670-4
<https://doi.org/10.1024/85670-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Dank	7
Vorwort	9
Einleitung	11
1 Der therapeutische Ansatz der NBT	13
2 Die Natur als therapeutischer Raum	15
3 Wissenschaftliche Hintergründe	17
4 Stressfolgeerkrankungen und Burnout	19
5 Stress, PNI, Epigenetik, Persönlichkeit und Lifestyle	21
6 Therapiesetting und Ablaufschema der NBT-Aktivitäten	25
6.1 Patient*innenauswahl	25
6.2 Naturanamnese	25
6.3 Kernthemen, Ziele und Vorbereitung der NBT-Aktivitäten	26
6.4 NBT-Aktivitäten	27
6.5 Entwicklung von Präventionsmöglichkeiten	27
6.6 Naturkiste	27
6.7 NBT-Fragebögen	28
6.7.1 NBT-Fragebogen zwei Wochen nach dem Aktivitätstag	28
6.7.2 NBT-Abschlussseminar	28
6.7.3 NBT-Fragebogen sechs Jahre nach Abschluss der Therapie	28
6.8 Kommentar	29
6.9 Falldarstellungen	29
7 Praxisorientierte Anmerkungen	31
7.1 Zuhören in der Naturanamnese	31
7.2 Notizen während der NBT-Aktivitäten	31
7.3 NBT-Aktivitäten trotz starker zivilisatorischer Einflüsse	32
7.4 Das Eintauchen der Therapeut*innen	32

8	Fallbeschreibungen des Pilotprojektes NBT	35
8.1	Herr Angelrute	35
8.2	Frau Avocado	43
8.3	Herr Bienenstock	49
8.4	Herr Eichenbaum	54
8.5	Frau Feuerritual	63
8.6	Herr Gärtner	69
8.7	Herr Gewitter	75
8.8	Frau Granatapfel	80
8.9	Frau Hauswurz	85
8.10	Herr Holzklang	93
8.11	Frau Kieselstein	97
8.12	Frau Kirschgarten	105
8.13	Frau Lehmfigur	108
8.14	Frau Negrita	117
8.15	Frau Pilz	123
8.16	Frau Rose	127
8.17	Frau Schatzsuche	133
8.18	Herr Schiffskapitän	139
8.19	Frau Schmetterling	144
8.20	Frau Teezeremonie	152
8.21	Herr Waldmusik	158
8.22	Herr Walnuss	164
8.23	Herr Wassertag	169
8.24	Frau Wolke	177
9	Nachbemerkung	185
	Literatur	187
	Fragebögen	195
	Autorinnen	209
	Das Green-Care-Programm des Verlages Hogrefe	211
	Sachwortverzeichnis	213

Dank

Herzlichen Dank allen Patient*innen, die sich mit ihren Geschichten und ihren Erfahrungen mit grossem Engagement für das Pilotprojekt zur Verfügung gestellt haben. Wir wünschen ihnen auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute! Mögen ihnen die Erfahrungen aus der NBT ein gutes Begleitwerkzeug sein, um gelassener mit Stress und anderen Herausforderungen umzugehen. Für die Möglichkeit, dieses Pilotprojekt in der Klinik Schützen, Rheinfelden durchzuführen, danken die Autorinnen Dr. med. Hanspeter Flury, Chefarzt und Klinikdirektor sowie MSc. Sandrine Burnand, leitende Psychologin, für die praktische Hilfe bei der Umsetzung einzelner Aktivitäten. Für die Unterstützung der Umsetzung der NBT in der Clinica Curativa, Scuol gebührt der Dank Dr. med. Hannes Graf, Co-Chefarzt und Dr. phil. Rita Schönthaler. Für die therapeutische Umsetzung und Entwicklung immer wieder neuer Ideen zur NBT in der Gruppentherapie danken wir zudem Brigitte Janikowski, Kunsttherapeutin und lic. phil. Patric Eisele, Psychologe. Wilfried Prantner unter-

