

(Co-)Therapeut Wald

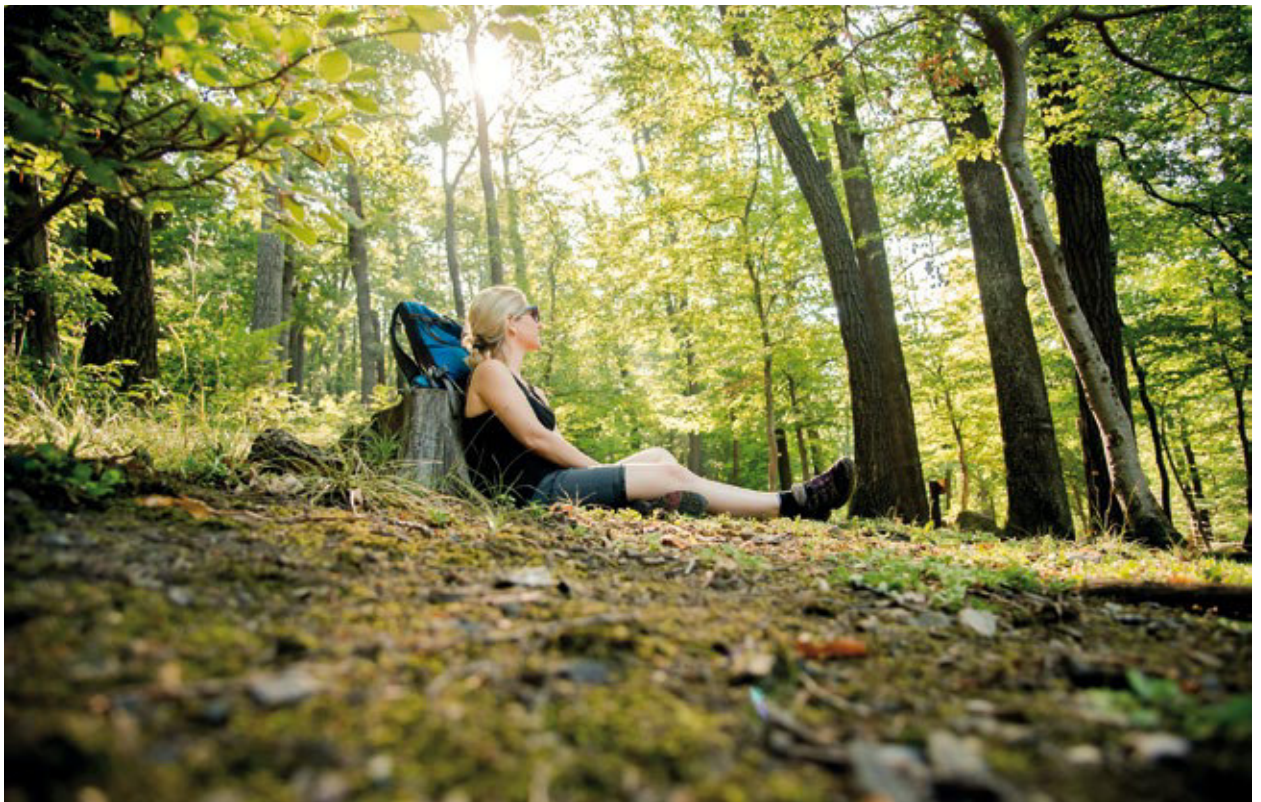
Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie

Autor: Stefan Lirsch


Mit einem Vorwort von Univ.-Prof. Dr.med. Reinhard Haller und dem Praxisbeispiel *Waldwandern mit der Heilkraft Natur* an der Suchtklinik Anton Proksch Institut

Mit Beiträgen von Expert*innen:

Dr. Dominik Batthyány; Dr. Thomas Legl; DSA, DSP Steve Müller; Dipl.-Forsting. Bernd Nold; Gabriele Wagner-Wasserbauer, BSc.; DIⁱⁿ Karin Würth; Marlene Zwettler, B.Ed.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



