

# **Natur und Psychotherapie**

Möglichkeiten und Grenzen naturgestützter Interventionen in der  
Psychotherapie und in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades  
Master of Science (Psychotherapie)  
im Universitätslehrgang Psychotherapie  
Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

von

**Mag.(FH) Andreas Schauer**

Department für Psychotherapie und  
Biopsychosoziale Gesundheit  
an der Donau-Universität Krems

17.11.2020

## EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Mag.(FH) Andreas Schauer, erkläre hiermit an Eides statt,

1. dass ich meine Master Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen (Klinik, Beratungszentrum...) betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

.....

Datum

.....

Unterschrift

## DANKSAGUNG

Für die große Unterstützung beim Erstellen dieser Arbeit bedanke ich mich besonders bei meiner Lebensgefährtin Monika Kloibhofer, ohne deren Zuspruch ich wahrscheinlich zwischendurch verzweifelt wäre. Mein Dank gilt ebenso meiner Masterthesis-Betreuerin Ulla Diltsch für ihren geduldigen Beistand und die vielen wertvollen Hinweise. Des Weiteren bedanke ich mich herzlich bei meinen Interviewpartnerinnen und -partnern und bei meiner Schwester Michaela Leitner für die Tipps zur Interviewauswertung und das Korrekturlesen. Danke!

## ABSTRACT

**Titel:** Natur und Psychotherapie. Möglichkeiten und Grenzen naturgestützter Interventionen in der Psychotherapie und in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie

**Autor:** Andreas Schauer

Die vorliegende Arbeit bietet einen Ein- und Überblick über das Feld von naturgestützten Techniken und Interventionen in der Psychotherapie und im Speziellen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie. Die Arbeit entwirft eine Übersicht und ergründet theoretische Hintergründe ebenso wie praktische Aspekte.

Die Arbeit besteht aus drei Teilen. Zum Ersten, die Literaturrecherche zu relevanten Begriffen, den psychosozialen Wirkungen von Natur und Bewegung, den theoretischen Grundlagen wie Wirkfaktoren und Wirkungskonzepte und zu naturtherapeutischen Techniken, Interventionen und Konzepten. Der zweite Teil ist eine qualitative Erhebung zu naturgestützten Angeboten in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie. Und drittens erfolgt ein Abgleich der gesammelten Ideen, Interventionen und Konzepte mit den Grundlagen der Gestalttherapie.

Es wird dargestellt, dass zu naturgestützten Angeboten vielfältige positive Wirkungen nachweisbar sind. Die Erfahrungen aus der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie sind sehr positiv, es werden aber auch kritische Aspekte und Grenzen solcher Angebote betrachtet. Der Vergleich mit den Grundlagen der Gestalttherapie zeigt eine große Übereinstimmung. Demzufolge entsprechen naturgestützte Techniken und Interventionen der Integrativen Gestalttherapie und können eine wertvolle Bereicherung dieser sein.

**Stichworte für die Bibliothek:**

Natur, Psychotherapie, Integrative Gestalttherapie, Naturtherapie, naturgestützt

## ABSTRACT

**Title:** Nature and Psychotherapy. Possibilities and limitations of nature-based interventions in psychotherapy and Integrative Gestalt Therapy in the free private practice.

**Author:** Andreas Schauer

The present work provides an overview of nature-based techniques and interventions in psychotherapy and in particular the Integrative Gestalt Therapy in the free practice. This thesis creates an overview and explores theoretical backgrounds as well as practical aspects.

The present work consists of three parts. In the first part the literature review is carried out to better understanding the related terms, the psychosocial effects of nature and exercise, the theoretical fundamentals such as effect-factors and effect-concepts and nature-based techniques, interventions and concepts. The second part is a qualitative survey on nature-based offers in Integrative Gestalt Therapy in the free practice. Finally, in the third part, the collected ideas, interventions and concepts are compared with the principles of Gestalt Therapy.

The results show that the nature-based offers have a wide range of positive effects. The experiences from the Integrative Gestalt Therapy in free practice are very positive, but critical aspects and limitations of these offers should also be considered. The findings are in agreement with the principles of Gestalt Therapy. As a result, nature-based techniques and interventions go well with Integrative Gestalt Therapy and can be a valuable expansion.

**Keywords:** Nature, Psychotherapy, Gestalt Therapy, Nature Therapy, Nature-based

INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>2 Theoretische Grundlagen zu naturgestützten Techniken und Interventionen</b> .....	<b>5</b>
2.1 Die Literaturrecherche im Überblick	5
2.2 Begriffsdefinitionen	6
2.3 Psychosoziale Effekte von Natur und Bewegung	13
2.4 Erklärungsmodelle der Wirkung von Natur	22
2.5 Naturgestützte Psychotherapiekonzepte	26
2.6 Konzeptübergreifende naturgestützte Techniken und Interventionen	38
<b>3 Das Forschungsdesign</b> .....	<b>50</b>
3.1 Die Fragestellung	50
3.2 Methodische Umsetzung	50
3.3 Durchführung der Interviews und Auswertung	51
<b>4 Naturgestützte Techniken und Interventionen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie</b> .....	<b>54</b>
4.1 Naturgestützte Techniken und Interventionen der Interviewten	54
4.2 Rahmenbedingungen in der freien Praxis	59
4.3 Möglichkeiten und Grenzen	60
4.4 Wirkungen und Wirkfaktoren	65
4.5 Erklärungsmodelle der Interviewten	70
4.6 Psychotherapeutische Anwendung naturgestützter Angebote in Abgrenzung zu anderen Beratungs- und Therapieangeboten	71
4.7 Besonderheiten der psychotherapeutischen Beziehung bei naturgestützten Interventionen	74
4.8 Besonderheiten für den Psychotherapeuten bei naturgestützten Interventionen	77
4.9 Naturbezogene Elemente im Praxisraum	79
<b>5 Naturgestützte Techniken und die Grundlagen der Gestalttherapie</b> .....	<b>81</b>
5.1 Der Kontakt und das dialogische Prinzip	81
5.2 Der biopsychosoziale Mensch und sein erotisches Verhältnis zur Umwelt	82
5.3 Existenziell, erfahrungszentriert, experimentell	84
5.4 Achtsamkeit und Phänomenologie	85
5.5 Zusammenfassung der Übereinstimmungen	86
<b>6 Resümee und Abschluss</b> .....	<b>88</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>93</b>
<b>Anhang: Exemplarische Darstellung der Interviewauswertung</b>	

## 1 Einleitung

Natur und Psychotherapie, diese Kombination beschäftigt mich seit Beginn meiner Ausbildung in der Integrativen Gestalttherapie. In dieser Arbeit habe ich versucht, einen Einblick in und einen Überblick über dieses Thema zu bekommen – allgemein im Feld der Psychotherapie und im Speziellen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie. Ausgehend von meinen eigenen positiven Erfahrungen in der Natur, persönlicher und beruflicher Art, drehen sich meine Gedanken darum, wie schade es doch wäre, dieses unglaublich wertvolle, schöne und wirkungsvolle Potential nicht auch für psychotherapeutische Interventionen nutzen zu können und dabei überdies auch noch selbst etwas Bewegung in der Natur zu bekommen.

Für mich ist Bewegung in der Natur eine meiner wichtigsten Ressourcen. Laufen, Bergsteigen, Klettern, Schitouren etc., das ganze Jahr über bin ich gerne draußen. Wenn es die Umstände erlauben, dürfen es auch gerne anspruchsvollere Touren auf höhere Berge in Fels und Eis sein. Besondere Erfahrungen von außergewöhnlichen Touren bleiben und begleiten mich. Sie haben mich – neben anderen Lebenserfahrungen – mitgeformt zu dem Menschen, der ich heute bin.

Gleichzeitig ist Bewegung in der Natur für mich im Alltag sehr wichtig – ein Waldlauf in der Mittagspause und die Welt sieht wieder anders aus. Ich kann durchatmen, einen klaren Kopf bekommen, Kraft tanken, mich erden, beruhigen, aktivieren, habe Freude an schönen Dingen und genieße die Bewegung an der frischen Luft. Und auch in schwierigen Lebensphasen waren mir Naturerfahrungen und das Unterwegssein in den Bergen eine wichtige Stütze.

Als nebenberuflicher Erlebnispädagoge habe ich in diesem Feld in der Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen erfahren, wie wunderbar Natur bei Entwicklungsprozessen unterstützen kann. Und ebenso im Rahmen meiner Arbeit als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision. In freier Praxis, in einem sozialpädagogischen Betreuungszentrum und in einem Therapiezentrum für Kinder und Jugendliche habe ich Psychotherapieeinheiten nach draußen verlagert und unter anderem Achtsamkeitsübungen, kreative Arbeiten in der Natur und therapeutisches Klettern miteinbezogen. Meine Erfahrungen damit waren sehr positiv und von meinen Klienten und Klientinnen kamen sehr gute Rückmeldungen.

Mit Blick auf das Forschungsfeld war es mir wichtig, im Sinne eines hermeneutischen Zugangs mich trotz gewisser Vorerfahrungen möglichst offen dem Forschungsfeld zu nähern. Insofern wurden die Fragestellungen für das Forschungsfeld dieser Arbeit offen formuliert: Gibt es naturgestützte Techniken und Interventionen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie? Was? Wozu? Wie wirken diese? Wie sind solche mit den Grundlagen der Gestalttherapie vereinbar? Dazu wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt mit fünf narrativen Experteninterviews und einer zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2007).

Das Forschungsfeld präsentierte sich umfangreich und vielfältig. Das Ziel war, einen Überblick zu gewinnen und praktische Aspekte sowie theoretische Hintergründe zu ergründen. Dabei sollten auch kritische Betrachtungen ihren Platz finden und mögliche Gefahren, Widersprüche oder Gründe für eine Ablehnung beachtet werden.

Notwendige Einschränkungen des Forschungsfeldes ergaben sich primär durch den gewählten Fokus auf die freie Praxis. Zur Reduktion des Umfangs dieser Arbeit wurden tiergestützte Psychotherapien, naturgestützte Gruppenangebote und Angebote mit Wassersport nur am Rande und sehr kurz betrachtet.

Die Arbeit besteht aus drei Teilen. Zum Ersten die Literaturrecherche zu den Begriffen, den theoretischen Grundlagen und den bestehenden naturtherapeutischen Techniken, Interventionen und Konzepten. Zweitens die empirische Erhebung zur freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie und der Auswertung der gesammelten Daten. Und drittens ein Abgleich der gesammelten Ideen, Interventionen und Konzepte mit den Grundlagen der Gestalttherapie.

Im Rahmen der Interviews dieser Arbeit war es für mich besonders interessant, von den Erlebnissen und Erkenntnissen einiger erfahrener Psychotherapeutinnen zu hören – herzlichen Dank an die Interviewten, die mir allesamt unentgeltlich ihr Wissen und ihre Zeit zur Verfügung gestellt haben.

Der Master Thesis Ausweis zum Arbeitsthema „Naturgestützte Techniken und Interventionen in der Integrativen Gestalttherapie“ wurde am 9.3.2019 genehmigt und diese Arbeit richtet sich formal nach den Kriterien für wissenschaftliche Arbeiten der Donau Universität Krems vom 26.5.2017 und den Manuskriptrichtlinien vom 12.10.2015,

bezogen von der Onlineplattform *moodle* der Donau Universität Krems, <http://moodle.donau-uni.ac.at> am 9.3.2019.

Die im Weiteren abwechselnd gewählte weibliche und männliche Form steht jeweils *pars pro toto*, wechselt je nach Kontext und stellt keine Bewertung des jeweils anderen Geschlechts dar.

## **2 Theoretische Grundlagen zu naturgestützten Techniken und Interventionen**

### **2.1 Die Literaturrecherche im Überblick**

Mit einem ergebnisoffenen Zugang zum Forschungsfeld wurde von Beginn der Recherche an versucht, den Umfang sowie die Komplexität des Themas, so gut wie im Rahmen dieser Arbeit möglich, zu erfassen. Zur Recherche im Internet wurden verschiedene deutsche und internationale Fachdatenbanken untersucht (FIS Bildung, PubMed, PubPsych, biber, DidgiBib, WISO, ExLibris Primo und andere), online in den Bibliotheken der Donauuniversität Krems und des Österreichischen Bibliotheksverbunds ermittelt und weitere Internetrecherchen durchgeführt. Ebenso wurden in zahlreichen persönlichen Fachgesprächen zum Thema Informationen gesammelt.

In Form von deutsch- und englischsprachigen Buchveröffentlichungen konnte Literatur zum Thema gefunden werden. Dabei handelt es sich entweder um bestimmte naturgestützte Naturtherapiemethoden mit einem dazugehörigen Konzept oder um methodenübergreifende Techniken und Interventionen. Während zunächst nur wenig Buchliteratur zu finden war, wurden 2019 gleich drei beachtliche Sammelwerke veröffentlicht – drei umfangreiche Sammlungen wissenschaftlicher Beiträge zu verschiedenen naturgestützten Techniken und Interventionen im Rahmen verschiedener Therapiemethoden (Petzold, Ellerbrock & Hömberg (Hrsg.), 2019; Pfeifer (Hrsg.), 2019a, 2019b).

Gefunden wurden zahlreiche Fachartikel aus verschiedenen Fachzeitschriften aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie, Medizin, Sportwissenschaften etc.. Diese berichten übereinstimmend von einer Vielzahl von fundierten Wirksamkeitsstudien zu vielfältigen positiven Effekten naturgestützter Techniken und Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit und der Behandlung psychischer Erkrankungen und Störungen. Zum Großteil bleibt es dabei aber bei phänomenologischen Betrachtungen der positiven Effekte. Es gibt aber auch einen wissenschaftlichen Diskurs über verschiedene Wirksamkeitskonzepte. Die Wirksamkeitsstudien für den psychotherapeutischen Bereich kommen fast ausschließlich aus dem klinischen Setting. Im Zusammenhang mit der Integrativen Gestalttherapie wurde leider keine wissenschaftliche Literatur zum Forschungsthema gefunden.

## 2.2 Begriffsdefinitionen

### **Natur**

Der Begriff Natur stammt ab vom lateinischen *natura* bzw. *nasci*, was bedeutet: entstehen, geboren werden (Wikipedia, 2019a). Der Begriff wird unterschiedlich verwendet und steht für mehrere Bedeutungen, laut Duden online (2019) sechs an der Zahl. Die wichtigsten Bedeutungen sind die Natur als alles, was ohne menschliches Zutun existiert und die Natur als die Gesamtheit der Pflanzen, Tiere, Gewässer, Gesteine, unterteilbar in belebte Natur (Menschen, Tiere, Pflanzen) und unbelebte Natur (Steine, Gewässer, Berge etc.). Die weiteren Bedeutungen sind für die vorliegende Arbeit weniger relevant, wie die Natur als eine typische Eigentümlichkeit, eine Eigenart oder die ursprüngliche Beschaffenheit von etwas (z.B. von Natur aus, die Natur der Sache).

Eine prägnante Darstellung zum Begriff Natur beschreibt David Kremer (2004) in einer Diplomarbeit im Bereich der Wildnispädagogik anhand einschlägiger Fachliteratur. Er weist darauf hin, dass die Natur vom Menschen einerseits als Grundlage des Lebens und andererseits als bedrohlich und zerstörerisch wahrgenommen werden kann. Letzteres legt den Wunsch nahe, die Natur zu beherrschen und unter Kontrolle zu bringen. Diese Sichtweise erweiterte sich ab dem 19. Jahrhundert durch die Anfänge der Ökologie (Bolscho & Seybold, 1996; zitiert nach Kremer, 2004). Diese betrachtet den Begriff Natur als eine Vielzahl sich selbst regulierender und wechselseitig beeinflussender Ökosysteme. Während eine Gegenüberstellung von Mensch und Natur – also der Mensch ist nicht Teil der Natur, sondern Betrachter oder Beherrscherin – in der Wissenschaft demnach nicht mehr haltbar ist, besteht eine zunehmende Kluft im Alltagsverständnis (Bämer, 2003; zitiert nach Kremer, 2004). Diese zunehmende Naturferne in unserem Alltag und in unserer Gesellschaft führt zu einem verkürzten, widersprüchlichen, oft idealisierten und romantischen Naturverständnis. „Die Natur wird als emotionale, überwiegend positive Größe wahrgenommen, als schön, gut, lieb und schutzbedürftig - etwa so wie ein süßes Rehkitz, ...“ (Kremer, 2004, S. 4). Diese romantisierte Dimension der Natur kann nur schwer oder gar nicht mit anderen Dimensionen des Begriffs in Beziehung gesetzt werden, wie der Natur in der realen Umwelt oder auch der Natur als Produktionsbasis zum Beispiel für Nahrungsmittel, oder als wirtschaftliche Komponente in der Land- und Forstwirtschaft. So entstehen auf

individueller Ebene vielfältige, oft verwirrende Naturbeziehungen und Naturbegriffe (Brämer, 2003; Gebhard, 1994; beide zitiert nach Kremer, 2004).

Eine andere Art der Betrachtung des Begriffs stellt unberührte Natur der von Menschen gestalteten Zivilisation gegenüber und spannt einen Bogen von der unberührten Wildnis (z.B. Urwälder) über mehr oder weniger überformte Kulturlandschaften (wenig bis intensiv genutzte und/oder gestaltete Naturflächen) bis hin zu Naturelementen in zivilisatorisch durchorganisierten, urbanen Lebensräumen (z.B. Parks, urban gardening, Fassadenbegrünung) (Kremer, 2004).

Eine postmoderne, interaktiv-dynamische Definition des Begriffs Natur sucht Jordan (2015) und stellt dabei eine Definition von Anderson (2009, zitiert nach Jordan, 2015, S. 19) vor: „... it is a convergence of mutual interaction and interference involving humans, non-humans and places.“ Jordan stellt zu dieser Bestimmung kritisch die Frage nach den materiellen Aspekten von Natur, der physischen, gegenständlichen Elemente, die – in einer komplexen Beziehung zu Menschen und der Welt stehend – wahrgenommen und verstanden werden sollten.

Natur als „process of becoming“ wird von Whitehead (1920, 2004, zitiert nach Jordan, 2015, S. 19) beschrieben, der schon 1920 (!) dazu aufruft, weg von einer Subjekt-Objekt-Spaltung hin zu einer prozessphilosophischen Betrachtung zu wechseln – Natur als ein fortlaufender Prozess des Werdens und Vergehens. Natur ist für ihn nicht eine bestimmte Definition, sondern beinhaltet eine Vielzahl an Wesenseinheiten und jede davon kann einzeln betrachtet werden und jeweils einen individuellen Punkt offenbaren.

Huppertz & Schatanek (2015) plädieren dafür, unter den vielen möglichen Naturzugängen einen zu pflegen: den achtsamen Naturzugang abseits der Begriffe, Konzepte und Diskussionen – ein waches, absichtsloses, offenes In-der-Natur-Sein. In dieselbe Richtung blickt Knümann (2019), wenn sie zum Schluss kommt, eine allgemeingültige Definition sei schlichtweg nicht möglich. Sie schlägt demzufolge eine phänomenologisch-dialogische Perspektive vor, welche insbesondere für die Psychotherapie sinnvoll erscheint. Demnach wird das Verhältnis Mensch-Natur aus einer Beziehungsperspektive betrachtet und die erlebbaren Phänomene in einer wechselseitigen Beeinflussung in den Fokus gestellt.

### ***Beziehung Natur – Mensch***

Die Stellung des Menschen zum Begriff Natur stellt uns vor ein erkenntnistheoretisches Problem: Der Mensch ist als Lebewesen selbst Natur. Der Mensch ist selbst ein natürlicher Lebensprozess und zugleich in der Lage, sich davon zu distanzieren und Natur als etwas Eigenständiges von außen zu betrachten (Knümann, 2019).

Knümann (2019) verweist hierzu auf eine zunehmende Naturferne und daraus folgende individuelle, subjektive Naturverständnisse – in der Regel idealisierte Bilder, in die – im Kontrast zur Alltagsrealität – Wünsche und Bedürfnisse hineinprojiziert werden. Auf der anderen Seite eröffnet die Entfremdung von der natürlichen Umwelt aber auch den Weg, diese ohne Skrupel ausbeuten und zu zerstören.

Wichtig erscheint im Bezug zum Thema dieser Arbeit, dass sich die Autoren über diese zunehmende Naturferne einig sind – Naturbezug geht zunehmend verloren. Zu wenig Naturerfahrung wird im Bereich der Pädagogik in Zusammenhang gestellt mit zunehmenden physischen und psychosozialen Defiziten (Bowlby, 1969, 1988; Main, 2000; Stern, 1985; alle zitiert nach Jordan, 2015). In der Literatur zu naturtherapeutischen Ansätzen wird ein Naturdefizit als Risikofaktor für psychische Erkrankungen empirisch nachgewiesen (Jordan, 2015; Petzold & Orth-Petzold, 2019; Spitzer, 2019; Surgenor, 2013).

### ***Therapie – Psychotherapie***

Eine Therapie „bezeichnet alle Maßnahmen, die darauf abzielen, Behinderungen, Krankheiten und Verletzungen positiv zu beeinflussen“ (Wikipedia, 2019b).

Psychotherapie ist in Österreich nach dem Psychotherapiegesetz (1990, § 1) festgelegt als „...erlernte, umfassende, bewußte und geplante Behandlung von psychosozial oder psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden ...“.

Der Begriff Therapie wird in der gesichteten Literatur selten bis gar nicht definiert und weitläufig als Überbegriff verwendet für verschiedenste Arbeitsbereiche wie Beratung, Coaching, Medizin, Pädagogik, Gesundheitsprävention etc. und auch Psychotherapie. An bestimmten Stellen wird der Begriff Therapie aber als Psychotherapie im Spezielleren verwendet, gleichsam als Abkürzung des Wortes Psychotherapie. An manchen Stellen ist aus dem Textverlauf erkennbar, dass Psychotherapie gemeint ist, zum Beispiel, wenn in einem Kapitel definitiv festgelegt wird, dass es von

Psychotherapie handelt. An anderen Stellen wird aus dem Textbezug sichtbar, dass nicht (nur) Psychotherapie gemeint sein kann, zum Beispiel da bewusst ein weites Arbeitsfeld angesprochen wird (dann wäre Psychotherapie zumindest mitbetrachtet), oder da gewisse Kriterien einer professionellen Psychotherapie fehlen.

### ***Der geschützte Raum der Psychotherapie und Natur***

Die Rahmenbedingungen für Psychotherapie werden üblicherweise als Psychotherapievereinbarung festgelegt (z.B. Dauer, Frequenz, Kosten) und betreffen unter anderem einen besonderen geschützten realen, gegenständlichen Rahmen. Ob dieser ein spezieller Praxisraum sein muss, wird in den Ansätzen zu naturgestützten Methoden und Techniken in Frage gestellt. Von diesen wird ein natürlicher Rahmen (draußen) als wertvolle Alternative zum Praxisraum beschrieben. Draußen ergeben sich „andere Beziehungserfahrungen als im Therapiezimmer“ (Knümann 2019, S. 91). Diesbezüglich seien hier in aller Kürze einige Aspekte dazu angeführt.

Der sichere Rahmen wird in der Natur durch die Beziehung und das Vertrauen der Klientin zum Psychotherapeuten aufgebaut. Diese Beziehung soll nicht in einem künstlichen Rahmen, gleichsam getrennt von der Außenwelt stattfinden (Cohn, 1998; zitiert nach Surgenor, 2013). Ebendieser beschreibt die Beziehung und das Vertrauen als die wichtigsten Elemente der psychotherapeutischen Rahmenbedingungen. Der Rahmen des psychotherapeutischen Prozesses hat einen Effekt auf den Prozess, das Verlassen des festgelegten Praxisraums verändert den Prozess.

Für manche Klientinnen kann das Sitzen im Praxisraum gegenüber dem Psychotherapeuten Stress verursachen, der Raum und das Setting zu eng werden. Eine Naturumgebung kann zugleich entspannend und aktivierend wirken, zu einer besseren Beziehung zwischen Klientin und Psychotherapeuten beitragen: „... to open up and feel safer in a shared space than in a room controlled by the therapist“ (Jordan 2015, S. 50). Ebendieser beschreibt zudem, der Naturraum ist nicht gestaltet und im Besitz von der Psychotherapeutin, sondern eine Art neutraler Boden, was den Status des Klienten zur Psychotherapeutin aufwertet. Dazu schreibt Berger (2006, zitiert nach Jordan, 2015, S. 50): „It has been pointed out by other writers in the field that nature has a democratising influence on the therapeutic relationship“.

Vorsichtig merkt Jordan (2015) an, dass für bestimmte Klienten Naturumgebung angsteinflößend sein kann oder in der Natur die Gefahr besteht, dass ein gewisser

psychotherapeutischer Problem-Fokus verloren geht, den manche Klientinnen von einer traditionellen Psychotherapie gewohnt sind.

Einen weiteren Aspekt auf leiblicher Ebene beschreibt Knümann (2019): In der Beziehung unterwegs in der Natur agieren beide (Psychotherapeut und Klientin) mehr körperlich, als sitzend im Praxiszimmer. Die Distanz wird flexibel und ein physischer Gleichklang (z.B. beim Gehen) fördert die emotionale Resonanz.

Nach dem Konzept der Erlebnistherapie soll sich therapeutisches Setting (auch ein psychotherapeutisches) vom Alltag abheben, denn eine „fremde Umgebung und ungewohnte Aktivitäten ...ermuntern zu alternativem Fühlen, Denken und Handeln“ (Fürst, 1992; zitiert nach Gilsdorf, 2004, S. 74). Das Verlassen der sogenannten Komfortzone wird als Grundbedingung für neue Erfahrungen und Erweiterung des eigenen Horizonts gesehen (Gilsdorf, 2004). Wachstum ist demnach immer ein Aufbruch ins Neuland. Ein naturtherapeutisches Setting mit entsprechender professioneller Begleitung kann das bieten und fördern.

### **Green Care**

Der Begriff Green Care wird als Überbegriff für Initiativen und Aktivitäten aus verschiedenen wissenschaftlichen und praktischen Bereichen verwendet, die mit Unterstützung von Natur an bestimmten Projekten oder mit bestimmten Zielgruppen arbeiten. Mit Hilfe verschiedener Naturelemente (Tiere, Pflanzen, Steine, Wasser, Landschaften, Gärten, Wald etc.) sollen physische, psychische und soziale Verbesserungen bewirkt werden und diese positiven Aspekte sollen die Gesundheit, das Wohlergehen und die Lebensqualität von Menschen erhalten und steigern (Knümann, 2019; Wikipedia, 2019c). Beispiele hierzu sind Gartentherapie, tiergestützte Pädagogik, Waldkindergärten, Therapiebauernhöfe etc.. Positive Naturerfahrungen sollen ermöglicht und gleichzeitig die Naturräume größtmöglich geschützt werden.

Hillarion G. Petzold (2016) und andere Forscher im Bereich der sogenannten Neuen Naturtherapien rufen dazu auf, dieses Verständnis der grundlegenden Verbindung von Mensch und Natur auch als gesellschaftlichen Auftrag zu erkennen. Mit einer gewissen Achtsamkeit für die Natur und einer ökologischen Bewusstheit kann uns die katastrophale Situation, in die wir das ökologische System unseres Planeten gebracht haben, nicht egal sein (Petzold, 2016). Nach Petzold & Orth-Petzold (2019) ist die Liebe zur Natur nicht automatisch vorhanden, sondern muss in unserer eher naturfernen

Gesellschaft neu erlernt bzw. erfahren werden. Insofern ist auch die Psychotherapie aufgerufen, sich ihrer Verantwortung bewusst zu werden und daran zu arbeiten, verlorenen Naturbezug wieder erlernbar und erlebbar zu machen.

### ***Ökopsychologie, Ecopsychology***

Die Ökopsychologie, engl. Ecopsychology, Umweltpsychologie oder ökologische Psychologie beschäftigt sich interdisziplinär mit der Mensch-Umwelt Wechselwirkung (Wikipedia, 2019d). Unsere Umwelt besteht nicht nur aus Natur, sondern ebenso aus kulturell-zivilisatorischen Elementen und sozialen Bezügen. In der gesichteten Literatur wird der Begriff fast ausschließlich mit Bezug auf die Mensch-Natur Wechselwirkung betrachtet. Geschichtlich wird das Konzept auf T. Roszak (1979, 1992, zitiert nach Surgenor, 2013; Jordan, 2015) zurückgeführt.

Mit der Annahme, dass ein gewisser Naturbezug mit Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängt, ergibt sich umgekehrt, dass ein fehlender Naturbezug Stress verursacht und krank macht (Jordan, 2015). Dass in unserer Gesellschaft fehlender Naturbezug ein Problem ist und weiter zunimmt, belegt unter anderem Spitzer (2019) mit zunehmender Entfremdung (hochkomplexe Arbeits- und Wirtschaftssysteme), Urbanisierung (Verbauung, Verstädterung) und Mediatisierung (Medienkonsum, digitale Kommunikation).

Dazu werden in manchen Quellen auch definierte Störungsbilder beschrieben, wie ein erhöhter Stresspegel bei Kindern aus städtisch-verbautem Umfeld im Gegensatz zu Kindern aus naturnäherem Umfeld (Well & Evans, 2003; zitiert nach Surgenor, 2013). Es gibt dazu auch ausformulierte Störungsdiagnosen wie Nature Deficit Disorder (Louv, 2005; zitiert nach Spitzer, 2019; Petzold, 2019a) – ein Syndrom, das sich u.a. durch Ängste, Aufmerksamkeitsstörungen und Depression auf Grund von Naturmangel bemerkbar macht oder Solastalgia (aus lat. solacium = Zuflucht, Trost und griech. –algia = Schmerz) (Albrecht et al., 2007; zitiert nach Knümann, 2019), ein Syndrom, das durch den Verlustschmerz bei Umweltveränderungen und -katastrophen verursacht wird und durch empirische Studien bestätigt wurde. Nach Knümann (2019) sind diese Bezeichnungen für medizinische Diagnosen nicht geeignet, sie können aber das Bewusstsein für psychische Folgen von Naturentfremdung und Naturzerstörung schärfen.

Historisch betrachtet ist mit Bezug zur Psychotherapie interessant, dass sich C.G. Jung schon lange vor der Definition der Ecopsychology ebendiese Gedanken über die Verbindung des Menschen zu seiner natürlichen Umwelt machte (Surgenor, 2013). Er diagnostizierte Anfang des 20. Jahrhunderts eine Krise der modernen Gesellschaft als Folge der urbanen Lebensweise.

