

Einführung

An einem warmen Sommermorgen schwebt der Duft von frisch gemähtem Gras über den Rasenflächen. Die Vögel zwitschern unermüdlich, während das Rauschen des Berufsverkehrs gedämpft durch die Büsche dringt. Um diese Zeit sind nur wenige Spaziergänger und Jogger unterwegs. In einem abgelegenen Teil des Parks gehen zwei Menschen sehr langsam nebeneinander her, bleiben immer wieder stehen und lassen den Blick umherschweifen. Sie scheinen ganz in etwas vertieft zu sein. Schließlich zieht eine Person ihre Schuhe aus und betritt vorsichtig den Rasen. Die andere folgt ihr mit einigem Abstand. Behutsam schreiten beide, mit den Schuhen in der Hand, durch das tau-nasse Gras. Niemand würde vermuten, dass hier gerade eine psychotherapeutische Sitzung stattfindet.

»Naturtherapie« – ein klangvoller Begriff, der sowohl Sehnsucht weckt, als auch spontane Skepsis hervorruft. Für manche ist diese Form der Psychotherapie eine längst überfällige Ergänzung zu den bestehenden (Indoor)-Therapien, andere wittern darin esoterisches Bäume-Umarmen ohne seriösen Wirkungsnachweis. Daneben gibt es Verwirrung durch den unterschiedlichen Gebrauch des Begriffs. Wer »Naturtherapie« in eine Suchmaschine eingibt, erhält Treffer für ergotherapeutische Angebote für Demenzkranke ebenso wie für die physische Anwendung von Naturstoffen (Naturheilkunde) oder entspannende Spaziergänge zur Stressbewältigung. Auch der ähnliche Begriff »Waldtherapie« erfährt eine zunehmende Verbreitung. Er bezeichnet somatisch-therapeutische Maßnahmen im Wald bei unterschiedlichen (v. a. körperlichen) Krankheitsbildern. Von welcher Naturtherapie ist hier also die Rede?



Dieses Buch handelt von Naturtherapie im Sinne von »Psychotherapie und Beratung in und mit der Natur«. Es konzentriert sich auf die Arbeit mit Einzelklienten im ambulanten und klinischen Setting und versteht sich als Ergänzung der bestehenden Therapieansätze, ohne diese ersetzen zu wollen. Die Naturtherapie lädt Klientinnen dazu ein, das gewohnte Umfeld des Sprechzimmers zu verlassen, um die Natur und zugleich sich selbst in der Natur zu erleben. Beides ist in der Naturtherapie untrennbar miteinander verbunden: »I enjoy *myself* being in nature« – die englische Sprache drückt diese doppelte Perspektive ganz mühelos aus.

Vorläufer der Naturtherapie. Der Schritt vor die Praxistür mag für heutige Verhältnisse ungewöhnlich anmuten. Tatsächlich aber hat er eine lange Tradition in der Heilkunde. So kennt z. B. jede Kultur die Verehrung heiliger Orte, Tiere und Pflanzen, z. B. heilige Haine, heilige Berge oder Heilquellen. Das Wort »heilig« geht auf das germanische »heil« (= ganz, gesund, unversehrt) zurück. Interessanterweise hat es die gleiche etymologische Wurzel wie »heilsam«. »Heilig« ist demnach das, was »ganz« ist, und »heilsam« ist das, was »ganz« macht. Zu den Vorläufern der heutigen Naturtherapien zählen daher u. a. die schamanischen Heilrituale, die einen starken spirituellen Bezug zur Natur hatten und haben. Auch 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. Zu seiner Zeit gab es große Heiltempel, die in wunderschönen Landschaften erbaut wurden und vermutlich schon durch ihre außergewöhnliche Lage einen heilsamen Einfluss hatten. Aber nicht nur in Europa, sondern auch in Asien gibt es Zeugnisse früher »Naturtherapien«: In China bauten Taoisten bereits vor mehr als zweitausend Jahren Gärten und Gewächshäuser zur Gesundheitsförderung. In neuerer Zeit gibt es im deutschsprachigen Raum 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 damals eher »verwahrenden« psychiatrischen Krankenhäuser einbrachte, sowie die »Erlebnistherapie« nach Kurt Hahn aus den 1930er-Jahren, die heute zutreffender als »Erlebnispädagogik« bezeichnet wird. Sogar Sigmund Freud soll mit Patienten in der Nähe seiner Praxis spazieren gegangen sein.