03	Vorwort von Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller	48	4	Checkliste Praktische Hinweise
04	Abstract Zusammenfassung	48	4.1	Projekt-Vorbereitung
06	Einleitung	49	4.2	Praktische Umsetzung
08	1 Wissenschaftliche Grundlagen	51	5	Arten der Umsetzung Entwicklungen
09	1.1 Psychische Gesundheit, Störungen und Erkrankungen	51	5.1	Praxisbeispiele aus Therapie und Gesundheitsförderung
12	1.2 Die Ablenkung von uns selbst – und die Natur als Handlungs- und (Selbst-)Erfahrungsraum Beitrag von Dr. Dominik Batthyány	51	5.1.1	Therapiesalon im Wald
		51	5.1.2	Grüner Kreis
		52	5.1.3	Erlenhof – Therapiestation für suchtmittelabhängige Menschen
14	1.3 Wirkungen von Waldaufenthalten	52	5.1.4	Waldpädagogik in der Schmerztherapie und Rehabilitation
15	1.3.1 Mentale und psychische Gesundheit	52	5.1.5	'Gabriels Garten' und Natur-Coaching
16	1.3.2 Physiologische Effekte	52	5.1.6	'Regenerationspfad' der Bundesforste im Wienerwald
18	1.3.3 Anregung zu körperlicher Aktivität	52	5.1.7	Pilgern auf den Spuren der großen Philosophen
19	1.3.4 Persönlichkeitsentwicklung Sinnfindung Umweltbewusstsein	53	5.1.8	Waldness® – Urlaub im und mit dem Wald
21	1.3.5 Wirkungen auf Krankheitsbilder und Befindlichkeitsstörungen	53	5.2	Therapie im Wald – das erweiterte Setting Beitrag von Dr. Thomas Legl
22	2 Ansätze und Methoden mit Naturbezug	53	5.3	Internationale Entwicklungen Vorreiterprojekte
22	2.1 Ansätze in Therapie, Beratung und Coaching	57		
22	2.1.1 Waldtherapie Waldbaden			
23	2.1.2 Natur-Coaching	58	6	Waldorte Kooperation mit Waldbesitzer*innen
23	2.1.3 Systemisches Outdoor Coaching	58	6.1	Geeignete Wälder
24	2.1.4 Visionssuche und Schwellengänge in der Wilderness-Arbeit	60	6.2	Voraussetzungen für die Nutzung
		61	6.3	Therapie-, Heil- und Kurwälder
24	2.1.5 Achtsamkeitstraining im Wald	63	6.4	Virtueller Wald Wald auf Abbildungen
25	2.2 Achtsamkeit in der Natur Beitrag von DI ⁱⁿ Karin Würth	63	6.5	Zukunftschancen für Waldbesitzer*innen
26	2.3 Kompatibilität mit Psychotherapie	64	6.6	Der Wald als Begleiter durchs Leben – vom Waldkindergarten bis zum Bestattungswald Beitrag von Bernd Nold
29	2.4 Pädagogische Zugänge und Methoden			
29	2.4.1 Waldpädagogik			
29	2.4.2 Naturvermittlung Naturpädagogik	66	7	Suchtprävention in der Natur
29	2.4.3 Natur- und Landschaftsvermittlung	66	7.1	Perspektive für Naturerfahrung in der Suchtprävention
29	2.4.4 Umweltpädagogik			
30	2.4.5 Outdoorpädagogik Erlebnispädagogik	68	7.2	Suchtprävention und die Bedeutung von Naturerfahrung am Beispiel Wald Beitrag von DSA, DSP Steve Müller
30	2.4.6 Wildnispädagogik Naturmentoring			
30	2.4.7 Rausch- und Risikopädagogik Risflecting			
31	2.5 Green Care WALD	71	7.3	Praxisbeispiele: Suchtprävention
		71	7.3.1	Angebote Rausch- und Risikopädagogik Risflecting™
32	3 Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur'	71	7.3.2	Angebote vom Institut für Suchtprävention
32	3.1 Rahmenbedingungen	71	7.3.3	Active Souls
32	3.1.1 Suchtklinik Anton Proksch Institut (API)	71	7.3.4	Waldkindergärten
33	3.1.2 Das Orpheus-Programm	71	7.3.5	Schulprojekt 'Schwerpunkt Waldpädagogik und Soziales Lernen'
33	3.1.3 Strukturelle Eingliederung Rahmenbedingungen Haftungen	72		
34	3.2 Ausrichtung Inhaltliches			
34	3.2.1 Zielsetzungen Verhaltensregeln	74		Conclusio Perspektiven
35	3.2.2 Die Art der Begleitung			
36	3.2.3 Im Vorfeld der Wanderungen			
36	3.2.4 Inhalte und Aktivitäten			
40	3.2.5 Nebenwirkungen Gefahren Störfaktoren			
42	3.3 Erfahrungen vom 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' Beitrag von Stefan Lirsch			
44	3.4 Verankerung Qualitätssicherung			
44	3.4.1 Verankerung in die Lebenswelt der Teilnehmenden			
45	3.4.2 Weiterbildung und Selbsterfahrung für das Personal	78	A1	Infoblatt für Patient*innen
45	3.4.3 Reflexion und Supervision	79	A2	Infoblatt für Therapeut*innen
46	3.5 Wissenschaftliche Begleitung des Angebots Waldwandern Beitrag von Gabriele Wagner-Wasserbauer, BSc.	81	A3	Anleitung zum Waldbaden und Prinzipien
		82	A4	Material-Liste
		83	A5	Rechtliche Rahmenbedingungen Forstgesetz
		85	A6	Aus- und Weiterbildungen
		91	A7	Beruflicher und persönlicher Hintergrund des Autors
		92	A8	Entstehung des Projekts 'Sucht und Wald'
		93		Literaturverzeichnis Bilderverzeichnis
		94		Literatur- und Website-Empfehlungen