Von Sigmund Freud gibt es Schriften über eine psychoanalytische Behandlung einer Frau Katarina auf einer Almhütte (Freud, 1893; zitiert nach Surgenor, 2013). Allerdings sei hier die Frage nach der Motivation zur Auswahl des Orts gestellt, da sich dieser auf Grund des Urlaubs von Freud ergab. Insofern könnte die Naturumgebung indirekten Einfluss gehabt haben, der Naturbezug wurde aber nicht bewusst in die Psychotherapie miteinbezogen.

### ***Naturtherapie, Ecotherapy***

Begrifflich ergibt sich der nächste Schritt von der Ecopsychology zur Ecotherapy oder auf Deutsch Naturtherapie (Knümann, 2019). Der Begriff wird in der englischsprachigen Literatur als Überbegriff verwendet für alle naturnahen Therapiekonzepte und -angebote (Jordan, 2015; Surgenor, 2013). Der Begriff Therapie wird dabei in der Regel nicht genauer festgelegt und umfasst viele Bereiche wie Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge, Pädagogik, Physiotherapie, Ergotherapie, Psychologie, Psychotherapie etc.. Für den deutschen Begriff Naturtherapie gilt dieselbe Vielfalt an Konzepten. Für alle Konzepte gilt, dass das Miteinbeziehen der Mensch-Natur-Verbindung als eine neue Erweiterung der altbewährten Verfahren gesehen wird.

Jedenfalls knüpfen Ecotherapy-Konzepte an den oben beschriebenen, für Menschen grundlegenden, aber in unserer Gesellschaft defizitären Mensch-Natur-Verbindungen und daraus entstehenden physischen, psychischen und sozialen Defiziten an. Diese werden des Weiteren in einem globalen Zusammenhang gesehen. Schließlich geht es darum, im Sinne von Green Care durch bewussten Umgang mit natürlichen Ressourcen nicht nur das Wohlbefindenden der Einzelnen, sondern darüber hinaus das langfristige Überleben der Menschheit zu sichern (Jordan, 2015; Surgenor, 2013).

### **2.3 Psychosoziale Effekte von Natur und Bewegung**

Eine positive Wirkung von Natur auf Gesundheit und Wohlbefinden kann empirisch belegt werden, an Hand von Fachartikeln, beispielhaft ausgewählten Studien,

Metastudien und auch Literatur in Buchform. Die Vielzahl an Studien, Metastudien und Fachartikeln dazu ist allerdings nicht gänzlich erfassbar. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit wird hier anhand der Recherche eine Annäherung an die Fragestellung ausgearbeitet und ein Überblick der Themen des aktuellen Diskurses mit exemplarischen Darstellungen gestaltet.

Der Fokus dieser Arbeit liegt auf dem psychosozialen Bereich. Physiologische Effekte wie motorische, pulmonale oder kardiovaskuläre Effekte auf Muskeln, Gelenke, Herz, Lunge, Kreislauf oder Effekte auf Stoffwechsel und Immunsystem sind für diese Arbeit weniger relevant und werden nicht genauer betrachtet. Allerdings sei dazu darauf hingewiesen, dass im Sinne eines biopsychosozialen, ganzheitlichen Menschenbildes die Bereiche physisch, psychisch und sozial eine Einheit bilden. Sie sind tiefgehend miteinander verknüpft und wirken permanent zu- und aufeinander ein. Aus dieser Sicht kann der physiologische Bereich nicht wirklich vom psychosozialen separiert werden, trotzdem ist für den Rahmen dieser Arbeit der Fokus auf den psychosozialen Bereich notwendig.

Des Weiteren sind auch die genauen Wirkungsfaktoren und -mechanismen in ihrer Komplexität schwer zu erfassen. Es gibt dazu unzählige Erklärungsmodelle und einen Diskurs mit entsprechender Kritik zu den jeweils anderen Modellen. Letztendlich wird keines der Modelle, für sich einzeln betrachtet, der Gesamtheit des komplexen, ganzheitlichen und dann doch wieder individuellen Wirkungsspektrums gerecht.

### ***Psychosoziale Wirkung von Natur***

In einer Vielzahl von Studien und Metastudien zum Thema werden positive physische, psychische und soziale Wirkungen von Natur auf den Menschen wissenschaftlich belegt. Die Studien kommen aus verschiedensten Bereichen, wie zum Beispiel der psychiatrisch-therapeutischen Behandlung im klinischen Kontext, klinische und ambulante Rehabilitation, Sportwissenschaft und Sportmedizin, Gesundheitsvorsorge, Stadtplanung, Forstwirtschaft etc.. Die positive Wirkung geht über einen regenerativ wohltuenden Effekt hinaus, auch heilende Effekte, sowohl physisch als auch psychisch, können nachgewiesen werden.

Es folgen einige exemplarisch ausgewählte Studien, welche positive psychosoziale Effekte von Natur auf den Menschen wissenschaftlich belegen.

Eine umfangreiche Metastudie (und teilweise Meta-Metastudie) zum Thema wird von Rudolf Günther (2019) im ausführlichen Werk *Die Neuen Naturtherapien* (Petzold, Ellerbrock & Hömberg (Hrsg.), 2019) vorgestellt. Er schreibt von „einer außerordentlichen Vielzahl von empirischen Studien“ (S. 101). Er bescheinigt den Studien eine hohe Bandbreite der Indikatoren zur Wirksamkeitsprüfung mit physischen, psychischen und sozialen Effekten. Er berichtet von multiplen Erhebungsverfahren unter Erfassung aller Altersschichten und einer weltweiten regionalen Verteilung, allerdings mit Schwerpunkt auf ökonomisch gut entwickelte Länder. Einen gewissen Schwerpunkt bilden klinische orientierte Studien. Viele Studien beschäftigen sich mit positiven psychophysiologischen, somatischen und/oder emotionalen Veränderungen, gesteigerter Kreativität, soziale Wirkungsaspekte, gesteigertes Wohlbefinden, bessere motorische und mentale Leistungsfähigkeit und auch spirituelle Erfahrungen. Kritisch bemerkt Günther (2019), dass Begriffe wie Natur oder Landschaft oftmals recht unscharf definiert sind. Kritisch wird auch angemerkt, dass kaum Studien über naturbedingte Gesundheitsgefährdungen oder Auseinandersetzungen mit dem Thema Umweltkatastrophen zu finden sind.

Eine Metastudie zu Wirkung und Nutzen von Green Care veröffentlichten das ländliche Fortbildungsinstitut LFI und die Landwirtschaftskammer Wien (Haubenhofer, Demattio & Geber, 2012) im Rahmen des Projekts *Green Care – Wo Stadtmenschen aufblühen*. Green Care wird hier definiert als Sammelbegriff, der eine Arbeit mit und für Menschen mit einem bewussten, sensiblen Naturbezug beschreibt, wie z.B. pädagogische Projekte auf Bauernhöfe. Die Analyse bestätigt aussagekräftige Resultate aus verschiedenen Projekten. Egal aus welchem Bereich, ausnahmslos alle Akteurinnen können eine Vielzahl an positiven physischen, psychischen und sozialen Effekten benennen und sind von diesen überzeugt. Kritisch wird angemerkt, dass ein Mangel an wissenschaftlicher Untermauerung von Nutzen und Wirkungsweise des (noch jungen) Green Care Bereichs besteht.

Manfred Spitzer beschreibt durch Neurowissenschaften nachgewiesene positive Wirkungen von Naturumgebung auf Menschen in mehreren Veröffentlichungen (Spitzer, 2018, 2019). Er stellt zahlreiche Studien aus verschiedenen Bereichen vor (Sport, Pädagogik, Psychologie, Städteplanung, Gesundheitsvorsorge), die eine positive Wirkung von Naturumgebung auf körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit,

Wohlbefinden, Sozialverhalten und Kreativität belegen. Zum Begriff Natur bezieht er sich auf die grüne und/oder blaue Natur und meint damit eine Umgebung mit Pflanzen (Wiese, Büsche, Bäume) und/oder Wasser. Die Folgerung seiner langjährigen Studien zum Thema: „Das Naturerlebnis macht Menschen gesünder, glücklicher, kreativer, pfiffiger und (in moralischer Hinsicht) besser. Grübeln, Angst und Stress werden dagegen durch den Aufenthalt in der Natur verringert“ (Spitzer, 2018, S. 242). Menschen, die sich auf die Natur einlassen können, fühlen sich besser, haben ihre Emotionen besser im Griff, können sich besser konzentrieren, sind weniger gestresst, bringen mehr Mitgefühl auf und sind großzügiger und wohlwollender (ebendieser). Teilweise wurden die Effekte sogar nur mit Bildern von Natur nachgewiesen.

Knümann (2019) stellt in ihrem Buch *Naturtherapie* sieben ausgewählte Studien zum Thema vor. Die dabei angeführten positiven Effekte im psychosozialen Bereich sind zusammengefasst: Reduktion von Stress, Spannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit, Verwirrung, Angst. Steigerung von Tatkraft, Selbstvertrauen, Motivation, Hilfsbereitschaft, Körperbewusstsein, Achtsamkeit. Verbesserung von Schlaf, Stimmung, Alltagsfähigkeit, Sozialverhalten, Beziehungsfähigkeit. Darüber hinaus zeigen sich signifikante Verbesserungen bei unterschiedlichen psychischen Störungen.

In einzelnen Studien wird von – für ihr jeweiliges Untersuchungsfeld genau definierten – positiven Effekten berichtet, aber studienübergreifend werden Effekte fast ausschließlich als allgemein positiv für die Gesundheit in den Bereichen physisch, psychisch oder sozial beschrieben. Eine genauere Spezifizierung, zum Beispiel eine Übersicht und Darstellung separierter Parameter dieser positiven Effekte, konnte studienübergreifend nicht gefunden werden. Die Natur bietet offensichtlich eine immense Fülle an Effekten und eine große Bandbreite an Wirkungen, welche in allen Details nicht zu erfassen sind.

### ***Wirkung bei psychischen Störungen und Erkrankungen***

Dass die Wirkung von Natur über Wohlbefinden, Regeneration und Gesundheitserhaltung hinausgeht und auch Behandlungen von psychischen Erkrankungen durch Natur gefördert werden können, belegt unter anderem eine Studie aus Österreich. Die Studie vom Anton Proksch Institut in Wien (Feselmayer, Poltrum & Cervinka, 2008) beschäftigt sich mit der Frage, ob die Arbeit mit Suchtkranken durch die Miteinbeziehung von Naturbezug gefördert werden kann. Sie wurde veröffentlicht in der

Wiener Zeitschrift für Suchtforschung. Das Ergebnis zeigt, dass der Aufenthalt in der Natur positive Emotionen auslöst und die Arbeit mit Objekten aus der Natur sogar gleich hohe Bedeutung für das Therapieziel hat, als Repräsentationen aus dem sozialen Umfeld. Die Studie empfiehlt, Naturverbundenheit und naturbezogenes Verhalten in die ressourcenorientierte Behandlung zu integrieren.

Auch die schon zitierte Metastudie von Günther (2019) sieht es als belegt, „das naturtherapeutisch gestützte Verfahrensansätze zunehmend ... bei (akuten oder chronifizierten) Störungen als Einzelmaßnahme oder Bestandteil eines Maßnahmenbündels aussichtsreich in Betracht gezogen werden sollten“ (S. 117-118).

Auch die von Knümann (2019) präsentierten, schon erwähnten Studien zeigen signifikante Verbesserungen im Bereich von psychischen Störungen und Krankheiten bei Depression, Schizophrenie, Demenz, bipolare Störungen. Weitere Verbesserungen bei unterschiedlichen Diagnosen werden angeführt, aber nicht genauer definiert.

### ***Spirituelle Wirkung von Natur***

Ein Wirkungsbereich, der über die Bereiche physisch, psychisch und sozial hinausgeht wird hier als spirituelle Wirkung angeführt. In der verwendeten Literatur wird dieser zumeist so genannt und darauf hingewiesen, dass der Begriff spirituell nicht im traditionell religiösen oder esoterischen Sinn gemeint ist. Günther (2019) benennt diesen Bereich der „spirituellen Erfahrungen“ (S. 110) und berichtet auch in diesem Bereich von entsprechenden Studien. Spitzer (2018) beschreibt dies als „...das Gefühl, anderen Menschen näher zu sein, weil man sich als Teil von etwas Großem und zugleich sich selbst als klein erlebt“ (S. 242). Auch andere Literaturquellen berichten von solchen Erlebnissen (Huppertz & Schataneck, 2015; Knümann, 2019), im Sinn eines guten, befriedigenden Gefühls von Verbundenheit mit einer größeren Einheit bei gleichzeitigem Empfinden, besser bei sich selbst zu sein, unmittelbarer präsent zu sein und sich selbst als frei und autonom zu spüren – „Gefühle der Verbundenheit, des Vertrauens, der Gelassenheit, der Dankbarkeit und der Daseinsfreude“ (Huppertz & Schataneck, 2015, S. 290).

### ***Psychosoziale Wirkung von Bewegung***

Bewegung hat nicht nur positive körperliche, sondern ebenso positive psychosoziale Effekte. Vergleichbar mit den Wirkungen von Natur präsentiert sich auch hier eine schwer fassbare Vielzahl und Vielfalt an positiven Effekten und entsprechenden

Erklärungsmodellen. Dazu werden hier exemplarisch zwei Meta-Quellen kurz vorgestellt.

Spitzer (2019) erklärt zum Thema Bewegung und Gehirn, dass positive neurobiologische Effekte eines körperlichen Trainings nachgewiesen sind. Er verweist dazu unter anderem auf eine Studie die zeigt, dass Sport bei Schülern eine Steigerung der Aufmerksamkeit, des Denkvermögens, der Intelligenz und der Kreativität bewirkt.

Mit der Wirkung von körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit beschäftigt sich auch Diana Lins (2016) in einer Bachelorarbeit, die im Rahmen der Fachpublikationen *Grüne Texte* zu den Neuen Naturtherapien online veröffentlicht wurde. Sie bezieht sich auf Studien und Metastudien über physische, psychische und soziale Effekte des Laufens. Sie hält fest, dass dabei die psychische Gesundheit angesichts ihrer Komplexität schwierig in ihrer Ganzheitlichkeit, sondern nur in verschiedenen Variablen zu erfassen ist. Konkret benennt sie neben der allgemeinen Verbesserung der Stimmung und der Befindlichkeit eine signifikante Reduktion von Angst, Depression und Stress. Auf weitere positive Wirkungen wird hingewiesen, diese werden aber nicht näher ausgeführt.

Fortschritte im sozialen Wohlbefinden sind laut Lins (2016) vergleichsweise wenig erforscht, es lasse sich aber deutlich auf einen positiven Zusammenhang schließen. Eine zunehmende soziale Funktionsfähigkeit sorgt dann nicht nur für soziales Wohlbefinden, sondern stärkt in der Folge gesundheitsrelevante Ressourcen wie gegenseitige Unterstützung im sozialen Netzwerk und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Wie bei den Wirkungen von Natur wirken auch positive Effekte von Bewegung nicht nur wohltuend, sondern können bei der Behandlung von psychischen Krankheiten und Störungen erfolgreich eingesetzt werden.

Als Beispiel hierfür zeigen Kowald & Zajetz (2015), dass therapeutisches Klettern im Rahmen von verschiedenen Therapieformen nicht nur vielfältige positive Wirkungen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene hat, sondern auch zur Behandlung von psychischen Erkrankungen eingesetzt werden kann. Unter anderem beschreiben sie Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen von Psychotherapie für folgende psychische Störungsbilder: ADHS, Bindungsstörungen, Angststörungen, Zwang, Depression,

somatoforme Störungen, Essstörungen, schwere Persönlichkeitsstörungen, Schizophrenien, Intelligenzminderung, Burnout und Abhängigkeitserkrankungen.

### ***Verstärkung der Komponenten durch Bewegung in der Natur***

Die Kombination von Bewegung und Naturumgebung kann die vielfältigen positiven Effekte der beiden Komponenten noch einmal verstärken. Auch dazu werden einige Studien exemplarisch vorgestellt.

Am Beispiel einer empirischen Studie, in der erforscht wurde, ob beim Laufen in der Natur die Kreativität durch das Laufen oder durch die Natur gesteigert wird, zeigt Spitzer (2018, 2019), dass sowohl das Laufen, als auch die Natur ihren jeweils eigenen positiven Effekt haben, die Kombination der Komponenten jedoch sogar noch eine zusätzliche Steigerung dieser Effekte bewirken. „Will man sehr kreativ sein, geht nichts über Joggen durch den Wald“ (Spitzer, 2018, S. 220).

Diese Verstärkung der positiven Effekte wird unter anderem aus dem Bereich Bergsport mit umfangreichen Studien belegt. Bergsport wird hier als eine exemplarische Bewegungsform in der Natur betrachtet, die Ergebnisse der Studien mit anderen Bewegungsformen sind gut vergleichbar und verweisen auf ähnliche oder gleiche Wirkungen.

Positive psychische Effekte des Bergwanderns belegt eine österreichische Studie von den Universitäten Salzburg und Innsbruck in Kooperation mit dem Österreichischen Alpenverein (Niedermeier, Einwanger, Hartl & Kopp, 2016), hier zitiert aus dem Tagungsband zum Fachsymposium *Bergsport & Gesundheit* des Österreichischen Alpenvereins). Bergwandern zeigte unmittelbare positive Veränderungen der psychischen Befindlichkeit im Vergleich zu den anderen Gruppen (indoor am Laufband und indoor sitzend), „bisher berichtete Effekte konnten durch das Bergwandern übertroffen werden“ (S. 10). Dieser unmittelbare Effekt wirkt nicht nur im Moment, sondern auch protektiv gegen hohe psychische Belastungen und ist demnach langfristig ein günstiger Faktor zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit.

In einem weiteren Fachartikel im bereits genannten Tagungsband zum Fachsymposium *Bergsport & Gesundheit* des Österreichischen Alpenvereins beschreibt Peter Stippl (2016), Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie, die positiven psychischen Wirkungen von Bergsport. Moderater Bergsport (Genuss-Sport

ohne übergroßen Ehrgeiz) „ist zur Erhaltung der seelischen Gesundheit ebenso hilfreich, wie er als begleitendes Therapeutikum zur Heilung psychisch Erkrankter hoch wirksam ist“ (S. 71). Die wesentlichsten Einflüsse dabei sind nach seinen Ausführungen die Bewegung (z.B. längeres Gehen), die Umgebung mit ihrer natürlichen Schönheit und intensives Licht. Die positiven Effekte entsprechen dem ganzen Spektrum schon beschriebener Faktoren. Sie mindern Depressionen und fördern gesunden Schlaf. Intensive Erfahrungen können neue Perspektiven und Bewertungen eröffnen und dabei helfen, sich von alten, krankmachenden Mustern zu lösen. Die Schönheit der Natur lässt freudige Gefühle entstehen, Glücksempfinden und Zufriedenheit sind wichtige Heilungsimpulse.

Die Verstärkung der positiven Effekte funktioniert auch im Bereich der psychischen Erkrankungen, auch die heilenden Faktoren werden durch die Kombination Natur und Bewegung noch weiter gesteigert.

Eine Studie von Richard Mitchell (2012) kommt zu dem Schluss, dass körperliche Aktivität in natürlicher Umgebung das Risiko einer psychischen Erkrankung in stärkerem Maße verringert, als körperliche Aktivität in anderen Umgebungen. Die Studie der Universität Glasgow (2013 im Fachmagazin *Social Science & Medicine* veröffentlicht) erforschte einen Bevölkerungsquerschnitt, die Sportaktivitäten der Probandinnen, die Umgebung der Sportaktivitäten und das Risiko einer psychischen Erkrankung.

Große Erfolge in der Arbeit mit depressiven, suizidgefährdeten Patienten mittels zusätzlicher naturgestützter Techniken zeigt eine österreichische Studie von zwei Salzburger Universitäten, im oben zitierten Tagungsband *Bergsport & Gesundheit 2016* vorgestellt. Depressiven Suizid-Risikopatientinnen wurden – neben anderen Therapien – Wanderungen verordnet, die Ergebnisse waren beeindruckend (Fartacek, Plöderl, Fartacek, Hauer & Sturm, 2016). Es kam „zu einer signifikanten Verbesserung der Hoffnungslosigkeit (BHS), der Depressivität (BDI), zu einer Abnahme der Häufigkeit von Suizidgedanken (BSI) sowie zu einer Verbesserung der Ausdauerleistung. In der Kontrollphase war dies nicht zu beobachten“ (S. 32).

Zusammenfassend auf den Punkt gebracht: Eine große Anzahl fundierter Studien und Metastudien kommt zum selben Ergebnis, die Kombination von Natur und Bewegung hat besonders positive Wirkungen auf die psychosoziale Gesundheit.

### ***Zusammenfassung der psychosozialen Effekte von Natur und Bewegung***

Die in den oben genannten Quellen angeführten psychischen und sozialen Wirkungen werden hier zur Übersicht zusammengefasst und aufgelistet. Wie schon beschrieben, ist die Vielfalt der Effekte in all ihren Details nicht zu erfassen, daher kann hier auch kein Anspruch auf Vollständigkeit gestellt werden. Die Einteilung kann nur nach Schwerpunkten erfolgen, ohne trennscharfe Abgrenzungen. Die einzelnen Effekte wirken auf vielen Ebenen, überschneiden sich und wirken zusammen.

## Übersicht der psychosozialen Effekte von Natur und Bewegung

- **Allgemeine Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden**
- **Psychophysiologische Effekte**  
Reduktion von Stress, Spannung, Müdigkeit; Verbesserung des Schlafs
- **Kognitive Effekte**  
Reduktion von Verwirrung; Steigerung der Aufmerksamkeit, der Kreativität, des Konzentrationsvermögens, der Tatkraft, der Alltagsfähigkeit, des Denkvermögens und der Intelligenz
- **Emotionale Effekte**  
Reduktion von Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und Angst; Steigerung des Selbstwerts, des Selbstvertrauens, der Motivation, der Achtsamkeit; Verbesserung der Stimmung und des Körperbewusstseins
- **Psychosoziale Effekte**  
Steigerung von Hilfsbereitschaft und Mitgefühl; Verbesserung des Sozialverhaltens und der Beziehungsfähigkeit
- **Kurative Effekte bei psychischen Störungen und Krankheiten**  
Abhängigkeitserkrankungen, Depression, Schizophrenie, Demenz, bipolare Störungen, ADHS, Bindungsstörungen, Angststörungen, Zwangsstörungen, somatoforme Störungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Intelligenzminderung und Burnout
- **Spirituelle Wirkung**  
Ein sehr positives Kohärenzgefühl (sich als Teil von etwas großem Ganzen wahrzunehmen) bei gleichzeitigem Empfinden von gesteigerter Selbstwirksamkeit und Autonomie; Gefühle der Verbundenheit, des Vertrauens, der Gelassenheit, der Dankbarkeit und der Daseinsfreude

## 2.4 Erklärungsmodelle der Wirkung von Natur

Hier werden nun ausgewählte Erklärungsmodelle zu den oben beschriebenen Wirkungen betrachtet.

### ***Die Biophilie Hypothese***

Die Biophilie Hypothese (engl. Biophilia Hypothesis; altgriech. bios „Leben“ und philia „Liebe“) erklärt den Naturbezug zu einem menschlichen Grundbedürfnis.

Die Liebe zur Natur ist nach diesem Konzept evolutionär vorprogrammiert und sozusagen wie genetisch im Menschen verankert. Somit ist ein entsprechender Naturbezug eine Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. Umgekehrt verursacht Naturferne Stress, macht krank und unglücklich. (Günther, 2019; Jordan, 2015; Knümann, 2019). Für die Befürworter des Konzepts der Biophilie stellt diese den Hintergrund für all jene Konzepte dar, die sich mit der Verbindung von Menschen und Natur beschäftigen.

Die evolutionäre Erklärung wird von Kritikerinnen als Biologismus kritisiert und es wird in Frage gestellt, ob die urgeschichtliche Entwicklung des Menschen auf heutige Kontexte so einfach übertragen werden kann (Knümann, 2019). Ebenso wird kritisch angemerkt, dass die Menschheit keineswegs immer naturlieb agiert – nicht prinzipiell naturschützend, sondern eher naturzerstörerisch – und der Mensch nicht nur Naturwesen, sondern auch Kulturwesen ist und zivilisatorisch-kulturelle Errungenschaften schätzt.

Petzold & Orth-Petzold (2019) ersetzen den Begriff Biophilie durch Naturempathie und Ökophilie (die Liebe zur Umwelt) und weisen darauf hin, dass diese erst erlernt und erarbeitet werden müssen (z.B. im Familienkontext oder in einem naturnahen Schulunterricht) und nicht automatisch vorhanden sind. Kinder und Erwachsene entsprechend zu begleiten wird insofern zur wichtigen Aufgabe, damit jene diese Empathie zur Natur entwickeln können.

Eine andere kritische Auseinandersetzung zum Konzept der Biophilie wirft diesem eine Romantisierung der Natur vor, da die Natur keineswegs immer schön und angenehm ist. Eine grundlegende Liebe zu allem Lebendigen würde auch Cholerabakterien, tödliche Viren, Krätzmilben, Heuschreckenplagen und ähnliches umfassen müssen. Die Natur kann auch sehr grausam und voller Leid sein und die Interessen des Einzelnen

können sich widersprechen, ebenso wie die Interessen der Einzelnen zum großen Ganzen (Huppertz & Schataneck, 2015). Die eben zitierten kommen zu dem Schluss, dass die bisher existierenden naturethischen Betrachtungen für sich durchaus ihren Nutzen haben, für ein Gesamtbild komme aber nur ein anthropozentrisches Konzept in Frage, dass den Menschen eine bewusste Sonderstellung einräumt, denn für eine Ethik aus Sicht der Menschen...

kann der Mensch nicht ein Lebewesen unter vielen sein, sondern er kann und muss in besonderer Weise sensibel sein für die Eigenwerte, sie [sic] sich aus ... den spezifischen Bedürfnissen ... Fähigkeiten und Verantwortungen ergeben, die mit dem menschlichen In-der-Natur-Sein und Nicht-nur-Natur-Sein verbunden sind. (S. 276)

Sie schlagen keine Lösung vor, sie vermuten sogar, dass keine Ethik die Letztbegründung des komplexen Themas klären kann, sondern laden ein zu einer „Froschperspektive“ (Huppertz & Schataneck, 2015, S. 279), eine Perspektive der Achtsamkeit in der Natur. Diese offene Achtsamkeit ist nicht auf bestimmte Inhalte festgelegt, dadurch kann eine harmonische, liebevolle Beziehung bestehen, auch wenn notwendige Interessen Konflikte erfordern.

### ***Attention Restoration Theory***

Knümann (2019) beschreibt die Attention Restoration Theory (Aufmerksamkeits-Wiederherstellung-Theorie) als die zurzeit in der umweltpsychologischen Fachwelt wichtigste Theorie, und die Psychoevolutionäre Theorie als ebenso aktuell relevanten Ansatz. Übereinstimmungen der beiden Theorien finden sich dahingehend, dass ästhetisch ansprechende Natur, so diese nicht überfordert, Stress reduziert, Erholung und Regeneration ermöglicht und kurzfristig wie nachhaltig die Gesundheit fördert.

Die Attention Restoration Theory ist ein Konzept von Kaplan und Kaplan, Cambridge, 1983 (Jordan, 2015), das sich mit verschiedenen Formen von Aufmerksamkeit und der Wiederherstellung kognitiver Ressourcen auseinandersetzt. Im Gegensatz zu zivilisatorisch geprägter Umgebung, in denen unsere Aufmerksamkeit fast ständig direkt auf etwas Spezielles gerichtet ist, entsteht in der Natur eine erholsame Art indirekter Aufmerksamkeit, „a different sort of cognitive functioning, indirect attention or what is termed ‚soft‘ fascination“ (Jordan 2015, S. 10). Dieses Konzept betrachtet vielfältige positive Effekte einer solchen speziellen Aufmerksamkeit, einen großen Bereich an

gesundheitsfördernden physischen, psychischen und sozialen Wirkungen und der damit einhergehenden Entspannung und Regeneration.

Allerdings benötigt diese eben beschriebene Form der Aufmerksamkeit gewisse Rahmenbedingungen und muss den Fähigkeiten und Erwartungen der Person entsprechen. Nicht jeder Ausflug in die Natur ist automatisch entspannend und heilend. Selbst erfahrenen Naturfreunden kann die Natur gelegentlich einiges abverlangen, zum Beispiel bei schlechtem Wetter im Gebirge. Bei anderen Menschen kann schon die Abwesenheit von Handyempfang Angst auslösen (Knümann, 2019).

Gilsdorf (2004) bemerkt dazu, dass mit der Entfremdung des Menschen zur Natur entsprechendes Verhaltensrepertoire fehlt und so erhebliche Ängste hervorgerufen werden können. Er bietet auch einen Vorschlag zum Umgang mit dieser Herausforderung an: Zeit! Die meisten der Wirkungen brauchen je nach individuellen Voraussetzungen entsprechend Zeit. Darüber hinaus bemerkt er, dass für heilsame Zwecke der Natur nicht unbedingt extreme Landschaften erforderlich sind, sondern ruft dazu auf, die „Kleine Wildnis“ (S. 131) in unserer vertrauten Umgebung wieder zu entdecken.

### ***Die Psychoevolutionäre Theorie***

Die Psychoevolutionäre Theorie (Psychoevolutionary theory of stress reduction) (Jordan, 2015; Knümann, 2019) bezieht sich auf eine emotionale Reaktion auf Naturlandschaft, eine Art ästhetische und affektive Resonanz. Fällt die Bewertung des Eindrucks der Naturumgebung positiv aus, wird der Parasympathikus aktiviert, was positive und gesundheitsfördernde physische und psychische Wirkungen und damit verbundene positive neurochemische und immunologische Effekten fördert.

### ***Weitere Theorien***

Neben den wichtigsten – oben genannten – gibt es zahlreiche weitere Erklärungsmodelle für die positiven Effekte von Natur, diese werden hier nicht alle angeführt, das würde den Umfang der Arbeit sprengen.

Um einen Eindruck über die Vielzahl der Erklärungsmodelle zu vermitteln, wird hier eine Darstellung von Erklärungsmodellen zur positiven Wirkung von Laufen von Diana Lins (2016) vorgestellt, ihre Bachelorarbeit wurde im Rahmen der Fachpublikationen *Grüne*

*Texte* zu den Neuen Naturtherapien online veröffentlicht. Sie bezieht sich auf Studien und Metastudien zum Thema.