stützte mit der Übersetzung der Textpassagen von Anna Adevi aus dem Englischen sowie mit zahlreichen kritischen Anregungen und seinem genauen Auge für Korrekturen und die Konzeption des Gesamttextes und des Literaturverzeichnisses, wofür ihm ein wesentlicher Dank gebührt. Imke Marggraf danken wir für die Hilfe im Sekretariat und ihren präzisen Anmerkungen und für ihre Hartnäckigkeit, mit der sie die ehemaligen Patient*innen wieder aufgestöbert hat, Mayk Wendt für das wunderbare Titelbild, Jürgen Georg für seinen sensiblen Bildbeitrag. Wir danken allen Kollegen und Freunden, wie Dr. med. Arnd Knapstein, die sich Zeit genommen haben, durch Zuhören oder durch Lesen von Abschnitten das Entstehen des Buches zu begleiten. Und ganz besonders bedanken wir uns bei unseren Familien und Partnern für das Verständnis, wenn das Arbeiten am und das völlige Absorbiertsein vom NBT-Buch vielleicht zu wenig Raum für Begegnungen liess.

Den **Amis da l'Ospidal Scuol** danken wir für die finanzielle Unterstützung.

Vorwort

Dieses Buch beschäftigt sich mit 24 Einzelfallstudien von Patient*innen mit Stressfolgeerkrankungen, welche während ihres Aufenthaltes in einer psychosomatischen Klinik mit **Naturbasierter Therapie (NBT)** behandelt wurden. Grundlage dafür bildeten ausführliche Anamnesen über **emotional positiv besetzte Kindheitserinnerungen in der Natur**. Anhand der Ergebnisse dieser Befragung wurden für die Patienten individuell auf ihre Erlebnisse zugeschnittene multisensorische Aktivitäten entworfen, welche sie mit einer Therapeutin über mehrere Stunden in **der Natur als therapeutischen Raum** oder in einer ihren Erlebnissen angepassten künstlichen Umgebung, ausführten. Die Krankheitsentwicklung, die Naturanamnese, die Ziele, sowie die Aktivitäten der Naturbasierten Therapie werden jeweils beschreiben. Im Anschluss werden die Ergebnisse der Befragung der Patienten in bestimmten Zeitabständen aufgelistet und das Übungsgeschehen aus Sicht der Therapeutin kommentiert und in einen weiteren wissenschaftlichen Kontext der Forschung über Naturtherapien der letzten Jahre gesetzt. Ziel der Naturbasierten Therapie ist den Patienten effektive individuelle **Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten ihrer Stressfolgeerkrankung** aufzuzeigen, die sie in einer alltagsnahen Naturumgebung unkompliziert und wiederholt umsetzen können. Die Tiefen-

wirkung dieser Methode liegt in den während der Kindheit abgespeicherten emotional positiv besetzten, multisensorischen Eindrücken aus und in der Natur, die es wiederzubeleben gilt, und welche unter anderem Gefühle von Verbundenheit, Ruhe und Zuversicht anzuregen imstande sind.

Auf die wichtigen Schlüsselwörter für die NBT gehen wir in diesem Buch ausführlich ein:

- Kindheitsorientierte Naturbasierte Therapie
- Positive Kindheitserinnerungen in der Natur
- Multisensorische Erlebnisse in der Natur
- Therapie und Prävention von Stressfolgeerkrankungen
- Natur als therapeutischer Raum

Die beschriebenen Therapiebeispiele sollen Anregung dazu bieten, therapeutische Antworten auf die Beschleunigung unserer Zeit zu finden und sollen Psychotherapeut*innen darin bestärken, Mut zum Naheliegenden und zum Einfachen zu entwickeln und mit den Patient*innen die zur Verfügung stehenden Naturumgebungen aufzusuchen.