Der Wald als Co-Therapeut

Der Einfluss der Natur auf unsere Gesundheit ist seit jeher bekannt. Jedem sind die Wirkungen schöner Landschaften und besonderer Wetterstimmungen, frischer Luft und wärmender Sonne, majestätischer Berge oder sprudelnder Bäche auf unser Gemüt, unsere Befindlichkeit, ja unsere Lebensfreude bestens bewusst. Die Weite des Meeres weckt unsere Sehnsüchte, die Einsamkeit der Wüste vertieft Einsicht und fördert Kreativität, aufragende Felswände machen uns demütig und der Wald rührt an unser Unbewusstes, an unsere archaischen Ahnungen. Religionsgründer*innen, Prophet*innen, Philosoph*innen und Künstler*innen haben sich immer wieder in die freie Natur hinaus begeben, um dort sich selbst zu finden und Inspiration zu empfangen. Jeder von uns kennt aber auch die Bedrohlichkeit elementarer Naturereignisse, die Wehmut, welche manche Landschaften auslösen können oder das Gefühl des Ausgeliefertseins in abgeschiedener Wildnis. Unzweifelhaft ist die Natur ein Seelenspiegel oder umgekehrt, zweifelsohne gibt es so etwas wie eine Psychogeographie und unbestreitbar prägt die Natur Wesen und Charakter des Menschen. Gerade der geheimnisvolle Wald ist ein wichtiger Teil des weiten Landes der Seele, in dem Sehnsucht und Bedrohlichkeit, Verlangen nach Geborgenheit und Ängste, Orientierungsfragen und zweiflerische Neugier gleichermaßen angerührt werden.

Während die körperlichen Auswirkungen natürlicher Heilkräfte gut erforscht sind, ist die wissenschaftliche Basis der psychischen und mentalen Effekte noch nicht breit und das Bewusstsein über das enorme Präventions- und Heilungspotential der Natureinflüsse selbst unter Professionalisten nicht hoch. Die gezielte psychotherapeutische Nutzung der Natur als Handlungs- und Selbsterfahrungsraum ist wenigen Spezialisten, zu denen Herausgeber und Autor*innen dieses Buches gehören, vorbehalten. In überzeugender Weise werden Möglichkeiten und Methoden der Heilkraft Natur anhand des Beispiels Waldtherapie und insbesondere des Angebots 'Waldwandern' dargestellt.