Die Erklärungsmodelle für die psychischen Effekte des Laufens nach Lins (2016):

- physiologische Modelle wie zum Beispiel die Thermoregulationshypothese (biopsychische Auswirkungen eines gesteigerten Stoffwechsels), die Immunsystemmodulationshypothese (Stärkung des Autoimmunsystems) oder Hypothesen, die sich auf neurochemische Prozesse beziehen wie die Katecholominhypothese (Dopaminhypothese), die Endorphinhypothese, die Endocannabinoidhypothese und andere.
- psychologische Erklärungsmodelle wie zum Beispiel die Ablenkungshypothese (Ablenkung von Stressoren und/oder bedrückenden Gedanken), die Wirksamkeit meditativer Bewusstseinszustände (Flow-Erfahrungen wirken) oder die Selbstwirksamkeitshypothese (Wirkung auf das Selbstkonzept durch Anforderungen und Leistungen)
- Mischmodelle wie das Kumulationsmodell (die Mischung verschiedener Effekte), ein Placebomodell (nur die Begleitumstände wirken) oder ein mehrdimensionales Aktivierungsmodell (ein komplexes Zusammenspiel der Effekte)

### ***Die Oxytozin Theorie***

Abschließend wird noch die Oxytozin-Theorie kurz erwähnt, da laut Beetz (2019) die Oxytozin-Theorie die Grundlage für tiergestützte Therapieansätze auf neurobiologischer Ebene ist. Bei tiergestützten Therapien wurden bei Klientinnen erhöhte Oxytozin Werte nachgewiesen, welche in verschiedenen Studien für zahlreiche positive physische, psychische und soziale Effekte verantwortlich gemacht werden. Das sogenannte Beziehungshormon Oxytozin wird grundsätzlich in Zusammenhang gesehen mit dem Geburtsvorgang und Sexualität, aber auch mit Beziehung, Liebe und Vertrauen. Es reduziert Stress, Angst, Schmerzen, Depression und fördert soziale Interaktion, Vertrauen und Bindung.

## 2.5 Naturgestützte Psychotherapiekonzepte

In der Literatur werden Techniken und Interventionen in der Regel als Aufzählungen von – für die jeweilige Richtung relevanten – Modellen vorgestellt, wie bei Petzold, Hömberg & Ellerbrock (2019) für die Neuen Naturtherapien der Integrativen Therapie oder bei Jordan (2015) für die Richtung der Nature Therapy. Knümann (2019) hingegen präsentiert eine kleine richtungsübergreifende Auswahl. Diese drei Aufzählungen bilden die Grundlage der hier vorgestellten Übersicht, ergänzt mit weiteren relevanten Entwürfen.

Für die hier präsentierte Übersicht erscheint eine Zweiteilung sinnvoll, um die verschiedenen Modelle zu ordnen: Der erste Bereich betrifft umfangreichere Entwürfe mehr oder weniger eigenständiger naturgestützter Psychotherapiekonzepte. Der zweite Bereich umfasst einzelne Techniken und Interventionen, die in der Psychotherapie, aber auch in anderen Therapieformen angewendet werden können.

Die Abgrenzung dieser beiden Kategorien ist nicht trennscharf möglich, die Zuordnung ist nicht immer eindeutig. Manche hier als Techniken geführten Modelle haben einen umfassenden Theoried Hintergrund, definieren sich aber selbst nicht als eigenständige Konzepte, sondern als in andere Psychotherapiekonzepte integrierbare Werkzeuge. Einige Modelle verstehen sich sowohl als eigenständiges Konzept, als auch als frei verfügbare Technik. Diese Einteilung lässt sicherlich Raum für Diskussionen.

Im Folgenden angeführte naturgestützte Psychotherapiekonzepte:

- Die Neuen Naturtherapien
- Erlebnis- / Abenteuertherapie
- Die Systemische Naturtherapie
- Psychologische / Existenzialpsychologisch fundierte Naturtherapie
- Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie

### ***Die Neuen Naturtherapien***

„Die >>Couch<< ist out...“ sagt Hillarion G. Petzold (2013a) in einem Interview für die Fachzeitschrift Report Psychologie, „...in der >>dritten Welle<< moderner Psychotherapie sind das erlebnisaktivierende Gespräch, die komplexe Achtsamkeit und das Naturerleben in“ (S. 339). Im selben Sinn fordert Petzold (2014a) in einem Interview für die Fachzeitschrift Psychologie Heute eine „ökologische Wende“ in der

Psychotherapie, „es geht um eine Begründung der Seele“ (S. 60). Naturgestützte Angebote sieht er als eine mögliche Richtung dieser geforderten Innovation.

Petzold sieht die traditionelle Psychotherapie schon länger an ihren Grenzen. Multimodale, methodenübergreifende bzw. integrative Ansätze könnten neue Modelle und neue Formen der Behandlung entwickeln, um insbesondere Menschen aus benachteiligten Milieus, in schwierigen Lebenssituationen sowie mit schweren und chronifizierten Störungen zu erreichen und zu helfen. Ein Arbeitsbereich, der laut Petzold bisher nicht befriedigend abgesichert wurde, da sich die traditionelle Psychotherapie schwerpunktmäßig auf Mittelschichtsklienten mit halbwegs integrierter Lebenssituation konzentriert und dort auch gute Erfolge nachweisen kann (Petzold, Hömberg & Ellerbrock, 2019).

In diesem Sinn wurden im Rahmen der Integrativen Therapie seit Ende der 60er Jahre unterschiedliche naturgestützte Ansätze entwickelt – die Neuen Naturtherapien. Diese werden positioniert als eigenständige Therapiemethoden innerhalb der Integrativen Therapie, sind aber gleichzeitig schulen- und richtungsübergreifend, also offen für verschiedene Handlungsfelder (verschiedene Psychotherapiemethoden, Körpertherapie oder meditative Wege) und methodenintegrativ im Austausch mit anderen Therapieformen (z.B. Kunsttherapie, Bildungsarbeit oder Gesundheitsförderung) (Petzold, Ellerbrock & Hömberg (Hrsg.), 2019)<sup>1</sup>. Insofern ist die Psychotherapie ein mögliches, jedenfalls deklariert angeführtes Anwendungsfeld der Neuen Naturtherapien – neben anderen.

Im Zusammenhang mit der Fragestellung dieser Arbeit haben die Neuen Naturtherapien die Besonderheit, dass die Integrative Therapie eine gewisse Nähe zur Integrativen Gestalttherapie aufgrund gemeinsamer Wurzeln hat (Petzold, 1988; Petzold, Sieper & Orth, 2019).

Folgende Konzepte werden im neuesten und umfangreichsten Werk zu den Neuen Naturtherapien – *Die Neuen Naturtherapien* (Petzold, Ellerbrock & Hömberg (Hrsg.),

---

<sup>1</sup> Anm.: Aufgrund der Verwechslungsgefahr der Literaturangaben rund um Petzold et al. werden jedesmal alle Autorinnen angeführt. Z.B. leicht zu verwechseln: Petzold, Ellerbrock & Hömberg (Hrsg.), 2019 und Petzold, Hömberg & Ellerbrock, 2019

2019) und in zahlreichen Fachartikeln der online-Zeitschrift *Grüne Texte* (Petzold (Hrsg.), 2019b) angeführt:

- Integrative tiergestützte Therapie
- Integrative Garten- und Landschaftstherapie
- Integrative Waldtherapie
- Green Meditation
- Green Power Training
- Wasser- und Klimatherapien

(Dieser Bereich wurde in die vorliegende Arbeit nicht übernommen, da er sich auf naturheilkundliche körperliche Regeneration bezieht, wie z.B. Heilbäder oder -quellen, Luft- und Wasserkurorte. Laut Petzold, Hömberg & Ellerbrock (2019) gibt es dazu einzelne integrativ orientierte Modelle, die aber psychotherapeutische Arbeit kaum einbeziehen.)

Die Neuen Naturtherapien überdenken die Beziehung Mensch-Umwelt und Mensch-Natur aus ihrem eigenen Blickwinkel. Im Folgenden wird auf diese Betrachtung und die wichtigsten Termini dazu eingegangen.

Die *Ökopsychosomatik* erweitert das in der Gestalttherapie übliche biopsychosoziale Modell um die Umwelt, mit der jedes Individuum unlösbar verbunden ist und insofern nicht aus seinem Umfeld herausabstrahiert werden kann (Petzold & Hömberg, 2019). Dieses Umfeld eines Individuums betrifft ebenso das soziale Netzwerk als auch das ökologische Umfeld zum Beispiel Quartier und Stadtviertel. Das ökologische Umfeld betrifft wiederum sowohl die nähere Umgebung wie Wohn- und Arbeitsräume oder das Stadtviertel, aber auch einen weiteren Kontext wie Städte und Landschaften (im Mikro-, Meso- und Makrokontext).

Diese Verschränkung von Leib und Umwelt kann im positiven Sinn salutogene Qualität für Leben und Entwicklung gewährleisten, im negativen Sinn, durch dysfunktionale Umweltstimulation und ökologischen Stress ein Risiko für pathogene Entwicklungen darstellen. Ein besonders wichtiges Thema dabei ist das heilende Potential der Natur, das es für Prävention und Salutogenese zu nutzen gilt (Petzold & Hömberg, 2019).

Aus Sicht der Neuen Naturtherapien besteht also eine tiefgreifende Verwurzelung, ein essentieller, untrennbarer Zusammenhang eines Menschen mit seinem natürlichen

Umfeld. Dazu formulieren oben Genannte die Begriffe *Ökologizität* – „der Mensch ist in die Natur dieser Welt eingebettet“, er ist ihr „strukturell zugehörig“ (Petzold, 2016, S. 212) und *Konvivialismus* – alles Leben geschieht als Zusammenleben, es ist „alles Sein ein ‚Mit-Sein‘“ (Petzold, 2016, S. 238), alles Leben hängt mit allem Leben zusammen. Insofern gilt die „doppelte Zielsetzung eines ‚caring for people‘ und ‚caring for nature‘, denn auch unser Planet und seine/unsere Natur bedürfen achtsamer Sorge“ (Petzold & Hömberg, 2019, S. 267). Die Neuen Naturtherapien verstehen sich selbst im Rahmen der Green Care Bewegung und arbeiten mit großer Achtsamkeit daran, positive Naturerfahrungen zu ermöglichen und gleichzeitig Naturräume zu schützen.

Eine Grenze der Naturtherapien sieht Petzold (2013b) (hier zitiert aus einem Vortrag am 6.6.2018 in Wieselburg, Fachtagung SPZ Schauboden) in der, für eine Psychotherapie notwendige, Kognition der Inhalte. Emotionen und Erfahrungen müssen benannt und differenziert werden, um nicht nur auf einer emotionalen Ebene zu bleiben, sondern erklärbar und vergleichbar zu werden. Ein Tier oder die Landschaft kann diese Kognition, die notwendige Versprachlichung nicht anbieten.

### ***Erlebnistherapie, Abenteuertherapie, Experiential Adventure Therapy***

Dieser Bereich von naturgestützten Therapieansätzen hat seine Wurzeln in reformpädagogischen Konzepten Kurt Hahns in den USA der 50er Jahre, die weitergeführt wurden und bei uns inzwischen weitgehend bekannt sind als Erlebnispädagogik – dem Lernen an Herausforderungen und abenteuerorientierten Naturerfahrungen (Gilsdorf, 2004; Knümann, 2019). Im Rahmen von Abenteuern, Herausforderungen und Grenzerfahrungen wird an Entwicklung, Ressourcen und Potentialen gearbeitet.

In diesem Bereich ist es besonders schwierig, die Begriffe klar zu definieren. So steht bei Kurt Hahn (1962, zitiert nach Knoll, 1998) Adventure Therapy für sein pädagogisches Projekt der Persönlichkeitsförderung durch Abenteuer im Rahmen schulischer Erziehung. Heute steht Adventure Therapy bzw. Erlebnistherapie aber ebenso für neue therapeutische (auch psychotherapeutische) Konzepte auf der Basis des abenteuer- und erfahrungsorientierten Lernens (Gilsdorf, 2004).

Die wichtigsten pädagogischen Begriffe dieses Bereichs sind neben Experiential Education (erfahrungsorientiertes Lernen), Adventure Education (selbiges mit einem Fokus auf die Inszenierung von Abenteuern) und Outdoor Education (selbiges mit

Schwerpunkt auf den Aufenthalt in freier Natur). Auch im deutschen Sprachraum hat sich eine Vielzahl von Begriffen gebildet wie Erlebnispädagogik, Abenteuerpädagogik, Naturpädagogik und Wildnispädagogik.

Daneben haben sich in den verwandten Bereichen Therapie, Beratung und Training Begriffe wie Outdoor Training, Wilderness Therapy, Adventure based Therapy, Experiential Therapy, Outdoor Counseling, Adventure based Counseling etc. entwickelt „und eine Reihe von Zusammenstellungen dieser Begriffe in unterschiedlichen Kombinationen mit im Wesentlichen überlappendem Bedeutungsspektrum“ (Gilsdorf, 2004, S. 12). Gleiches gilt für den deutschen Sprachraum.

Anhand der Begriffe wird auch ersichtlich, dass dieser Bereich ein sehr weites Arbeitsfeld bedient und in vielerlei Arbeitsbereichen Eingang gefunden hat, von Freizeitpädagogik und Freizeitevents über Management- und Teamtrainings bis hin zu Psychotherapie.

Zentrales Handlungskonzept des ganzen Bereichs ist ganzheitliches, erfahrungs- und wachstumsorientiertes Lernen. Das Abenteuer, als inneres, äußeres und gemeinsames Erlebnis, steht hier gleichsam als allgemeine Metapher für menschliche Entwicklung. Wachstum im Sinne von Aufbruch ins Neuland beginnt mit einer Art Ungleichgewicht, dem Verlassen der Komfortzone hin zur Wachstums- und Risikozone. Eine mögliche therapeutische Intervention erfolgt vorher, nachher oder begleitend währenddessen – in Sinne einer „Orchestrierung des Rahmens“ (Gilsdorf, 2004, S. 106).

Als geeignete Naturumgebungen benennt Gilsdorf (2004) eine Vielzahl an Möglichkeiten und bemerkt, dass nicht unbedingt extreme Landschaften für Abenteuer nötig sind und manchmal auch im Kleinen Wildnis entdeckt werden kann. Die Aktivitäten in der freien Natur werden hier „als Medien eine Art Rohmaterial, mit dem erlebnistherapeutisch gearbeitet werden kann“ (S. 132).

- Aktivitäten im Gebirge oder am Fels: Klettern, Abseilen, Höhlenbegehungen, Skitour, Schneeschuhwanderung, Schneehöhlenbiwak (Übernachtung in einer selbstgemachten Schneehöhle)
- Aktivitäten am Fluss, Bach, See oder Meer: Kanu-, Kajak- und Schlauchbootfahrten, Floßbau und Floßfahrt, Bachbegehung/Canyoning, Segeln

- Aktivitäten mit weniger spezifischen landschaftlichen Voraussetzungen: Orientierungswandern und Expedition, Zelten und Biwakieren (freies Übernachten), Solo (Einzelaktion), Radtour
- Initiativ- und Problemlöseaufgaben – eine Inszenierung des Abenteuers im Spiel
- Abenteuer auf neuen Wegen: Seilgarten, Stadtabenteuer (City Bound)

Zur Frage Erlebnistherapie als psychotherapeutischer Ansatz hält Gilsdorf (2004) zur Abgrenzung einer psychotherapeutischen Tätigkeit zu anderen Feldern fest, dass eine scharfe Trennungslinie zwischen Psychotherapie im engeren Sinn und therapeutische erlebnisorientierte Angebote im weiteren Sinn kaum möglich ist und sich die Arbeitsfelder überschneiden. Dem folgend beschreibt er drei Wege der möglichen Definition von Erlebnistherapie als psychotherapeutischen Ansatz:

- 1) die Suche nach psychotherapeutischen Qualitäten innerhalb der erlebnispädagogischen Konzepte
- 2) den Transfer der abenteuer- und erlebnisorientierten Arbeit in ein bestehendes Psychotherapiekonzept
- 3) eine Synthese der beiden Punkte im Sinne einer offenen Suche nach Überschneidungen und Parallelen.

Mit letzterem entwirft er die *Experiential Adventure Therapy* als Psychotherapie auf Basis der hier beschriebenen abenteuer- und erlebnisorientierten Grundlagen.

Zur Positionierung der *Experiential Adventure Therapy* zur Psychotherapie definiert Gilsdorf (2004) einen psychotherapeutischen Kontext, der den Rahmen für das Experiment Abenteuer bildet. Dazu gehören unter anderem klare Ziele und Vereinbarungen als Teil eines tragfähigen psychotherapeutischen Vertrags. Insbesondere der Austausch über die Ziele zwischen Psychotherapeutin und Klient vor einer Aktion ist besonders wichtig, da während der Abenteuersequenzen zum Teil wenig Anleitung möglich ist.

Zur Beziehung Psychotherapeutin – Klient empfiehlt Gilsdorf (2004) eine diskrete, zurückhaltende Begleitung. Die Erlebnisse sprechen für sich selbst und es erfolgt gewissermaßen automatisch der Versuch einer individuellen Übersetzung und Integration. Eine zu schnelle oder unpassende verbale Intervention riskiert, diesen

Prozess zu stören oder zu unterbrechen. Anstatt ein Ursache-Wirkungskonzept kontrollieren zu müssen, fordert ebendieser psychotherapeutische Absichtslosigkeit im Sinne Bubers (1962, zitiert in Gilsdorf, 2004). Das absichtslose, nur auf die gegenwärtige Erfahrung ausgerichtete Tun bewirkt Veränderung, ohne auf diese direkt hinarbeiten zu müssen. Ein Transfer der Erfahrungen in andere Lebensbereiche findet laut Gilsdorf auch ohne Zutun statt, das Bemühen darum ist keine Notwendigkeit, darauf kann die Psychotherapeutin vertrauen.

Auch wenn Gilsdorf (2004) einen klaren psychotherapeutischen Rahmen anspricht (leider nicht genauer definiert), bleiben hier zur Positionierung der Abenteuertherapieansätze Fragen offen. Das betrifft, neben der genauen Definition dieses Rahmens auch einen Diskurs, inwieweit Abenteuer für sich selbst sprechen können und ein Transfer gleichsam von selbst stattfindet oder eine kognitive, versprachlichte Verarbeitung und Integration der Abenteuer integrale Anteile einer professionellen Psychotherapie sein müssen, wie dies zum Beispiel Petzold (2013b) im Rahmen der Neuen Naturtherapien einfordert.

### **Die Systemische Naturtherapie**

Die Systemische Naturtherapie wurde von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus in den 90er Jahren in der Schweiz entwickelt und versteht sich als eigenständige therapeutische Disziplin. Die „entstandene Komposition handelt von psychotherapeutischer Prozessgestaltung *in* der Natur, *mit* der oder *durch* die Natur“ (Kreszmeier, 2012, S. 10). Sie verknüpft Erkenntnisse und Erfahrungen aus systemischen Schulen, erlebnistherapeutischen Verfahren und spirituellen Naturkosmologien aus der Tradition der Orixá/Orisha (eine Naturreligion aus Afrika, Mittel- und Südamerika).

Die Naturumgebung ist mit ihrer unendlichen und permanenten Vielfalt ein guter Resonanz- und Referenzraum (Knümann, 2019), eine wesentliche Unterstützung für körperliche, psychische und seelische Heilungsprozesse. Auf die Verbindung dieser drei Ebenen – sensomotorisch-physisch, emotional-mental und spirituell-geistig – achtet die Naturtherapie besonders. Die zum Teil unterschiedlichen Bedürfnisse der körperlichen, der psychischen und der seelischen Gesundheit dürfen nicht leichtfertig vermischt werden, sondern sollen sorgfältig wahrgenommen und zusammengeführt werden.

Der Naturraum wird eine Art besondere Bühne für die therapeutische Arbeit. Er wird bewusst ritualisiert und so ein besonderer Rahmen für den Kontakt des Klienten mit sich selbst und seiner Umgebung. Innerhalb dieses Rahmens erfolgt eine Handlung, als sinnstiftende Bewegung hin zu Heilung und Gleichgewicht. Die dann auftauchenden Prozesse werden phänomenologisch wahrgenommen und professionell psychotherapeutisch begleitet (Kreszmeier, 2012).

Neben dem Sinn der Handlung beschreibt Kreszmeier das Erlebnis der Schönheit der Natur als spezielle Heilkraft, im Kontrast zu aus dem Alltag eingelagerten negativen Schablonen.

Der Aufenthalt in der Natur unterstützt zudem einen besonderen Prozess der Psychohygiene und eine Art Entschlackung auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene. Negative Einlagerungen können aber nicht einfach als Fremdkörper aufgelöst werden. Solcherart mehr oder weniger gut integrierte (fremde) Muster brauchen, als etwas das zu uns gehört, einen Abschied. Umgekehrt sollen eigene Anteile, die ausgeschlossen wurden, wieder integriert werden. Die Natur als außergewöhnlicher Rahmen unterstützt diese Prozesse (Kreszmeier, 2012).

Die systemische Naturtherapie nutzt verschiedene Naturumgebungen wie zum Beispiel Berge, Almen, Wald, Quellen und Seen, Meer und Küste, Wüste. Den metaphorischen Bedeutungen der jeweiligen Naturumgebungen werden bestimmte Wirkungen zugeschrieben. Zum Beispiel sind implizierte Inhalte einer Berglandschaft ein Wechsel zwischen Weite und Enge, Bedrohung und Freiheit, Aufstieg-Höhepunkt- Abgrund, das Leben wagen und das Annehmen von Verlust und Erfolg.

In der Regel erfolgen mehrtägige Reisen in Gruppen mit verschiedenen Stationen und Interventionen wie szenisches Arbeiten oder Aufstellungen in der Natur, es sind aber auch Einzelsettings möglich. Als Voraussetzung für körperlich fordernde Naturumgebungen (z.B. Bergsteigen) ist eine gewisse solide emotionale Basis nötig (Kreszmeier, 2012).

Die genaue Positionierung zur Psychotherapie bleibt unklar. In der Literatur wird durchaus ein Bezug zu psychotherapeutischer Arbeit hergestellt (siehe Zitat erster Absatz), im Weiteren wird dieser aber nicht mehr angeführt. Auch im Rahmen der Ausbildungscurricula, welche vom Institut *nature&healing* im Internet angeboten werden

(nature&healing, 2019), findet sich kein Wort von Psychotherapie. Aus dem Blickwinkel dieser Arbeit gibt es Überschneidungen des Konzepts und der dazugehörigen Techniken mit naturgestützter psychotherapeutischer Arbeit und auch mit einzelnen Grundlagen der Gestalttherapie (z.B. biopsychosoziales Menschenbild, Arbeit mit Introjekten). Eine Zuteilung des Konzepts als Psychotherapiemethode ist hier aber nicht gegeben.

Mit Vorsicht zu betrachten ist ein naturreligiöser, schamanistischer Einfluss. So werden zum Beispiel Zusammenhänge mit den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft von der Therapeutin mit einem speziellen Elementarsinn in Form von Ahnungen oder Bildern wahrgenommen und in die naturtherapeutische Arbeit miteinbezogen (Kreszmeier, 2012). Oder es werden Ahnenreihen bis in die siebte Generation aufgestellt, damit Urkräfte fließen können, wo zwischen den Generationen Unterbrechungen stattgefunden haben. Die Autorin Kreszmeier ist – neben anderen Tätigkeiten – auch als “Priesterheilerin in Orixá-Traditionen“ (S. 231) tätig, was Einfluss auf die Psychotherapiemethode findet. Auch wenn in der Integrativen Gestalttherapie eine spirituell-religiöse Ebene nicht grundsätzlich ausgeschlossen wird (Joyce & Sills, 2015), so weisen ebendiese darauf hin, dass für Themen solcher Art religiöse Mentoren oder spirituelle Wege geeignet sind. Vom österreichischen Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz BMASGK (2014) wird in einer Richtlinie zur Psychotherapie festgelegt: „Von der Psychotherapie zu unterscheiden sind alle Arten von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden...“ (S. 4). Ein Teil der Grundlagen und methodischen Ansätze der Systemischen Naturtherapie sind – nach Einschätzung des Autors dieser Arbeit – nicht mit den Grundlagen der Integrativen Gestalttherapie und den Richtlinien für Psychotherapie in Österreich vereinbar.

Kurz zusammengefasst zeigt sich die Systemische Naturtherapie als ein eigenständiger naturtherapeutischer Ansatz, mit theoretischen Grundlagen aus verschiedenen Richtungen, der auch interessante konkrete Arbeitstechniken und praktische Beispiele beinhaltet. Zum Großteil sind die Entwürfe durchaus mit den bisher angeführten Erkenntnissen vergleichbar. Es fehlt aber eine Verbindung zu professioneller psychotherapeutischer Tätigkeit und kritisch zu betrachten sind naturreligiöse-schamanistische Anteile.

***Psychologische Naturtherapie, Existenzialpsychologisch fundierte Naturtherapie***

Auch diese Therapiemethode (beide Namen sind zu finden), welche von Dr. Werner P. Sachon Ende der 80er Jahre in Deutschland begründet wurde (Knümann, 2019), nutzt die positive Wirkung des In-der-Naturseins auf die psychische und geistige Gesundheit. Für diese Methode konnte keine spezielle Literatur gefunden werden, daher werden hier Sekundärliteratur und Internetquellen verwendet.

Sachon (2019a) definiert auf der Website der Institution *Exist – Schule für existenzialpsychologische Therapie und Naturtherapie* seine Therapiemethode: „Das erlebnisorientierte therapeutische Arbeiten in und mit der Natur (Naturtherapie) ist eine spezielle existenzialpsychologisch fundierte Therapieform, in der das Erlebensfeld Natur für therapeutische Zwecke eingesetzt wird“ (Sachon, 2019a, Kurzbeschreibung Naturtherapie). Die Hintergründe sind laut Knümann (2019) tiefenpsychologisch und personenzentriert orientiert und entstammen unter anderem aus existentiellen Richtungen der Gestalttherapie oder Einflüssen von C. G. Jung.

Beim Aufenthalt in der freien Natur werden - neben offener Naturerfahrung – verschiedene Wahrnehmungsübungen und kreative Aufgaben mit Naturmaterial angeleitet und begleitet, insbesondere Übergangs- und Heilungsrituale, sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting. Die Entwicklung der Person und eine phänomenologische Herangehensweise stehen im Mittelpunkt, darüber hinaus wird mit charakteristischen Mustern (Schemata) und Archetypen gearbeitet (Sachon, 2019a, 2019b).

In vielen Textpassagen bleibt die Positionierung zu professioneller Psychotherapie unklar. So wird im Text zum aktuellen Curriculum der Ausbildung psychologische Naturtherapie der Bezug zu Psychotherapie folgendermaßen beschrieben: „Die Naturtherapie, ..., ist eine spezielle, naturbasierte Therapieform, die im Feld der humanistisch-existenziellen Psychotherapie angesiedelt ist“ (Sachon, 2019b, S. 3). Bei genauerer Suche ist auf der oben schon zitierten Homepage des Instituts Exist zur Ausbildung zur zertifizierten Naturtherapeutin ein anderer Hinweis zu finden: Die berufsbegleitende Ausbildung ist offen für verschiedenste Berufe und versteht sich als Zusatzqualifikation. „Die Ausbildung zielt nicht auf eine heilkundliche Ausübung der

Psychotherapie im Sinne der Behandlung von psychischen Erkrankungen, ...“ (Sachon, 2019a, Ausbildung Naturtherapeut).

Damit kann dieses Konzept nicht der Psychotherapie zugeordnet werden, die genaue Positionierung im weiten Therapiefeld bleibt offen. Psychotherapie wird einerseits angesprochen, andererseits in der Ausbildung ausgeschlossen.

### ***Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie***

Dieses Konzept von Sandra Knümann (2019) aus Deutschland, wird vor ihr als Naturtherapie beschrieben, bei der eine personale Begegnung eines Therapeuten mit einer Klientin stattfindet, unterstützt durch achtsame Naturerfahrung. Die Achtsamkeit als „Erleben mit Leib und Seele“ (S. 77) bekommt eine zentrale Rolle, da so der „Mensch dem Lebensprozess, der er selbst ist, im Erleben am nächsten kommt“ (S. 77). Im Gegensatz dazu stehen eine Entfremdung vom eigenen Erleben, von den Mitmenschen, von der Natur und dieser Entfremdung folgenden negativen Konzepte und Vorstellungen dazu.

In ihrer Konzeption der Achtsamkeit bezieht sich Knümann auf verschiedene Literatur zum Thema. Unter anderen verwendet sie Definitionen von Huppertz & Schataneck. Deren eigenes Konzept der Achtsamkeit in der Natur als bereichsübergreifende Technik wird später in einem eigenen Kapitel vorgestellt.

Die achtsame Haltung wird verstanden als offener, bewusster, absichtsloser, gegenwärtiger und akzeptierender Zugang (Huppertz & Schataneck, 2015). Demgemäß ist die Naturerfahrung nicht an einem bestimmten Nutzen orientiert, sondern an einer inneren Haltung bewusster Wahrnehmung und einer Öffnung gegenüber der Natur als Erlebensraum. „Es geht in der Naturtherapie weniger darum, ein >>Erlebnis zu *haben*<< oder >>Naturerfahrungen zu *machen*<<, sondern vielmehr darum, >>im Erleben zu *sein*<<, die umgebende Natur ebenso wie sich selbst im Kontakt mit ihr erlebend wahrzunehmen“ (Knümann, 2019, S. 80).

Das achtsame Naturerleben hat viele positive Effekte. Eine psychotherapeutische Wirkung „entsteht erst durch eine spezifische *psychotherapeutische* Konzeption, die die Naturerfahrung auch in eine emotional bedeutsame Therapiebeziehung einbettet“ (Knümann, 2019, S. 61). Der Unterschied von therapeutischem Naturerleben und Naturpsychotherapie ergibt sich aus einem psychotherapeutischen Bezugsrahmen.