Scuol und Áhus im Februar 2022

*Melitta Breznik
Anna A. Adevi*

Einleitung

Wir alle haben aus Kindertagen Erinnerungen an positive Naturerlebnisse. Damals war die Welt noch groß, und unbekannt und all diese Sinneseindrücke haben wir staunend, manchmal bewusst, aber viel öfter unbewusst in uns aufgenommen. Sie sind irgendwo in unserem Gehirn und unserem Körpergedächtnis gespeichert und es gilt, sie wieder zu aktivieren, sie ins Bewusstsein zu heben, um sie nutzbar zu machen, mit all den guten Gefühlen, die mit ihnen verknüpft sind. Erinnern Sie sich an den Geruch und das Knistern des Feuers beim Braten einer Wurst mit den Eltern und den Geschwistern mitten im Wald? Oder an das prasselnde Geräusch von Regentropfen auf dem Zeltdach, das Surren der Angelrute des Großvaters, wenn er eine Forelle an Land zog? Sehen Sie noch das verheissungsvolle Schimmern von nassem Sand am Rande der Meereswellen oder fühlen Sie die kühle Weichheit von nassem Moos beim Beerensammeln unter Ihren Knien? Erinnern Sie sich an die Freude und Ruhe, an das Gefühl von Geborgenheit mitten in der Natur? Wie alt waren Sie damals? Und haben Sie in den letzten dreißig Jahren diese Dinge wieder einmal erlebt? Nein? Wie man sich mithilfe von Naturerfahrungen zurückversetzt und Vergangenes in die Gegenwart holt und wie heilsam dieser Vorgang sein kann, darauf möchte Sie dieses Buch neugierig machen.

Menschen, die sich oft und gerne in die Natur begeben, empfinden ihr Leben meist als sinnvoller und glücklicher. Zudem können Auf-

enthalt und Beschäftigung in der Natur das Selbstwertgefühl erhöhen und psychische Erkrankungen wie Angst und Depression mildern (Gascon et al., 2018). Auch in Bezug auf Stress zeigen sich positive wissenschaftliche Ergebnisse wie die Verbesserung der Hautleitfähigkeit, der Herzfrequenz oder der Muskelverspannung, bei denen Messungen in naturbetonten Umgebungen bessere Werte zeigten als in bebauten Umweltsituationen (Parsons et al., 1998). In der Corona-Pandemie haben mehr Menschen die Natur aufgesucht, sei es einzeln, mit der Familie oder in Freundesgruppen, und sie haben sich auch der Natur wieder bewusster zugewandt (Chaudhury & Banerjee, 2020). Dies war einerseits durch die Reisebeschränkungen naheliegend, andererseits auch durch die drohende Infektionsmöglichkeit in Innenräumen. Dieser Aspekt der Hygiene hat – spätestens nach der Publikation der Aerosoltheorie als Ansteckungsweg für Covid-19 – der Natur und der „frischen Luft“ zu einem aktualisierten gesunden Image verholfen.

Der Trend der letzten Jahre, die Natur in die Psychotherapie und Prävention vermehrt miteinzubeziehen, hat sich durch die Corona-Pandemie und deren Begleiterscheinungen verstärkt. Überblicksartikel über naturtherapeutische Ansätze, Landschaftstherapie, aber auch tiergestützte Therapie deuten auf vielversprechende Ergebnisse, doch bedarf es weiterer systematischer Forschung zu diesen Interventionen bei psychischen Erkrankungen.

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2020 zur Wirksamkeit von Naturtherapien, welche Garten-therapie, Waldtherapie, Wildnistherapie und tiergestützte Therapien berücksichtigte, konnte zeigen, dass naturbasierte Therapien Symptome von Angststörungen, Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis sowie stress- und traumabedingte Störungen lindern können (Williams et al., 2020). Eine Forschergruppe in Schweden hat sich mit der Erforschung naturbasierter Therapien im Rahmen von Rehabilitationsprogrammen beschäftigt, wobei die Ergebnisse darauf hinwiesen, dass Naturtherapie insbesondere bei Stressfolgeerkrankungen und Depressionen wirksam ist (Sahlin et al., 2015; Währborg et al., 2014).