Durch Waldtherapie kann eine Reihe von Grundbedürfnissen befriedigt werden, die als Ziel jeglicher Psychotherapie gelten: Bindung (an die Natur), Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn und Unlustvermeidung, Distanzierung von Alltagssorgen, Eröffnen neuer Perspektiven und vor allem Gelassenheit durch Loslassenkönnen. Bei guter Eigenwahrnehmung und sensiblem Hineinhorchen in die innere Welt findet man dabei viele Effekte der Körper- und Atemtherapie, des inneren Dialogs und der Meditation, des Frustrations- und Aggressionsabbaus, besonders aber der heute so gefragten Achtsamkeitstherapie. Als speziell wirksam erweisen sich die auf Naturerleben basierenden Präventions- und Heilungsverfahren bei depressiven Zuständen jeglicher Art und – wie im Buch konkret ausgeführt – in der Suchttherapie.

Das Werk von Stefan Lirsch und seinen Gastautor*innen unterscheidet sich durch seine differenzierte Betrachtungsweise wohltuend von anderen paramedizinischen Gesundheitsratgebern. Für die hier favorisierte Methode wird weder Exklusivanspruch erhoben, noch werden unrealistische Heilsversprechen gegeben, sondern sie wird bereits im Titel als Co-Therapie – also begleitende Behandlung – dargestellt. Umso größer fällt der Anteil aus, welcher dem therapeutischen Partner Wald in Prävention und Behandlung psychischer Störungen zukommt und umso mehr wird bewusst, welche ungeahnten Möglichkeiten die therapeutische Arbeit im Wald haben kann.

Die Autor*innen verstehen es nicht nur, alle Interessierten für das vielfältige Heilpotenzial der Waldtherapie zu sensibilisieren, sondern deren Wirkungen ohne Abgleiten ins Spekulative oder Esoterische nachvollziehbar zu erklären. In einer Zeit, in welcher die klassische Medizin bei manchen Krankheiten an ihre Grenzen gekommen und die ganzheitliche Erfassung des menschlichen Wesens gefragt denn je ist, in der psychische Störungen zunehmen und durch die Pandemie der Abstand gebraucht und das Alleinsein in einer garantiert virenfreien Natur von immer mehr Menschen gesucht wird, hat dieses Buch im wahrsten Sinn des Wortes noch gefehlt.

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller
Feldkirch, im Sommer 2020

Reinhard Haller Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut, Gerichtsgutachter und Sachbuchautor. Von 1983 bis 2017 war er Chefarzt der Sonderklinik für Suchtmedizin Maria Ebene. Seit 2018 ist er als psychiatrischer Gutachter, therapeutischer Berater, Referent und Autor tätig.

Seine Sachbuch-Bestseller behandeln Themen wie Sucht, Narzissmus, 'Die Macht der Kränkung' oder 'Das Wunder der Wertschätzung'. Im Rahmen seiner Vortragstätigkeit spricht er ebenso über depressive Störungen, Burnout, 'Zeitgeist und Zeitgeiststörungen' und Wandern als Psychotherapie.

Abstract | Zusammenfassung

Diese Bildungsunterlage fasst den derzeitigen Wissensstand zu den positiven Wirkungsfaktoren von Natur und insbesondere Wald zusammen und zeigt auf, wie diese für Gesundheitsförderung und therapeutische Angebote und Interventionen verwendet werden können. Der Schwerpunkt dieses Handbuchs liegt auf der Suchttherapie – mit einem Exkurs in die Sucht-Prävention. Des Weiteren wird auf positive Effekte und Einsatzmöglichkeiten zum Beispiel bei psychischen Belastungen, stressbedingten Erkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen und Burnout eingegangen.

Neben einer wissenschaftlichen Einbettung des Themas, die als argumentative Grundlage für die Realisierung von themenspezifischen Projekten dienen kann, wird anhand bereits existierender Weiterbildungs- und Vermittlungsmöglichkeiten sowie Beispielen aus der Praxis die Vielfalt von Zugängen, Methoden und Möglichkeiten für die Umsetzung aufgezeigt. Ausführlich behandelt wird das Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' an der Suchtklinik Anton Proksch Institut. Es wird detailliert beschrieben, wie es strukturell angegliedert ist, worauf bei den Ausgängen geachtet werden muss und welche Aktivitäten umgesetzt werden und sich bewährt haben. Weitere Praxisbeispiele und deren unterschiedliche Ausrichtung und zielgruppenorientierte Umsetzung sowie internationale Entwicklungen und Programme werden kurz vorgestellt.