Die Ziele der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie nach Knümann (2019) – hier verkürzt dargestellt:

- Stärkung der Ressourcen im Naturzusammenhang – sie spricht dabei von einer „Wunde der Entfremdung“ (S. 66), die geheilt werden kann
- Offenheit für unmittelbares Erleben von Beziehungen im bio-öko-psycho-sozialen Kontext
- Selbststruktur neu organisieren, Selbstvertrauen entwickeln
- Authentische Einstellungen und reflektierte Umgangsweisen mit Problemen entwickeln im Einklang mit der Natur

Sie hält fest, dass in den Zielen keine psychopathologischen Zustände erwähnt werden, aber jemand, der diese Ziele erreicht hat, keinen solchen Zustand haben kann. Nach Knümann erweitert die naturtherapeutische Perspektive den Blick von pathologischen Zuschreibungen und Krankheitsdiagnosen hin zu einer umfassenden Sicht des ganzen Menschen.

Kritisch bleibt anzumerken, dass – nach dem Verständnis des Autors – die oben beschriebenen Ausführungen zur Positionierung als professionelles psychotherapeutisches Konzept nicht ausreichen. Knümann (2019) setzt sich mit der Definition von Psychotherapie auseinander, in Abgrenzung zu anderen therapeutischen Angeboten. Sie weist dazu auf bestimmte Rahmenbedingungen hin und erklärt eine „spezifische psychotherapeutische Konzeption“ (S. 61) als Grundlage der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie – allerdings „ein weites, insbesondere nicht auf strategische Problemlösung begrenztes Verständnis von Psychotherapie“ (S. 62).

An anderen Stellen fehlt dem Konzept aber der Bezug zu professioneller Psychotherapie und die Beschreibungen beziehen sich auf ein undefiniertes Feld „eines weiten Therapiebegriffs“ (Knümann, 2019, S. 62). Desweiteren sei hier nochmals angeführt, dass Knümann psychopathologische Störungsbilder nicht in den Fokus der Behandlung stellt, was nach einer Diagnostik-Leitlinie für Psychotherapeutinnen des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG, 2005) einer professionellen Psychotherapie nicht entspricht.

Im Internet wird Knümann auf zwei Websites als Psychotherapeutin präsentiert (Knümann, 2020; Pan-Praxis, 2020), aber sowohl im Angebot *Naturtherapie*, als im

Angebot *Fortbildung Naturtherapie*, kommt der Begriff Psychotherapie nicht vor, was darauf schließen lässt, dass es sich bei diesen Angeboten nicht um professionelle Psychotherapie nach österreichischem Recht handelt. Auch das online Angebot *Naturcoaching online – Heilsame Naturverbindung mit digitaler Unterstützung* (Pan-Praxis, 2020) lässt Fragen offen.

Zusammenfassend gibt Knümann (2019) in ihrem Buch über Naturtherapie einen guten Einblick in und einen Überblick zu naturtherapeutischen und naturpsychotherapeutischen Überlegungen und Methoden. Der Ansatz deckt sich auch mit einigen Grundlagen der Gestalttherapie (phänomenologischer Zugang, besondere Achtsamkeit, existentiell und erfahrungsorientiert). Aber als eigenständige Therapieform ist dieser Ansatz kein professionelles Psychotherapiekonzept.

### **2.6 Konzeptübergreifende naturgestützte Techniken und Interventionen**

In Abgrenzung zu den Ansätzen des letzten Kapitels, welche als eigenständige Therapiekonzepte angeführt wurden, werden hier nun konzeptübergreifende naturgestützte Techniken und Interventionen vorgestellt. Diese werden in der Literatur als offen für verschiedene Therapieformen und -konzepte positioniert, so auch für Psychotherapie, teilweise wird auch speziell auf deren psychotherapeutische Verwendung hingewiesen.

Im Folgenden angeführte konzeptübergreifende naturgestützte Techniken und Interventionen:

- Landschaftstherapie
- Gartentherapie
- Laufgruppen in der Natur
- Tiergestützte Therapie
- Waldtherapie
- Green Meditation
- Achtsamkeit in der Natur
- Green Power Training, Green Exercise Training
- Gehen in der Natur
- Therapeutisches Klettern
- Eco-Arts Therapies und andere kombinierte Angebote

Ein Teil der Ansätze ist mittels Wirksamkeitsstudien (z.B. Studien zu klinischen Laufgruppen, therapeutisches Klettern) gut erforscht und deren Wirkung empirisch belegbar.

Die hier bei den einzelnen Techniken angeführten positiven Effekte der Natur und der Bewegung werden jeweils als exemplarisch für den ganzen Bereich verstanden. Die Ergebnisse der einzelnen Ansätze sind gut vergleichbar und erlauben den Schluss, dass die positiven Effekte übertragbar und insofern für den gesamten Bereich relevant sind.

### ***Landschaftstherapie***

Landschaftstherapie ist ein Überbegriff für verschiedene Formen therapeutischer Tätigkeiten, bei denen die Naturumgebung mit ihren – als jeweilige Landschaft impliziten – spezifischen Ausprägungen genutzt wird. Die Landschaft, zum Beispiel als Berge, Wüste, Flussbett, Seeufer, Hügelland etc., hat ihre jeweils eigene Wirkung und kann in verschiedener Art und Weise in therapeutische – auch psychotherapeutische – Prozesse mit eingebunden werden.

Als Beispiele für Landschaften, die in diesem Sinn psychotherapeutisch genutzt werden, wird von Susanne Heule (2019) die Heilkraft der Berge beschrieben, von Gabriele Ramin (2019) der Weg durch die Wüste oder von Andreas Brunner (2017) ein spezieller Landschaftstherapiepfad (der Goldene Pfad) im Naturschutzgebiet Niedersfelder Hochheide, Deutschland.

Dabei bekommt die Landschaft mehr Bedeutung als bloß ein schöner Bild-Hintergrund. Vergleichbar mit dem Konzept Gestalt und Feld der Gestalttherapie (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004) bekommt die Umgebung einen wirksamen Anteil am Prozess, sie ist diesem zugehörig und der (psycho-) therapeutische Prozess wird von der Landschaft angestoßen, mitbestimmt und unterstützt. „Topografische Inspirationen“ nennt Astrid H. Kreszmeier (2012, S. 118) ihre Ausführungen zu dem Thema und beschreibt die für sie jeweils typischen Metaphern, daraus folgenden Wirkungen und wie diese therapeutisch genutzt werden können. Sie beschreibt folgende Landschaften: Berge, Almen, Wald, Meer und Küste, Quellen, Seen und Flusslandschaften, die Wüste (Kreszmeier, 2012).

Zur Landschaft dazu kommt eine gewählte Form der Bewegung oder Beschäftigung in moderatem Tempo und ohne Leistungsdruck wie Gehen, Boot fahren, körperliche Arbeit, Meditation, Klettern etc., welche für sich positive Effekte auf die körperliche und

psychische Gesundheit hat. Die Bewegung in der Naturumgebung erfolgt im psychotherapeutischen Rahmen üblicherweise zu zweit im Einzelsetting Klient – Psychotherapeutin oder in entsprechenden Gruppen. In Ausnahmefällen können auch Einzelarbeiten einem Klienten alleine sinnvoll sein. In bestimmten Fällen wird mit einem Auftrag des Nichts-Tuns gearbeitet, aber das mit spezieller Achtsamkeit.

Landschaftstherapie wird insbesondere im Bereich der Neuen Naturtherapien, aber auch in anderen Naturtherapiebereichen, als eigenständiger Entwurf beschrieben (Brunner, 2015; Petzold, Hömberg & Ellerbrock, 2019), fließt aber gleichzeitig unweigerlich in andere Arbeitsansätze mit ein. Bei anderen hier aufgezählten Ansätzen liegt der Fokus zum Beispiel auf der Art der Tätigkeit wie Klettern oder Laufgruppen. Aber auch dann hat, mit einem entsprechend achtsamen Bezug zur jeweiligen Umgebung, diese ihre spezielle, eigene Wirkung. Nach dem Verständnis, dass die Umgebung Einfluss auf uns selbst und auf dort stattfindende (psychotherapeutische) Prozesse hat, ist die Landschaft, als Begriff für eine bestimmte Wesensart der Naturumgebung, eine Art Grundstoff der naturgestützten Techniken. So gesehen haben alle naturgestützten Techniken mit dem Konzept der Landschaftstherapie Überschneidungen.

### ***Gartentherapie***

Die Gartentherapie, die Arbeit in Gärten und in der Landwirtschaft, wird vor allem als ganzheitliche Ergänzung in klinischen Therapieeinrichtungen stationär und/oder ambulant angewendet (Dungl-Zauner, 2011, Flyer zur Ausbildung Gartentherapie an der Donau-Universität Krems). Die Anwendungsmöglichkeiten liegen im medizinisch-therapeutischen, pflegerischen, pädagogischen und/oder psychotherapeutischen Bereich (Knümann, 2019). Psychotherapeutische Gartenarbeit erfolgt in der Regel in Gruppen mit einem entsprechenden psychotherapeutischen Rahmen und professioneller Begleitung. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit der Anwendung für psychotherapeutische Einzelarbeiten.

Sowohl im Garten als auch in der Landschaft können neben der Tätigkeit (=Bewegung) auch meditative oder kreative Inhalte miteinbezogen werden, wie zum Beispiel Yoga, Atemübungen, Blütenmandala, Kräutermärchen, Pflanzenmemory etc. (Neuberger, 2019a; Wasolua, 2019).

Mit gartentherapeutischen Tätigkeiten kann die ganze Palette der positive Effekte von Bewegung in der Natur erreicht werden, wie Entspannung, positive Aktivierung, Stressreduktion, Gelassenheit, Freude und Heiterkeit, Aktivierung der Sinne, ganzheitliche Frische, Gemeinschaftsgefühl und Verbundenheit. Mit dem Eintauchen in die Natur wächst eine besondere Empathie für Mitmenschen und Mitgeschöpfe und gleichzeitig ein vertieftes Verständnis für sich selbst (Petzold, 2019a).

Speziell zur Gartentherapie wird ein besonderes Wirkungskonzept beschrieben – die Phytoresonanz-Hypothese (Neuberger, 2019a, 2019b). Eine gewisse Achtsamkeit vorausgesetzt, entsteht eine psychisch/emotionale Resonanz mit Pflanzen, was sehr positive Effekte haben kann und spürbare körperliche, emotionale und mentale Reaktionen hervorruft. Diese Effekte entstehen nicht nur in Gärten, sondern in allen Naturumgebungen mit Pflanzen, wie zum Beispiel Landschaften mit Wiesen oder Wäldern.

### ***Laufgruppen in der Natur***

Bewegungsangebote in der Natur sind heute in vielen Kliniken und Reha-Einrichtungen etabliert. Laufgruppen werden hier als exemplarisch für Bewegungs- und Sportgruppen verstanden, die im Freien stattfinden.

Laufgruppen und ihre positiven Wirkungen im Bereich der körperlichen, psychisch/seelischen und sozialen Gesundheit sind gut erforscht und vielfach belegbar. Im psychosozialen Bereich sind insbesondere bei der Behandlung suchtkranker und depressiver Patientinnen (aber auch bei anderen psychischen Erkrankungen) vielschichtige positive Effekte nachgewiesen (Lins, 2016). Die Sportaktivitäten müssen angemessen und individuell abgestimmt sein, da sonst negative Effekte entstehen können, beim Laufen zum Beispiel Verletzungen durch Stürze, Gelenkschäden oder andere Überlastungen.

Vergleichbar mit der Gartentherapie sind die Anwendungen von Laufgruppen insbesondere im klinischen Bereich vielfältig und im Rahmen verschiedener Therapieangebote möglich, so auch für Psychotherapie, was dann einen psychotherapeutischen Rahmen und eine entsprechend professionelle Begleitung voraussetzt.

### ***Tiergestützte Therapie***

Hier wird die Wirkung eines professionell begleiteten Kontakts zu Klein-, Nutz- oder Reittieren als therapeutisches Mittel eingesetzt. Knümann (2019) beschreibt, hier kann nonverbal kommuniziert und Bedürfnisse nach Nähe gestillt werden. Von den Klienten wird eine nicht wertende Empathie erlebt. Emotionen werden sehr direkt und unverfälscht wiedergespiegelt.

Der Anwendungsbereich ist groß und vielfältig. Auch im psychotherapeutischen Einsatz ist vieles möglich, zum Beispiel ein emotional stabilisierender Tierkontakt in der Praxis oder bewegungsaktive Kontakt-Erfahrungen mit Pferden oder Lamas auf der Weide oder unterwegs in der Landschaft.

Die professionelle Arbeit mit Tieren bedarf einer entsprechenden Ausbildung der Therapeutin, zum Teil sind besonders geschulte Tiere nötig. Die beschriebenen Wirkungen werden von den Klienten zumeist sehr positiv wahrgenommen, tiertherapeutische Angebote erfreuen sich großer Beliebtheit (Beetz, 2019).

Petzold, Hömberg & Ellerbrock (2019) beschreiben dazu einen therapeutischen Prozess zwischen Klientin, Therapeut und Tier in einem gegebenen Kontext. Dabei wird „multisensorisches Erleben und multiexpressives Handeln möglich, was positive Entwicklungsprozesse anstoßen, unterstützen und nachhaltig fördern kann“ (S. 41).

Diese Methode ist allgemein bekannt und weitgehend etabliert, die Heilungserfolge sind erforscht und nachweisbar (Kahl, 2016; Petzold, Hömberg & Ellerbrock, 2019). Tiertherapeutische Angebote sind im gesamten Feld der therapeutischen Angebote zu finden, auch im Rahmen professioneller Psychotherapie.

### ***Waldtherapie***

Das sogenannte Waldbaden (Shinrin Yoku, forest bathing) – in Japan schon lange übliche Waldbesuche zu Heilungs- und Erholungszwecken – wurde zunächst von japanischen Medizinern entdeckt und erforscht. Inzwischen ist es auch in Europa und den USA angekommen.

„Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe, einen Morgen, einen Nachmittag oder einen ganzen Tag lang“ (Miyazaki, 2018, S. 10). Das Waldbaden ist in Japan eine anerkannte Methode der Präventivmedizin, zur Behandlung stressbedingter Krankheiten und zur Stärkung des Immunsystems (Hömberg & Petzold, 2017; Miyazaki, 2018). Li (2019) schreibt sogar

von einer eigenen Waldmedizin als neue medizinische Wissenschaft. Die Untersuchungen zeigen vielschichtige Effekte und ein komplexes Wirkspektrum physiologischer und psychischer Wirkungen, zum Beispiel positive Auswirkungen auf das psychoneuroendokrinoimmunologische Netzwerk (Li, 2019) – das Zusammenspiel von Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Im Konzept der Waldtherapie kommt zusätzlich zu den schon beschriebenen Effekten ein spezieller gesundheitsfördernder Effekt hinzu. Nach den Forschungen zum Waldbaden werden durch das Einatmen flüchtiger organischer Substanzen, die von Bäumen produziert werden, sogenannte Phytonzyde, unser Herz, unser Immunsystem und unsere Psyche positiv beeinflusst (Arvay, 2016).

Für Psychotherapie in freier Praxis bietet sich nach Brigitte Leeser (2011) der Wald als stadtnahe und erreichbare Naturlandschaft besonders an, „um mit therapeutisch betreuten Gruppen oder in der Einzeltherapie Wege der Erfahrung zu gehen“ (S. 256). Der Metaphernreichtum der Naturumgebung im Wald ruft Bilder, Gedanken und Erinnerungen hervor und Leeser (2011) nutzt diese, indem sie sie aufgreift und damit in der Waldumgebung mit Geschichten, Märchen und Poesie arbeitet. Ein weiteres Beispiel, wie Naturtherapie gut mit anderen Interventionen kombiniert werden kann.

### ***Green Meditation***

Mit meditativen Übungen in der Natur werden positive und heilende Effekte der Naturumgebung genutzt. Mit einer besonderen Aufmerksamkeit für innere und äußere Empfindungen und Eindrücke blickt dieser naturtherapeutischer Ansatz zurück auf eine lange Tradition an Formen der Naturmeditation in vielen Kulturen. „In ‚green meditation‘ kann sich uns ein tiefes Verstehen der Natur, der Welt, der Menschen erschließen, im Schatten eines Baumes im Garten sitzend, oder am Waldesrand unter einem Hollerbusch liegend ... ist man dann allem Leben liebevoll verbunden“ (Petzold, 2011, S. 339).

Diese Kontemplation ist eine Form der Konzentration in der ruhigen Betrachtung der Natur, ohne ein bestimmtes Ergebnis erzielen zu wollen. So kann zu einem bestimmten Thema kontempliert werden, eine Geschichte, ein Bild, ein Satz. Man lässt sich von der Naturumgebung inspirieren und folgt seinen Gefühlen und Gedanken. Im Anschluss erfolgt eine ausführliche Reflexion.

Petzold, Hömberg & Ellerbrock (2019) beschreiben hierzu drei Meditationsebenen, die Besinnung, die Betrachtung und die Versunkenheit, welche mit etwas Übung zu einer komplexen Achtsamkeit führen, welche Gelassenheit, innere Ruhe und persönliche Souveränität fördert. Das eignet sich im Rahmen einer Therapie – auch Psychotherapie – gut als zusätzliche Möglichkeit der Stabilisierung.

### ***Achtsamkeit in der Natur***

Achtsamkeit als eigenen naturtherapeutischen Ansatz definieren Huppertz & Schatanek (2015). Sie beschreiben theoretische Hintergründe und stellen ein umfangreiches Repertoire an Achtsamkeitsübungen in der Natur vor. Ihre Ausführungen sind nicht für bestimmte Therapiebereiche festgelegt, sondern offen für alle, die daran Interesse haben, unter anderem für Pädagoginnen, Berater und Psychotherapeutinnen. Sie verweisen bei ihren theoretischen Grundlagen auf die lange Tradition einer bewussten Anwendung besonderer Achtsamkeit in verschiedensten Bereichen, unter anderem wird auch die Gestalttherapie angeführt.

Im Vergleich zu Green Meditation beinhaltet dieses Konzept mehr als kontemplative Meditation, das Konzept der Achtsamkeit in der Natur sieht sich umfassender. Eine achtsame Kontemplation ist für Huppertz & Schatanek (2018) eine von mehreren Formen eines achtsamen Naturzugangs.

Ein eigenständiges Therapiekonzept rund um Achtsamkeit in der Natur – die *Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie* von Knümann (2019) – wurde schon vorgestellt. Sie verwendet die Grundlagen von Huppertz & Schatanek für ihre eigenen Konzeptionen.

Nach Huppertz & Schatanek (2015) soll Achtsamkeit in der Natur nach außen, nach innen und in den Kontakt gerichtet werden. Die Naturerfahrung soll zunächst keinem bestimmten Zweck dienen, sie ist bewusst aber absichtslos, gegenwärtig, offen, experimentell und akzeptierend. Diese offene Achtsamkeit entfaltet die positiven Wirkungen und die Heilkräfte der Naturerfahrung, nicht die Heilkräfte der Natur, wie Huppertz & Schatanek (2015) betonen. Sie berichten, dass die Natur als Erfahrungsraum und Beziehungsobjekt in Psychiatrie und Psychotherapie bis dato kaum Verwendung findet, finden aber trotzdem Beispiele dazu. Sie beschreiben ihre Gedanken zum großen Nutzen von naturgestützten Ansätzen in der ambulanten Psychotherapie (in freier Praxis), aber auch zu Risiken dabei. Sie positionieren

Achtsamkeit in der Natur als eine sinnvolle und praktische Erweiterung in der Psychotherapie.

Ein mögliches Problem sehen sie in der ökologischen Sichtweise der Psychotherapeuten, die sich der Natur als Ganzes verpflichtet fühlt. Aus dieser Sichtweise könnten die individuellen Besonderheiten und interpsychischen Prozesse der Klienten verloren gehen.

### ***Green Power Training, Green Exercise Training***

Hier erledigen Therapiegruppen land- oder forstwirtschaftliche Arbeiten am Feld oder im Wald mit modernen Maschinen oder auch mit traditionellen Werkzeugen unter fachgerechter Anleitung (Petzold, 2014). Dieser Ansatz nutzt positive Effekte körperlicher Arbeit in Naturumgebung, was nicht nur ein hervorragendes, körperliches Fitnesstraining ist. Es werden durch die Bewegung in der Natur zusätzlich positive psychische und soziale Effekte generiert und genutzt, vergleichbar mit den anderen vorgestellten Ansätzen.

### ***Gehen in der Natur***

Die grundlegende Idee ist hier, mit Klientinnen die Praxis zu verlassen und Gehen in der Natur als Rahmenveränderung zu nutzen. Dabei kommen Prozesse in Gang, die in den Praxisräumen so nicht stattgefunden hätten. Wenn angenommen wird, dass im Rahmen der naturtherapeutischen Angebote der Großteil der Wege in der Natur zu Fuß zurückgelegt wird, muss wohl der Aspekt des Gehens auch in andere Modelle mit einfließen. Dieser Fokus auf die Bewegungsform Gehen scheint bei genauerer Betrachtung ebenso einfach wie bemerkenswert. In der verwendeten Literatur wird das Gehen in der Natur wenn, dann nur nebenher angesprochen, nur wenige Stellen widmen sich dieser Bewegungsform ausführlicher.

Ein konkretes Beispiel von Knümann (2019): Für die ersten 5-10 Minuten einer Therapieeinheit draußen schlägt sie ihre Übung *Achtsames Gehen* vor. Dabei wird im Gehen auf einen inneren, äußeren und relationalen (Beziehungsebene) Achtsamkeitsfokus geachtet (eigene Gefühle/Gedanken/Empfindungen, Eindrücke aus der Umgebung, Beziehung zur Umgebung). In der Regel ergeben sich hieraus weitere Themen, die den Klienten beschäftigen und im Rahmen einer Psychotherapie aufgegriffen werden können.

Nicht nur die Gedanken, auch das Gehen selbst kann bewusst beachtet und gestaltet werden: Nebeneinander? Hintereinander? Wer gibt den Weg vor? Wer die Geschwindigkeit? Wie ist die Körperhaltung? „Am Gehen der Patienten können aufschlussreiche Beobachtungen gemacht werden“ schreibt dazu Neuberger (2019, S. 479). Unsere Gedanken und Gefühle drücken sich in Körperhaltung und Muskeltonus aus, auch Veränderungen können am Gehen sichtbar werden. Für einen psychotherapeutischen Prozess können solche Betrachtungen und Erfahrungen zum Beispiel ein guter Einstieg sein. Aber nicht alle Informationen können durch Beobachtung und Einfühlung erahnt werden, manchmal gibt's auch ganz handfeste Gründe, wie zum Beispiel unsicheres Gehen durch mangelndes Schuhwerk.

Die *Walk and Talk-Therapie* beschreibt Knümann (2019) als eine Sonderform naturbezogener Psychotherapie, die hauptsächlich auf die Bewegung in der frischen Luft fokussiert. Jordan (2015) beschreibt diese als in Deutschland bei Therapeutinnen zunehmend beliebt. Nach Jordan wird dabei Psychotherapie nach draußen verlagert und findet im Gehen statt, im Park, im Wald oder in anderer Naturumgebung. Knümann bemerkt kritisch, dass hier offenbleibt, inwieweit die Natur dabei bewusst wahrgenommen wird oder zur reinen Kulisse verkommt.

Im Bereich der Integrativen Gestalttherapie konnte dazu eine Graduierungsarbeit gefunden werden. Rudolf Riedinger (2010) beschreibt in *Der Weg zum Fluss und zurück* Psychotherapie im Gehen und benennt viele positive Aspekte. Die wichtigsten Punkte sind – konform mit den Erkenntnissen dieser Arbeit – die vielfältigen positiven Effekte der Bewegung in der Natur im Rahmen einer Psychotherapie und eine weitgehende Übereinstimmung von naturgestützten Entwürfen mit den Grundlagen der Gestalttherapie.

### ***Therapeutisches Klettern***

Klettern als Bewegungsform wird in einem sehr breiten Spektrum von medizinischen, pädagogischen und verschiedenen therapeutischen Bereichen eingesetzt, indoor und outdoor.

Sehr ausführlich widmen sich Kowald & Zajetz (2015) dem therapeutischen Klettern für verschiedensten Anwendungsbereiche, unter anderem dessen Anwendung in der Psychotherapie. Klettern zeigt nach Kowald & Zajetz (2015) vielfältige positive Wirkung auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Sie konzentrieren sich auf die

Bewegungsform selbst und betrachten sie insbesondere aus einem neurowissenschaftlichen Fokus. Ihre Ausführungen beschreiben die Grundlagen des therapeutischen Kletterns als erlebnisorientiert, phänomenologisch, körperorientiert und mit Achtsamkeit auf den sozialen Bezug als Hintergrund.

Das therapeutische Klettern steht nach Kowald & Zajetz (2015) allen Richtungen der Psychotherapie offen zur Verfügung, sie begegnen allen Richtungen mit gleicher Offenheit und Toleranz. Klettern ist für Kowald & Zajetz besonders auch als Intervention im Rahmen von Psychotherapie in freier Praxis geeignet.

Detailliert und mit ausführlichen Hintergrundinformationen beschreiben sie in ihrem Kapitel *Psychotherapie* konkrete Anwendungsmöglichkeiten zu bestimmten Störungsbildern: ADHS, Bindungsstörungen, Angststörungen, Zwang, Depression, somatoforme Störungen, Essstörungen, schwere Persönlichkeitsstörungen, Schizophrenien, Intelligenzminderung, Burnout, Abhängigkeitserkrankungen. Eine beeindruckende Liste die zeigt, wie vielfältig Klettern und vergleichbare bewegungsorientierte Ansätze bei entsprechendem Hintergrundwissen eingesetzt werden können.

Gilsdorf (2004) beschreibt Klettern und Abseilen am Fels als oft genutzte Medien der Erlebnispädagogik und -therapie. Die wichtigsten Komponenten dabei sind für ihn das individuelle Grenzerleben und die Erfahrung gegenseitiger Abhängigkeit in einer verlässlichen Beziehung. Auch er benennt eine Vielzahl von positiv wirkenden Faktoren auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene und betont den existentiellen Charakter der Erfahrungen, sowohl für den Kletterer als auch für die Sicherungspartnerin.

### ***Eco-arts therapies und andere kombinierte Angebote***

Die beschriebenen naturgestützten Methoden laden geradezu ein, diese mit kreativen, szenischen und anderen Techniken und Interventionen zu kombinieren. Ein umfangreicherer Entwurf verschiedener Kombinationsmöglichkeiten sind die eco-arts therapies.

Kopytin (2019) entwirft ein theoretisches Konzept der eco-arts therapies oder ecological expressive therapies. Darin beschreibt er diese als neue Form der Therapie, welche Kunst und Natur zusammenbringt und dadurch besonders nützliche Effekte anbietet.

Das Spektrum der praktischen Möglichkeiten ist groß, wie zum Beispiel kreatives Schreiben, Schauspielen oder andere kreative Ausdrucksformen in Kombination mit einer heilenden Wirkung der Naturumgebung. Kopytin betrachtet den theoretischen Hintergrund, sowohl der kreativen Arbeit, als auch des Naturrahmens, ausführlich, belegt die positiven Effekte beider Richtungen und eine Synergie der Kombination. Die Psychotherapie im Speziellen wird in diesem Fachartikel nicht erwähnt. Bei Betrachtung der Überschneidungen mit den anderen Angeboten, die auch Kopytin anführt (tiergestützte Ansätze, Gartentherapie etc.), wird offensichtlich, dass diese Kombination auch für Psychotherapie gut geeignet ist.

Andere praktische Beispiele zu kombinierten Techniken und Psychotherapie:

Eine Kombination von Waldumgebung mit literarischen und narrativen Techniken wurde im Kapitel zur Waldtherapie schon vorgestellt. Leeser (2011) nutzt Waldumgebung als besonderen Rahmen für Psychotherapie mit Geschichten, Märchen und Poesie.

Köhler & Mühlke (2016) kombinieren Wandern und kreatives Schreiben im Rahmen psychotherapeutischer Workshops. Eindrücke, Impulse, Empfindungen werden bei Wanderungen in der Natur schriftlich festgehalten, verarbeitet und später in der Gruppe vorgetragen. So können, zusätzlich zu den positiven Effekten der Naturumgebung, die vielfältigen inneren und äußeren Eindrücke und Erlebnisse auf spezielle, kreative Art und Weise formuliert und geteilt werden.

Klar (2019a, 2019b) kombiniert bei seinem eigenen psychotherapeutischen Ansatz klinische Musiktherapie mit Natur als Therapieraum unter dem Dach der Integrativen Therapie. So nutzt er zum Beispiel in diesem „Therapieraum Natur“ unser „ältestes und persönlichstes Instrument ... – unsere Stimme“, um „etwa frei zu improvisieren oder auf die Klänge der Natur Resonanz zu geben“ (Klar, 2019a, S. 136). Auch beim aktiven Musizieren (z.B. mit Naturmaterialien) beschreibt er positive Effekte der Naturumgebung wie eine geringere Hemmschwelle oder eine leichtere und bessere Verbindung zu unseren Empfindungen. Auch das Erlebnis der Stille und eine besondere Achtsamkeit auf feine Geräusche und Klänge in der Natur wird thematisiert und als Beispiel eine stille Therapiestunde im lautlosen Winterwald angeführt.

Tanztherapie unter freiem Himmel beschreiben Bender (2019) und Čížková (2019). Ein natürliches Umfeld unterstützt dabei die Prämissen der Tanztherapie wie ein wertfreies

Setting oder die Entdeckung neuer Handlungsmuster durch die Symbolik und die Exploration der Naturbilder. Die Parallelen des Naturbelassenen im Außen und der eigenen Authentizität und Natürlichkeit werden spürbar, Sein und Veränderung erlebbar. Bestimmte tanztherapeutische Elemente werden in der Natur besonders deutlich, zum Beispiel Erdverbundenheit, Entschleunigung, Weite, Authentizität, Ganzheitlichkeit etc.. Tanztherapie in dieser Art kann sowohl von künstlerischen Therapien, als auch von Körperpsychotherapien angewendet werden (Bender, 2019).

### **3 Das Forschungsdesign**

#### **3.1 Die Fragestellung**

Die Fragestellung und die erweiterten Fragestellungen der Erhebung lauten:

Gibt es naturgestützte Techniken und Interventionen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie?

Welche naturgestützten Techniken und Interventionen werden verwendet? Wozu? Wie wirken sie?

Wie sind solche mit den Grundlagen der Gestalttherapie vereinbar?

Naturgestützte Techniken und Interventionen umfassen Ansätze, die mit dem Einsatz von Natur, Naturumgebung, Naturelementen oder Naturbezug die Arbeit der Psychotherapie – den Prozess des Klienten – unterstützen.