Das vorliegende Buch gründet auf Traditionen der Naturtherapie und zugehörigen Forschungsergebnissen der letzten vierzig Jahre sowie den Thesen der Dissertation von Dr. phil. Anna Adevi. Sie erläutert in ihrer Doktorarbeit *„Supportive Nature and Stress: Wellbeing in connection with our inner and outer landscape“*, in welcher Weise die Landschaft der Kindheit eine signifikante Rolle bei der Wahl eines Erholungssettings im Erwachsenenalter spielt. Menschen fühlen sich in einer Landschaft aufgehoben, die derjenigen ähnelt, in der sie aufgewachsen sind, und wählen oftmals diesen Landschaftstyp, um sich dort niederzulassen. Adevis spezielles Interesse gilt dem psychologischen Prozess, der während der Interaktion zwischen Mensch und natürlicher Umgebung angeregt wird. Der Erholungsprozess scheint bei der Kombination von therapeutischen Interventionen mit selektivem Naturkontakt, welcher mit positiven Kindheitserinnerungen verknüpft ist, durch multisensorische Reize vertieft und beschleunigt zu werden. Mit ihrer Dissertation formulierte Adevi zwei Hypothesen: die „Naturbindungshypothese“ und die „Natherpia-Hypothese“. In Berücksichtigung dieser Thesen wurde 2015 ein Pilotprojekt mit

Patient*innen durchgeführt, welche sich aufgrund ihrer Symptome im Rahmen einer Stressfolgeerkrankung in stationärer psychosomatischer Behandlung befanden. Diese wurden, aufbauend auf deren positive Kindheitserfahrungen in der Natur, speziell für sie entworfenen Übungen unterzogen und im Anschluss über eine Zeitperiode von insgesamt sechs Jahren zu ihren Erfahrungen und Aktivitäten in der Natur nachbefragt.

Naturbasierte Therapie (NBT), wie die Autorinnen sie hier nennen, ist eine eigenständige Methode, welche aus der herkömmlichen Gartentherapie und der Landschaftsmedizin entstanden ist, wobei Elemente aus der Achtsamkeit, der systemischen Biografiearbeit, dem tiefenpsychologisch fundierten kathymen Imaginieren sowie aus Gestalttherapie und Verhaltenstherapie integriert werden, je nachdem, welche psychotherapeutische Herangehensweise für den Patienten, das Therapieziel und den Moment passend erscheint. Dieses Buch dokumentiert die Naturbasierte Therapie im Hinblick auf ihre Wirksamkeit durch die Einzelfallstudien des Pilotprojektes; es macht die zugrunde liegenden therapeutischen Überlegungen sichtbar und setzt diese in einen weiteren wissenschaftlichen Kontext. Das Buch soll zeigen, dass sich Natur als therapeutischer Raum auch in bebauter Umgebung finden lässt. NBT vermag einen Rehabilitationsprozess in Gang zu setzen, der langfristige Änderungen im Verhalten auf natürliche Weise unterstützt und damit positive Umstrukturierungen verankert, die in der Folge Veränderungen in der psychischen und körperlichen Verfassung der Patient*innen bewirken. Der therapeutische Ansatz der NBT liefert einen Beitrag dazu, Menschen mit ihren gesunden Anteilen in Kontakt zu bringen, diese in den Alltag zu integrieren, zu pflegen und damit der Vereinnahmung durch Hektik und übersteigerte Leistungsansprüche in Beruf, Familie und Freizeit etwas entgegenzusetzen.

1

Der therapeutische Ansatz der NBT

Im hier vorgestellten Pilotprojekt führten die beiden Autorinnen zunächst anhand eines Fragebogens Interviews zur Erhebung der Naturanamnese mit dem Focus auf die Kindheit. Daraus wurden die Ziele für die NBT-Aktivitäten abgeleitet und individuelle Übungen in der Natur für jeden Patienten kreiert. Die am Abschluss überreichte „Naturkiste“ und deren Besprechung sowie die nachträglich ausgefüllten Fragebögen (s. Anhang), dienten als Erinnerungshilfe und Verstärker für die gemachten Erfahrungen und sollten dazu anregen, diese in eine alltägliche Praxis zu überführen. Durch das Wiedererleben der früheren positiven Naturerinnerungen in Form von Gerüchen, Bildern, Berührungen, Geräuschen oder auch der Lage des Körpers im Raum, wurde in den für die Patient*innen massgeschneiderten NBT-Aktivitäten versucht, dem Gehirn wieder einen ähnlichen multisensorischen Reiz anzubieten.

