

Den „Freiraum“ nutzen: Wie Beratung und Psychotherapie in der Natur gelingen

Sandra Knümann

Zusammenfassung: Die Covid-Pandemie hat nicht nur das öffentliche Leben stark beeinflusst, sondern auch die Arbeitsweise vieler Berufsgruppen verändert. Besonders Psychotherapeut*innen und psychologische Berater*innen waren gezwungen, ihre Arbeitsmethoden anzupassen, um ihre Klient*innen weiterhin hilfreich begleiten zu können. Ein Trend, der in diesem Zusammenhang in den letzten Jahren aufgekommen ist, ist die Verlegung von psychotherapeutischen Sitzungen in die Natur. Im Artikel werden die Chancen und Herausforderungen des Outdoor-Settings dargestellt und in den größeren Zusammenhang einer personenzentrierten „Naturtherapie“ eingeordnet.

Die Idee, in der Natur therapeutisch zu arbeiten, ist nicht neu. Schon seit etwa 50 Jahren gibt es Bestrebungen, Naturerfahrungen mehr in Psychotherapie und Beratung einzubeziehen. Aktuell bekommt diese Entwicklung Rückenwind durch das sogenannte „Waldbaden“ oder „Shinrin Yoku“, ein Entspannungstrend aus Japan, der sich in den vergangenen sechs Jahren in Deutschland etabliert hat. Die positive Wirkung von Naturaufenthalten auf die psychische Gesundheit – insbesondere bei Ängsten, Stress und Depressionen – ist außerdem in zahlreichen Studien gut belegt (Meta-Analysen z. B. bei BFW, 2014; Bowler et al., 2010; Capaldi et al., 2015; Hartig et al., 2014; IEEP, 2016; Maller et al., 2006).

Diese Erkenntnisse haben viele Psychotherapeut*innen genutzt, um ihren Klient*innen in der Pandemie eine angenehme und zugleich sichere Umgebung für die Sitzungen zu bieten. In der Natur ist das Ansteckungsrisiko geringer als in geschlossenen Räumen. Darüber hinaus bietet die Natur eine entspannte Atmosphäre, die dazu beitragen kann, dass sich Klient*innen leichter öffnen können. Wenn die Sitzung bei einem Spaziergang stattfindet, kommt der Faktor Bewegung hinzu, der ebenfalls psychische Prozesse in Gang bringen kann.

Viel mehr als nur Entspannung und Bewegung

Für einige Kolleg*innen mag es vorübergehend eine gute Lösung gewesen sein, die Sitzungen einfach nach draußen zu verlegen. Vielleicht entdeckten sie dabei, dass die Bewegung an der frischen Luft auch ihnen selbst gut tut, ihre Konzentration fördert und die Arbeit sich dadurch insgesamt leichter anfühlt. Für manche stellte sich darüber hinaus die Frage, wie man den Naturraum nicht nur als wohltuende Kulisse nutzen, sondern auch zielführend in die Therapie einbeziehen könnte: Wie kann man sich von der Schönheit der Natur berühren lassen und dies in die

Therapie einfließen lassen? Ist es nicht eine Art Ausbeutung der Natur, wenn wir von ihr als „Wellness-Faktor“ im Hintergrund einer Therapie profitieren, ohne bewusst mit ihr in Beziehung zu treten? Und ist nicht der Mensch (Klient*innen und Therapeut*innen) selbst auch Natur? Was impliziert das für den therapeutischen Spaziergang und für Therapie und Beratung generell? Wie müsste sich unsere Profession verändern, wenn wir das Selbst-Natur-Sein des Menschen ernst nehmen würden?

Die Klimakrise beginnt im Kopf – das Leiden an ihr auch

Angesichts der drängenden Umwelt- und Gesundheitsprobleme in unserer Gesellschaft besteht schon seit vielen Jahren die Forderung, die existenzielle Verwobenheit des Menschen mit der natürlichen Umwelt ebenfalls in der Therapie zu berücksichtigen (u. a. Searles, 1960; Petzold, 1987; Roszak, 1997; Gebhard, 2013; Huppertz & Schataneck, 2015). In den westlichen Industriegesellschaften erleben wir uns nicht mehr als verbunden und als Teil der Natur. Denn wir haben uns in den letzten Jahrhunderten so weit von ihr entfremdet, dass wir in allen Lebensbereichen dazu neigen, sie als bloße Ressource zu nutzen, zu benutzen und auszunutzen – mit den bekannten ökologischen und gesundheitlichen Folgen. Dieses utilitaristische Weltverständnis macht auch vor dem Naturwesen Mensch nicht Halt. „Funktionieren“ scheint in unserer Gesellschaft die oberste Maxime zu sein, ohne Rücksicht auf eine „artgerechte Haltung“ der körperlichen und seelischen Natur des Menschen.