Vom therapeutischen Naturerleben zur Naturpsychotherapie. Die vorteilhaften Effekte von Naturaufenthalten für Wohlbefinden und Gesundheit begründen jedoch noch keine Natur(psycho-)therapie. Von einer solchen kann erst die Rede sein, wenn das In-der-Natur-Sein sowohl praktisch als auch theoretisch in einen psychotherapeutischen Bezugsrahmen eingebettet ist. Eine verfestigte Persönlichkeitsstruktur verändert sich in der Regel nicht allein durch Spazierengehen. Dafür ist zusätzlich die Begleitung durch einen Therapeuten nötig, der unterstützende Erlebensebenen schafft und seinen Klienten dabei hilft, neue Erfahrungen in ihr Selbstkonzept zu integrieren.

Der erste professionelle Psychotherapeut, der Naturerfahrungen in seinen therapeutischen Ansatz aufnahm, war der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875–1961), ein Schüler Sigmund Freuds. 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 psychischen Störungen den Nährboden zu entziehen: »Wann immer wir mit der Natur in Berührung kommen, werden wir sauber.« (Jung, 1991, S. 172). 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.

Aufbruch der humanistischen Psychologie. Während sich in den folgenden Jahrzehnten der psychotherapeutische Mainstream eher in eine medizinisch-naturwissenschaftliche Richtung entwickelte, suchten alternative Therapeuten Ende der 1950er-Jahre einen Weg »back to the roots«. Angestoßen durch die Studenten- und Umweltbewegung sowie das »Human-Potential-Movement« in den USA wandten sie sich fernöstlichen und indigenen Heilweisen zu, ließen sich von Schamanen ausbilden, lernten Yoga und Meditation. In dieser experimentierfreudigen Ära entstanden viele erlebensorientierte Therapiemethoden wie Körperpsychotherapien, Kunst-, Tanz- und Naturtherapien.

Rechtslage in Deutschland. Psychotherapie war damals in Deutschland noch keine selbstverständliche Leistung der Krankenkassen und wurde von sehr unterschiedlichen Berufsgruppen in einer breiten Methodenvielfalt durchgeführt. Über Jahrzehnte galt Psychotherapie nicht als medizinische *Wissenschaft*, sondern als eine *Kunstfertigkeit* mit geisteswissenschaftlichem, vor allem philosophischem, Fundament. Mit der Einführung des Psychotherapeutengesetzes von 1999 fand eine Art »Flurbereinigung« der deutschen Therapielandschaft statt: Als Psychotherapeutinnen bezeichnen dürfen sich seither nur noch Personen, die ein Studium in Medizin, Psychologie oder (Sozial-)Pädagogik absolviert haben und zusätzlich in einem »wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren« ausgebildet sind. Ihr Tätigkeitsfeld ist laut Gesetz beschränkt auf die Behandlung psychischer Erkrankungen: »Ausübung von Psychotherapie im Sinne dieses Gesetzes ist jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist« (Psychotherapeutengesetz, 1999, § 1 Nr. 3). Mit dem Bekenntnis zum naturwissenschaftlich-medizinischen Modell hat die im Gesundheitssystem verankerte Psychotherapie einen neuen Weg eingeschlagen und sich sukzessive von anderen psychologischen Dienstleistungen entfernt: »Zur Ausübung von Psychotherapie gehören nicht psychologische Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben« (ebd.). Damit fallen alle Probleme bei der Lebensbewältigung, denen keine psychische Erkrankung zugrunde liegt, laut Gesetz heute in den Bereich der »Psychologischen Beratung« bzw. »Coaching«. Eine Zwischenposition zwischen Psychotherapeutinnen und Beraterinnen nehmen in Deutschland die Heilpraktiker und »Heilpraktiker für Psychotherapie« ein. Sie unterliegen dem Heilpraktikergesetz und dürfen sowohl Psychotherapie als auch Beratung durchführen – auch mit Verfahren, die sich bislang nicht um die oben genannte »wissenschaftliche Anerkennung« bemüht haben, wie z. B. die Naturtherapie.