Durch das ausführliche NBT-Interview wird früher Erlebtes in Sprache umgesetzt; schließlich wird durch das Tun im Rahmen der Übungen in der Natur der sensomotorische Cortex

angeregt. Hiermit werden die früheren positiven Erlebnisse auf mehrfache Weise wieder ins Bewusstsein gehoben und als innere Bilder neu verankert. Es können Gefühle von Zugehörigkeit, Entspannung, subjektiver Kontrollüberzeugung sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit verstärkt werden, wobei all dies dazu beiträgt, sich wohlfühlen und Freude zu empfinden. Diese inneren Bilder können in Krisensituationen hilfreiche Instrumente sein, um sich selbst zu stärken und herausfordernde Situationen besser zu bewältigen. Wenn ein Mensch sich durch Umweltreize, z. B. einen Lichteinfall, einen Geruch oder ein Geräusch unmittelbar in eine frühere traumatische Situation zurückversetzt fühlt und ein Wiedererleben in Form von Flashbacks erfährt, kann das eine Kaskade an psychischen und körperlichen Reaktionen wie Panik, Schweißausbrüchen oder Blutdrucksteigerung auslösen. Es sollte daher auch nicht abwegig sein, durch positive multisensorische Reize, die mit einer positiven Situation gekoppelt waren, Freude, Glücksgefühle und körperliche Entspannung hervorzurufen.

2

Die Natur als therapeutischer Raum

Der Begriff der Gartentherapie stammt ursprünglich aus dem englischsprachigen Raum. Es kann dabei um die Beschäftigung mit Pflanzen gehen, aber auch um das „Tun im Garten“. Der Garten und die Pflanzen ermöglichen eine Auseinandersetzung mit dem „Werden-Sein-Vergehen“ der Jahreszeiten und der gesamten Lebensspanne. Zugewandtes Begleiten von Wachstums-, Stagnations- und Vergehensprozessen können unmittelbar erlebt und Erkenntnisse über das eigene Leben und die eigene Person gefördert werden.

In den letzten Jahren hat der „Garten“ in unserer Gesellschaft, deren Individuen teils in künstlichen Lebensumgebungen den Arbeitsalltag verbringen, zunehmend Interesse geweckt. Die jüngere Generation in hippen Stadtteilen beginnt auf dem Balkon Tomaten zu ziehen, während in städtischen Kindergärten Kräuterbeete angelegt werden. Die Kunst des Gärtnerns ist aus der Nische der Schaugärten, aber auch der Schrebergärten, die oft Betätigungsort für Zuwanderer aus dem südlichen Europa oder Pensionisten waren, in breiteren Gesellschaftsschichten angekommen. Mit der Verbreitung von „Urban Agriculture“ oder „Guerilla Gardening“ ist es in umweltbewussten Kreisen der westlichen Welt modern geworden, über Permakultur zu sprechen und den wöchentlichen Gemüsekorb beim stadtnahen Bauern zu beziehen.

Die Menschheit ist gerade wieder dabei, den Garten, der seit Jahrtausenden zu den Grund-

bedingungen der Zivilisation gehört, ins unmittelbare Umfeld zurückzuholen. Auf vielen antiken und mittelalterlichen Darstellungen spielt der Garten eine wichtige Rolle und schließlich sind die Vorstellungen vom Paradies als „Garten Eden“ tief in unserem kulturellen Gedächtnis verankert. Die Metapher des „idealen Gartens“, also auch des Paradieses auf Erden, hat sich über die Zeitenläufe hinweg immer wieder verändert; man vergleiche nur den Garten einer altrömischen Villa mit dem Klostergarten des Mittelalters der Hildegard von Bingen oder den Vergnügungsgärten der Adelligen im Barock mit ihren „Irrgärten“, bis hin zu den weitläufigen, scheinbar jedem Nutzen enthobenen englischen Landschaftsgärten. Umweltbewusstsein und Garten sind eng verknüpft mit gesellschaftlichen Moden und mit den architektonischen Gepflogenheiten der jeweiligen Epoche (Harrison, 2008).