Indem das Selbst-Natur-Sein in den Sitzungen nicht nur thematisiert, sondern erlebbar wird, könnte die Profession der Psychotherapie einen weiteren Aspekt des Menschen integrieren, den sie bislang ausgeblendet hatte. Als Spiegelbild ihrer Zeit konzentrierte sie sich anfangs vor allem auf innerpsychische Prozesse, später folgte die Erweiterung auf zwischenmenschliche Interaktionen und Familiensysteme. Erst seit Kurzem wird auch die Körperlichkeit des Menschen einbezogen. Wer als Therapeut*in sowohl ein umfassendes Verständnis vom Menschen in seinen Zusammenhängen anstrebt als auch der folgenschweren Entfremdung von der Natur entgegenwirken will, kommt heute um eine Erweiterung seines Blickwinkels nicht mehr herum.

Rogers und die Natur

Bei Rogers finden wir viele Bezüge zur menschlichen Naturhaftigkeit. Er denkt den Menschen von den Grundzügen her

als „Organismus“, der mit seiner „Aktualisierungstendenz“ ein natürliches Streben nach Entfaltung und Selbstverwirklichung habe. Seine Auffassung der grundlegenden Verwandtschaft mit nicht-menschlichen Lebewesen drückt Rogers häufig in Natur-Metaphern aus oder indem er Vergleiche zu biologischen und physikalischen Phänomenen zieht. Sein Kollege John M. Shlien schreibt in „Therapeut und Klient“ sogar: „Manchmal, wenn ich auf meine therapeutischen Erfahrungen zurückblicke, habe ich das Gefühl, dass meine Rolle gewissermaßen die eines Gärtners ist, der sich bemüht, die Bedingungen für Wachstum herzustellen, weil es ihn befriedigt, etwas wachsen zu sehen – der aber weiß, dass er auch als noch so kenntnisreicher Botaniker oder Chemiker das Wachstum selbst nicht herbeiführen kann. Das ist Sache der Pflanze“ (Rogers, 1977/2013, S. 125).

Daher kann die direkte Naturerfahrung bei einer Outdoor-Sitzung Rogers' Grundannahmen ganz praktisch verwirklichen und das Selbst-Natur-Sein erlebbar machen. Um 1960 gewinnt im Personenzentrierten Ansatz das Erleben an Bedeutung, was vor allem durch die Schriften von Gendlin unterstrichen wird. Die neuere Richtung der damals sogenannten „klientenzentrierten Psychotherapie“ wird auch als erlebensorientiert („experiential“) bezeichnet. „Erleben ist der Prozess, der alles umfasst, was in-



Das Naturerleben wirkt vor allem dann im psychotherapeutischen Sinne, wenn es in eine wachstumsfördernde Therapiebeziehung eingebracht wird.. Foto: Knümann

nerhalb des Organismus vorgeht und dem Bewusstsein zugänglich ist“ (Rogers, 1977/2013, S. 42). Nun fällt es aber nicht allen Klient*innen leicht, die eigenen Empfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen. Besonders in einer Depression kann die Erlebensfähigkeit stark eingeschränkt sein.

Abhilfe können zum Beispiel erlebensaktivierende sinnenhafte Interventionen in der Natur schaffen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen lösen Körperempfindungen und Emotionen aus, die dadurch leichter ins Bewusstsein kommen. Sie brauchen auch nicht – wie oft im Alltag – verdrängt zu werden, da sie in einer angenehmen, beruhigenden und akzeptierenden Umgebung stattfinden.

Personenzentrierter Ansatz und Naturtherapie

Die vorteilhaften Effekte von Naturaufenthalten für Wohlbefinden und Gesundheit begründen an sich noch keine Natur(psycho-)therapie. Davon kann erst die Rede sein, wenn das In-der-Natur-Sein sowohl praktisch als auch theoretisch in einen psychotherapeutischen Bezugsrahmen eingebettet ist. Mit der „Achtsamkeitsbasierten Naturtherapie“ vertrete ich einen personenzentriert-humanistischen Ansatz (Knümann, 2019), der auf der Grundlage des Personenzentrierten Ansatzes das psychotherapeutische Potenzial des Naturerlebens mit der Praxis der Achtsamkeit verknüpft – alles wissenschaftlich gut bestätigte Ansätze, um Menschen in seelischen Heilungs- und Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

Rogers hat eindrucksvoll gezeigt, dass Psychotherapie in erster Linie ein Prozess der menschlichen Begegnung ist. Auch die aktuelle Psychotherapieforschung legt nahe, dass die therapeutische Beziehung der größte Wirkfaktor ist. Daher bewirkt das Natur- und Selbsterleben draußen vor allem dann eine Veränderung im psychotherapeutischen Sinn, wenn es in eine vertrauensvolle und wachstumsfördernde Therapiebeziehung eingebracht wird. Indem die Outdoor-Erfahrungen der Klienten dort gehört, gewürdigt und auf ihre subjektive Bedeutung hin untersucht werden, verbinden sie sich mit positiven Beziehungserfahrungen. Erst dadurch kann sich ihre heilsame und entwicklungs-fördernde Wirkung voll entfalten.