Nützliche Informationen wie Infoblätter, rechtliche Rahmenbedingungen, eine Auflistung themenspezifischer Seminarangebote, Aus- und Weiterbildungen sowie Literatur-Empfehlungen sollen eine weitere Vertiefung und den Transfer in die Praxis erleichtern.

Mit diesem Handbuch werden primär Menschen angesprochen, die in therapeutischen und psychosozialen Berufsfeldern tätig sind sowie Gesundheitsinstitutionen. Besonders Mediziner*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Coaches, usw., die selbst schon den Wald für sich entdeckt haben, sollen aufgrund der zusammengetragenen Informationen Bestärkung finden und dazu animiert werden, den Wald als (Co-)Therapeut zu nutzen.

Die Inhalte richten sich aber auch an andere Interessierte, an Waldbesitzer*innen, die etwas über das Potenzial Ihrer Flächen in Bezug auf therapeutische Maßnahmen erfahren wollen. Insbesondere diesen Zielgruppen soll das Wissen über die gesundheitlichen Wirkungen von Waldaufenthalt ins Bewusstsein gerufen und die Vielfalt an Anwendungsmöglichkeiten vermittelt werden.

Dieses Buch darf auch als Handreichung dienen, wenn Therapeut*innen, Naturvermittler*innen und Menschen mit Umsetzungsideen an Kuranstalten, Reha- oder Gesundheitszentren herantreten, um gemeinsame naturbezogene Projekte zu realisieren.

Fragen, denen sich die einzelnen Kapitel widmen

1. Wie wirken Waldaufenthalte, was wirkt dabei konkret und bei welchen Beschwerden und Erkrankungen können sie hilfreich sein?
2. Welche Methoden und Arten der Begleitung in die Natur gibt es? Gibt es eine Kompatibilität mit Psychotherapie?
3. Wie kann die konkrete Umsetzung eines Projekts im Detail aussehen? Welche Erfahrungen wurden gemacht und welche Inhalte haben sich bewährt?
4. Was ist alles bei der Planung und Realisierung von Angeboten im Wald zu bedenken?
5. Welche Arten der Umsetzung gibt es schon und haben sie sich etabliert?
6. Welche Wälder sind gesundheitsfördernd? Wie können Waldbesitzer*innen davon profitieren?
7. Wie können Naturaufenthalte in der suchtpräventiven Arbeit genutzt werden? Und welche Perspektiven und konkreten Möglichkeiten ergeben sich aus all dem für die Zukunft?

Einleitung

Dieses vom Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald, Naturerfahren und Landschaft (BFW) in Auftrag gegebene Handbuch nimmt das Thema Gesundheitswirkungen des Waldes für therapeutische Zwecke in den Fokus. Es ermöglicht einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Studien zum Thema, bietet einen Überblick auf differenzierte Anwendungsmöglichkeiten, stellt das von 2018 bis zum Beginn der Corona-Maßnahmen erfolgreich laufende Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' an der Suchtklinik Anton Proksch Institut vor und widmet sich davon ausgehend folgenden Fragen:

- Welche positiven Auswirkungen können Wald- und Naturaufenthalte auf Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen – insbesondere auf Suchtkranke – haben? (Stressabbau, Senkung des Blutdrucks, Sensibilisierung und Selbstwahrnehmung, Sinnfindung u.a.)
- In welchen gesellschaftlichen Bereichen – insbesondere im Gesundheitswesen – und für welche Personen- und Berufsgruppen können naturspezifische Angebote besonders hilfreich sein? (Überlastungssyndrom/Burnout, Suchterkrankungen, Depressionen u.a.)
- Welche Möglichkeiten der konkreten Umsetzung von Angeboten mit Naturbezug gibt es bereits und welche Erfahrungen gibt es aus der Praxis?