Der Forschungsschwerpunkt orientiert sich an der Arbeit der Integrativen Gestalttherapie in freier Praxis, in Abgrenzung zum klinisch-stationären Setting. Zur Eingrenzung des Forschungsfeldes werden psychotherapeutische Gruppen, mehrtägige Seminarangebote, tiergestützte Interventionen und Wassersport angeführt, aber nicht ausführlicher weiterverfolgt.

#### **3.2 Methodische Umsetzung**

Zur Erhebung und Auswertung wurde ein qualitatives Design ausgewählt, um größtmögliche Offenheit zu gewährleisten (Mayring, 2002). Die Erhebung soll einen Überblick über das Forschungsfeld geben und darüber hinaus Zusammenhänge und Hintergründe erfassen, ein klassischer Bereich der qualitativen Forschung, die es ermöglicht, die ganze Komplexität eines Forschungsfeldes zu erfassen, einzelne relevante Faktoren aufzudecken und mögliche Zusammenhänge zu ermitteln (Mayring, 2007). Der Untersuchungsgegenstand wird als Phänomen mit Details, Bedeutungen und Wirkungszusammenhängen betrachtet, die vorerst nicht absehbar sind, was ebenso für das qualitative Design spricht (Bacher & Horwath, 2011).

Die Zielgruppe der Erhebung umfasst Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Integrativen Gestalttherapie, die selbst mit naturgestützten Ansätzen in freier Praxis arbeiten (oder damit gearbeitet haben). Eine räumliche Einschränkung ergab sich aus

praktischen Gründen für den Raum Wien, Niederösterreich und Oberösterreich. Die Auswahl der interviewten Personen erfolgte nach einem selektiven Sampling anhand persönlicher Recherchen unter Kolleginnen und Lehrtherapeuten und nach Recherchen im Internet – mit regionaler Einschränkung, unter Berücksichtigung einer geschlechtlichen Ausgewogenheit. In der Erhebung wurde urbanes/großstädtisches als auch ländliches/kleinstädtisches Umfeld miteinbezogen.

Es wurden fünf Personen – zwei Psychotherapeutinnen und drei Psychotherapeuten der Integrativen Gestalttherapie – ausgewählt und mittels narrativer Interviews befragt. Vier dieser fünf Personen verfügen über langjährige Erfahrungen in der Psychotherapie und mit naturgestützten Ansätzen. Eine Person arbeitet in Ausbildung unter Supervision, verfügt allerdings über langjährige Erfahrung mit naturgestützten Ansätzen im klinisch-psychologischen Bereich. Alle Interviewten beschäftigen sich speziell mit dem Thema naturgestützte Ansätze und verfügen diesbezüglich über besondere Erfahrung und spezielles Wissen.

Expertinneninterviews ermöglichen mit relativ geringem Aufwand einen großen Datengewinn. Sie sind für komplexere Problemstellungen und die Erfassung der Hintergründe und Zusammenhänge gut geeignet (Bobens, 2006). Experten im Zusammenhang mit wissenschaftlichen Erhebungen sind Personen, die besondere Wissensbestände zum Forschungsfeld und entsprechende Erfahrung dazu vorweisen können, zudem sollen sie selbst Teil des Feldes sein und auch Zugang zu fachspezifischen Informationen haben (Bobens, 2006) – was auf die ausgewählten Personen zutrifft.

Auch die narrative Interviewtechnik wurde nach dem Kriterium der größtmöglichen Offenheit ausgewählt. Durch die erzählende Technik soll der Einfluss der eigenen Erfahrung des Autors möglichst gering gehalten werden (Froschauer & Lueger, 2003).

### **3.3 Durchführung der Interviews und Auswertung**

Nach einer selektiven Vorauswahl wurde mit 12 in Frage kommenden Personen per Email oder telefonisch Kontakt aufgenommen. Von den 12 meldeten sich 11 zurück, davon sagten vier ihrerseits ab, zum Beispiel wegen Zeitmangel. Zwei weitere entsprachen nicht der Zielgruppe, da sie einer anderen Therapiemethode angehören.

Von den fünf Interviews erfolgten drei in der Psychotherapiepraxis der jeweiligen interviewten Person, ein Interview am privaten Bauernhof und ein Interview in einer Autobahn-Raststätte. Letzteres wurde auf Grund eines sehr langen Anfahrtsweges an diesem Ort vereinbart und durch einen Besichtigungsbesuch vorbereitet.

Der Interviewablauf erfolgte nach Bacher & Horwath (2011). Der Beginn bestand aus einem einleitenden Erklärungsteil und einer Einstiegsfrage als Erzählaufforderung. Im Anschluss folgte eine freie Erzählphase, möglichst ohne Unterbrechungen, wenn nötig mit Verständnisfragen zwischendurch oder Fragen, um den Erzählfluss aufrecht zu erhalten. Zum Ende wurde vom Interviewer das Interview kurz reflektiert und bilanziert.

Die Einstiegsfrage lautete: Gibt es naturgestützte Techniken und Interventionen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie? Was? Wozu? Wie wirkt es? Wie sind solche mit den Grundlagen der GT vereinbar?

Die Interviews dauerten zwischen 39 und 86 Minuten und wurden mit einem Diktiergerät aufgenommen. Das Transkribieren der Audiofiles erfolgte durch Transkribieren.at, UniChamp GmbH, Wien. Die Transkripte wurden vom Autor auf mögliche Fehler überprüft.

Alle Interviews fanden in sehr freundlicher, aber auch fachkundiger Atmosphäre statt. Alle Interviewten hatten selbst großes Interesse am Untersuchungsgegenstand und konnten mit dem offenen Zugang der narrativen Interviews gut umgehen. Sie berichteten gut strukturiert über ihr Wissen, ihre persönlichen Erfahrungen und Best-Practice-Beispiele zum Thema, ebenso wie über Schwierigkeiten.

Zur Erhebung wurde ein Forschungstagebuch geführt und von den Interviews kurze Gedächtnisprotokolle über Ablauf, Anmerkungen und persönliche Annahmen erstellt.

Die Auswertung der transkribierten Interviews erfolgte durch eine Zusammenfassende Inhaltsanalyse nach Mayring (2007). Mit diesem Verfahren ist es möglich, „eine große Datenmenge auf ein überschaubares Maß zu kürzen und die wesentlichen Inhalte zu erhalten“ (S. 74). Damit soll ein strukturierter Überblick über das Forschungsfeld und gleichzeitig die dazugehörigen Umstände, Rahmenbedingungen, aber auch mögliche Grenzen, Schwierigkeiten und Gefahren erarbeitet werden.

Die Arbeitsschritte der Reduktion nach den Z-Regeln der Zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2007) waren: Z1 Paraphrasierung, Z2 Generalisierung auf

ein Abstraktionsniveau, Z3 Erste Reduktion (Kategorisieren, Integration) und Z4 Zweite Reduktion.

Mit der induktiven Kategorienbildung der Zusammenfassenden Inhaltsanalyse werden die Daten nicht im Vorhinein kategorisiert, sondern entsprechende Kategorien erst aus den Daten selbst gebildet, was dem oben angeführten, möglichst offenen Zugang entspricht.

#### **4 Naturgestützte Techniken und Interventionen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie**

Auswertung und inhaltliche Interpretation der Erhebung

Die Erhebung präsentiert ein umfangreiches Forschungsfeld. Von den Interviewten wurden viele praktische und theoretische Aspekte zum Thema mit zahlreichen Beispielen aus ihrer Erfahrung angeführt. Die gesammelten Aussagen werden im Weiteren in Kategorien unterteilt, die sich aus der Auswertung selbst ergaben – aus der induktiven Kategorienbildung (Mayring, 2007). Die Kategorien betreffen sowohl praktische Themen (z.B. Angebote, Interventionen, Rahmenbedingungen) als auch theoretische Überlegungen (z.B. Wirkungsfaktoren und Erklärungsmodelle).

Eine kurze Erklärung zum Begriff Technik aus Sicht der Gestalttherapie: Techniken werden in der Gestalttherapie nicht per se angewendet, sondern werden prozessorientiert, situationsbezogen angemessen und in Absprache mit dem Klienten angeboten. In der Gestalttherapie stehen nicht spezielle Techniken, sondern eine besondere, dialogische und achtsame Haltung der Psychotherapeutin im Vordergrund psychotherapeutischer Arbeit (Blankertz & Doubrawa, 2017).

Der letzte Teil der Fragestellung, wie naturgestützte Ansätze mit den Grundlagen der Gestalttherapie vereinbar sind, wurde in den Interviews wenig thematisiert und ergab in der Auswertung keine eigene Kategorie. Bei genauerer Betrachtung der Daten ist dieses Thema aber in vielen Stellen implizit, z.B. in der Betonung existenzieller Erfahrungen in der Natur, in einer achtsamen und phänomenologischen Vorgehensweise oder in der Wertigkeit des Kontakts und der Beziehung.

Für eine größtmögliche Anonymisierung sei darauf hingewiesen, dass das Abwechseln der weiblichen und männlichen Form auch im Folgenden beibehalten wird. Die weibliche oder männliche Form gibt nicht das tatsächliche Geschlecht des jeweils angeführten Interviewpartners wieder.

##### **4.1 Naturgestützte Techniken und Interventionen der Interviewten**

Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass naturgestützte Techniken und Interventionen im Rahmen der Integrativen Gestalttherapie in freier Praxis angewendet

werden. Als erste Kategorie wird betrachtet, welche von den Interviewten konkret angeboten werden.

Die Interviewten deklarieren sich nicht nach einem bestimmten naturgestützten Konzept oder einer speziellen Technik, sondern berichten von den Interventionen als vielfältige Möglichkeiten, die sie – neben anderen – im Rahmen der Integrativen Gestalttherapie verwenden.

Naturgestützte Interventionen werden in den Interviewdaten vorwiegend als das Hinausgehen im Einzelsetting aus dem Praxisraum in eine Naturumgebung angegeben, gefolgt von psychotherapeutischen Gruppenangeboten in der Natur. Es werden vielfältige positive Wirkungen beschrieben. Die Arbeit draußen in der Naturumgebung erfolgt geplant oder spontan, phänomenologisch und prozessorientiert.

#### ***Vom Praxisraum in die Natur – Hinausgehen im Einzelsetting***

Konkret werden dabei als psychotherapeutische Interventionen zum Beispiel ein Spaziergang oder eine Wanderung in der Natur gemacht – es werden Wege gegangen und Plätze aufgesucht. Die Zeit unterwegs kann helfen zu beruhigen, zu aktivieren, gut in Kontakt mit sich selbst, der Psychotherapeutin und der Naturumgebung zu kommen und für bestimmte Übungen genutzt werden. Die besondere Naturumgebung ist dabei ein eigenständiger positiver und fördernder Faktor. Es werden bestimmte Übungen (z.B. Achtsamkeitsübungen, Arbeit mit symbolischen Gegenständen aus der Natur) angeboten und/oder phänomenologisch achtsam mit dem gearbeitet werden, was gerade ist. Oder es wird bewusst eine Zeitlang auf Inputs durch den Psychotherapeuten verzichtet.

Die Interviewten zeigten sich allesamt sehr überzeugt von einer besonderen Wirkung und einem besonderen Nutzen dieses gemeinsamen Hinausgehens in die Natur. In allen Interviews wurde eine besondere Begeisterung dafür spürbar. Alle Interviewten berichten von besonders gelungenen Fallbeispielen dazu. Allerdings werden die Rahmenbedingungen, insbesondere im städtischen Umfeld, als nicht einfach beschrieben.

Unterschieden wird in geplantes, im Vorfeld vereinbartes Hinausgehen und spontanes Hinausgehen als spontane Intervention. Der geplante Einsatz von naturgestützten Interventionen wird gut vorbereitet und mit den Klienten vereinbart und vorbesprochen.

In bestimmten Situationen wird von den Interviewten das Hinausgehen auch spontan und ohne vorherige Planung angeboten. Der spontane Einsatz von naturgestützten Interventionen wird als sehr hilfreich und wirksam beschrieben, wenn im Praxisraum aus bestimmten Gründen nicht gut oder gar nicht gearbeitet werden kann, zum Beispiel weil das Setting im Raum Stress verursacht. Auch bei spontanen Interventionen werden spezielle Übungen angeboten oder auch bewusst nicht.

Idealerweise sind der Psychotherapeutin geeignete Wege und Plätze im Umfeld der Praxis bekannt. Gibt es solche nicht, werden – insbesondere im städtischen Umfeld – als eine Art Notlösung auch suboptimale Umstände in Kauf genommen und nicht optimale Umgebungen und kurze Psychotherapieeinheiten so gut wie möglich genutzt. Zum Beispiel würde hier – zur Not – der spontane Weg in den kleinen Park um´s Eck als Intervention genutzt.

### ***Psychotherapeutische Gruppenangebote und Wochenendseminare***

Naturgestützte Techniken und Interventionen eignen sich laut den Interviewten sehr gut für psychotherapeutische Gruppenangebote. Diese finden als fortlaufende Gruppen oder als Wochenendseminare statt, oder als Kombination, zum Beispiel eine fortlaufende Psychotherapiegruppe macht halbjährlich ein Wochenende mit naturgestützten Angeboten. Die Gruppenangebote können im Vorfeld gut geplant werden, die Teilnehmer wissen im Vorhinein Bescheid und es gibt genügend Zeit für geplante Interventionen und Übungen. Sie sind auch für Kindergruppen gut geeignet. Auch hierzu berichten die Interviewten von schönen Erinnerungen an besondere Erlebnisse, intensive Prozesse und Begegnungen.

Die im Folgenden angeführten Übungen und Experimente, wurden in den Interviews beschrieben und stehen hier exemplarisch, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Von den Interviewten wird betont, dass es generell in der Natur sehr viele Möglichkeiten gibt, psychotherapeutisch zu arbeiten und dabei phänomenologisches Arbeiten – mit dem was gerade da ist – immer möglich ist.

### ***Achtsamkeitsbasierte Übungen***

Eine besondere Achtsamkeit ist ein grundlegender Aspekt aller psychotherapeutischen Interventionen und ganz besonders von naturgestützten Angeboten. Mit speziellen Übungen wird Achtsamkeit aktiviert oder intensiviert. Dieser Bereich beinhaltet unter

anderem auch Entspannungsübungen bzw. können diese Übungen sehr gut zum Entspannen und Stabilisieren eingesetzt werden.

Beispiele dazu:

- Mit allen Sinnen: bewusst die Naturumgebung Hören, Riechen, Spüren (z.B. im Wald); mit offenen oder geschlossenen Augen
- Schuhe ausziehen und barfuß den Untergrund spüren
- Fokussieren auf die Natur: z.B. Schau den Baum an, berühre ihn. Was spürst du? Was macht das mit dir?
- Symbolsuche: in der Natur einen Gegenstand suchen als Symbol für einen selbst (z.B. symbolisch für das eigene emotionale Befinden) oder für jemand anderen (z.B. als Geschenk)
- Ohne Sprache: einen Teil des Weges oder eine bestimmte Zeit ohne Sprechen verbringen (gemeinsam oder alleine)
- Variationen im Gehen: bewusst langsam, schnell, bergauf, leise, in den Fußspuren der anderen Person

### ***Abenteuer- und erlebnisorientierte Angebote***

Dabei wird ein besonderes Erlebnis mit Abenteuercharakter arrangiert, im Sinne einer besonderen Herausforderung und Grenzerfahrung. Wie bei den Achtsamkeitsübungen steht dabei der individuelle Prozess im Zentrum, dieser wird reflektiert und die Erfahrungen in andere Lebensbereiche transferiert. Die Übungen können auch als Vertrauensübungen oder mit einem speziellen Fokus, wie zum Beispiel auf das Thema Angst/Mut, ausgeführt werden. Der Aspekt der Achtsamkeit ist für diese Übungen gleichfalls grundlegend wichtig.

Beispiele dazu:

- Gesichertes Klettern an Felsen oder Bäumen
- Hütten bauen, Feuer machen
- Riesensteinschleuder: mit einer großen Steinschleuder zwischen zwei Bäumen werden Steine symbolisch für z.B. ein Ärgernis gegen eine Felswand geschleudert
- Paddeln in 2er Teams
- Mit der Gruppe ein Floß bauen und ausprobieren

### ***Kreative Angebote in der Natur***

Die Naturumgebung eignet sich sehr gut für kreative Techniken, andere Interventionen können mit kreativen Techniken gut kombiniert werden.

Beispiele dazu:

- Land Art: in der Natur mit Naturmaterial Bilder, Figuren, Muster etc. gestalten
- Rahmenbilder: aus Naturmaterialien (z.B. im Wald) einen Rahmen binden und Naturmaterial hineinhängen, einweben oder anders befestigen
- Emotionsfiguren: aus Naturmaterial werden Figuren gebunden und gestaltet und an einen ausgewählten Ort platziert z.B. ein Monster/eine Hexe in einen Baum gehängt und zurückgelassen, oder auch mit lustigen Themen z.B. Tiere
- Steine versenken: Steine bemalen und/oder beschriften und in einem Teich versenken, symbolisch für etwas Loswerden

### ***Aufstellungen und szenische Übungen***

Die Interviewten berichten von zahlreichen, intensiven Inputs und besonderen, tiefen Erfahrungen durch die Naturumgebung.

Beispiele dazu:

- Arbeit mit inneren Anteilen in der Natur: symbolische Gegenstände in der Natur suchen, auflegen, Positionen wechseln, emotionalen Inhalten nachforschen etc.
- Tetralemma in der Natur aufstellen: den Platz in der Natur und die Gegenstände zum Aufstellen frei wählen

### ***Verwendung von Natur im Praxisraum***

Die positive Wirkung von Natur kann auch indoor genutzt werden, dieses Thema wird am Ende des Kapitels als eigene Kategorie betrachtet.

Beispiele dazu:

- Naturgegenstände als Therapiematerial verwenden: Steine, Holzstücke, Muscheln etc.
- Angeleitete Naturimaginationen
- Arbeit mit Naturerinnerungen (positive Erinnerungen an schöne Momente) zur Beruhigung, Stabilisierung oder als Erinnerungen an persönliche Ressourcen

### ***Tiergestützte Interventionen***

In den Interviewdaten wird ein Beispiel für tiergestützte Interventionen im Rahmen der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie erwähnt und der Vollständigkeit halber hier kurz angeführt. Zur Eingrenzung des Forschungsfeldes werden tiergestützte Angebote im Rahmen dieser Arbeit nur am Rande betrachtet.

Eine Interviewte berichtet von ihren Erfahrungen mit der psychotherapeutischen Arbeit mit ihrem Hund, der bei psychotherapeutischen Behandlungen im Raum anwesend war, was die Situationen veränderte im Sinne von: die Gegenwart des Tieres „macht was mit uns Menschen“ (I3). Der Hund wurde zu einer dritten Beziehungskomponente und war hilfreich zur Beruhigung, bei Kontaktschwierigkeiten (z.B. direkter Kontakt nicht möglich, aber Kontakt über den Hund) und/oder um an problematischen Beziehungserfahrungen zu arbeiten.

## **4.2 Rahmenbedingungen in der freien Praxis**

Angebote in Natur-Umgebung sind im Vergleich zur traditionellen Psychotherapie im Praxisraum mit zusätzlichem Aufwand verbunden. Die Arbeit in den Praxisräumlichkeiten wird mehrfach als einfacher und bequemer beschrieben. Der Rahmen ist drinnen weitgehend festgelegt, die Klienten kommen zur Psychotherapeutin, letztere hat keine Wegzeiten, das Wetter ist egal etc.. Zum Teil werden die Umstände als großer Aufwand beschrieben, was die Umsetzung naturgestützter Interventionen schwierig macht und zum Teil die Interviewten daran hindert, solche anzubieten.

### ***Praxis in der Stadt***

In den Daten der Erhebung werden dabei Unterschiede bei Praxen im großstädtischen, urbanen Umfeld und in ländlicher Umgebung sichtbar. Im urbanen Umfeld ist das Erreichen von geeigneten Naturumgebungen mit einem erheblichen Aufwand verbunden. Die Interviewten unterscheiden zwischen gut geeigneten Plätzen, die sie kennen und nutzen oder schon genutzt haben, welche aber mit längeren Wegen verbunden sind, und weniger gut geeignete, aber schnell erreichbare Plätze für spontane Interventionen, wie zum Beispiel ein kleiner Park um die Ecke.

Für gute Plätze ist im urbanen Umfeld in der Regel ein langer Weg erforderlich. In einer Psychotherapieeinheit mit 50 Minuten ist es kaum möglich, genügend Zeit vor Ort zu haben. 90 Minuten werden diesbezüglich als Minimum genannt. Das ist sowohl ein Zeit-

, als auch ein Kostenfaktor, die Wegzeit und -kosten des Psychotherapeuten und der Klientin betreffend. Als praktische Handlungsmöglichkeit wurden von manchen Interviewten Treffpunkte außerhalb der Praxis und längere Psychotherapieeinheiten (90 Minuten und mehr) vereinbart.

Eine Interviewpartnerin berichtet, dass sie sich in ihrer Praxis eine Zeitlang einen „Draußen-Arbeitstag“ (14) freihielt. An diesem Tag traf sie sich mit ihren Klienten für Doppelseinheiten (1h 40min) an bestimmten Treffpunkten, wie zum Beispiel eine gewisse Straßenbahndaltestelle, von wo aus geeignete, ihr gut bekannte Wege und Plätze im Wald gut und schnell erreichbar waren.

### ***Praxis in ländlicher Umgebung***

Im Feld der Erhebung werden für Psychotherapiepraxen in kleineren Ortschaften in ländlicher Umgebung kurze Wege und schnell erreichbare Naturumgebung beschrieben. Gut geeignete Wege und Plätze sind in der Nähe der Praxis und dem Psychotherapeuten gut bekannt (z.B. im nahen Wald). Sowohl geplante, als auch spontane naturgestützte Angebote sind schnell und unkompliziert möglich. Allerdings wird auch hier eine Einzelheit (50 min) als zeitlich knapp bemessen beschrieben. Auch für den ländlichen Bereich wird für naturgestützte Interventionen zusätzlicher Aufwand und zusätzliche Verantwortung angeführt.

### ***Rahmenbedingungen für psychotherapeutische Gruppenangebote und Wochenendseminare***

Die Rahmenbedingungen bei Gruppenangeboten und Wochenendseminaren unterscheiden sich insofern, als diese von den Interviewten als besser planbar beschrieben werden, auch wenn ein großer Aufwand zur Planung und Umsetzung besteht. Eine geeignete Umgebung wird schon im Vorfeld ausgesucht und festgelegt. Konkret werden zum Beispiel abgelegene Unterkünfte mit viel Naturumgebung oder Almhütten genannt, wo die Gruppe untergebracht ist und in wenigen Schritten Natur (Wald, Wiese, Wege, Wasser etc.) ungestört nutzen kann.

### **4.3 Möglichkeiten und Grenzen**

Zu diesem Themenbereich sind aus den gesammelten Daten vor allem zwei Aspekte besonders hervorzuheben. Für die psychotherapeutische Arbeit werden zum Ersten naturgestützte Techniken aufgrund der vielfältigen positiven Wirkung von Natur

eingesetzt, zum Zweiten wenn Klientinnen ein Problem mit dem Setting im Praxisraum haben.

### ***Naturumgebung hat eine besondere Qualität***

An vielen Stellen der gesammelten Daten wird von Vorteilen der psychotherapeutischen Arbeit in einer Naturumgebung berichtet. Draußen sein, in der Natur zu arbeiten, macht für die Interviewten und aus deren Sicht auch für deren Klienten eine spezielle Freude, macht Spaß, tut gut, ist heilsam, ist interessant, man kommt sehr gut in Kontakt mit sich selbst, der Psychotherapeutin und der Naturumgebung und es ergeben sich besonders gute Impulse.

### ***Probleme mit dem Setting im Praxisraum***

Probleme mit dem Setting im Praxisraum wird von allen Interviewten als ein spezieller Grund zur Anwendung naturgestützter Techniken genannt, z.B. wenn der Rahmen/die Umgebung im Praxisraum nicht passt, wenn es dem Klienten im Raum nicht gut geht. Wenn der Rahmen nicht passt, soll auf keinen Fall irgendetwas erzwungen werden, egal ob drinnen oder draußen. Einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der Klientin vorausgesetzt, kann ein gemeinsamer Wechsel in eine neue Situation helfen.

Die Interviewten berichten von zahlreichen Fällen, in denen ein Settingwechsel sehr hilfreich war. Sie berichten zum Beispiel von belastenden Erinnerungen an schlimme Erlebnisse, die im Raum besprochen wurden oder schmerzhaft Erinnerungen an ein verstorbenes Kind durch bestimmte Spielsachen im Zimmer. Und es wird von verschiedenen Klienten berichtet, für die die Beziehung im Raum zu eng war, die drinnen im Raum verschlossen und still waren und für die Rausgehen in die Natur hilfreich war, um sich zu öffnen zu können.

### ***Vor- und Nachteile drinnen / draußen***

Vorteile im Praxisraum bietet der fixe, klar definierte Rahmen, das kann die Arbeit der Psychotherapeutin erleichtern. Sie gibt den Rahmen vor und muss nicht auf spezielle Rahmenbedingungen, wie z.B. Gefahren in der Natur, achten. Für bestimmte Klienten und in gewissen Phasen einer Psychotherapie kann der sichere Raum notwendig sein. Als ein weiterer Vorteil wird weniger Ablenkung im gewohnten Raum angeführt, wodurch bestimmte Techniken einfacher umzusetzen wären, wie z.B. Brainspotting. Als ein konkreter Nachteil draußen wird die Abhängigkeit vom Wetter genannt. Die Arbeit draußen bei schlechtem Wetter kann spannend sein, in der Regel wird das aber

vermieden. Ebenso kann ein Nachteil sein, dass die Natur und öffentliche Räume auch anderen zugänglich sind und man gehört und gesehen werden könnte, was manchen Klientinnen unangenehm ist.

Im Vergleich der psychotherapeutischen Arbeit drinnen und draußen wird von den Interviewten dargelegt, dass sich die Grundlagen psychotherapeutischer Arbeit in und außerhalb der Praxis nicht unterscheiden. Die Interviewten sind sich darüber einig, dass naturgestützte Interventionen als ein mögliches Angebot neben anderen Techniken und Werkzeugen zu positionieren sind. Als solche werden naturgestützte Angebote individuell und im Psychotherapieverlauf passend eingesetzt.

Im Vergleich zu kreativen Angeboten beschreibt ein Interviewter:

Also ich sehe es als Möglichkeit einer Methode, ..., ich habe ja ganz viele Möglichkeiten mit Farben was zu machen und ich habe ganz viele Möglichkeiten mit Natur was zu machen und ich muss es halt gezielt einsetzen. Und auf der anderen Seite, Natur per se hat ja schon eine positive Wirkung prinzipiell auf die Menschen. (I5)

An zahlreichen Stellen der Interviewdaten erörtern die Interviewten mit Begeisterung die Vorteile der psychotherapeutischen Arbeit in der Natur. Sie berichten von einer besonderen Qualität der Arbeit draußen, die wann immer möglich genutzt werden sollte. Draußen ist besser für die Beziehungsarbeit, draußen lädt ein zum Ausprobieren und bietet den offenen Rahmen dafür, in Bewegung sein aktiviert, die Natur gibt Impulse, löst etwas aus in uns, beruhigt, aktiviert etc.. Hier zeigt sich, dass die Interviewten vom vielfältigen Nutzen der naturgestützten Techniken überzeugt sind und diese als ein besonderes Angebot mit besonderen Qualitäten sehen.

Dass die Arbeit draußen grundsätzlich besser ist als drinnen wird also einerseits an zahlreichen Stellen mit Begeisterung angeführt, andererseits aber an anderen Stellen in Frage gestellt. Eine mögliche Erklärung dieser Diskrepanz ist, dass hier eine Begeisterung auf emotionaler Ebene für das Draußen-arbeiten spricht, während die kognitive Erklärung besagt, dass naturgestützte Ansätze gleichwertig neben anderen Techniken stehen und insofern keine Besserstellung haben. Beide Aspekte sind aus den Interviewdaten interpretierbar.

### ***Gefahr des Ausweichens***

Für einen Teil der Interviewten ist es wichtig, dass das Rausgehen aus der Praxis nicht als Vorwand zum Ausweichen erfolgt, als eine Art Fluchtmechanismus, um einem unangenehmen Thema zu entkommen. In den Interviews wird an mehreren Stellen auf diese Gefahr hingewiesen. Bei genauerer Betrachtung relativieren die Interviewten diese Gefahr aber insofern, dass eine vorläufige Ablenkung auch hilfreich sein kann, z.B. zur Beruhigung und Stabilisierung. So kann in die Natur gehen den Einstieg in ein schwieriges Thema und die Arbeit daran überhaupt erst möglich machen. Und auch hier liegt es an der Psychotherapeutin, den Vorwand als Widerstandsphänomen und so gesehen als Beistandsphänomen zu erkennen und mit diesem Phänomen zu arbeiten.

An anderer Stelle erklärt ein Interviewpartner, dass Ausweichen nicht grundsätzlich schlecht sein muss, da, wenn nach dem Rahmenwechsel andere Themen auftauchen, diese ebenso zu den Grundthemen der Person führen, halt auf einem anderen Weg: „...es ist ja wurscht, welchen Faden du von dem Knäuel da irgendwie nachgehst“ (I4).

Und auch im Praxisraum kann auf verschiedenste Art und Weise einem unangenehmen Thema ausgewichen werden. Schlussendlich liegt es in der Verantwortung und Professionalität der Psychotherapeutin, wie sehr sie konfrontiert oder begleitet und stützt, drinnen oder draußen.

### ***Nicht für alle Menschen gleichermaßen gut geeignet***

Bei aller Begeisterung für die Natur wird von allen Interviewten betont, dass naturgestützte Ansätze nicht für alle Klienten gleichermaßen geeignet sind. Ob und welche naturgestützten Techniken eingesetzt werden, ist je nach Person und Psychotherapieverlauf individuell verschieden und obliegt der Entscheidung der Psychotherapeutin, die die Verantwortung trägt, in Absprache mit dem Klienten.

