



Psychotherapie im Wald

Positive Effekte eines Settingwechsels

von Sandra Knümann

Aktuell wird viel zu den gesundheitsförderlichen Wirkungen der Waldluft geforscht. Aber nicht nur physiologisch, sondern auch psychologisch ist der Wald ein heilsamer Ort. Das macht ihn ebenfalls für die Psychotherapie attraktiv. Wie der Wechsel des Settings die therapeutische Arbeit unterstützen und erleichtern kann, zeigt dieser Artikel anhand von 10 Vorteilen.

1. Entspannung und Bewegung

Wer in den Wald will, muss sich bewegen. Dadurch kommt der Kreislauf in Schwung, die Atmung vertieft sich und der Körper mobilisiert stimmungsaufhellende Substanzen wie Noradrenalin, Serotonin und Endorphine.¹ Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich der ganze Mensch, auch die Gefühle und Gedanken. Nicht umsonst verordnen Ärzte² gegen Depressionen u.a. mehr Bewegung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass der Aufenthalt im Wald eine entspannende Wirkung auf den Menschen hat.³ Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren sich, der Stresshormonspiegel sinkt. Diese Wirkungen treten schon nach wenigen Minuten auf. Immunsystem und Selbstheilungskräfte arbeiten in entspanntem Zu-

stand besser, und wer entspannt ist, hat leichteren Zugang zu seinen psychischen Ressourcen. Auch Therapeuten sind sich untereinander einig, dass sie in Outdoor-Sitzungen wacher und konzentrierter sind und ihnen häufiger kreative Ideen kommen. Selbst der Umgang mit „schwierigen“ Klienten falle ihnen leichter bei einem entspannten Waldspaziergang.

2. Flexibilität

Die Begrüßung, der Gang ins Sprechzimmer, die Platzverteilung, die Gesprächseröffnung – diese wiederkehrenden Abläufe besitzen in der Psychotherapie fast schon rituellen Charakter. Eine Therapie, die im Wald stattfindet und bei der sich unerwartete Begegnungen mit Wetter, Tieren oder anderen Menschen ereignen können, widerspricht diesem Ritual vollkommen. Das kann nicht nur Klientinnen, sondern auch Therapeutinnen verunsichern. Mit der Verunsicherung einher kann jedoch die Suche nach kreativen Lösungen gehen. So konnte z.B. eine Klientin ihre Angst vor dem Alleinsein im Wald mildern, indem sie die Therapeutin bat, ihr in Sichtweite zu folgen. Ein anderer Klient erkannte bei einem plötzlich einsetzenden Starkregen, dass er ein Vorhaben nicht um jeden Preis zu Ende bringen muss, sondern sich auch die Freiheit nehmen kann, wieder umzukehren. Vor dem Hintergrund der Annahme, dass sich psychische Störungen v.a. durch

einen Mangel an Flexibilität auszeichnen, sind Klienten im Wald aufgefordert, sich an ständig ändernde Bedingungen anzupassen. Dabei haben sie Gelegenheit, ihre Ressourcen optimal einzusetzen und sich als selbstwirksam zu erleben. Die aktuelle Hirnforschung legt nahe, dass in diesem Zustand gesteigerter Wachheit Nervenverbindungen im Gehirn neu gebahnt werden und sich darüberfrische Denk- und Verhaltensweisen etablieren können.⁴

3. Unmittelbares Erleben

Im Sprechzimmer wird über die Lebenswelt geredet, im Wald wird sie direkt erlebt. Naturerfahrungen sprechen alle Sinne an und berühren Körper, Geist und Seele gleichermaßen. So gelangt mehr „Realität“, mehr Leiblichkeit und Lebendigkeit in die Therapie – sie wird ganzheitlicher. Das sinnhafte Körpererleben weckt z.B. Emotionen und hilft, die Wahrnehmung zu verfeinern. Das kommt dem Realitätssinn zugute und entspricht der zunehmenden Sehnsucht vieler Menschen nach mehr Ursprünglichkeit. Aus der Neurobiologie ist bekannt, dass ganzheitliche Erfahrungen, die möglichst noch mit positiven Emotionen verknüpft sind, besonders leicht verinnerlicht und dauerhaft verankert werden.⁴ Über das unmittelbare leibliche Erleben finden Klienten wieder Zugang zum Selbst und können ihr stabiles inneres Fundament wiederentdecken. Für Therapeutinnen kann es zudem diagnostisch sehr aufschlussreich sein, ihre Klienten handelnd zu erleben. Denn im direkten Umgang mit der äußeren Natur zeigen sich manchmal Symptome wie Höhenängste oder Zwänge, die die Klienten bislang nicht berichtet hatten, sei es aus Scham oder weil sie sie nicht als störend empfinden.