Chancen und Herausforderungen

Psychotherapie und Beratung in der Natur bieten großes Potenzial sowohl für die individuelle Weiterentwicklung der Person als auch für die Gesellschaft insgesamt. Um dieses Potenzial voll nutzen zu können, brauchen Therapeut*innen und Berater*innen eine spezifische Haltung, ein besonderes Methoden-Repertoire und einiges Hintergrundwissen, wie man Naturerfahrungen sinnvoll und zielführend einbinden kann.

Wenn sich ein*e personenzentrierte*r Berater*in oder Therapeut*in dazu entschließt, unter freiem Himmel zu arbeiten, kann die Therapie davon unglaublich profitieren. Um nur einige Vorteile zu nennen:

- Spezielle Natur-Interventionen berühren existenzielle Themen wie das Selbst-Natursein, Sinn, Freiheit, Tod und Isolation.
- Die Natur als „Freiraum“ bietet unendliche Möglichkeiten, sich „auszuleben“ und bislang unbekannte Selbstaspekte zu integrieren.
- Natürliche Zyklen (z. B. Jahreszeiten) helfen dabei, eigene Entwicklungszyklen und Lebensübergänge zu akzeptieren und bewusst zu gestalten.
- Der Naturraum bietet einen Reichtum an Symbolen und Metaphern, der das Erleben mit Bedeutungen und Bildern anreichert.
- Durch das unmittelbare Erleben kommen Klient*innen wieder in Kontakt mit ihrer intuitiven „Spür-Natur“ und verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit.
- Die Rück-Verbindung mit dem „Ursprünglichen“ schenkt existenziellen Halt und Vertrauen ins Leben (weitere Vorteile in: Knümann, S. (2019): „Naturtherapie“).

Um die genannten therapeutischen Chancen bestmöglich zu nutzen, genügt es jedoch nicht, spazieren zu gehen oder die Stühle aus dem Sprechzimmer in den Garten zu stellen. Therapeut*innen müssen sich außerdem eine spezifische Haltung, naturtherapeutische Methoden und naturbezogene Kenntnisse aneignen, ihre eigene Naturbeziehung vertiefen sowie sich mit philosophischen Fragen zum Mensch-Natur-Verhältnis auseinandersetzen. Eine gute Weiterbildung sollte daher viel Selbsterfahrung beinhalten und auch Antworten auf praktische Fragen bieten:

- Wie kann ich Naturerfahrungen sinnvoll ins Therapiegespräch einbeziehen?
- Welche (störungsspezifischen) Interventionen gibt es und wie wirken sie?
- Wie kann ich Klient*innen vor Naturgefahren schützen?
- Welche Gesetze sind zu beachten? Welche Versicherungen brauche ich?
- Wie organisiere ich die Natur-Sitzungen im Praxis-Alltag?
- Welche Settings sind möglich? Muss / sollte / kann ich immer anwesend sein?

An der Psychologischen Akademie für Naturtherapie vermitteln wir diese Kenntnisse mit viel Selbsterfahrung und fortlaufender Supervision der Übungssitzungen mit eigenen (Übungs-) Klient*innen.

Literatur:

- BFW Bundesforschungszentrum für Wald (2014). *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften*. http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf [31.03.2023].
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. & Pullin, A. S. (2010). *A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments*. BMC Public Health, 10, 456.
- Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 1-16.
- Gebhard, U. (2013). *Kind und Natur*. Wiesbaden: VS.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.
- Huppertz, M. & Schataneck, V. (2021). *Achtsamkeit in der Natur*. Paderborn: Junfermann.
- IEEP Institute for European Environmental Policy (2016). *New study on the Health and Social Benefits of Biodiversity and Nature Protection*. <https://ieep.eu/publications/new-study-on-the-health-and-social-benefits-of-biodiversity-and-nature-protection/> [31.03.2023].
- Knümann, S. (2019). *Naturtherapie – Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern*. Weinheim: Beltz.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
- Petzold, H. (1987). *Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien – Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt*. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-06-2017-petzold-hilarion-g.html> [31.03.2023].
- Rogers, C. (1977/2013). *Therapeut und Klient*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Rozsak, T. (1997). *Ökopsychologie – Der entwurzelte Mensch und der Ruf der Erde*. Stuttgart: Kreuz.
- Searles, H.F. (1960). *The nonhuman environment in normal development and schizophrenia*. New York: International Universities Press.



Sandra Knümann, Dipl.-Pädagogin (Erwachsenenbildung), Heilpraktikerin für Psychotherapie. Gründerin und Leiterin der Psychologischen Akademie für Naturtherapie, Lehrbeauftragte der Universität Siegen; Arbeit in freier Praxis und Ausbilderin für Naturtherapie / Naturcoaching sowie Natur-Achtsamkeitstraining.

Kontakt: info@pan-praxis.de