Es ist nicht festgelegt, dass alle Menschen das Bedürfnis haben, hinaus in die Natur zu gehen und keine Psychotherapeutin kann das absolut beurteilen. Um das zu berücksichtigen, wird in den Interviews als eine professionelle Vorgangsweise beschrieben: Angebote machen. Angebote und Vorschläge machen mit wohl überlegtem Hintergrund (Wozu möchte ich was einsetzen?) und immer in sorgsamer, dialogischer Absprache mit dem Klienten. Einige der Interviewten sprechen hierzu an, dass sie dabei nach ihrem Gefühl entscheiden, je nach Klientin und Psychotherapieverlauf. An mehreren Stellen der Interviews wird sichtbar, dass die

Entscheidung, ob naturgestützte Techniken angeboten werden, für die Interviewten oft nicht einfach ist. In den Interviews wird aber auch dazu aufgerufen, mutig auszuprobieren, ein Angebot zu setzen und „schau´n was passiert“ (I1), achtsam zu probieren, was hilfreich ist.

Sollte der Klient das Angebot ablehnen, ist dies zu akzeptieren. Möglich ist, diesen Entscheidungsprozess an sich zu thematisieren und beiderseitige Beweggründe auszutauschen. Die Ablehnung eines Angebots kann Teil eines Psychotherapieprozesses sein und die Argumente können für sich spannende Themen sein.

Es gibt auch Klientinnen, die von sich aus naturgestützte Angebote einfordern. Diese Klienten werden als neugierige und experimentierfreudige Menschen beschrieben, die die Natur als Ressource für sich selbst kennen und naturgestützte Techniken ausprobieren wollen. Auch hier sollten die Beweggründe und die Möglichkeiten für die psychotherapeutische Arbeit im Vorfeld besprochen werden.

### ***Wofür sind naturgestützte Techniken und Interventionen nicht geeignet?***

Aus den Interviewdaten kann dazu interpretiert werden, dass diese Frage nicht pauschal zu beantworten ist, sondern jeweils ein individuelles Thema der Klientin, der Situation und der Umstände ist. In den Interviews werden Faktoren genannt, die naturgestützte Ansätze ausschließen, allerdings an mehreren Stellen dann auch betont, dass auch mit Einschränkungen naturgestützte Techniken möglich sind und nichts von vornherein kategorisch ausgeschlossen werden kann.

Als nicht geeignet werden von einem Teil der Interviewten angeführt: Menschen mit größeren Angstproblemen, autistische Menschen, Menschen mit sehr schwierigem Beziehungsverhalten, akut paranoide oder psychotische Menschen, sowie Patienten mit anderen Akutzuständen wie schwere Depression und Suizidgefahr. Diese Einschränkungen ergeben sich aus Sicherheitsgründen. Manche Menschen könnten aufgrund psychosozialer Störungen mit der Unsicherheit des offenen Rahmens draußen überfordert sein, und/oder es könnten gewisse Störungsbilder Verletzungsgefahr bedingen. Der Praxisraum und seine Infrastruktur erscheinen diesbezüglich sicherer. Darüber hinaus müssen gewisse körperliche Grundlagen vorhanden sein, z.B. keine starken Allergien oder die Möglichkeit einer dem Gelände entsprechenden Fortbewegung.

Aber auch mit persönlichen Einschränkungen sind naturgestützte Ansätze möglich. Einige Interviewte berichten hierzu von beeindruckenden und berührenden Fallbeispielen, z.B. mit autistischen, depressiven oder schwer traumatisierten Klientinnen, Klienten mit Angststörungen etc.. Grundsätzlich sind Erlebnisse für alle Menschen individuell und alle bringen verschiedene Voraussetzungen mit. Schlussendlich obliegt es auch hier der Psychotherapeutin zu entscheiden, wer für welche Interventionen unter welchen Umständen geeignet ist, oder nicht. Hierzu gibt es überdies sehr gute Erfahrungen mit kleinen Naturerlebnissen wie z.B. sich bewusst unter einen Baum setzen.

Naturgestützte Angebote für Klienten mit persönlichen Einschränkungen müssen besonders gut vorbereitet und besprochen werden (z.B. therapeutisches Klettern für eine autistische Klientin) und für besondere Umstände ist genügend Zeit einzuplanen. Auch hier wird zum Ausprobieren eingeladen – grundsätzlich ist vieles möglich, bei entsprechend guter Unterstützung und Betreuung.

#### **4.4 Wirkungen und Wirkfaktoren**

##### ***Naturgestützte Angebote aktivieren und bringen Prozesse in Gang***

Sowohl die Natur als auch die Rahmenveränderung wirken positiv aktivierend und bringen psychotherapeutische Prozesse in Gang und/oder unterstützen diese. Themen ergeben sich und können aufgegriffen werden, wie die Interviewten an Hand ihrer Erfahrungen berichten. So beginnen zum Beispiel Klienten nach einer Zeitlang besinnender Ruhe und dem Wahrnehmen der Natur in der Regel ohne viel Zutun der Psychotherapeutin über ihre Themen zu sprechen. Ein Interviewpartner vergleicht das Verlassen des Praxisraums mit dem Verlassen der Komfortzone und sieht dies als Anstoß für Lernimpulse. Die aktivierende Wirkung wird als sehr direkt beschrieben, sie wirkt schnell, aber auch nachhaltig. Die Impulse können gleich aufgegriffen werden, oder auch später, zum Beispiel in der nächsten Stunde in der Praxis. Darüber hinaus regt Naturumgebung auf ihre eigene Art und Weise generell Lernvorgänge an. Die Interviewten berichten von mehr Mut und Freude, in der Natur etwas Neues auszuprobieren.

Ein wichtiger Punkt, der in den Interviewdaten beschrieben wird, ist, dass der passende Rahmen den Zugang zu wichtigen Themen erst ermöglicht. Zuerst braucht es die richtige Atmosphäre und zuerst muss gut auf sich selbst und die Klientin geachtet

werden, um den richtigen Rahmen zu finden. Erst dann kann an schwierigen Inhalten gearbeitet werden.

### ***Naturgestützte Angebote beruhigen, entschleunigen und stabilisieren***

Naturgestützte Angebote wirken beruhigend und stressreduzierend. Die Natur wird von den Interviewten als entspannte, stressfreie Umgebung beschrieben, als guter Rahmen für psychotherapeutische Arbeit. So hilft zum Beispiel die Fokussierung auf die Naturumgebung schnell und wirksam dabei, „...raus aus dem Strudel ins Hier und Jetzt zu kommen“ (I3). Selbiger Interviewpartner beschreibt ein wirksames Beispiel zur Beruhigung: „Schau dir den Baum an, beschreibe, was du siehst und was macht das mit dir“ (I3).

Die Naturumgebung stabilisiert. Auch dazu wird das Fokussieren auf die Natur – wie im eben angeführten Beispiel – als psychische Stabilisierung durch sogenanntes Erden draußen in der Natur als sehr wirksam und schnell wirkend beschrieben. Zum Beispiel werden traumatisierte Klientinnen angeleitet, den Kontakt zur Natur und zur Erde zu spüren, um traumatischen Stress und dissoziative Symptome zu mindern.

### ***Naturgestützte Angebote als Grenzerfahrung***

Sowohl die Rahmenveränderung als auch die Natur können aber auch verunsichern, nicht nur den Klienten, sondern auch die Psychotherapeutin. Die Natur kann bedrohlich sein, für manche Menschen weniger, für andere mehr. Veränderung kann verunsichern. Der Praxisraum ist zumeist gleich, die Natur verändert sich stetig. Durch ständig wechselnde Faktoren (Wetter, Jahreszeiten etc.) sind dieselben Orte nie gleich. Die Faktoren der Naturumgebung sind oft nicht steuerbar und manchmal unberechenbar, was andererseits aber auch besondere Momente ausmachen kann. Der Psychotherapeut muss auf vieles achten, der Rahmen, für den er verantwortlich ist, wird draußen komplexer.

### ***Wirkfaktor Rahmenveränderung***

Durch die Veränderung des Rahmens verändert sich das Setting – die Umgebung, die Situation, die Bedingungen und Umstände der Psychotherapieeinheit. Während das Setting im Praxisraum als weitgehend festgelegt beschrieben wird, empfinden die Interviewpartnerinnen dieses draußen als offener, zwangloser, unverbindlicher. Das klassische Setting im Praxisraum wird beschrieben: Klient und Psychotherapeutin sitzen gegenüber und schauen sich an. Anders beim Gehen in der Natur. Hier geht man

nebeneinander, ist in Bewegung, schaut sich nicht direkt an, die körperliche Nähe ist dabei flexibel.

Die Interviewten berichten, die Begegnung und die Gespräche sind draußen anders als im Praxisraum, die Klient und der Psychotherapeut sind anders, sie erleben sich auch selbst anders. Die Rahmenveränderung verändert die Menschen und deren Beziehungen. Diese spezielle Komponente – eine besondere Beziehung bei naturgestützten Angeboten – wird später als eigene Kategorie betrachtet.

Der Rahmen draußen wird von den Interviewten aber auch als unsicher und teilweise angstbesetzt beschrieben. Die Interviewten sprechen diesbezüglich davon, den offenen Rahmen bewusst zu nutzen und flexibel zu sein, aber das fortlaufend mit dem Klienten gut abzuklären. Entsprechende Vorbesprechungen finden in den Praxisräumen oder zu Beginn des Weges statt. Die Psychotherapeutin ist mit dem Klienten im Dialog über den passenden Rahmen – wozu welche Inputs nützlich sein können, was draußen möglich und was draußen angstbesetzt sein könnte.

Einen besonderen Stellenwert für die Interviewten hat die Auswahl der richtigen Plätze für naturgestützte Techniken. Im besten Fall hat eine Psychotherapeutin verschiedene gute Orte mit verschiedenen Möglichkeiten zur Auswahl. Der passende Ort soll im Vorhinein gut überlegt werden. Gut geeignet sind Wege mit Plätzen zum Verweilen, wo möglichst ungestört Sachen ausprobiert werden können. Einfache Sitzmöglichkeiten sind nützlich. Aber auch auf weniger optimalen Plätzen ist Psychotherapie möglich z.B. im Rahmen spontaner Angebote, wie schon dargelegt wurde.

### ***Wirkfaktor Natur***

Übereinstimmend bestätigen alle Interviewten positive Wirkungen der Natur auf den Menschen und auf die psychotherapeutische Arbeit. Die beschriebenen Wirkungen decken sich mit den theoretischen Grundlagen aus der Literatur, sie sind ganzheitlich, umfangreich und vielfältig. An mehreren Stellen wird auf empirische und klinische Nachweise der positiven Wirkung von Natur auf die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen hingewiesen, den Interviewten ist bekannt, dass es dazu zahlreiche Wirksamkeitsstudien gibt.

Die Naturumgebung hat eine besondere Qualität, insbesondere auch für Psychotherapie, darin sind sich alle Interviewten einig. Für Psychotherapie ist die Natur

ein sehr guter Rahmen, ein „wahnsinnig guter Hintergrund“ (I1), gleichzeitig ist sie auch im Vordergrund für spezielle Übungen (z.B. sensorische Achtsamkeitsübungen) sehr gut geeignet.

Die positiven Wirkungen der Natur werden gleich wie die Wirkungen der Rahmenveränderung beschrieben – beruhigend, stabilisierend, aktivierend.

Aus den Interviewdaten interpretierbar ist, dass die angeführten Wirkungen und Wirkfaktoren sozusagen Hand in Hand funktionieren und sich gegenseitig fördern. Ein solcher Wirkungszusammenhang der gegenseitigen Verstärkung findet sich vergleichbar in den theoretischen Grundlagen dieser Arbeit zu psychosozialen Effekten von Natur und Bewegung.

### ***Wirkfaktor Bewegung***

In den Interviewdaten wird an einigen Stellen die Bewegung als eine wirksame Komponente im Rahmen naturgestützter Angebote genannt, genauere Ausführungen dazu sind allerdings nicht zu finden. Das Thema Bewegung ist zum Teil in anderen Inhalten implizit, so zum Beispiel ist für eine Rahmenveränderung Bewegung erforderlich oder bei Ausführungen über Psychotherapie im Gehen oder bei der psychotherapeutischen Arbeit mit bestimmten Bewegungsformen wie Klettern. An einigen Stellen der Interviews wird auf den Zusammenhang von physischen und psychischen Mechanismen hingewiesen und darauf, dass körperliche Bewegung auch psychosoziale Prozesse in Gang bringt. An anderer Stelle wird auf die körperlich/leibliche Erfahrung der Bewegung hingewiesen und deren Bedeutung für psychotherapeutische Prozesse, da leibliche Erfahrungen direkte Effekte haben, also schnell, intensiv und nachhaltig wirken.

### ***Wirkfaktor Abenteuer und Erlebnis***

Ein spezielles Erlebnis ist in vielen Natur- und Outdoor-Angeboten zentraler Teil, entweder im Sinn von Abenteuer und Grenzerfahrung oder im Zusammenhang mit besonderer Achtsamkeit. In den Interviewdaten kommt der Begriff Erlebnis häufig vor, die Interviewten nutzen Erlebnisse in der Natur für die Psychotherapie. Ein Erlebnis als besonderer Moment wirkt auf uns, die positiven Effekte sind vielfältig. Hervorgehoben werden körperlich/leibliche und existentielle Erlebnisse mit allen Sinnen. Naturgestützte Interventionen bieten insbesondere solche.

Einig sind sich die Interviewten, dass das Erlebnis ein wichtiges Element in der psychotherapeutischen Arbeit sein kann und es besser ist, etwas selbst zu erleben, als nur darüber zu sprechen. Ein Erlebnis kann in der psychotherapeutischen Arbeit tiefgreifende und nachhaltige Effekte haben.

Ein Abenteuer ist aber nicht nur angenehm, es beinhaltet auch Themen wie Wagnis, Angst, Überwindung, man kann auch scheitern. Abenteuer- und erlebnisorientierte Techniken erfordern insofern entsprechende Kompetenzen des Psychotherapeuten und müssen achtsam eingesetzt werden.

Ein wichtiger Punkt ist für die Interviewten das gemeinsame Erlebnis, also das Erlebnis im Rahmen der persönlichen, psychotherapeutischen Beziehung, im Einzelsetting Klientin – Psychotherapeut oder in einer psychotherapeutischen Gruppe. Auf die Besonderheit der psychotherapeutischen Beziehung bei naturgestützten Interventionen wird später in einer eigenen Kategorie genauer eingegangen.

### **Die Achtsamkeit**

Die Achtsamkeit hat im Begriff des Gewahrseins (*awareness*) in der Gestalttherapie eine große Bedeutung als eine Form der offenen, unvoreingenommenen Wahrnehmung dessen, was hier und jetzt geschieht (Abram, 2013; Joyce & Sills, 2015). Im Rahmen der Interviewdaten scheint das Thema Achtsamkeit in der Natur an vielen Stellen als besonders wichtiger Aspekt auf. So hilft Natur, um achtsam sein zu können, gut wahrnehmen und spüren zu können, sich selbst, die Andere und die Naturumgebung. Anders herum ist eine gewisse Achtsamkeit wiederum notwendig, um die Natur und ihre Wirkung wahrnehmen zu können. Die Achtsamkeit korreliert demnach mit der Wirkung von Natur. Aus den Erfahrungen der Interviewten kann interpretiert werden, dass eine besondere Achtsamkeit und die vielfältige positive Wirkung von Natur zusammenhängen und in Wechselwirkungen zueinander stehen.

Darüber hinaus wird die Achtsamkeit als ein zentraler Aspekt von besonderen Momenten im Rahmen der naturgestützten psychotherapeutischen Arbeit dargestellt. Achtsamkeitsübungen werden als überraschend wirksam und als oft besonderes Erlebnis beschrieben. Ein Interviewter berichtet dazu: „... da sind die Achtsamkeitsübungen in der Natur ... das habe ich schon sehr, sehr oft erlebt, dass ich ganz überrascht war, wie wichtig das die Menschen erreicht. ... das war ein ganz eindringliches Erlebnis“ (I1). Eine andere Interviewte berichtet von sehr positiven

Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen bei traumatisierten Klienten. Sie helfen den Klientinnen sich zu stabilisieren und aus einem traumatischen Strudel ins Hier und Jetzt zu kommen. Achtsamkeitsübungen können bei Bedarf auch ohne viel Reden oder bewusst ohne Sprache eingesetzt werden. Sie werden allgemein empfohlen bei allen schwierigen Störungsbildern und ganz besonders bei Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten.

#### **4.5 Erklärungsmodelle der Interviewten**

Die Interviewdaten beziehen sich auf sehr viel positive Erfahrung der Interviewten mit naturgestützten Interventionen im Rahmen ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit in freier Praxis. Erklärungen für die positive Wirkung dieser finden sich nur stellen- und ansatzweise. Die Interviewten beschreiben das auch selbst, zum Beispiel: „Ich weiß gar nicht, ich habe gar nicht so viel Theorie dazu. Aber ich kann ganz viel... mir fallen dauernd Sachen ein, die man dazu erzählen kann“ (11). Selbiger meint dazu auch, dass die Antworten auf die Fragen nach der Wirkung von Natur wohl eher in der Philosophie zu finden sind und weniger in der Gestalttherapie. Dieser Umstand deckt sich mit den Ergebnissen der Literaturrecherche, wo zahllosen Wirksamkeitsstudien einigen Erklärungsmodellen gegenüberstehen und keines der Erklärungsmodelle der Vielfalt und Komplexität der Phänomene gerecht wird. In den Interviewdaten konnten nichtsdestotrotz die folgenden Erklärungen für die Wirkweise von Natur und naturgestützten Angeboten gefunden werden.

##### ***Der Mensch ist Teil der Natur***

Eine Erklärung für die vielfältige ganzheitliche Wirkung von Natur ist eine tiefe Verbindung des Menschen mit der Natur, wie das die Interviewpartner erörtern: Der Mensch ist Teil der Natur und somit selbst Natur und daraus folgend ist Naturverbundenheit ein menschliches Grundbedürfnis. Diese Verbindung ist der Hintergrund der starken Empfindungen, die Natur in uns weckt, und die Grundlage der besonderen Erlebnisqualität draußen. Und sie erklärt, wieso Menschen auf Naturmaterial besonders ansprechen. Natur ist demnach eine sehr grundlegende Ressource für alle Menschen und im Speziellen im Rahmen einer Psychotherapie sehr wirksam. Allerdings verlieren sehr viele Menschen die Verbindung zur Natur oder hatten noch nie die Möglichkeit, Naturverbundenheit kennenzulernen.

##### ***Die Schönheit der Natur als besondere Qualität***

Als eine Komponente der Wirkung wird an mehreren Stellen die Schönheit der Natur als besondere Qualität angeführt. Diese Schönheit macht eine spezielle Freude, sie berührt Menschen, wie zum Beispiel ein sonniger Frühlingstag. Sie ist voll von Möglichkeiten und Emotionen, was für einen psychotherapeutischen Prozess hilfreich und wirkungsvoll ist.

### ***Leibliche und existentielle Erfahrung mit allen Sinnen***

Als ein spezieller Faktor der Naturumgebung wird in den Interviews das Naturerlebnis als körperlich/leiblich und existentiell deklariert und das Erleben mit allen Sinnen hervorgehoben (z.B. einen Baum angreifen und spüren, Kälte oder Wärme spüren, Wachstum und Vergänglichkeit erleben). In unserer komplexen, modernen Gesellschaft sind existentielle Erfahrungen selten geworden. Das und deren Besonderheit wird an mehreren Stellen der Interviews betont. Körperlich/leibliche und/oder existentielle Erfahrungen können starke Empfindungen wecken und bewirken eine spezielle, besonders intensive Erfahrungsqualität.

### ***Positive Erinnerungen durch die Natur***

Als eine weitere Wirkkomponente wird an zwei Stellen der Interviews angeführt, dass Natur positive Erinnerungen weckt, Erinnerungen an persönliche Ressourcen und positive Situationen, wie zum Beispiel schöne Kindheitserinnerungen. Diese besonderen Erinnerungen haben positive Effekte und können für die psychotherapeutische Arbeit genutzt werden.

## **4.6 Psychotherapeutische Anwendung naturgestützter Angebote in Abgrenzung zu anderen Beratungs- und Therapieangeboten**

Diese Kategorie betrifft die Frage, ob und wie sich naturgestützte Psychotherapie von anderen naturgestützten Therapie- und Beratungsangeboten unterscheidet. Aus den Daten lassen sich dazu zwei wichtige Komponenten herausarbeiten: der psychotherapeutische Prozess und die besondere Beziehung zwischen Psychotherapeutin und Klient.

### ***Der psychotherapeutische Prozess***

Psychotherapie ist – in der Natur ebenso wie im Praxisraum – ein fortlaufender Prozess, professionell angeleitet und begleitet von der Psychotherapeutin. Um diesen Prozess des Klienten zu unterstützen, werden bewusst und theoriegeleitet Interventionen gesetzt

und dabei ein besonderes Augenmerk auf das psychisch/emotionale Geschehen gelegt. Die Interviewten beschreiben eine ganz besondere Achtsamkeit auf den laufenden, individuellen Prozess, in Abgrenzung zu anderen, zum Beispiel erlebnispädagogischen Angeboten. Zur Erklärung definieren sie diesen Fokus anhand von konkreten Fragen: Was tritt dabei auf? Welche Gefühle? Was ist gewesen, was macht das mit mir/mit uns, wo führt uns das hin?

Andere Naturangebote – in den Interviews kommen diesbezüglich hauptsächlich erlebnispädagogische Angebote zur Sprache – haben ihren Fokus auf der Handlung, am Tun selbst, zum Beispiel am Bewältigen einer besonderen Aufgabe, am Erreichen eines besonderen Zieles.

Andere psychotherapeutische Interventionen, wie zum Beispiel kreative Angebote, unterscheiden sich für die Interviewten diesbezüglich nicht von naturgestützten Interventionen. Psychotherapeutische Interventionen bringen psychisch/emotionales Geschehen ins Bewusstsein, mit dem gearbeitet werden kann. Die Psychotherapeutin muss wissen, was für den Klienten und seinen individuellen Prozess sinnvoll ist und wie und wozu sie es anwendet. Sie arbeitet mit einer Behandlungsidee und einem Behandlungskonzept und in deren Rahmen mit geplanten oder spontanen Interventionen.

### ***Die psychotherapeutische Beziehung***

Die psychotherapeutische Beziehung zwischen Klient und Psychotherapeutin hat eine zentrale Bedeutung in der Gestalttherapie, getragen vom Vertrauen in die Kompetenz und die Integrität des Psychotherapeuten (Staemmler, 2009b). Diese zentrale Bedeutung ist auch aus den Interviewdaten festzustellen. Für die Interviewten ist bei der psychotherapeutischen Arbeit die Beziehung immer im Vordergrund, egal ob drinnen oder draußen. Bei naturgestützten Interventionen wird darüber hinaus auf eine besonders spezielle Beziehungsqualität hingewiesen, darauf wird später genauer eingegangen.

### ***Das Erlebnis und die Achtsamkeit - für sich selbst psychotherapeutisch?***

Ob das Erlebnis und die Achtsamkeit – zwei in den Interviews mehrfach angeführte Komponenten naturgestützter Angebote – für sich selbst Psychotherapie sein können, lässt in den Interviewdaten Raum für einen Diskurs. Sowohl zum Erlebnis, als auch zur Achtsamkeit, lassen sich verschiedene Meinungen finden – deckungsgleich mit den

theoretischen Grundlagen der Literaturrecherche. Während ein Teil der Interviewten davon überzeugt ist, dass besondere Achtsamkeit oder ein intensives Erlebnis für sich selbst Psychotherapie sein kann, sind andere der Meinung, dass erst ein angeleiteter und/oder begleiteter Prozess der kognitiven Bearbeitung – der Versprachlichung und des Verstehens der Inhalte – einen psychotherapeutischen Prozess ausmacht.

Zum Diskurs um die Notwendigkeit einer kognitiven Bearbeitung, stellen zwei Interviewte die Fragen in den Raum, wie Psychotherapie mit Kindern, mit Klientinnen ohne Sprache oder mit kognitiven Beeinträchtigungen funktioniert und erörtern, dass die Beziehung und das Erlebnis die wesentlichen Elemente einer Psychotherapie sind, nicht die Versprachlichung – wobei es hier unterschiedliche Definitionen von Psychotherapie gäbe. Die Bewältigung eines schwierigen Themas oder Traumas passiert aus ihrer Erfahrung weder beim Reden, noch während einer bestimmten Tätigkeit, sondern in der Beziehung, im Da-sein, im Wahrgenommen-werden und Sich-zeigen-können. Ein Interviewpartner berichtet dazu ein Beispiel: Bei einem Abschlussgespräch einer Psychotherapie mit einem traumatisierten Kind antwortet dieses auf die Frage, was am meisten geholfen hat: das gemeinsame Fußballspielen; und, was am wenigsten: das Reden. Die Interpretation der Interviewten dazu ist, dass das Kind beim Fußballspielen sich selbst als Person wahrgenommen erlebt hat, hingegen im Gespräch, wie auch sonst in ihrem Alltag, die Problemsituation immer im Mittelpunkt stand.

Aus den Interviewdaten zeigt sich das Thema als rein theoretischer Diskurs, da die Vorgehensweise in der Praxis individuell und flexibel abgestimmt wird, je nach Prozess und Bedarf. Dazu beschreiben die Interviewten übereinstimmend: In der Regel werden die Erfahrungen von speziellen Erlebnissen oder Momenten besonderer Achtsamkeit bei naturgestützten psychotherapeutischen Interventionen in einem psychotherapeutischen Prozess aufgegriffen und mit ihnen gearbeitet, aber sie berichten auch von besonderen, schönen, emotionalen Momenten, die für sich stimmig waren, ohne Sprache auskamen und bewusst nicht zerredet werden wollten. Manchmal ist eine kognitive Bearbeitung wichtig und notwendig und manchmal eben nicht. Manchmal sind Erlebnisse so wirkungsvoll, dass es keine Worte mehr braucht, manchmal muss gut und ausführlich nachbesprochen werden. Dazu sind nicht alle Erlebnisse automatisch positiv, aber auch negative haben Lernpotential.

Der Transfer der Erfahrungen und Prozesse in den Alltag der Klienten wird in den Interviewdaten wenig betrachtet. Eine Interviewte berichtet, dass Erfahrungen im Rahmen naturgestützte Interventionen in der Regel einfacher in den Alltag übertragbar sind, als Interventionen im Praxisraum. Erfahrungen in der Natur werden ganzheitlich abgespeichert und übernommen, wie zum Beispiel Erfahrungen mit besonderer Achtsamkeit – Was tut mir gut? Oder Erfahrungen die den Selbstwert stärken – Ich habe das geschafft! In einem Interview wird auch eine Kombination und Kooperation mit anderen psychosozialen Angeboten angeführt, welche den Transfer erleichtern können, wie z.B. mobile Betreuung mit Begleitung im Alltag.

#### **4.7 Besonderheiten der psychotherapeutischen Beziehung bei naturgestützten Interventionen**

Die Begegnungen und Gespräche draußen sind anders als im Praxisraum, so wird an zahlreichen Stellen der Interviews berichtet. Der Hauptaspekt in den Interviewdaten ist dabei die Naturumgebung an sich, die sich auf die Beziehung auswirkt. Es wird von gemeinsamen Erlebnissen und besonderen Momenten bei naturgestützten Interventionen berichtet, die sich, neben individuellen Effekten, auch sehr positiv auf die psychotherapeutische Beziehung auswirkten. Ein anderer, auch häufig genannter Beziehungsaspekt sind die unsicheren Rahmenbedingungen, wodurch der Psychotherapeut umso mehr auf die Klientin und das Umfeld achten und der Klient der Psychotherapeutin umso mehr vertrauen muss.

##### ***Die Natur als Beziehungskomponente***

Übereinstimmend für alle Interviewten bekommt die Natur – neben dem Klienten und der Psychotherapeutin – den Status einer dritten Komponente mit eigenständiger Wirkung in der Beziehung zueinander. Wird die Natur achtsam wahrgenommen, entsteht zu dieser dritten Beziehungskomponente eine interaktive Verbindung. Die Naturumgebung hat ihre eigene Wirkung, vielfältig und individuell, die achtsam wahrgenommen und genutzt werden kann. Im besten Fall sind der Klient und die Psychotherapeutin jeweils gut in Kontakt mit sich selbst, der anderen Person und der Naturumgebung.

In den Interviews finden sich dazu Erklärungsansätze anhand von praktischen Beispielen wie Paddeln in Zweier-Teams: Beide Personen müssen sich aufeinander einstellen – verbal und nonverbal – und auf die Natur. Der Fluss wirkt permanent ein,

beide müssen fortlaufend reagieren und auf den Moment konzentriert sein. Ein anderes Beispiel: Auch beim Gehen ist neben einer zusätzlichen Achtsamkeit auf den Weg und die Umgebung eine permanente Koordination notwendig, unter anderem der Geschwindigkeit und des Abstands. Die Interaktion dieser praktischen Beispiele versteht sich exemplarisch für emotionale und psychosoziale Wechselwirkungen und Interaktionen.

An mehreren Interviewpassagen kommt das besondere Gefühl einer speziellen Verbundenheit zum Ausdruck, bei gleichzeitiger hoher Achtsamkeit für sich selbst.

Dazu einer der Interviewten:

...dass man einerseits für sich selbst irgendwo die Achtsamkeit kommen kann, wenn es funktioniert, und gleichzeitig aber auch da eine Verbundenheit da ist, mit Anderen, mit der Natur. Und das ist natürlich, denke ich mir, wenn das so funktioniert für einen therapeutischen Prozess Goldes wert, wenn das gleichzeitig geht, dass ich mit wem anderen gut in Kontakt bin, aber auch bei mir sehr gut. ... also ich kenne es aus meiner eigenen Erfahrung. (I1)

### ***Der sichere Rahmen ist die Beziehung***

Um in einem unsicheren Rahmen draußen die notwendige Sicherheit für psychotherapeutische Arbeit zu gewährleisten, ist eine stabile Beziehung notwendig. Die Beziehung ist der sichere Rahmen draußen. Eine Interviewte berichtet dazu: „Der eigentliche sichere Rahmen ist der, wenn die Klienten wissen, das hält. Man weiß noch nicht genau, was passiert, aber der bleibt da. Und bleibt mit mir in Kontakt“ (I1). Der Psychotherapeut muss dazu gut im Kontakt und im Dialog mit der Klientin sein, gegenseitiges Vertrauen ist Voraussetzung. Umgekehrt berichten die Interviewten, dass sich mit naturgestützten Interventionen besondere Beziehungen entwickeln. Gemeinsame Erlebnisse verbinden und die Erfahrung, auf die sichere Beziehung vertrauen zu können, verstärkt diese.