4. Perspektivenwechsel

Der durchschnittliche Mitteleuropäer verbringt nur etwa 10 Prozent des Tages unter freiem Himmel.⁵ Ein Aufenthalt im Walddürfte für die meisten ein noch selteneres Ereignis sein. Der Wechsel in eine solch ungewohnte Situation bringt Klientinnen aus dem „Konzept“ und irritiert ihre gewohnten Denk- und Verhaltensmuster. Sich auf diese Weise außerhalb des gewohnten Umfelds und seiner Verstrickungen zu bewegen macht es ihnen leichter, sich den wesentlichen Themen des Lebens zu widmen. Denn in der Natur scheint alles einen Sinn und jedes Lebewesen seinen Platz zu haben. Diese Erkenntnis eröffnet eine existenzielle Sichtweise auf das eigene Leben. „Wer bin ich?“, „Was ist meine Bestimmung?“ und „Wie will ich leben?“ sind Fragen, die zwangsläufig auftauchen, wenn man sich dem bewussten Naturerleben über einen längeren Zeitraum hingibt. In einer sinnhaften, real erlebbaren Umgebung ist es auch schwieriger, den lähmenden Nihilismus aufrecht zu erhalten, unter dem viele depressive Klienten leiden. In einer schweren Depression erscheint alles sinnlos, sogar die alltäglichsten Dinge wie Essen oder Körperpflege. Bei einer Sitzung im Wald leuchtet es dagegen unmittelbar ein, dass es sinnvoll ist, sich wetterangepasst zu kleiden, Brennnesseln zu meiden oder auch nur einen Fuß vor den anderen zu setzen.

5. Beziehungsfähigkeit und -gestaltung

Therapeutisch eingebettetes Naturerleben verfeinert die Wahrnehmung und sorgt damit für einen besseren Kontakt zu sich selbst und anderen. Indem die Klienten ihre Spür- und Erlebensfähigkeit vertiefen, werden sie offener für neue Ein-



drücke sowie alternative Sicht- und Seinsweisen – auch im Alltag. Die Therapeutin wird außerdem bei einem Waldspaziergang als Person greifbarer und auch angreifbarer. Wie genießt sie das Leben an einem strahlenden Frühlingstag? Und wie handelt sie, wenn das Wetter unangenehm wird, im Wald Schüsse fallen oder ein verletztes Tier am Weg liegt? Für die Klientin können sich hieraus wertvolle Erfahrungen ergeben, die sowohl als Vorbild dienen, als auch einer Idealisierung entgegenwirken können. Die Klientin mag auch die Frage beschäftigen, ob die Therapeutin für ihre Sicherheit sorgen wird und welches Verhalten von ihr im Wald erwartet wird. Deutlicher als in einer Indoor-Sitzung treten die Themen Vertrauen, Fürsorge und Selbstfürsorge zutage.

6. Symbol- und Metaphernreichtum

Zum Symbol wird ein Naturgegenstand, wenn der Klient ihn unbewusst mit einem geistigen Inhalt, einem Sinn, zusammenbringt und somit mehr als das Offensichtliche darin sieht. Dieser „Bedeutungsüberschuss“ ist deutlich spürbar: der Klient trifft z.B. auf eine Pflanze, die ihn seltsam anrührt, und fühlt sich veranlasst, sich näher mit ihr zu beschäftigen. Im Verlauf bemerkt er, dass es ihre Stacheln sind, die ihm besonders auffallen. Die Pflanze wirkt auf ihn selbstbewusst und wehrhaft – zwei Eigenschaften, die der Klient gerade im Begriff ist, in sich selbst zu entfalten. Über die Auseinandersetzung mit dem Symbol wird er sich seines eigenen Entwicklungsprozesses bewusst. Ähnliches erleben Klienten, die sich mit einer Frage an die Natur wenden und in einer symbolträchtigen Begegnung die Antwort finden. Ein Klient, der sich mit seiner Krebsdiagnose isoliert fühlte, fand z.B. einen Baum mit fünf Stämmen, der ihn an sich und seine Familie erinnerte. Ihm wurde bewusst, dass er sich in diesem Kreis geborgen und fest verwurzelt fühlte. Daraus entstand der Wunsch, häufigeren Kontakt mit seinen Angehörigen zu pflegen. In diesem Sinne bietet die Naturerfahrung keine Lösungen, jedoch Lösungsmetaphern, die auf den nächsten Schritt hinweisen können.

7. Handlungsorientierung und Alltagsbezug

Eine Therapie im Wald mutet dem Klienten viel zu, mobilisiert ihn und erweitert seinen Handlungsspielraum. Dies kann sich auch im Alltag antriebssteigernd auswirken und zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil beitragen. Wer regelmäßig mit seiner Therapeutin draußen unterwegs ist, dem fällt es leichter, auch im privaten Umfeld spazieren zu gehen. Viele Klienten schätzen zudem, dass sie den Wald auch selbstständig aufsuchen können. Der „therapeutische Ort“ wird so Teil der Alltagswelt und kann immer wieder zur Stabilisierung und Vertiefung genutzt werden, auch nach Abschluss der Therapie. Nicht zu vernachlässigen ist der Vorteil einer erhöhten Selbstfürsorge. Häufig sind Klienten nicht gewohnt, gut auf sich aufzupassen. Bei den Wald-Sitzungen ist es je-

doch notwendig, sich z.B. vor Kälte oder Zecken zu schützen, ansonsten drohen gesundheitliche Konsequenzen. Von den Therapiestunden im Wald kann sich selbstfürsorgliches Verhalten allmählich auf den Alltag ausweiten.