Durch die Beantwortung dieser Fragen kann die vorliegende Bildungsunterlage wie eine Packungsbeilage bzw. Gebrauchsinformation gelesen und verstanden werden. Sie gibt Auskunft über die vielfältigen Anwendungsgebiete des Therapeutikums Wald und die Möglichkeiten zur 'Verabreichung'.

»Wenn es ein Medikament gäbe mit so vielen positiven Effekten auf unsere Gesundheit und so wenigen bekannten Nebenwirkungen und das so kostengünstig ist, wäre das eine große Sensation.«

Reinhard Haller (2019) im Vortrag 'Zur positiven Wirkung von Naturerlebnissen auf die Psyche und das seelische Wohlbefinden' beim Waldpädagogik-Kongress in Bregenz

Durch die ausführliche Beschreibung der konkreten Arbeit in der Natur mit Suchtpatient*innen am Anton Proksch Institut wird ein praxisnaher Einblick gewährt und kann somit Akteur*innen im Gesundheitswesen als Leitfaden für die Realisierung eigener Vorhaben dienen. Zur Praxisnähe, die ein ganz wichtiges Element in diesem Handbuch darstellt, sollen des Weiteren das Kapitel 'Checkliste | Praktische Hinweise', die beispielhaften Angebote, Passagen in den Beiträgen der Expert*innen und diesbezügliche Anhänge beitragen.

Gastbeiträge von Expert*innen

Die hochkarätigen Gastbeiträge sind ein essenzieller Teil dieser Bildungsunterlage. Sie geben Einblick in die beruflichen Erfahrungen der Autor*innen, liefern unter anderem Hintergrundinformationen zur geschichtlichen Entwicklung der betreffenden Fachbereiche und vermitteln persönliche Zugänge, die in Bezug auf das Naturerleben von großer Bedeutung sind.

- Dr. Dominik Batthyány schreibt über seine Tätigkeit als Leiter der Abteilung für Verhaltenssuchte an der Sigmund Freud Universität, aktuelle Entwicklungen, persönliche Erfahrungen und die Natur als Handlungs- und Selbsterfahrungsraum.
- Die Achtsamkeits-Trainerin DI Karin Würth beschreibt, wie sich eine achtsame Grundhaltung positiv auf das Wohlbefinden auswirken und die Effekte der Naturaufenthalte auf Menschen verstärken kann.
- Gabriele Wagner-Wasserbauer, BSc., berichtet über themenspezifische wissenschaftliche Grundlagen und über Ergebnisse ihrer Masterarbeit, für die sie das in Kapitel 3 beschriebene Praxisprojekt 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' begleitet hat.
- Dr. Thomas Legl erzählt über seinen Werdegang, die geschichtliche Entwicklung von naturgestützter Therapie in Österreich, über seine Praxis mit dem von ihm gegründeten 'Therapiesalon im Wald' und grundlegende Erkenntnisse aus der Arbeit mit seinen Klient*innen.
- Der Förster und Waldpädagoge Bernd Nold schildert aus seiner forstlichen Perspektive, welche Chancen und Herausforderungen Angebote im Wald mit sich bringen. Darüber hinaus gewährt er Einblicke in von ihm initiierte Projekte wie einen Waldkindergarten und einen Bestattungswald.
- DSA, DSP Steve Müller und Marlene Zwettler, BEd. geben eine kurze Einführung in Suchtprävention, über ressourcenorientierte Ansätze in der Gesundheitsvorsorge und wie Naturerfahrungen im Wald die Entwicklung von Lebenskompetenzen fördern können.

Des Weiteren finden sich einige kurze Gastbeiträge zu unterschiedlichen Methodensystemen der Naturvermittlung bzw. der Begleitung in die Natur sowie zu Praxisbeispielen. Durch die Vielzahl an Beiträgen werden manche Themen mehrmals angeführt und aus unterschiedlichen beruflichen oder persönlichen Blickwinkeln betrachtet. Die wiederholte Erwähnung mancher Feststellungen hebt zudem beabsichtigter Weise wesentliche Prinzipien und Erkenntnisse hervor.

