



© Sandra Knümann

Mehr Natur in die Psychotherapie!

Vom Aufbruch der Naturtherapie

von Sandra Knümann

Ein Spaziergang mit der Therapeutin, Gartenarbeit in der Gruppe oder eine Nacht allein im Wald - Psychotherapie unter freiem Himmel hat viele Gesichter und will vor allem eines: Menschen wieder verbinden mit der (eigenen) Natur. Der Artikel skizziert die Entstehung und gegenwärtige Situation der Naturtherapie im deutschsprachigen Raum.

Angesichts der drängenden Umwelt- und Gesundheitsprobleme unserer Zeit kommt auch die Psychotherapie nicht mehr umhin, die existenzielle Verbundenheit 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. Als Folge dieser Entfremdung fehlt es dem überzivilisierten Menschen an einem Gefühl des sicheren Eingebundenseins in den Lebensprozess (der er ja auch selber ist!). Das macht ihn anfälliger für psychische Störungen. Die Naturtherapie wirkt dieser Entfremdung gezielt entgegen und integriert damit einen Aspekt des Menschen, den die Psychotherapie bislang ausgebündet hatte. Als Spiegelbild ihrer Zeit konzentrierte sich die

Psychotherapie anfangs vor allem auf innerpsychische Prozesse, später folgte die Erweiterung auf zwischenmenschliche Interaktionen und Familiensysteme und seit Kurzem wird auch die Körperlichkeit des Menschen mehr einbezogen. Wer heute als Therapeut¹ sowohl ein umfassendes Verständnis vom Menschen in seinen Zusammenhängen anstrebt, als auch der Naturentfremdung effektiv entgegenwirken will, sollte seinen Blickwinkel abermals erweitern und auch die ökologisch-existenzielle Perspektive einbeziehen.

Frühe „Naturtherapien“

Als Vorläufer der heutigen Naturtherapien können u.a. die schamanischen Heilrituale der sogenannten „Naturvölker“ gelten. Im alten Griechenland finden sich naturverbundene Wege zum „Seelenheil“ z.B. bei Epikur (ca. 341 v. Chr. - 271 v. Chr.), der mit seinen Schülern im Garten lebte und philosophierte. Im deutschsprachigen Raum existieren seit gut 200 Jahren unterschiedlichste Bestrebungen, die direkte Naturerfahrung für Zwecke der Persönlichkeitsentwicklung und seelischen Heilung einzusetzen. Beispielhaft seien hier genannt: die psychiatrische Reformbewegung Ende des 18. Jahrhunderts, die das therapeutische Gärtnern in die bis dato eher „verwahrenden“ psychiatrischen Krankenhäuser einbrachte, sowie die „Erlebnistherapie“ nach Kurt Hahn aus den 1930er-



SCHWERPUNKT

Jahren, die sich heute unter dem Namen „Erlebnispädagogik“ etabliert hat. Auch Sigmund Freud soll schon mit einzelnen Patienten spazieren gegangen sein. Der erste professionelle Psychotherapeut, der Naturerfahrungen in seinen therapeutischen Ansatz integrierte, war der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875-1961). Die von ihm entwickelte „Analytische Psychologie“ setzte zwar größtenteils auf die klassische Therapie im Behandlungszimmer, er empfahl seinen Patienten aber ebenso, sich regelmäßig vom „Alltagsschlamm der Zivilisation“ zu reinigen, um Neurosen den Nährboden zu entziehen: „Wann immer wir mit der Natur in Berührung kommen, werden wir sauber.“² Dabei legte er Wert darauf, dass der Mensch ebenfalls natürlich sei und durch die Erfahrung der äußeren Natur wieder zu seiner inneren Natur zurückfinden könne:

„Menschen, die durch zu viel Zivilisation schmutzig geworden sind, machen einen Waldspaziergang oder baden im Meer. Sie mögen das auf diese oder jene Weise rationalisieren, aber faktisch werfen sie die Fesseln ab und gestatten der Natur, sie zu berühren. Das kann innerlich oder äußerlich geschehen. Wenn man im Wald spazieren geht, sich ins Gras legt oder ein Bad im Meer nimmt, dann kommt es von außen; wenn man sich in das Unbewusste versenkt oder durch Träume mit sich selbst in Kontakt kommt, dann berührt man die Natur von innen, und das ist dasselbe, die Dinge kommen wieder in Ordnung.“³

Viele Wege – ein Ziel

Der Begriff „Naturtherapie“ ist rechtlich nicht schutzhfähig, d.h. jeder kann sich „Naturtherapeut/in“ nennen. So kommt es, dass unter dieser Bezeichnung heute viele Richtungen firmieren, die sich zum Teil stark voneinander unterscheiden. Die bekanntesten im deutschsprachigen Raum sind die existenzialpsychologische Naturtherapie nach Dr. Wernher Sachon, die systemische nach Kreszmeier & Hufenus, die integrative nach Prof. Hilarion Petzold sowie die achtsamkeitsbasierte nach Sandra Knümann. Ihnen allen gemeinsam ist die Auffassung, dass intensive Naturerfahrungen dazu geeignet sind, die geistig-seelische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Unterschiede ergeben sich aus der jeweiligen theoretischen Einbindung. So nutzt jede Therapierichtung den Erlebensraum Natur in spezifischer Weise:

Die **existenzialpsychologische Naturtherapie** fokussiert auf das Selbst- und Naturerleben im Kontext einer emotional bedeutsamen, dialogischen Therapiebeziehung und wird sowohl im Einzel-, als auch im Gruppensetting eingesetzt. Der Vorgang der therapeutischen Veränderung wird als Entwicklungs- und Wachstumsprozess konzipiert, daher versteht sich diese Naturtherapie nicht als störungs-, sondern als personzentriert. Typische Interventionen sind: freie Naturerfahrungen, Übergangs- und Heilungsrituale, Wahrnehmungsübungen, kreatives Gestalten mit Naturmaterial, u.v.m.