8. Psychohygiene für Therapeuten

Viele Psychotherapeuten leiden heute unter einer permanenten Überforderung, da der steigenden Zahl der Hilfesuchenden nur ein geringes Stundenkontingent gegenübersteht. Der chronische Stress fordert seinen Tribut mit den bekannten gesundheitlichen Folgen, bis hin zu einer erhöhten Suizidgefährdung.⁶ Die erholsamen Effekte eines Waldaufenthalts können daher auch den Therapeuten Entlastung verschaffen. So ergibt es sich z.B. häufig, dass der Therapeut allein auf einer Bank sitzt, während der Klient in der Umgebung unterwegs ist. Aufgrund der zahlreichen gesundheitsförderlichen Faktoren im Wald können Therapien nicht nur weniger anstrengend, sondern mitunter auch früher abgeschlossen werden. So wird schneller Platz frei für neue Klienten und die Wochenarbeitszeit lässt sich unter Umständen sogar stressfrei erhöhen.

9. Wirtschaftliche Vorteile

Während Psychotherapeutinnen mit Kassenzulassung in Deutschland nicht unter mangelnder Nachfrage leiden, sieht es bei ihren privat abrechnenden Kolleginnen deutlich schlechter aus. Sie stehen in einem unüberschaubaren Psycho- und Beratungsmarkt, auf dem sie um Selbstzahler und Privatpatientinnen konkurrieren müssen. Eine Psychotherapie im Wald anzubieten, kann hier ein attraktives Alleinstellungsmerkmal sein. Hinzu kommt, dass sich in der praktischen Arbeit eine längere Sitzungsdauer als sinnvoll erwiesen hat. Während Kassen-Therapeuten ihre zahlreichen Klienten standardmäßig auf 50 Minuten verteilen müssen, können freie Therapeuten ihre geringere Klientenzahl finanziell durch längere Sitzungen ausgleichen. Ebenfalls vorteilhaft: Das deutsche Heilpraktikergesetz verbietet zwar eine Berufsausübung „im Umherziehen“, sofern jedoch eine feste Adresse vorhanden ist, können Heilpraktikerinnen ihrer Arbeit auch ausschließlich im Wald nachgehen. So lassen sich die Kosten für Praxisräume einsparen.

10. Zeitgemäße Antwort

Angesichts der gravierenden Umwelt- und Gesundheitsprobleme kommt auch die Psychotherapie nicht mehr umhin, die existenzielle Verwobenheit des Menschen mit der natürlichen Umwelt zu berücksichtigen. So hat die ökologische Krise ihre psychische Entsprechung in der Abspaltung des Bewusstseins von der Natur – und zwar sowohl von der uns umgebenden Natur als auch unserer eigenen, menschlichen Natur. Eine waldbezogene Therapie kann dieser Entfrem-

dung gezielt entgegenwirken. Indem die Klientinnen sich als eingebunden in die Natur erleben und den Wald als heilsamen Ort erfahren, wächst auch ihre Bereitschaft, sich für den Schutz der Natur einzusetzen. Nur wer den Wald bewusst wahrnimmt, kann erkennen wie schlecht es um ihn steht. Und nur wer psychisch gesund ist, kann seine Fähigkeiten im Einklang mit sich und der Welt zur Veränderung einsetzen.

Anmerkungen

¹ Myers, D. (2014). Psychologie. Springer-Lehrbuch. Berlin und Heidelberg: Springer.

² Personenbezüge werden willkürlich mal in der weiblichen, mal in der männlichen Form dargestellt; es sind jedes Mal beide Geschlechter gemeint.

³ Spitzer, M. (2017). Natur: Geschützt, gesund und teuer! Nervenheilkunde 36, 689-694. <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/nervenheilkunde/inhalt/archiv/issue/2519/issue/special/manuscript/27858/show.html>.

⁴ Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber.

⁵ BMUB Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit. <http://www.bmub.bund.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/innenraumluft/kurzinfo-innenraumluft/>

⁶ Lochthowe, T. (2008). Suizide und Suizidversuche bei verschiedenen Berufsgruppen. Dissertation Julius-Maximilians-Universität Würzburg. https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/files/3711/Dissertation_Th.Lochthowe.pdf.

Eine persönliche Frage an Sie ...

„Warum denken Sie kann man in einem Wald so gut zur Ruhe kommen?“

Darüber ließe sich viel sagen, zumal jeder Mensch den Wald anders erlebt. Ich halte es kurz mit Friedrich Nietzsche: «Wir sind so gern in der freien Natur, weil diese keine Meinung über uns hat.

Sandra Knümann, Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie),

ist seit über 20 Jahren spezialisiert auf Naturerleben im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext. Arbeitet in eigener Psychotherapie-Praxis und leitet die Weiterbildung „Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie“ in Deutschland.



Kontakt:

*Praxis für Achtsamkeit und Naturtherapie,
Zur Schweizer Höhe 9, D-53783 Eitorf
Tel.: 02243-84 34 48, info@pan-praxis.de*