Im Zuge der Veränderungen des Klimas und der zu erwartenden Erwärmung unserer Erde wird das Grün in den Städten wichtiger. Der kleine unbeachtete Park nebenan mit seiner schattenspendenden Platane bekommt im Alltag plötzlich eine neue Bedeutung. Das Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge in der breiten Bevölkerung, die sich in den Nachkriegsjahrzehnten kulturell von ihren grünen Wurzeln durch den wirtschaftlich geförderten Aufbau einer konsumorientierten Gesellschaft entfremden ließ, wächst. Die therapeutische Nutzung des Gartens findet neuerdings in der

Praxis zunehmend Anwendung bei Demenzerkrankten, Patient*innen mit Schlaganfällen oder neurodegenerativen Erkrankungen, aber auch bei Schmerzpatient*innen. Hier tut sich bei Erkrankungen, bei denen herkömmliche schulmedizinische Behandlungsansätze ab einer gewissen Chronifizierung nur begrenzte Erfolge versprechen, ein neues Feld von Möglichkeiten in der Behandlung auf, um die Lebensqualität, die Selbstwirksamkeit und das Wohlbefinden zu steigern.

Neben dem eher kleinräumigen Garten bedeutet Landschaft erlebte, gestaltete Natur, die den Menschen über seine biografischen Lebenserfahrungen prägt. Jeder Mensch hat andere Ansprüche an die Landschaft, die ihn umgibt. Die einen erholen sich besser in Meeresnähe, haben eine tiefe Beziehung zum Was-

ser, andere bevorzugen die schroffen Formen der Felsen eines Gebirgszuges. Gerade bei Stressfolgeerkrankungen geht ein natürlicher und entspannter Bezug zur Natur verloren. Diesen gilt es wiederherzustellen durch das vertiefte Wahrnehmen von Jahreszeiten, Wetterphänomenen, von Pflanzen- und Tierwelt, aber auch der Nahrungskette, in die der Mensch eingebunden ist. Geeignete Aktivitäten beinhalten stets eine achtsamkeitsbasierte multisensorische Komponente. Hierzu kann ein Waldpfad mit Stationen unterschiedlicher Bodenbeschaffenheiten oder ein Wasserweg zu verschiedenen Erscheinungsformen des Elements in Form von Rinnsalen, Brunnen oder Kneippanlagen ebenso dienen wie ein Hörerlebnis mit zahlreichen Vogelstimmen.

3

Wissenschaftliche Hintergründe

Auch in der Psychosomatik gibt es Bestrebungen, das bio-psycho-soziale Menschenbild um eine Umweltdimension zu erweitern und die ökologische Sicht zu ergänzen. Eckhard Meinberg (1995) beschreibt als erster den Homo Oecologicus. Seiner Ansicht nach ist der Mensch ein Naturwesen, und die Orientierung an der natürlichen Umwelt mit der sinnlichen Wahrnehmung der Natur sind wesentliche Elemente des Menschseins. Mit dieser ökologischen Erweiterung wird der Weg geebnet zu einem systemischen Menschenbild. Das bedeutet, dass nicht der Symptomträger in den Focus rückt, sondern das System, in welchem sich die Symptomatik entwickeln konnte. Ohne eine intakte Natur ist konsequenterweise keine gesunde menschliche Existenz möglich. Daher kommt der Fürsorge der Natur eine wichtige Rolle im Hinblick auf eine gesunde Lebensführung des Menschen und letztlich auf therapeutische Interventionen zu, da nur eine gesunde Natur auch gesundend auf den Menschen zurückwirken kann. Gerade vor dem Hintergrund des Klimawandels und des Artensterbens gewinnt der Blick auf den Zusammenhang von Ökologie und psychischer Gesundheit eine zunehmende Bedeutung. Nach Hilarion Petzold ist Ökopsychosomatik eine integrative Therapie und Gesundheitsförderung, die positive und belastende Umweltfaktoren berücksichtigen muss, positive Umweltpotenziale nutzen und destruktive beseitigen sollte. Es sollte zu einem Einbeziehen von Natur in Form von Gärten, Wäldern, Tieren und Pflanzen kom-

men, um alternatives und korrekatives ökologisches Erleben zu ermöglichen. Zudem möchte Petzold durch diese Therapieform für umweltzerstörende menschliche Aktivitäten sensibilisieren und zugleich das heilsame Potenzial der Natur zu nutzen lehren (Sieper & Petzold, 1975).