Wenn die Beziehung entsprechend stabil ist, lässt sich auch unter nicht optimalen Bedingungen psychotherapeutisch arbeiten, zum Beispiel bei spontanen naturgestützten Interventionen. Oben zitierter Interviewpartner beschreibt das so: „..., der eigentliche sichere Rahmen ist die Beziehung. Ja? Und da ist anderes als die äußeren Settingsbedingungen ..., aber man kann auch unter Scheißbedingungen Therapie machen. Es ist nicht so gut wie unter super Bedingungen, aber es kann auch

sein“ (I1). Die Interviewte meint damit, wenn im Setting Praxisraum eine Arbeit nicht möglich ist, soll man sich nicht auf diesen Rahmen versteifen und festnageln, sondern besser nach draußen gehen. Mit einer entsprechend stabilen Beziehung werden mögliche Einbußen bei den Rahmenbedingungen in Kauf genommen, wenn durch das Hinausgehen ein guter psychotherapeutischer Prozess möglich wird.

***Die Beziehung draußen wird gleicher, demokratischer***

In der psychotherapeutischen Beziehung bekommt der Klient bei naturgestützten Interventionen einen anderen Stellenwert als bei traditionellen psychotherapeutischen Settings, verschiedene Aspekte werden dazu in den Interviews angeführt.

Im psychotherapeutischen Prozess allgemein, aber bei naturgestützten Angeboten insbesondere, sind gemeinsame Entscheidungen in fortwährender Absprache nötig, bei naturgestützten Angeboten mehr als bei traditionellen Settings. Das beginnt schon bei der Übereinkunft, ob hinausgegangen wird, oder nicht. Des Weiteren wird der Rahmen in der Natur weiter, offener und unsicherer, es bieten sich mehr Möglichkeiten zur Auswahl. Die Abstimmung zwischen Klientin und Psychotherapeut wird besonders wichtig. Hier sei nochmal an das Beispiel gemeinsames Gehen erinnert – Richtung, Abstand und Tempo werden von beiden Seiten permanent abgestimmt. Das bedingt mehr Achtsamkeit auf das momentane Geschehen im Hier und Jetzt.

Darüber hinaus ist das Setting draußen nicht Eigentum der Psychotherapeutin, es gehört ihr nicht und sie kann es weniger bestimmen, als die eigenen Praxisräume. Auch das macht die Beziehung „ein bisschen gleicher“ (I1).

#### **4.8 Besonderheiten für den Psychotherapeuten bei naturgestützten Interventionen**

***Besondere Achtsamkeit und Flexibilität***

Die Interviewten berichten, dass naturgestützte Angebote vom Psychotherapeuten besondere Kompetenzen erfordern. Naturgestützte Angebote fordern von der Psychotherapeutin große Achtsamkeit in alle Richtungen und besondere Flexibilität. Der Psychotherapeut soll kontinuierlich

- gut auf sich selbst schauen und sich selbst gut leiten lassen

- die Klientin gut begleiten und auf deren Befindlichkeit und Bedürfnisse achten
- achtsam für den richtigen Ort und den richtigen Moment sein
- einen psychotherapeutischen Prozess anleiten und begleiten

In Ausnahmefällen kann es in der Natur auch zu gefährlichen Situationen kommen, auch dann soll der Psychotherapeut ruhig und authentisch bleiben können. Hohe Ansprüche, die Psychotherapeutinnen auch verunsichern können.

### ***Besondere Verantwortung***

Von den Interviewten wird auf eine besondere Verantwortung hingewiesen. Die Arbeit in der Natur ist – je nach gewählter Umgebung – mehr oder weniger mit Gefahren verbunden. Der Psychotherapeut braucht entsprechende Kompetenzen und fachliches Wissen, um das Risiko einschätzen zu können, z.B. Orientierung, Wetter, Absturzgefahr, Sicherungstechnik, Baumstabilität etc.. Im besten Fall ist das Gelände der Psychotherapeutin gut vertraut, auf jeden Fall sind schon bei der Planung mögliche Gefahren zu berücksichtigen. Bei gefährlichen Umweltfaktoren muss – wenn nötig – abgebrochen werden. Eine entsprechende Zusatzausbildung (z.B. Erlebnis- oder Outdoorpädagogik), eine rechtliche Absicherung (z.B. Einverständniserklärung) und eine Zusatzversicherung (Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung) sind für professionelles Arbeiten empfehlenswert.

In Absprache mit dem Klienten muss vorab geklärt werden, was er sich selbst und was ihm die Psychotherapeutin zutraut. Hilfreich ist, wenn der Klient bereits bekannt ist und die Psychotherapeutin ihn gut einschätzen kann. Weder der Klient, noch die Psychotherapeutin sollen zu ehrgeizig sein, es geht nicht um sportliche Ziele oder Mutproben. Vorsicht ist bei Klienten geboten, die sich ihrer Angst nicht bewusst sind, die Schwierigkeiten haben, sich selbst zu spüren und riskantes Verhalten zeigen. Eine Interviewte empfiehlt bei Angeboten mit Verletzungsgefahr im Vorfeld klare Regeln zu vereinbaren und auf die Einhaltung dieser genau zu achten. Ein anderer Interviewpartner weist darauf hin, dass – nach seinem Verständnis – in der Natur arbeiten ein rechtlicher Graubereich ist, umso wichtiger sind klare Vereinbarungen.

### ***Der eigene Naturbezug des Psychotherapeuten***

An einigen Stellen der Interviews wird der eigene Naturbezug der Psychotherapeutin thematisiert. Diese muss von den Methoden, Techniken und Interventionen, die sie

anbietet, überzeugt sein, so auch von der positiven Wirkung der Natur und naturgestützter Interventionen. Nur dann ist sie authentisch und glaubhaft. Insofern wird eine grundsätzlich positive Haltung des Psychotherapeuten zur Natur als Grundvoraussetzung für naturgestützte Interventionen gesehen. Die Psychotherapeutin, die selbst die Natur liebt, kann ihre eigenen positiven Naturerfahrungen weitervermitteln. Zu beachten ist dabei allerdings, dass die eigenen positiven Erfahrungen nicht für alle gleichermaßen gültig sind.

### ***Vorbehalte in der tatsächlichen Umsetzung***

Die Interviewten berichten an vielen Stellen mit Überzeugung und Begeisterung von ihrer Freude bei der Arbeit in der Natur, aber zum Teil auch darüber, dass sie naturgestützte Interventionen im Alltag der Praxis doch eher selten anwenden, in letzter Zeit selten angewendet haben oder inzwischen nicht mehr anwenden. Dass die Umsetzung naturgestützter Interventionen nicht einfach und mit zusätzlichem Aufwand verbunden ist, wurde bereits ausgearbeitet. Was aber die Interviewten dann tatsächlich am Hinausgehen hindert, kann hier – interpretiert aus den Daten – in zwei Themen formuliert werden:

- Der Aufwand ist zu groß und die traditionelle Psychotherapie in den Praxisräumen ist einfacher und bequemer
- Die Unsicherheit und die Verantwortung sind zu groß und die Arbeit im Praxisraum ist sicherer

Offensichtlich ist bei aller Liebe zur Natur der Schritt hinaus oft nicht einfach und erfordert Aufwand und Mut. Was genau hindert in solchen Fällen die Interviewten daran, das zu tun, was sie gerne tun möchten? Ein interessanter Aspekt für tiefergehende Forschungen, was aber den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

### **4.9 Naturbezogene Elemente im Praxisraum**

Zum Thema naturgestützte Techniken und Interventionen wird fast ausschließlich an Arbeit in freier Natur gedacht. In den Interviews werden aber auch Interventionen angesprochen, bei denen die Wirkung der Natur in den Praxisräumen genutzt wird. Ein Bereich, der in den Interviews nicht im Vordergrund steht und hier ergänzend angeführt wird. Auch in der Literatur wird an einigen wenigen Stellen (aber doch) die Arbeit mit

Naturbezug im Praxisraum als eine Möglichkeit naturgestützter Angebote dargestellt (Knümann, 2019).

### ***Naturmaterialien im Praxisraum***

Einige der Interviewten berichten von sehr guten Erfahrungen mit Naturmaterialien im Praxisraum, wie zum Beispiel Steine, Holzstücke, Muscheln etc. für symbolische Aufstellungen und sensorische Übungen. Sie beschreiben, natürliche Gegenstände sprechen Klienten besser an als künstliche, sie können mehr damit verbinden – sowohl sinnlich, als auch assoziativ. Sie berichten davon, dass sie selbst sehr gerne damit arbeiten und solche im Praxisraum neben anderen, künstlichen, zur Verfügung stellen. Naturmaterial ist für alle Experimente und Übungen gut geeignet, es ist vielfältig in seiner Bedeutung und es entstehen schnell emotionale Verbindungen – „das macht irgendwie was mit einem“ (I1). Des Weiteren können Naturmaterialien Erinnerungen an positive Naturerlebnisse als Ressourcen aktivieren.

### ***Die Arbeit mit positiven Naturerinnerungen***

Eine Interviewte berichtet, dass Naturerfahrung nicht unbedingt direkt geschehen muss, im Praxisraum kann auch mit Erfahrungen aus der Vergangenheit gearbeitet werden. Dazu werden positive Naturerfahrungen aus der Erinnerung abgerufen und deren positive Wirkung genutzt. Sie berichtet, dass die meisten Menschen mit Natur positive Erfahrungen verbinden und diese in der Psychotherapie sehr gut aufgegriffen werden können. Zum Beispiel kann im Gespräch zur Beruhigung und Stabilisierung nach einer schönen Naturerinnerung gefragt und diese präsent gemacht werden.

### ***Imaginationen und Natur***

Im Rahmen von Imaginationen spielt Natur eine große Rolle. Eine Imagination eines schönen, sicheren Orts ist nicht zwangsläufig in der Natur, aber fast immer, wie ein Interviewpartner aus seiner Erfahrung berichtet. Auch hier kann Naturbezug bewusst thematisiert und verwendet werden, auch die Vorstellung von Natur wirkt und kann positive Wirkungen entfalten.

## 5 Naturgestützte Techniken und die Grundlagen der Gestalttherapie

Im folgenden Teil werden die bereits dargestellten naturgestützten Interventionen und Techniken und deren Hintergründe mit den wichtigsten Grundlagen der Gestalttherapie verglichen und auf Übereinstimmungen oder Diskrepanzen geprüft. Es zeigt sich dabei eine bemerkenswerte Kongruenz.

In diesem Kapitel wird – der Literatur zum Thema folgend – der Begriff Gestalttherapie verwendet, in deren Rahmen auch die Integrative Gestalttherapie steht. Dem Umfang der Arbeit entsprechend können die Grundlagen selbst nur kurz angeführt werden, mit Hinweisen zu weiterer Literatur.

### 5.1 Der Kontakt und das dialogische Prinzip

„Das Kontaktmodell ist eines der zentralen Konzepte der Gestalttherapie“ (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004, S. 118). Dieses beschreibt Prozesse der Beziehung und Wechselwirkung zwischen einem Individuum und seiner Umwelt. Ein Fokus liegt dabei auf der Wahrnehmung und Befriedigung individueller Bedürfnisse im Austausch mit anderen Personen und der Umwelt. Zur Erfüllung dieser Bedürfnisse ist ein fortlaufender Prozess gelingender Kontakte notwendig. So entsteht ein komplexes Feld von laufenden Begegnungen, Wechselwirkungen, Resonanzen und Regulierungen. Der Verlauf eines Kontakts wird in der Gestalttherapie eingeteilt in Vorkontakt – Kontaktaufnahme – Kontaktvollzug und Nachkontakt (Dreitzel, 2004; Perls, Hefferline & Goodman, 2019).

Beeinträchtigungen dieser Kontaktfunktionen verursachen Störungen und Krankheiten – kurz die wichtigsten Begriffe dazu: *Kontaktstörungen* (Abram, 2013), *Kontaktfunktionen* (Amendt-Lyon et al., 2004), *Kontaktregulierungen* (Joyce & Sills, 2015). Demzufolge ist für ein gelungenes, glückliches und gesundes Leben eine fortlaufende Serie an gelungenen Kontaktprozessen grundlegend notwendig.

Im Zusammenhang mit naturgestützten Angeboten wird in verschiedenen Wirkungskonzepten wie Biophilie, Green Care, Ökophilie, Ökopsychologie etc., der Bezug eines Menschen zur Natur in den Mittelpunkt gestellt und eine zunehmende Naturferne mit krankmachenden Auswirkungen dargestellt. Diesen Konzepten folgend, sind befriedigende, gelungene Kontakte zur Natur unumgänglich. Können diese als

Kontaktfunktionen im Sinn der Gestalttherapie betrachtet werden? Im nächsten Kapitel wird ausgeführt, dass die Natur ein wesentlicher Teil der Umwelt eines Individuums ist und aus Sicht des Kontaktmodells Naturferne krank und unglücklich machen kann.

Diesbezüglich ergäbe sich im Rahmen der Gestalttherapie die Möglichkeit, nicht gelingende Kontakte zur Natur im Sinn der Kontaktfunktionen bzw. –störungen zu betrachten. Eine Idee, die im Umfang dieser Arbeit nicht weiterverfolgt werden kann.

Ein anderer Aspekt im Rahmen des Kontakts zwischen Klientin und Psychotherapeut ist die Begegnung zweier individueller Subjekte auf Augenhöhe – das *dialogische Prinzip* bzw. die *intersubjektive Beziehung*. Die Psychotherapeutin hat in der psychotherapeutischen Beziehung eine Sonderstellung – der Klient kommt mit einem Anliegen zu ihr als professionelle Fachperson. Nichts desto trotz soll die Beziehung nach gestalttherapeutischem Verständnis gleichwertig sein. Die Klientin wird als individuelles Subjekt respektiert, empathisch als vollwertige Beziehungspartnerin wahrgenommen und nicht nur als Objekt der psychotherapeutischen Arbeit behandelt. Dieser sehr kurze Abschnitt eines besonderen Themas – der empathischen, intersubjektiven Begegnung in der Psychotherapie – stützt sich hier auf zwei Werke von Frank M. Staemmler (1993; 2009a), der das dialogische Prinzip auf Martin Buber zurückführt.

Zur Beziehung Klient - Psychotherapeutin wird in der vorliegenden Arbeit an mehreren Stellen gezeigt, dass psychotherapeutische Arbeit draußen in der Natur diese gleicher, gleichwertiger, demokratischer macht. Es ist mehr Absprache nötig, mehr Mitsprache implizit und mehr Abstimmung erforderlich (z.B. in der Bewegung), als bei einem Gespräch im Praxisraum. Insofern können naturgestützte Ansätze eine dialogische, intersubjektive Beziehung fördern.

### **5.2 Der biopsychosoziale Mensch und sein erotisches Verhältnis zur Umwelt**

Das ganzheitliche, *biopsychosoziale Menschenbild* der Gestalttherapie betrachtet eine Gestalt, eine Einheit der physischen, psychischen und sozialen Anteile, also mitsamt ihren zwischenmenschlichen Bezügen und ihren Bezügen zur Umwelt (Amendt-Lyon et al., 2004). Der Mensch ist demnach untrennbar mit seinem Umfeld verbunden und ein wesentlicher Teil unseres Umfelds ist die Natur. Auch aus dieser Perspektive ergibt sich eine besondere Verbindung. In der Integrativen Therapie und deren Neue

Naturtherapien wird mit einem bioökopsychosozialen Modell diese Verbundenheit zur Umwelt besonders hervorgehoben.

Hierzu sei auch das *Organismus-Umwelt-Feld-Konzept* der Gestalttherapie angeführt, welches die dynamische Wechselwirkung zwischen einem Organismus und seiner Umwelt betrachtet und beide Komponenten – wie oben – als eine *Gestalt*, eine untrennbare Einheit definiert (Amendt-Lyon et al., 2004; Perls et al., 2019). Es gibt keine Figur ohne Hintergrund, keine Gestalt ohne Umfeld, sowie es kein Lebewesen ohne Natur geben kann. Insofern ist der Mensch nicht nur verbunden mit der Natur, Betrachter der Natur, selbst Natur, er ist nach dem Verständnis der Gestalttherapie die untrennbare Komponente einer größeren Einheit – einer größeren Gestalt (Perls, 2005; Soff, Ruh & Zabransky, 2004; Staemmler, 2009b).

Der Kontakt eines Individuums zur Welt wird von Staemmler (2009b) genauer betrachtet als „aufmerksame und lebendige Verbindung“ (S. 24) mit einer Anziehungskraft von geradezu erotischer Art und Weise. Ein Mensch als körperlich/leibliches Wesen (Nausner, 2004) hat seine Sinne aktiv auf die Welt gerichtet. Er nimmt nicht nur passiv zur Kenntnis, sondern wirkt auf diese ein (und umgekehrt). Staemmler (2009b) nennt das „ein Verhältnis der interessierten Zuwendung mit allen Sinnen und der Verbundenheit mit Herz, Leib und Verstand“ (S. 23). Diesen Gedanken weiterführend geht es nach ebendiesem in der Gestalttherapie nicht nur darum, Symptome zu beseitigen, sondern darum, „dass ihre Klienten ihr erotisches Verhältnis zur Welt (neu) entwickeln“ (S. 27). Naturgestützte Ansätze sind dazu besonders geeignet.

Naturgestützte Interventionen bieten leibliche Erfahrungen mit allen Sinnen – das wird in der Literatur und in den Interviewdaten angeführt. Diese Komponente bewirkt eine spezielle positive Erfahrungsqualität, sie wirkt schnell und direkt, wie von den Interviewten berichtet wird. Eine Erfahrungsqualität, die Naturumgebung bieten kann und die im Praxisraum in dieser Form nicht möglich ist. Darüber hinaus weisen sowohl die Literatur, als auch die Interviewten, an mehreren Stellen darauf hin, dass es wichtig ist, diesen so wertvollen Erfahrungsraum den Klientinnen und den Menschen allgemein wieder näher zu bringen und diesen zu schützen und zu erhalten. Teilweise wird das als obligatorische Aufgabe einer humanistischen Psychotherapie manifestiert.

Kurzer Exkurs: Hierzu ergibt sich ein interessanter Zusammenhang bei der Betrachtung von traditionellen Naturgedichten, Bergsteigerliedern, romantischen Naturbildern etc.,

die von der überwältigenden Schönheit von und einer großen Liebe zur Natur berichten. Sie stellen wunderschöne, ergreifende Naturbetrachtungen dar und erzählen von einem unvergleichlichen Hochgefühl inmitten der freien Natur. Bestimmt spielen hier verschiedene Einflussfaktoren eine Rolle wie Romantisierungen, folkloristische Aspekte oder Stilisierungen wie Bergsteigen als Heldentum. Dennoch ist die Passung der beschriebenen Hochgefühle zu den oben aus Sicht der Gestalttherapie beschriebenen leiblich/sinnlich/erotischen Bezügen zur Welt bemerkenswert.

Laura Perls (2005), Mitbegründerin der Gestalttherapie, betont, dass Kontakte zur Welt aber auch nur in einem Maß möglich sind, in dem Stütze verfügbar ist. Der Kontakt braucht einen entsprechenden Hintergrund mit dem, was einer Person an persönlichen Ressourcen und Unterstützung aus dem Umfeld zur Verfügung steht. Umgelegt auf Naturerfahrungen benötigt der Kontakt zur Natur gewisse Voraussetzungen und Unterstützung, für uns, in einer mehr oder weniger naturfernen Umgebung Aufgewachsenen. Auch dieser Punkt ist in der Literatur und in der Auswertung der Interviews zu finden. Dazu wird insbesondere auf eine genaue Absprache, das Abklären und Akzeptieren individueller Bedürfnisse und Grenzen, entsprechende Sicherheitshinweise und genügend Zeit hingewiesen.

### **5.3 Existenziell, erfahrungszentriert, experimentell**

„Gestalttherapie ist ein existenzieller, erfahrungszentrierter und experimenteller Ansatz, der seine Bedeutung von dem erhält, was ist, nicht von dem was war oder sein sollte“ (Perls, 2005, S. 93). Diese drei Grundbegriffe der Gestalttherapie zeigen große Übereinstimmung mit naturgestützten Ansätzen.

Natur ist an sich *existenziell* und führt uns das immer wieder vor Augen – Natur ist Entstehen, Wachsen und Vergehen, der Kreislauf der Jahreszeiten, Leben und Tod. Naturerfahrungen sprechen naturgemäß existentielle Themen an, körperlich/leiblicher oder psychosozialer Art, wie zum Beispiel Kälte, Hunger, Erschöpfung, Einsamkeit oder Wärme, Wohlbefinden, Schönheit, Verbundenheit, Gelassenheit, Daseinsfreude.

Die Arbeit in der Natur ist *erfahrungszentriert*. In der Literatur wird auch der Begriff *erfahrungsorientiert* verwendet. Natur ist mit entsprechender Achtsamkeit voll von kleinen und großen Erlebnissen und den damit verbundenen Erfahrungen. „Das, was heilt, sind neue Erfahrungen. Was man ‚Erfahrungen‘ nennt, sind die Erlebnisse, die

man integriert hat“ (Doubrawa und Blankertz, 2013, S. 38). Erfahrungen durch Erlebnisse und/oder einer besonderen Achtsamkeit haben im Feld der naturgestützten Ansätze einen ganz besonderen Stellenwert (Gilsdorf, 2004). Dies konnte auch durch die Interviews bestätigt werden.

Angebote in der Natur sind *experimentell*. Die Natur bietet oft keinen im Detail vorhersehbaren Rahmen, mit Überraschungen muss gerechnet werden. Dieser Aspekt – das Wagnis ins Unsichere aufzubrechen – wird zum Teil speziell hervorgehoben und genutzt (z.B. Erlebnistherapie). Der experimentelle Charakter zeigt sich auch in den Interviewdaten, in denen an zahlreichen Stellen zum Ausprobieren aufgerufen wird, im Sinn von: Das Hinausgehen in die Natur als Experiment wagen. Dazu berichten die Interviewpartner von durchgehend sehr positiven Erfahrungen. Der ungewöhnliche Rahmen der Naturumgebung, abseits des Alltags und dessen festgefahrenen Gewohnheiten, ermöglicht neue Perspektiven und die vielfältige Wirkung der Natur lädt ein und motiviert dazu, etwas auszuprobieren, etwas Neues oder Ungewöhnliches zu wagen.

### 5.4 Achtsamkeit und Phänomenologie

Die *Achtsamkeit* im Hier und Jetzt, eine Art freie, zunächst absichtslose Wahrnehmung, ist sowohl bei den naturgestützten Ansätzen als auch in der Gestalttherapie ein zentrales Stichwort. Die besondere Form von offener Achtsamkeit in der Gestalttherapie wird *Gewahrsein* (*awareness*) genannt. Für Abram (2013) ist dies ein sehr wichtiger Faktor und ein Prozess, „alles in uns und um uns herum wahrzunehmen“ (S. 44). Für Joyce und Sills (2015) ist es überhaupt „eine der Hauptaufgaben der Gestalttherapeutin ... das Gewahrsein des Klienten zu fördern“ (S. 51).

Der Prozess offener Achtsamkeit wird auch im Bereich Naturerfahrung immer wieder beschrieben, zum Beispiel als Eintauchen in die Natur, Geschehen lassen, „das Einsinken ins ‚Grün‘, in die Prozesse des Lebendigen“ (Petzold, 2014b, S. 3). Naturumgebung wirkt beruhigend, stabilisierend und hilft dabei, achtsam mit der Umgebung und mit sich selbst sein zu können. In der Literatur sind achtsamkeitsbasierte Techniken und Interventionen als konzeptübergreifende Übungen (Huppertz & Schatanek, 2015) oder als eigene Naturtherapiekonzepte (Knümann, 2015) zu finden. Auch aus den Interviewdaten wird ein sehr hoher Stellenwert der Achtsamkeit für naturgestützte Interventionen sichtbar und als ein zentraler Aspekt dieser angeführt.

„Die Phänomenologie stellt in der Gestalttherapie einen wesentlichen Baustein des Gesamtkonzeptes dar“ schreibt Abram (2013, S. 42), „...es wird nicht auf Interpretationen zurückgegriffen, sondern auf das, was da ist, auf das, was erscheint“. Ohne voreilige Bewertungen und Einschränkungen werden Sachen, Themen, Ereignisse, Gestalten etc. als Phänomen wahrgenommen, möglichst offen betrachtet und neugierig ergründet (Staemmler, 2019a). Eine solche phänomenologische Herangehensweise zeigt sich auch in den Daten der Interviews, wenn berichtet wird, dass bei naturgestützten Angeboten besonders auf das geachtet wird, was sich in der Situation ergibt oder überhaupt eine Zeitlang bewusst auf Inputs von der Psychotherapeutin verzichtet wird. Das Hinausgehen als Rahmenwechsel und die Naturumgebung bringen Prozesse in Gang, Gefühle/Gedanken/Themen kommen und es kann – im Sinn des phänomenologischen Prinzips der Gestalttherapie – mit dem gearbeitet werden, was im Moment – Hier und Jetzt – gerade ist.

### **5.5 Zusammenfassung der Übereinstimmungen**

Zusammenfassend stimmen folgende Grundlagen der Gestalttherapie mit jenen von naturtherapeutischen Ansätzen überein:

- Der Mensch ist untrennbar in seine Umwelt eingebettet, die Natur ist wesentlicher Teil der Umwelt. Insofern ist der Mensch nicht nur mit der Natur verbunden, sondern Komponente einer größeren Gestalt, einer Einheit.
- Eine fortlaufende Serie gelingender Kontakte eines Individuums zur Welt ist grundsätzliche Voraussetzung für gesundes und glückliches Leben. Das gilt nicht nur für Kontakte zu Mitmenschen, sondern auch zur Lebenswelt und insbesondere zur Natur. Im Sinne der Arbeit der Gestalttherapie an gelingenden Kontakten gilt es, das Verhältnis Mensch-Natur wieder zu entdecken und zu fördern.
- Eine intersubjektive Begegnung auf Augenhöhe wird durch die Umstände von naturgestützten Ansätzen gefördert.
- Das ursprüngliche, natürliche Verhältnis des leiblichen Menschen zur Umwelt wäre nicht passiv beobachtend/konsumierend sondern aktiv einverleibend, sinnlich-erotisch, was oft verloren ging. Naturgestützte Ansätze sind besonders geeignet, dieses wieder zu finden.

- So wie Kontakt Stütze braucht, kann Naturbezug nicht vorausgesetzt werden. Je nach individuellen Ressourcen muss Naturbezug mehr oder weniger wieder hergestellt, manchmal neu entdeckt werden.
- Naturgestützte Ansätze sind in besonderem Maße existenziell, erfahrungszentriert und experimentell.
- Sowohl in der Gestalttherapie, als auch im Rahmen naturgestützter Ansätze, ist eine besondere Form offener Achtsamkeit ein zentrales Thema.
- Naturumgebung ist besonders geeignet für phänomenologische Arbeit mit dem was im Moment – im Hier und Jetzt – gerade ist.

Ergänzend wird hier noch die Offenheit der Gestalttherapie gegenüber Erneuerungen und Erweiterungen angeführt. Laura Perls (2005) ruft dazu auf, Erneuerungen und Erweiterungen aufzugreifen und betont: „Deshalb gibt es nicht ... Gestalttherapie und irgendetwas anderes, sondern Gestalttherapie ist selbst eine kontinuierlich fortschreitende Erneuerung und Erweiterung in viele möglichen Richtungen und mit vielen Mitteln“ (S. 99). Oder an andere Stelle: „Es gibt keine Erweiterung der Techniken der Gestalttherapie. Gestalttherapie ist selbst eine ständig fortschreitende Erweiterung, ...“ (S. 95). Sie lädt dazu ein, in der psychotherapeutischen Arbeit seinen jeweils eigenen Stil zu finden, mit den Mitteln und Ressourcen, die einem im Rahmen der Beziehung zwischen Psychotherapeut und Klientin zur Verfügung stehen. Für diese Arbeit kann das geradezu als Aufruf verstanden werden, als Integrative Gestalttherapeutin mit Liebe zur Natur naturgestützte Techniken und Interventionen auszuprobieren.

## 6 Resümee und Abschluss

Für eine abschließende Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse zunächst zurück zu den Ausgangsfragestellungen rund um Natur und Psychotherapie, mit denen diese Arbeit begann.

Die Literaturrecherche konzentrierte sich nach der Definition der Begriffe auf die Forschung zu psychosozialen Effekten von Natur und Bewegung auf den Menschen und erschloss eine große Zahl an Wirksamkeitsstudien dazu. Übereinstimmend belegen diese: Natur und Bewegung und insbesondere die Kombination von Natur und Bewegung haben eine positive Wirkung auf die psychosoziale Gesundheit und können darüber hinaus sehr gut zur Behandlung psychischer und psychosozialer Störungen und Erkrankungen eingesetzt werden. Naturumgebung aktiviert, bringt Prozesse in Gang, beruhigt, entschleunigt, stabilisiert und bietet Grenzerfahrungen und besondere Lernmöglichkeiten.

Das Forschungsfeld präsentierte sich vielfältig. In der Literatur waren Forschungsergebnisse zu einer Vielzahl und Vielfalt an positiven Effekten von naturgestützten Angeboten zu finden und dazu unzählige Erklärungsmodelle und Wirkungskonzepte. In dieser Arbeit werden die zurzeit relevanten Modelle und Ansichten präsentiert, und es wird auf laufende Diskurse Bezug genommen. Keiner der Begriffe, Modelle und Faktoren konnte jedoch der Gesamtheit der Materie gerecht werden. Die Frage, wie genau naturgestützte Techniken und Interventionen wirken, lässt sich insofern nicht präzise beantworten.

Die Suche nach naturgestützten Techniken und Interventionen in der Integrativen Gestalttherapie brachte zahlreiche naturgestützte Ansätze in der Psychotherapie zum Vorschein. Fachliteratur zu naturgestützten Ansätzen in der Integrativen Gestalttherapie im Speziellen konnte keine gefunden werden.

Naturgestützte Ansätze in der Psychotherapie zeigten sich als lebendiges Feld verschiedenster Angebote, ein buntes Gemenge an mehr oder weniger ausgefeilten Konzepten, Techniken und Interventionen. So wurden – als Beispiel für die Aktualität des Themas und die Bewegung im Forschungsfeld – 2019 während des Zeitraumes der Recherche drei umfangreiche Sammlungen wissenschaftlicher Fachartikel zu

verschiedensten Ideen zu naturgestützten Ansätzen veröffentlicht (Petzold, Ellerbrock & Hömberg (Hrsg.), 2019; Pfeifer (Hrsg.), 2019a, 2019b).