Zum Thema Suchttherapie und -prävention gibt es sehr unterschiedliche Ansichten und Zugänge. Die Ausführungen der Expert*innen geben deren Wissen und Erfahrungen wider. Dieses Werk stellt keinen Anspruch auf vollständige Anführung oder Gegenüberstellung der unterschiedlichen Ansätze. Verschiedene Zugänge machen generell und bezüglich individueller Anforderungen durchaus Sinn und können als ergänzend verstanden werden.

Zielgruppen

Dieses Handbuch richtet sich an interessiertes Personal und Verantwortungsträger*innen in Kuranstalten, Rehabilitationskliniken, an suchtpreventiv oder suchtheapeutisch arbeitende und andere Gesundheitseinrichtungen, die zukünftig waldpädagogische oder waldtherapeutische Angebote etablieren möchten. Dieser Zielgruppe soll ein Einblick in die Wirkungen und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Wald in ihren Arbeitsfeldern ermöglicht werden.

Des Weiteren soll es Waldbesitzer*innen, Naturvermittler*innen und Umsetzer*innen von Green-Care-Initiativen, die Projekte im Sozial- oder Gesundheitsbereich umsetzen möchten, als Hilfestellung dienen. Ihnen sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, inwiefern Menschen von ihren Angeboten und Ressourcen profitieren können und welchen Institutionen im therapeutischen und psychosozialen Bereich sie hilfreich zur Seite stehen könnten. Die wissenschaftlichen Grundlagen und die positiven Erfahrungen aus der Praxis können hierfür eine fundierte Argumentationshilfe bieten. Ebenso kann es Psychotherapeut*innen, Lebens- und Sozialberater*innen, Sozialarbeiter*innen und allgemein Personen, die mit Menschen arbeiten, als Inspirationsquelle und Anregung dienen, selbst Waldaufenthalte und deren Wirkungen sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext zu nutzen.

Hinweise zur Auswahl und Formulierung der Inhalte

Aufgrund der weit gehaltenen Zielgruppenorientierung wurde versucht, die Texte für alle Interessierten gut lesbar zu formulieren und wissenschaftliche Fachbegriffe entweder zu erklären oder stattdessen andere, leichter verständliche Begriffe zu verwenden. Manche Passagen enthalten womöglich für Mediziner*innen und Therapeut*innen keine für sie neuen Inhalte, sind für Naturvermittler*innen und Waldbesitzer*innen aber grundlegend und vice versa.

Dieses Werk hat sich im Laufe des Entstehungsprozesses auch zu einer Bestandsaufnahme der aktuellen Situation bezüglich der Nutzung des Waldes für gesundheitliche Zwecke entwickelt.

Einige Materien – wie zum Beispiel die Kompatibilität von Psychotherapie oder das Thema Kur- und Heilwald – finden in diesem Handbuch nur kompakt Erwähnung. Dies soll Anstöße geben, in welche Richtung weitergedacht werden kann, Vernetzungen zu anderen Themenbereichen oder Möglichkeiten aufzeigen. Für weiterführende Informationen zu einigen dieser Bereiche finden sich Literatur- und Website-Empfehlungen.

Wissenschaftliche Praxis und Danksagung

Ich als Praktiker habe nach bestem Wissen und Gewissen versucht, alle Quellen und deren Inhalte in dieser Arbeit kenntlich zu machen. Diese praxisorientierte Handreichung soll Ihnen vor allem dabei behilflich sein, Wald in Ihr gesundheitliches Angebot zu integrieren oder die positiven Gesundheitseffekte in Ihren waldpädagogischen oder naturvermittelnden Aktivitäten bewusster zu nutzen.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei den Menschen bedanken, die in diesem Bereich praktizieren, forschen und publizieren und so zu einer Bewusstseinsbildung beitragen. Insbesondere danke ich jenen Expert*innen und Gastautor*innen, die mit ihren Texten zu ihren beruflichen und persönlichen Erfahrungen, zu methodischen Formen der Vermittlung und zu Praxisbeispielen für das vorliegende Werk einen wichtigen Beitrag geleistet haben: (in alphabetischer Reihenfolge)

Katharina Bancalari, Dominik Batthyány, Martin Fürst, Reinhard Haller, Gabriele Höfing, Thomas Legl, Nadja Lobner, Dominik Mühlberger, Steve Müller, Bernd Nold, Claudia R. Pichl, Caroline Pisa, Sophia Reisinger, Regina Reiter, Manfred Rühl, Gerhard Tucek, Dorit van Meel (Haubenhofer), Gabriele Wagner-Wasserbauer, Karin Würth und Marlene Zwettler. Dankeschön für die Zusammenarbeit.