Die **systemische Naturtherapie** achtet besonders auf die (Wieder-)verbindung der drei Ebenen *Körper* (sensomotorisch-physisch), *Psyche* (emotional-mental) und *Seele* (spirituell-geistig) sowie den lebendigen Ausgleich zwischen diesen Ebenen. Dazu ist die Therapeutin mit Einzelnen oder Gruppen für kurze Sitzungen oder mehrere Tage in „passenden“ Naturräumen unterwegs. Als Interventionen werden u.a. eingesetzt: Kreativ-Techniken, Arbeit mit den vier Elementen, rituelle Gestaltung, Systemaufstellungen und Mythenspiel.

Die **integrative Naturtherapie** versteht sich als Oberbegriff für Garten-, Landschafts-, Wald- und tiergestützte Therapie, deren Methoden sie kombiniert. Die eigentlichen therapeutischen Maßnahmen sind eingebettet in Aktivitäten wie z.B. gemeinschaftliches Gärtnern, Wandern oder Walddarbeit, so dass die Therapie „wie beiläufig“ erfolgt. Die Klienten sollen Freude an sich selbst, am Mitmenschen und an der Natur erleben und so dauerhaft einen gesundheitsfördernden Lebensstil mit guter Selbstfürsorge, viel Naturkontakt und einem stabilen sozialen Netzwerk entwickeln.

Die **achtsamkeitsbasierte Naturtherapie** ist ein Zweig der existenzialpsychologischen Naturtherapie, der das therapeutische Potential des Naturerlebens mit der Praxis der Achtsamkeit verknüpft. Wichtige Einflüsse stammen aus der buddhistischen und der humanistischen Psychologie. Im Mittelpunkt steht das akzeptierende Gewahrsein der gegenwärtigen Erfahrung, sei es auf „innere“ (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen), „äußere“ (Naturerfahrungen) oder „relationale“ Phänomene (Beziehung und Interaktion) bezogen. Achtsamkeit als Übungsweg stellt die zentrale „Intervention“ dieser Therapieform dar, d.h. sowohl Therapeut als auch Klientin praktizieren Achtsamkeit in der naturtherapeutischen Sitzung und im Alltag. Das personzentrierte Beziehungsangebot des Therapeuten unterstützt den natürlichen Entwicklungsprozess der Klientin und hilft so, seelisches Leiden zu überwinden.

Neben diesen vier psychotherapeutischen Richtungen gibt es noch verschiedene Ansätze des Natur-Coachings, die meist auf eine Begleitung in Lebensübergängen ausgerichtet sind.

Welche Naturtherapie-Richtung für wen geeignet ist, hängt übrigens kaum vom „Problem“ der Hilfesuchenden ab, sondern vielmehr von der Übereinstimmung mit ihrer Weltanschauung, den persönlichen Vorlieben und nicht zuletzt von der Person der Therapeutin. Schließlich ist einer der wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Psychotherapie die „Chemie“ zwischen Klient und Therapeutin. Wenn sie eine vertrauliche Beziehung miteinander eingehen können und beide davon überzeugt sind, dass das gewählte Verfahren helfen wird, dann stehen die Chancen gut, dass die Therapie auch erfolgreich ist. So haben Wirkungsstudien ergeben, dass nur etwa 15% des Therapieerfolgs von der Therapiemethode abhängen, 30% hingegen von der Beziehung. 40% sind als extratherapeutische Faktoren dem persönlichen und natürlichen Umfeld des Klienten zuzuschreiben und 15% dem Placeboeffekt.⁴



Verortung in der heutigen Psychotherapie-Landschaft

Naturtherapie ist eine spezialisierte Therapieform, vergleichbar mit Kunst- oder Tanztherapie. Im medizinischen Kontext wird sie daher nicht als eigenständige Behandlungsform geführt, sondern gilt als „psychotherapeutisches Ergänzungsverfahren“. Als solches kann eine Naturtherapie in Kliniken zusätzlich zu Psychotherapie und Psychopharmaka bei der Behandlung psychischer Störungen eingesetzt und in Deutschland auch von der gesetzlichen Krankenkasse finanziert werden. Wer dagegen ambulant einen Naturtherapeuten aufsucht, muss die Kosten in der Regel privat tragen. Eine Liste von Kliniken mit naturtherapeutischem Angebot findet sich unter: <https://www.pan-praxis.de/2016/06/kliniken-mit-naturtherapie/>

Anmerkungen

¹ Personenbezüge werden willkürlich mal in der weiblichen, mal in der männlichen Form dargestellt; es sind jedes Mal beide Geschlechter gemeint.

² Jung, 1991, S. 172

³ ebd.

⁴ Asay, T. P. & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Hrsg.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (S. 23-55). Washington, DC: American Psychological Association.

Literatur- und Internet-Hinweise:

Jung, C.G. (1991). *Traumanalyse. Nach Aufzeichnungen der Seminare 1928-1930*. Olten/Freiburg i. Br.: Walter.



© Sandra Knümann

Eine persönliche Frage an Sie ...

„Wie hilft Green Care Ihrer eigenen Seele?“

Bei der Begleitung von Menschen in der Natur fühle auch ich mich oft tief verbunden mit dem Lebensprozess. Das hilft mir, meine eigene Lebendigkeit und Daseinsfreude zu pflegen.

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

ist seit über 20 Jahren spezialisiert auf Naturerleben im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext. Sie 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
www.pan-praxis.de*