Bei der NBT handelt es sich um einen therapeutischen Ansatz, der persönliches Wohlbefinden, ein besseres Gemeinschaftsleben und Nachhaltigkeit miteinander verknüpft. NBT bedeutet, durch einen Dienst in der Natur Beziehungen und emotionale Bindungen, Selbstwirksamkeit, Resilienz und Nachhaltigkeit zu stärken. Es gibt verschiedene Formen von Naturbasierter Therapie, wobei die in diesem Buch vorgestellte durch therapeutische Interventionen gekennzeichnet ist, die Pflanzen, Naturmaterialien, Outdoor-Umgebungen und therapeutische Teilhabe umfassen. Manche NBT-artige Aktivitäten könnten auch als Ökotherapie, Green Care, Green Exercise, Grüne Therapie oder Gartentherapie bezeichnet werden, neben weiteren Spezialformen der Naturtherapie. Das Phänomen der „park prescriptions“ – der Verschreibung von Parkaufenthalten – in urbanen Umgebungen ging wie das Shinrin Yoku ebenfalls von Asien aus und wird mit seinem Fokus auf städtische Wälder und Parks zunehmend zum internationalen Trend. Die in den letzten Jahren sich verbreitende Praxis des Waldbadens, Shinrin Yoku, als eine Form von Landschaftsmedizin, nimmt diese Themen in vielfältiger Weise auf. Zahlreiche wissenschaftliche Artikel sind er-

schienen, welche versuchen die Wirksamkeit eines Waldaufenthaltes zu untermauern. (Stier-Jarmer et al., 2021). Als Resultate wurden positive Wirkungen nach waldbasierten therapeutischen Interventionen beschrieben, sie wirken sich etwa positiv auf den Blutdruck, das Stressempfinden und psychische Störungen aus, z. B. bei Depression und Angst. In diesem Übersichtsartikel wurde jedoch empfohlen, die entzündungshemmende Wirkung von therapeutischen Waldaufenthalten und Auswirkungen auf das Immunsystem jeweils geografisch und in Bezug auf die Beschaffenheit des jeweiligen Waldes zu überprüfen und zu belegen.

In den letzten Jahren scheint der Fokus auf Erfahrungen in Naturumgebungen gelegen zu haben – Spazieren gehen, Aufsuchen von und Verweilen an ruhigen Orten, dem Reden mit und Betrachten von Bäumen, Wandern, Tier- und Pflanzenbeobachtung, Kontemplation und Meditation. Neuere Studien zeigen jedoch, dass die meisten Menschen Naturumgebungen eher zufällig aufgesucht haben oder nur deshalb in Wälder und Parks gingen, weil sie in der Nähe ihres Wohnorts lagen (Oh et al., 2020). Die Untersuchungsergebnisse von Oh et al. weisen aber auch darauf hin, dass häufige Besuche von Parks und Wäldern in der Nähe des Wohnortes gesundheitsfördernder sind als gelegentliche Ausflüge in, sagen wir, weiter weg gelegene Berge.

Auch die NBT setzt auf nahegelegene Naturumgebungen, das therapeutische, aber auch individuell fortgesetzte Aufsuchen der vor der Haustür liegenden Natur. Nach der Studie von Oh et al. (2020) umfasst der naturbasierte Therapieprozess sechs Schritte: Stimulation, Akzeptanz, Reinigung, Einsicht, Wiederaufladen, Veränderung. Diese sechs Schritte der NBT lassen sich weiter in drei Aspekte unterteilen: emotionale Veränderung, kognitive Veränderung und Verhaltensveränderung. Sie beschreiben den NBT-Prozess als einen hochkomplexen, multidimensionalen Mechanismus, in dem Körper, Geist und emotional-kognitives Verhalten mit der Natur interagieren. Und sie beschreiben, wie die „Kommunikation mit der

Natur“ bei den Proband*innen einen Wandel hin zu positiven Emotionen auslöst und die „Kommunikation mit sich selbst“ einen kognitiven Wandel bewirkt. In der Folge ändern Proband*innen, die eine emotionale und kognitive Veränderung in der Naturumgebung durchgemacht haben, auch ihre Lebensführung und gehen in ihren täglichen Verrichtungen, ihrem Sozialverhalten und ihren zwischenmenschlichen Beziehungen eine intensivere und gesündere „Kommunikation mit der Welt“ ein.

Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit der Biophilie-Hypothese von Wilson (1984). Einige Ebenen dahinter könnte auch die bereits erwähnte Natherpia-Hypothese (Adevi, 2012) einbezogen werden. Des Weiteren könnte man auch einbeziehen, was für Patient*innen die wesentlichsten Faktoren für den Nutzen der Gartentherapie und die ausschlaggebendsten Gründe für die effiziente Entwicklung des Heilungsprozesses zu sein scheinen. Dabei entsteht ein komplexes Bild vielfältiger Aktivitäten, die alle zur Stresslinderung bei der Gartentherapie beitragen. Drei Faktoren ragen dabei besonders heraus: Sinneseindrücke; die eigene Wahl des Ortes im Garten und die Interaktion zwischen konkreten und symbolischen Aktivitäten (Adevi & Lieberg, 2012). Im Rahmen dieses Befunds spielen das Selbst, die Umgebung und andere Menschen eine große Rolle und müssen auch berücksichtigt werden. Nach Meinung von Naor und Mayselless (2020) stützen sich NBT-Ansätze weitgehend auf die Bedeutung der Natur als besonderes Setting. Dabei kristallisierten sich vier Hauptkategorien heraus: (A) Ein grundlegender Glaube unter Praktiker*innen, dass die Natur aktiv den therapeutischen Prozess beeinflusst sowie signifikante und relevante persönliche Informationen liefert. (B) Die Beziehung der Praktiker*innen zur Natur und deren Rolle im therapeutischen Prozess. (C) Die praktische Arbeit mit der Natur, die zu einer bewussten Anerkennung und Integration ihres Inputs führt. (D) Die Schaffung von Bedingungen für die Einlassung der Patient*innen mit der Natur als Ressource.

4

Stressfolgeerkrankungen und Burnout

Für das Pilotprojekt Naturbasierte Therapie wurden Patient*innen ausgewählt, die an einer psychophysischen Erschöpfung litten, begleitet von verschiedensten psychosomatischen Symptomenkomplexen. Typische Beschwerden der Erschöpfung zeigten sich in Form von Schlafstörungen und Beeinträchtigung des Tag-Nacht-Rhythmus, zugehörig bestand oft ein Gewichtsverlust oder eine ungewollte Gewichtszunahme, meist auch als Folge der Störung des Biorhythmus und der stressbedingten endokrinologischen Dysbalance. Die letztendlich limitierenden Beeinträchtigungen bestanden in ausgeprägten und nicht mehr überwindbaren Störungen der Aufmerksamkeit, in Gedankenkreisen, Verminderung der Konzentration und der Merkfähigkeit, was häufig zu einer Beeinträchtigung der Umstellfähigkeit, des Antriebs und der Entscheidungsfähigkeit führte. Spätestens im Rahmen dieses Symptomenkomplexes traten Probleme in der Ausführung des Berufes auf, und hinzu kam eine starke Beeinträchtigung der Funktionalität im privaten Alltag. Begleitend traten oftmals

Ängste, Nervosität, depressive Verstimmungen sowie Verstärkung von vorbestehenden Zwängen auf, was zu sozialem Rückzug und Isolation führen konnte. Dies wiederum steigerte Versagensgefühle und den Verlust des Selbstwerts, was zuletzt sogar in quälenden suizidalen Gedanken gipfeln konnte. Als körperliche Begleiterscheinungen von Stressfolgeerkrankungen zeigten sich oft Herzrasen, Rücken- und Kopfschmerzen durch verstärkte Muskelverspannungen oder eine ganze Bandbreite an nervösen Verdauungsstörungen: Beispiele sind diverse, nicht nachweisbare Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln, begleitet von starken Blähungen oder einem ständigen Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall. Zusätzlich kam es zu Gehörsturz und Ohrgeräuschen, Bluthochdruck und chronischer Müdigkeit. Rezidivierende Infektanfälligkeiten und Erhöhung der Körpertemperatur, Anstieg der Blutfette, vermehrtes Schwitzen rundeten die typischen Erscheinungen ab, welche mit einem chronisch erhöhten Stresspegel assoziiert waren.