Die gesammelten naturgestützten Angebote mit Bezug zur Psychotherapie wurden in einer übersichtlichen Ordnung dargestellt und in zwei Bereiche eingeteilt:

Der erste Bereich umfasst Entwürfe von eigenständigen, naturgestützten Psychotherapiekonzepten. Ein Teil davon sind klar definierte Konzepte mit fundiertem Hintergrund und einer professionellen Psychotherapie angemessen. Ein anderer Teil zeigt sich dürftig gesichert und nicht den Richtlinien einer professionellen Psychotherapie entsprechend. Als Beispiele für eigenständige Konzepte mit systematischen Hintergrundentwürfen seien hier die Neuen Naturtherapien der Integrativen Therapie und die Experiential Adventure Therapy aus dem Feld der erlebnis- und abenteuerorientierten Ansätze angeführt.

Der zweite Bereich betrifft spezielle, einzelne naturgestützte Techniken und Interventionen. Die meisten davon deklarieren sich als konzeptübergreifend, als offen für verschiedene Therapieformen, so auch für verschiedene Psychotherapierichtungen. Hier zeigt sich eine bunte Vielfalt, wie zum Beispiel die Landschaftstherapie, Laufgruppen, Gehen in der Natur, Waldtherapie, therapeutisches Klettern, achtsamkeitsbasierte Angebote, eco-arts therapies und andere kombinierte Angebote.

Einen Einblick und Überblick in naturgestützte Techniken und Interventionen in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie gibt der empirische Teil. Auch von dieser Seite präsentierte sich das Forschungsfeld umfangreich und vielfältig. Die offene, qualitative Zugangsweise hat sich bewährt, um gleichzeitig einen Überblick über das Forschungsfeld zu gewinnen, relevante Faktoren aufzudecken und Zusammenhänge herzustellen. Die einzelnen Punkte des empirischen Teils decken sich mit großer Übereinstimmung mit den Themen, Konzepten und Erkenntnissen aus der Literatur.

In den erarbeiteten Kategorien der Auswertung werden sowohl praktische Aspekte und Beispiele sichtbar, als auch wichtige Rahmenbedingungen und Hintergrundüberlegungen. Die Interviewten verwenden naturgestützte Techniken und Interventionen mit Begeisterung und berichten von besonders positiven Erfahrungen damit. Sie deklarieren sich nicht einem bestimmten naturgestützten Konzept zugehörig,

sondern berichten von vielfältigen Möglichkeiten naturgestützten Interventionen, die sie – neben anderen – verwenden.

Die Arbeit draußen in Naturumgebung erfolgt phänomenologisch und prozessorientiert, geplant oder spontan, und es werden Unterschiede zwischen großstädtischem, urbanem Umfeld und ländlicher Umgebung sichtbar. Als wesentliche Wirkfaktoren werden von den Interviewten die Natur, Bewegung, Rahmenveränderung, Abenteuer/Erlebnis und Achtsamkeit genannt. Zur Frage, wie sich psychotherapeutische von anderen naturtherapeutischen Angeboten unterscheiden, werden der professionell angeleitete und begleitete psychotherapeutische Prozess und die besondere psychotherapeutische Beziehung angeführt. Naturgestützte Angebote erfordern von Psychotherapeuten besondere Verantwortung, entsprechende Kompetenzen für die Arbeit in der Natur und große Achtsamkeit und Flexibilität.

Es wurden auch einige Diskurse angesprochen, wie die Fragen, ob draußen ein sicherer Rahmen für Psychotherapie gewährleistet werden kann, ob naturgestützte Ansätze für gewisse Klientinnen nicht geeignet sind und ob eine Gefahr des Ausweichens vor schwierigeren Themen durch den Rahmenwechsel besteht. Der – für die Interviewten richtige – Umgang mit beiden Fragestellungen liegt in der besonderen, stabilen psychotherapeutischen Beziehung und in einer professionellen Vorgangsweise des Psychotherapeuten.

Für die Umsetzung in der Praxis sei auf die Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen hingewiesen, die in den Interviews zur Sprache kamen. Bei aller Begeisterung der Interviewten scheint die Umsetzung dann doch mit einem gewissen Aufwand und Risiko verbunden zu sein. Hierzu wurden praktische, organisatorische, als auch hintergrundtheoretische Aspekte gesammelt, die es zu beachten gilt.

Im weiteren Verlauf der vorliegenden Arbeit wurden die gesammelten Erkenntnisse mit den Grundlagen der Gestalttherapie verglichen, die Passung war bemerkenswert. Die betrachteten Grundlagen der Gestalttherapie kommen bei naturgestützten Angeboten nicht nur vor, sondern sogar besonders zur Geltung, sowohl im Abgleich zur Literatur, als auch zu den Ergebnissen der Erhebung. Naturgestützte Techniken und Interventionen entsprechen der Integrativen Gestalttherapie sehr gut und können eine wertvolle Bereicherung dieser sein.

Eine Debatte, die nicht gelöst werden konnte, betrifft die Frage, ob für eine Psychotherapie eine kognitive Bearbeitung der Inhalte zwingend notwendig ist. Im Theorieteil gibt es dazu verschiedene Ansichten: Petzold (2013b) definiert für die Neuen Naturtherapien diesen Umstand als Grenze für naturgestützte psychotherapeutische Angebote. Anders sieht das Gilsdorf (2004), der für die Experiential Adventure Therapy festhält, dass Erlebnisse für sich sprechen und gewissermaßen automatisch ihre individuelle Übersetzung und Integration stattfindet. Auch die Interviewten sind sich in dieser Frage nicht einig. Ein Teil der Interviewten ist davon überzeugt, dass die Erfahrung eines Moments besonderer Achtsamkeit oder ein intensives Erlebnis für sich selbst Psychotherapie sein kann. Der andere Teil vertritt die Meinung, dass erst der Prozess der Versprachlichung und des kognitiven Verstehens der Inhalte einen psychotherapeutischen Prozess ausmacht. Für die praktische Arbeit scheint dieser Diskurs für die Interviewten aber nicht so wichtig. Die Vorgehensweise wird individuell abgestimmt, eine kognitive Bearbeitung wird als prinzipiell wichtig und notwendig gesehen, allerdings ist das Besprechen der Inhalte nicht immer möglich und manchmal sind eben Erlebnisse so wirkungsvoll, dass es keine Worte mehr braucht.

Was die Wirkungshintergründe und -konzepte von Natur betrifft, bleibt die Frage nach einer umfassenden Erklärung der Wirkungszusammenhänge offen, was aber dem lebendigen Forschungsfeld entspricht. Den Menschen und die Natur zu erklären wird wohl auch in Zukunft nur in einzelnen Aspekten und Blickwinkeln möglich sein. Wer kann behaupten, dass Leben zu verstehen? Insofern freue ich mich auf weitere Informationen, Erfahrungen, Einsichten, Dialoge und Diskurse.

Summa summarum zeigt diese Arbeit, dass ein Einsatz von naturgestützten Techniken und Interventionen im Rahmen einer professionellen Psychotherapie und insbesondere in der freien Praxis der Integrativen Gestalttherapie möglich ist. Darüber hinaus weisen sowohl theoretische Überlegungen als auch praktische Erfahrungen auf ein vielversprechendes Potential und eine große Bandbreite an praktischen Möglichkeiten hin. Als naturliebender Gestalttherapeut freut mich dieses Ergebnis besonders. Meiner Idee einer Psychotherapie in der Natur steht theoretisch nichts im Wege.

Es bleibt noch zu hoffen, dass uns und nachfolgenden Generationen in Zukunft ein halbwegs intaktes Naturumfeld zur Verfügung stehen wird. Klimaschutz ist in aller Munde, trotzdem gehen jeden einzelnen Tag große Stücke freier Natur verloren. Neben

der Verantwortung jeder und jedes Einzelnen muss aus Sicht dieser Arbeit hier eine gesellschaftliche Aufgabe der Profession Psychotherapie bestehen, sich aktiv für Umwelt- und Klimaschutz und den Erhalt natürlicher Ökosysteme einzusetzen. Die Zusammenhänge mit psychosozialer Gesundheit und unser aller Wohlergehen sind unbestreitbar.

---

**LITERATURVERZEICHNIS**

- Abram A. (2013). *Gestalttherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Amendt-Lyon N., Bolen I. & Höll K. (2004). Konzepte der Gestalttherapie. In M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, E. Nausner L. & Wildberger (Hrsg.), *Gestalttherapie*. Wien: Facultas Verlag.
- Arvay C. G. (2016). *Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald* (2. Auflage). Wien: Ullstein Taschenbuch.
- Bacher J. & Horwath I. (2011). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung* (Teil 1). Linz: Johannes Kepler Universität.
- Beetz A. M. (2019). Tiere in der Therapie - wissenschaftliche Grundlagen. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 141-157). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Bender S. (2019). Unter freiem Himmel. Tanztherapie in der Natur. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 2* (S. 331-350). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Blankertz S. & Doubrawa E. (2017). *Lexikon der Gestalttherapie* (Nachdruck der 2005 erschienenen Ausgabe). Köln/Kassel: gikPRESS.
- BMASGK (2014). *Richtlinie zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen, religiösen und weltanschaulichen Angeboten sowie Hinweise für PatientInnen bzw. KlientInnen*. Wien: Österreichisches Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.
- BMG (2005). *Diagnostik-Leitlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten*. Wien: Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit.
- Bobens C. (2006). Das ExpertInneninterview. In V. Flaker & T. Schmidt (Hrsg.), *Von der Idee zur Forschungsarbeit. Forschen in Sozialarbeit und Sozialwissenschaft*. Wien: BSB Böhlaus Studien Bücher.

- Brunner A. (2017), „Landschaftstherapie“ – Integrative Reflexionen zu einem Umsetzungsprojekt in der „Niedersfelder Hochheide“. In *Grüne Texte, Die Neuen Naturtherapien*, 01/2017, Internetzeitschrift, FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 20.10.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/01-2017-brunner-a-landschaftstherapie-integrative-reflexionen-zu-einem-umsetzungsprojekt/>
- Čížková K. (2019). Body – Movement – Landscape. Dance Movement Therapy in Nature with Psychosomatic Clients. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 2* (S. 351-360). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Doubrawa E. & Blankertz S. (2013). *Einladung zur Gestalttherapie. Eine Einführung mit Beispielen* (2. Auflage). Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Dreitzel H.P. (2004). *Gestalt und Prozess. Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter*. Bergisch Gladbach: EHP - Edition Humanistische Psychologie.
- Duden online (2019). *Natur*. Zugriff am 22.10.2019. Verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Natur>
- Dungl-Zauner A. (2011). *Gartentherapie. Garten und Pflanzen als therapeutische Mittel*. Infofolder für den Universitätslehrgang Gartentherapie. Krems: Donau-Universität Krems, Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Komplementärmedizin.
- Fartacek R., Plöderl M., Fartacek C., Hauer L. & Sturm J. (2016). Bergwandern und psychische Erkrankung: Ein Therapieansatz?. In Alpenverein Österreich (Hrsg.), *Bergsport & Gesundheit, Tagungsband zum Fachsymposium* (S. 29-33). Innsbruck: Eigenverlag.
- Feselmayr S., Poltrum M. & Cervinka R. (2008). Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Suchtkranken am Beispiel der Natur und der Naturverbundenheit. *Wiener Zeitschrift für Suchtforschung*, 2008-31, S. 49-56.
- Froschauer U. & Lueger M. (2003). *Das qualitative Interview*. Wien: Facultas Verlag.

- Gilsdorf R. (2004). *Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze*. Bergisch Gladbach: EHP - Edition Humanistischer Psychologie.
- Günther R. (2019). Bedeutung von Natur für psychische Gesundheit und Wohlbefinden. Perspektive der Psychologie. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 101-128). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Haubendorfer D. (2019). Wissen-schaf(f)t-Garten-Therapie. Was wissen wir bisher über die Wirkung von Gartentherapie? In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 159-177). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Haubenhofer D., Demattio L. & Geber S. (2012). *Wirkung und Nutzen von Green Care: Eine Recherche und Analyse fachbezogener Artikel*. Ein Bericht für das Ländliche Fortbildungsinstitut und die Landwirtschaftskammer Wien. Wien.
- Heule S. (2019). Die Heilkraft der Berge aus Sicht der Integrativen Therapie. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 763-788). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Hömberg R. & Petzold H. G. (2017). Waldmedizin / Forest Medicine – Integrative Perspektiven. In *Grüne Texte, Die Neuen Naturtherapien*, 08/2017, Internetzeitschrift, FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 30.7.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/08-2017-hoemberg-r-petzold-h-g-2017-waldmedizin-forest-medicine-integrative-perspektiven/>
- Huppertz M. & Schatanek V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Jordan M. (2015). *Nature and Therapy. Understanding counseling and psychotherapy in outdoor spaces*. London & New York: Routledge.

- Joyce P. & Sills C. (2015). *Gestalttherapeutische Kompetenzen für die Praxis. Ein Lehr- und Arbeitsbuch für Psychotherapie, Beratung und Ausbildung*. Bergisch Gladbach: EHP Verlag.
- Kahl M. (2016). Integrative tiergestützte Therapie – Praxis & Theorieaneignung. In *Grüne Texte, Die Neuen Naturtherapien*, 13/2016, Internetzeitschrift, FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 30.7.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/13-2016-kahl-m-integrative-tiergestuetzte-therapie-praxis-theorieaneignung-beschreibung/>
- Klar A. (2019a). Musik- und naturtherapeutische Konnektionen. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 1* (S. 127-141). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Klar A. (2019b). Integrative klinische Musik- und Naturtherapie. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 1* (S. 142-163). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Knoll M. (Hrsg.). (1998). *Kurt Hahn: Reform mit Augenmaß. Ausgewählte Schriften eines Politikers und Pädagogen*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Knümann S. (2019). *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern*. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Knümann S. (2020). *Naturtherapie Knümann. Praxis für Achtsamkeit und Naturtherapie*. Zugriff am 3.1.2020. Verfügbar unter <https://www.naturtherapie-knuemann.de/>
- Köhler D. & Mühlke S. (2016). Wandern und Schreiben. Chancen und Herausforderungen für die Umsetzung Integrativer Konzepte bei der Leitung von Schreibwerkstätten in der Natur. In *Grüne Texte, Die Neuen Naturtherapien*, 15/2016, Internetzeitschrift, FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 20.10.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/15-2016-koehler-d-muehlke-s-wandern-und-schreiben-chancen-und-herausforderungen-fuer-die/>
- Kopytin A. (2019). Theorising eco-arts therapies. Inviting nature and creativity to promote public and environmental health and well-being. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie*

---

*und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 1* (S. 49-63). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Kowald A. & Zajetz A. K. (2015). *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik*. Stuttgart: Verlag Schattauer.

Kremer D. (2004). *Überleben lernen. Wildnistraining zwischen Erlebnispädagogik und Umweltbildung*. Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Fachbereich Erziehungswissenschaften und Sozialwissenschaften, Münster.

Kreszmeier A. H. (2012). *Systemische Naturtherapie* (2. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Leeser B. (2011). Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. In *Polyloge - Eine Internetzeitschrift für "Integrative Therapie"*, 23/2011, FPI-Publikationen, Hückeswangen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 2.8.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/23-2011-leeser-b-poetik-der-walderfahrung-quelle-der-kraft-der-heilung-und-der-schoenheit/>

Li Q. (2019). Die Heilkraft des Waldes - Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 273-286). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Lins D. (2016). Laufen – Balsam für die Psyche? Lauftherapie als heilsamer Faktor in der Behandlung von psychisch kranken Menschen. In *Grüne Texte, Die Neuen Naturtherapien*, 10/2016, Internetzeitschrift, FPI-Publikationen, Hückeswangen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 30.7.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2016-lins-diana-laufen-balsam-fuer-die-psyche-lauftherapie-als-heilsamer-faktor-in-der/>

Mayring P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.

Mayring P. (2007). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (9. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.

- Mitchell R. (2012), Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? In *Social Science & Medicine*, Volume 91, 2013, S. 130-134.
- Miyazaki Y. (2018). *Shinrin Yoku. Heilsames Waldbaden*. München: Irisana Verlag.
- nature&healing (2019). *nature&healing GmbH*. Zugriff am 10.1.2020. Verfügbar unter <https://www.nature-and-healing.ch/>
- Neuberger K. (2019a). Methoden und Herausforderungen für die Gartentherapie. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 1* (S. 111-124). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Neuberger K. (2019b). Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 449-508). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Niedermeier M., Einwanger J., Hartl A. & Kopp M. (2016). Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit. In Alpenverein Österreich (Hrsg.), *Bergsport & Gesundheit, Tagungsband zum Fachsymposium* (S. 11-23). Innsbruck: Eigenverlag.
- Pan-Praxis (2020). *Praxis für Achtsamkeit und Naturtherapie. Sandra Knümann – Heilpraktikerin für Psychotherapie*. Zugriff am 3.1.2020. Verfügbar unter <https://pan-praxis.de/>
- Perls L. (2005). *Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie* (3. Auflage). Bergisch Gladbach: EHP - Verlag Andreas Kohlhage.
- Perls F. S., Hefferline R. F. & Goodman P. (2019). *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung* (10. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Petzold H. G. (1988). *Heraklitische Wege - Gestalttherapie und Integrative Therapie: Bezüge, Gemeinsamkeiten und Divergenzen*. Textarchiv H. G. Petzold et al., FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper.

- Petzold H. G. (2011). Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green Meditation. In H. G. Petzold und A. Leitner (Hrsg.) (Buchveröffentlichung), *Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration. Going Green. Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie* (S. 313-353). Edition Donau-Universität Krems. Wien: Krammer Verlag.
- Petzold H. G. (2013a). Grün, duftend, wachsend: Erholung in der Natur. In *Report Psychologie*, September 2013. Berlin: Deutscher Psychologenverlag.
- Petzold H. G. (2013b). Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie – ein „Bündel“ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen. In *Polyloge - Eine Internetzeitschrift für "Integrative Therapie"*, 25/2013, FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 20.10.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/25-2013-petzold-h-g-2013g-naturtherapie-in-der-dritten-welle-integrativer-therapie/>
- Petzold H. G. (2014). *Es geht um eine Begrünung der Seele. Interview mit Andreas Huber*. Textarchiv H. G. Petzold et al., FPI-Publikationen, Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper.
- Petzold H. G. (2016). *Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis*. Textarchiv H. G. Petzold et al., FPI-Publikationen. Hückeswagen: Verlag Petzold + Sieper.
- Petzold H.G. (2019a). Die heilende Kraft der Landschaft und der Natur. Integrative Naturtherapie, Green Activity und Green Meditation. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 827-867). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold H.G. (Hrsg.). (2019b). *Grüne Texte. Die Neuen Naturtherapien – Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik*. Zugriff am 5.11.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

- Petzold H. G., Ellerbrock B. & Hömberg R. (Hrsg.). (2019). *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie*. Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold H. G. & Hömberg R. (2019). Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften. Integrative Perspektiven für die "Neuen Naturtherapien" und das Engagement "Pro Natura!". In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 327-447). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold H. G., Hömberg R. & Ellerbrock B. (2019). Die "Neuen Naturtherapien": Formen, Konzepte, Perspektiven - eine Übersicht. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 31-68). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold H. G. & Orth-Petzold S. (2019). Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht - psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 327-447). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold H. G., Sieper J. & Orth I. (2019). Eine „Dritte Welle“ der Integrativen Therapie im neuen Millennium – vertiefende Projekte und ko-kreative Polyloge zu Natur, Kunst/Kultur und Ökologie integrativ-humantherapeutischer Theorie und Praxis-Transgressionen II. In *Polyloge - Eine Internetzeitschrift für "Integrative Therapie"*, 05/2019, FPI-Publikationen, Hückeswangen: Verlag Petzold + Sieper. Zugriff am 20.10.2019. Verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/05-2019-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2002-neu-2019-eine-dritte-welle-der-integrativen/>
- Pfeifer E. (Hrsg.). (2019a). *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen - Band 1*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Pfeifer E. (Hrsg.). (2019b). *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische , methodische und praktische Grundlagen - Band 2*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Psychotherapiegesetz* (1990). Bundesgesetzblatt für die Republik Österreich. Verwendet vom RIZ-Rechtsinformationssystem des Bundeskanzleramtes. Zugriff am 3.1.2020. Verfügbar unter <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10010620>
- Ramin G. (2019). "Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg!". In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 763-788). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Riedinger R. (2010). *Vom Weg zum Fluss und zurück. Psychotherapie im Gehen*. Graduierungsarbeit für das Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie, ÖAGG Wien – Fachsektion Integrative Gestalttherapie. Zugriff am 16.8.2018. Verfügbar unter [http://www.gestalttherapie.at/graduierungsarbeiten\\_oeffentlich/ga\\_rudolf\\_riedinger.pdf](http://www.gestalttherapie.at/graduierungsarbeiten_oeffentlich/ga_rudolf_riedinger.pdf) (ÖAGG Mitgliederbereich)
- Sachon W. P. (2019a). *Exist. Schule für existenzialpsychologische Therapie und Naturtherapie. Kurzbeschreibung Naturtherapie*. Zugriff am 5.11.2019. Verfügbar unter [http://www.exist-schule.de/Kurzbeschreibung\\_Naturtherapie.html](http://www.exist-schule.de/Kurzbeschreibung_Naturtherapie.html)
- Sachon W. P. (2019b). *Psychotherapeutische Privatpraxis Dr. Wernher P. Sachon. Ausbildung psychologische Naturtherapie, Grundkurs 2019, Natur und Therapie II*. Zugriff am 5.11.2019. Verfügbar unter <http://www.sachon-psychotherapie.de/122/events/natur-und-therapie-ii-1-672.html>
- Soff M., Ruh M. & Zabransky D. (2004). Gestalttheorie und Feldtheorie. In M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, E. Nausner L. & Wildberger (Hrsg.), *Gestalttherapie*. Wien: Facultas Verlag.
- Spitzer M. (2016). Der Weg ins Glück. Wandern in der Natur. In Alpenverein Österreich (Hrsg.), *Bergsport & Gesundheit, Tagungsband zum Fachsymposium* (S. 89-91). Innsbruck: Eigenverlag.

- Spitzer M. (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit*. München: Droemer Verlag.
- Spitzer M. (2019). Die positiven Auswirkungen des Erlebens von Natur. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 289-325). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Staemmler F.-M. (1993). *Therapeutische Beziehung und Diagnose. Gestalttherapeutische Antworten*. München: Verlag J. Pfeiffer.
- Staemmler F.-M. (2009a). *Das Geheimnis des Anderen - Empathie in der Psychotherapie. Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Staemmler F.-M. (2009b). *Was ist eigentlich Gestalttherapie? Eine Einführung für Neugierige*. Bergisch Gladbach: EHP-Verlag.
- Stippl P. (2016). Lehrmeister und Heiler. Bergsport fördert die psychische Gesundheit und die Teamfähigkeit. In Alpenverein Österreich (Hrsg.), *Bergsport & Gesundheit, Tagungsband zum Fachsymposium* (S. 71-73). Innsbruck: Eigenverlag.
- Surgenor H. (2013). A phenomenological investigation into the experiences of practicing counselling psychology and psychotherapy outdoors. Thesis for Professional Doctorate in Counselling Psychology, Regent's College School of Psychotherapy and Counselling Psychology, Virginia Beach, USA.
- Wasolua A. (2019). Kinder und Garten. Über Kinder-Garten-Erlebnistage. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 511-563). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Wikipedia (2019a). *Natur*. Zugriff am 22.10.2019. Verfügbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Natur>
- Wikipedia (2019b). *Therapie*. Zugriff am 2.12.2019. Verfügbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>

Wikipedia (2019c). *Green care*. Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Green\\_Care](https://de.wikipedia.org/wiki/Green_Care)

Wikipedia (2019d). *Umweltpsychologie*. Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Umweltpsychologie>

## ANHANG 1

### Exemplarischer Ausschnitt einer Interviewtranskription

Interview 1, 5.6.2019, Psychotherapiepraxis X

A: Interviewer

B: X

---

1

2 Interview 1

3

4 A: Also, mein Thema ist naturgestützte Methoden und Techniken  
5 in der integrativen Gestalttherapie im Rahmen der freien Praxis.  
6 Und meine Fragen dazu sind: Was machst du, mit welcher  
7 Intention, also wozu, wann, mit wem? Und wie wirkt das? Gibt es  
8 da erkennbare Wirkung, wann Wirkung eintritt, wie das  
9 funktioniert?

10

11 B: Naja, also da muss man als erstes dazusagen, dass in der  
12 freien Praxis, also sozusagen im regulären Betrieb, wo man doch  
13 so eine Stunde nach der anderen hat, ist es da in der Stadt, also  
14 ich arbeite in der Stadt, ist es sehr schwer, Naturerlebnisse  
15 einzubauen. Also das passiert kaum. Also in regulären Stunden,  
16 50-Minuten Stunden unter der Woche ist es direkt praktisch nicht  
17 möglich, würde ich sagen. Ganz selten, dass ich mit Klienten  
18 rausgegangen bin. Wenn ich rausgegangen bin, ist die nächste  
19 Natur zu erreichen eigentlich erst wenn man 90 Minuten zur  
20 Verfügung hat, wirklich möglich. Man kann gerade und gerade  
21 hinausgehen, da in den X und wieder her, aber mehr ist nicht drin.  
22 Das heißt, wenn man dort ein bisschen Zeit haben will, braucht  
23 man schon mehr als 50 Minuten. Außer man würde es vorher  
24 vereinbaren, einfach aus Zeitgründen.

25

26 A: Dass du ein Treffpunkt vereinbarst?

27

28 B: Genau. Mach ich praktisch nie. Ich habe es beim Klettern schon  
29 gemacht, wenn ich in der Stadt klettern gegangen bin, das war  
30 allerdings eine Halle und kein Naturerlebnis, dass ich mich dort  
31 getroffen habe und dort versucht habe zwei Stunden  
32 hintereinander zu machen. Bei einer Stunde, also das geht sich

## ANHANG 2

Exemplarisches Auswertungsblatt Arbeitsschritte Z1 (Paraphrasierung), Z2 (Generalisierung) und Z3 (erste Reduktion) der zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring

Zitate	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion	Konstruktion → Interpretation
10-14	In freier Praxis in der Stadt ist es sehr schwierig, Naturerlebnisse einzubauen in regulären 50 Min. Einheiten nicht möglich.		K1 Praxis in der Stadt ↳ schwierig Naturerlebnisse einzubauen	→ Konstruktion → Interpretation
14-19	50 Min reicht nicht für Hin- und Rückweg	Eine Theorieeinheit ist in der Stadt zu kurz für Naturerlebnisse	↳ 50 Min ist zu kurz, mind. 90 Min ↳ zu lange Wege in die Naturumgebung → vor Ort zu wenig Zeit	
20-21	90 Min um dort (Natur) Zeit zu haben	Lange Wege in der Stadt zu Naturumgebung	→	→ Ha.Nö.: Treffpunkt in der Natur vereinb. =
21-23	Aus Zeitgründen kann anderer Treffpunkt vereinbart werden	→		
23-28	11 hat zum Klettern in der Halle dort den Treffpunkt vereinbart	Handlungsmöglichkeit: Treffpunkt in der Natur vereinbaren	Bsp.: Zum Klettern in der Halle ↳ Treffpunkt dort vereinbaren ↳ 2 Einheiten, eine ist zu kurz	
28-33	2 Einheiten, 1 Einheit ist zu kurz	Treffpunkt außerhalb der Praxis ist möglich z.B. zum Klettern 1 Einheit ist zum Klettern zu kurz	→	Bei gegem Hin- und Rückweg auch fluchtzielles Thema = Zeit bezahlen, ohne diese zu nutzen
33-36	Finanzielles Problem: mit Hin- und Rückweg 2EH bezahlen, 1EH klettern	→		K2 Grund den Raum zu verlassen: Klient geht's nicht gut im Raum aufgrund <del>schlechte</del> Erinnerungen an die besprochenen Themen Ha.Nö.: rausgehen ↳ in Absprache, mit beidseitigem Einverständnis ↳ 90 min. EH, sonst zu kurz
36-52	Bsp.: Letztes Mal raus aus der Praxis: spontan rausgegangen, da im Raum "big, schwieriger Ereignisse", die in der Praxis besprochen wurden. und Erlebnisse in Absprache Idee hinauszu gehen mit beidseitigem Einverständnis, war eine 90 Min. Einheit	→		EH: Einheit Ha.Nö.: Handlungsmöglichkeit Bsp.: Beispiel

## ANHANG 3

Exemplarisches Tabellenblatt, Arbeitsschritt Z4 (zweiten Reduktion) der zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring

Zweite Reduktion Z4 – Kategorie 1				
	<b>K1</b>	<b>Rahmenbedingungen für ngT</b>		
		Welche konkreten Rahmenbedingungen sind relevant für ngT?	<i>Ix, Zx</i>	<i>Kx</i>
Inter- view	Seite der 1. Reduk- tion	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           &gt; Unterkategorie 1. Ebene            &gt;&gt; Unterkategorie 2. Ebene         </div>	Reduktion Häufigkeit	Quer- verweis
I1	1	In der <u>Praxis in der Stadt</u> ist es schwierig, Naturerlebnisse einzubauen	I4-1+4, I4-8	K0
I1	1	> 50 Minuten-Einheit ist zu kurz, mindestens 90 Minuten >> um trotz Hin- und Rückweg genügend Zeit vor Ort zu haben	I4-1+4	
I1	1	> lange Wege in die Naturumgebung >> zeitliches Problem >> finanzielles Problem: Wegzeit bezahlen - Nachteil für KI	I2-1, I4- 1+4	
I1	1	> HaMö: anderen Treffpunkt vereinbaren, Start und Ende außerhalb der Praxis	I4-1, I3, I1-10	K0
I1	1	>> Bsp: Zum Klettern in der Halle dort treffen		
I1	2	Einfacherer Möglichkeit für NgT bei <u>Wochenendseminare</u> für Gruppen		K0
I1	2	<u>Praxis in ländlicher Umgebung</u> > Gut: fixe Wege mit speziellen Plätzen zum Zurückziehen und Verweilen in Nähe zur Praxis		K0
I3	2	> Praxis in kleiner Ortschaft - schnell draußen - rausgehen kein Problem	I4-8, I5-2	K0
I4	8	> dadurch spontane Angebote - drinnen oder draußen - besser möglich		