Aktuelle Entwicklungen. Während sich Psychotherapie im Krankenkassen-System seit 1999 auf die vier Richtlinienverfahren Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie und systemische Psychotherapie beschränkt, schrei-

tet in der »freien« Therapie- und Beratungslandschaft die Entwicklung und Verbreitung der Naturtherapie weiter voran. Gegenwärtig gibt es im deutschsprachigen Raum eine sehr lebendige Szene von Praktikern, die mit unterschiedlichen naturgestützten Methoden arbeiten (s. Abschn. 3.1). Das gemeinsame Bestreben aller dieser Ansätze ist es, seelische Heilungs- und Entwicklungsprozesse mithilfe von Naturerfahrungen zu unterstützen. Die Anwendungsfelder reichen dabei von Gesundheitsprävention und Stressbewältigung über Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie bis zu Rehabilitation nach psychischen Erkrankungen. Viele Konzepte haben darüber hinaus einen umweltpolitischen Anspruch und zielen auf die Überwindung der ökologischen Krise durch heilsame Naturverbindung.

Wachsendes Naturbewusstsein. Das steigende Interesse an Naturtherapie kommt nicht von ungefähr. Seit Jahren gewinnt das Thema »Natur erleben« im öffentlichen Bewusstsein an Bedeutung. In der Studie »Naturbewusstsein 2023« des deutschen Umweltministeriums gaben 98 % der Befragten an, dass die Natur für sie zu einem guten Leben dazu gehöre, und 97 % antworteten, dass es sie glücklich mache, in der Natur zu sein (BMUB, 2025). Die starke Nachfrage nach Bioprodukten, Outdoor-Kleidung, Naturtourismus, Waldkindergärten oder Landidylle-Zeitschriften zeigt, wie sehr sich viele Menschen heute nach mehr Naturkontakt sehnen – und ihn offenbar immer häufiger vermissen müssen. Die Technisierung schreitet weiter voran, Städtewachstum und Artensterben nehmen zu. In Mitteleuropa verbringen Erwachsene 80–90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen: zu Hause, am Arbeitsplatz und in Verkehrsmitteln wie Auto, Bus oder Bahn (BMU). Draußen in der Natur zu sein ist längst nicht mehr selbstverständlich, sondern den allermeisten »zivilisierten« Menschen fremd geworden. Die Folgen dieser Entfremdung erleben wir heute in Form massiver ökologischer, sozialer und gesundheitlicher Probleme. Nie war es daher nötiger, Naturerfahrungen auch in Psychotherapie und Beratung einzubinden. Die Zeit ist reif für Naturtherapie.

Natur als Aufenthaltsort und Kategorie. Dabei ist »Naturtherapie« nicht nur ein klingvoller, sondern auch ein schwieriger Begriff, legt er doch die Vermutung nahe, dass diese Therapieform zwingend in einer natürlichen Umgebung stattfinden müsse, dass sich also Therapeut und Klientin während der Sitzung im Grünen aufhielten. Diese Lesart setzt voraus, dass der Naturbegriff als Gegenteil von »Zivilisation« und menschlichen Bauwerken konzipiert wird. Wenn man in Betracht zieht, dass der größte Teil unserer Umgebung Kulturlandschaft ist, die vom Menschen gestaltet, genutzt und gepflegt wird, dann fällt die Unterscheidung zwischen »Natur« und »Zivilisation« jedoch schwer (mehr dazu in Kapitel 2). Ist eine Sitzung, die im Raum stattfindet, also per se keine Naturtherapie? Es ergibt wohl wenig Sinn, eine Therapieform allein nach dem Ort ihres Geschehens zu benennen. Dann müssten viele verhaltenstherapeutische Expositionen auch »Aufzugtherapie« heißen oder jegliche Therapie in geschlossenen Räumen eine »Raum-Therapie« sein. Über die inhaltlichen Schwerpunkte oder die geistige Heimat einer Arbeitsweise sagt das noch gar nichts aus. Sinnvoller erscheint es daher, »Natur« in diesem Zusammenhang nicht als Ort zu verstehen, sondern als existenzielle Kategorie. Der Mensch ist selbst ein Naturwesen und evolutionär eingebunden in natürliche

Zusammenhänge. Wie sehr er dieser Tatsache entsprechend lebt, hat großen Einfluss auf sein Wohlbefinden (siehe Kapitel 4).

Natursensible Psychotherapie. Im Zuge der Zuwanderung entstand vor einigen Jahren der Begriff »kultursensible Psychotherapie«. Damit ist gemeint, dass Therapeuten die kulturelle Prägung von Klienten mit Migrationshintergrund berücksichtigen sollten. In Anlehnung an diesen Begriff wird hier, sozusagen als Minimalanspruch, eine zumindest »natursensible« Psychotherapie vorgeschlagen, die die Naturbeziehung des Menschen berücksichtigt und, wo immer möglich und sinnvoll, mit einbezieht. Damit könnte die 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. Angesichts der drängenden Umwelt- und Gesundheitsprobleme besteht seit vielen Jahren die Forderung, die existenzielle Verwobenheit des Menschen mit der natürlichen Umwelt ebenfalls zu berücksichtigen (u. a. Searles, 1960; Petzold, 1987; Roszak, 1997; Gebhard, 2013; Huppertz & Schataneck, 2015). Wer als Therapeut sowohl ein umfassendes Verständnis vom Menschen in seinen Zusammenhängen anstrebt, als auch der Naturentfremdung effektiv entgegenwirken will, kommt heute um eine erneute Erweiterung seines Blickwinkels nicht mehr herum.

Therapie-Inhalt. Wie kann sich eine solche »Natursensibilität« in der Therapie äußern? Zur Beantwortung dieser Frage muss man zwischen den beiden Aspekten einer Therapie unterscheiden, dem »Inhalt« und dem »Prozess«. Der »Inhalt« umfasst die Themen, die besprochen werden, der »Prozess« das emotionale Beziehungsgeschehen zwischen Klientin, Therapeutin und, im speziellen Fall der Naturtherapie, auch die Beziehung zur äußeren Natur. Vor allem diese Beziehungen sind es, die letztendlich heilsam wirken. Wenn man Therapieverläufe unter diesen beiden Aspekten betrachtet, wird man feststellen, dass das Thema Naturerfahrung *inhaltlich* keine so große Rolle spielt, wie vielleicht vermutet. Klienten, die selbst wählen dürfen, ob die Sitzung indoor oder outdoor stattfindet, entscheiden sich nur etwa in der Hälfte der Zeit für draußen. Und selbst wenn eine Sitzung unter freiem Himmel stattfindet, steht die Naturumgebung nicht permanent im Mittelpunkt des Gesprächs. Vielmehr achtet der Naturtherapeut entweder auf naturbezogene Themen, die der Klient von sich aus anspricht, und greift diese vor einem psychotherapeutischen Hintergrund auf. Oder er stellt passende Bezüge zur Umgebung her.

Therapie-Prozess. Beim Blick auf den *Prozess* zeigt sich hingegen, dass eine Sensibilität für die menschliche Naturbeziehung großen Einfluss auf das Geschehen (nicht nur) zwischen Therapeutin und Klientin hat. Denn in dieser Hinsicht sind sie beide mit den gleichen Lebensstatsachen konfrontiert. Sie ringen z. B. mit ihrer Sterblichkeit oder der Bedrohung ihrer natürlichen Lebensgrundlagen und sie erfreuen sich an der Lebendigkeit der menschlichen und außermenschlichen Natur. Besonders spürbar wird dies bei »Sitzungen« unter freiem Himmel. Dann sind beide den Unbilden der Witterung und den Ereignissen in der Natur ausgesetzt, sodass die Therapeutin eher, wie in der ursprünglichen Bedeutung des griechischen Wortes »therápôn«, »Gefährtin« ist, statt »Be-

handlerin«. Das Leben mit seinen Freuden und Leiden ist beiden gemeinsam. Das schafft die Grundlage für eine echte menschliche Begegnung, in der tiefes Mitgefühl und Fürsorge für die Klienten gedeihen können.

Eine natursensible Therapeutin wird während einer Sitzung also immer auf den Inhalt *und* den Prozess achten, naturbezogene Aspekte aufmerksam wahrnehmen und gegebenenfalls passende Interventionen anbieten. Die große Chance der Naturtherapie liegt darin, dass sie nicht auf das Gespräch im Raum beschränkt ist, sondern den Klienten zusätzlich die Möglichkeit gibt, sich auch körperlich im Kontakt mit der »äußeren« Natur zu erleben. Dies kann in der praktischen Arbeit unterschiedliche Formen und Intensitätsgrade annehmen. Wo die Naturtherapie beginnt und endet, wird in Abschnitt 3.2 erläutert.

Der Aufbau des Buches. Kapitel 1 zeigt auf, warum es nicht nur vorteilhaft, sondern heutzutage dringend notwendig ist, Naturerfahrungen in Beratung und Psychotherapie zu integrieren. Nachdem anschließend in Kapitel 2 mit der Klärung des Naturbegriffs und der Mensch-Natur-Beziehung eine gemeinsame Basis der Verständigung geschaffen wurde, gibt Kapitel 3 einen Überblick über die vielfältige Landschaft naturtherapeutischer Ansätze. Das vierte Kapitel schildert maßgebliche Erkenntnisse aus dem medizinischen und psychologischen Stand der Forschung sowie deren Implikationen für die therapeutische und beraterische Praxis. In Kapitel 5 wird eine Form der Naturtherapie skizziert, die sich aus eigener Erfahrung der letzten Jahre langsam herauskristallisiert und sich in der täglichen Arbeit mit Klienten als hilfreich erwiesen hat, die »Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie«. Sie verknüpft das psychotherapeutische Naturerleben mit der Praxis der Achtsamkeit. Kapitel 6 stellt naturtherapeutische Instrumente vor und zeigt, wie man die Möglichkeiten der Natur für therapeutische Zwecke *nutzen* kann, ohne sie *auszunutzen*. Mit den Fallgeschichten zeichnet Kapitel 7 ein lebendiges Bild der naturtherapeutischen Anwendung. Darauf folgen in Kapitel 8 konkrete Hinweise zum störungsspezifischen Einsatz von Naturinterventionen. Kapitel 9 widmet sich dem Einstieg in die naturtherapeutische Arbeit. Es bietet praktische Hinweise, wie man die Naturtherapie im klinischen und ambulanten Alltag umsetzen kann und was es bei der Arbeit unter freiem Himmel zu beachten gilt. Im letzten Kapitel wird das hochaktuelle Thema diskutiert, welche Rolle Psychotherapie und Beratung in der ökologischen Krise spielen (können). Abgerundet wird das Buch durch umfangreiches Infomaterial.