Anwendung der vermittelten Inhalte

Neben den oben erwähnten Zielgruppen soll dieses Buch allen Lesenden Anregung sein, selbst aktiv zu werden und den Wald und die Natur als vielfältigen Erlebnisraum (noch mehr) wertzuschätzen und für die eigene Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens für sich selbst und andere zu nutzen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und empfehlen Ihnen, sich für die Lektüre dieses Buches ein schönes Plätzchen in der Natur zu suchen – auf einer Wiese, am Waldrand, in einem Park oder im eigenen Garten.

1 Wissenschaftliche Grundlagen

In diesem Kapitel sind einige wesentliche wissenschaftliche Erkenntnisse zusammengetragen, um die an späterer Stelle beschriebenen Praxis-Erfahrungen mit Patient*innen im Wald in einen entsprechenden Kontext zu setzen. Exemplarisch werden psychische Überlastungserscheinungen und Erkrankungen beschrieben. Des Weiteren wird auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen – zum Beispiel das Zunehmen von Verhaltenssüchten und Depression – und auf Prognosen eingegangen, wie sich die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen zukünftig entwickeln wird. Dominik Batthyány schlägt mit seinem Beitrag eine Brücke von der Situationsanalyse zu den gesundheitlichen Wirkungen von Naturaufenthalt, die darauffolgend ausführlicher beschrieben werden.

»Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und leben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man für sich und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.«

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung WHO 1986

Für die Erstellung dieses Handbuchs und insbesondere die Einbettung von Forschungsergebnissen erwies sich der im Jahr 2014 erschienene BFW-Bericht *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften* und der diesem zugrundeliegenden Primärliteratur als sehr hilfreich. Die entsprechenden Literaturhinweise finden sich in der vom BFW zur Verfügung gestellten Studie.

→ siehe Literatur- und Quellenverzeichnis

Auch das von Dr. Melanie H. Adamek 2018 herausgegebene Buch *Im-Wald-Sein*, das sich umfangreich, wissenschaftlich fundiert und praxisnah mit der präventiven und therapeutischen Wirkung von Wald auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten beschäftigt, war sehr ergiebig. Es werden darin einige Themen, die im vorliegenden Werk nur eine kurze Erwähnung finden, im Detail behandelt. Bei weiterführendem Interesse eignet sich *Im-Wald-Sein* zur vertieften Auseinandersetzung.

Achtsamkeit in der Natur ist eine grundsätzliche Herangehensweise, die eigene positive Wirkungen mit sich bringt und auch die Effekte von Wald auf die Gesundheit verstärken kann. Darüber hinaus ist es der Titel eines Buches von Michael Huppertz und Verena Schatanek aus 2015, das als Inspiration und Ressource für die vorliegende Bildungsunterlage gedient hat.

Auf die vielfältigen weiteren Quellen, aus denen für die Erstellung dieses Handbuchs geschöpft wurde, wird in den entsprechenden Passagen hingewiesen.

In dieser Bildungsunterlage wird, wie in vielen Gesundheitsinstitutionen und suchtpreventiven und -therapeutischen Einrichtungen vom biopsychosozialen Modell ausgegangen. Dieses besagt, dass bei der Betrachtung des Menschen und dessen Krankheit(en) biologische, psychische und soziale Aspekte und deren vielfältige Wechselwirkungen berücksichtigt werden müssen. Diese systemische und ganzheitliche Sichtweise gilt natürlich auch für die Therapie und für die Gesunderhaltung. Bei der Entstehung von Suchterkrankungen zum Beispiel spielen genetische und biologische Faktoren ebenso eine Rolle wie familiäre und gesellschaftliche Umstände, psychische Prädispositionen und Befindlichkeiten. Das Außerachtlassen von einzelnen oder mehrerer dieser Aspekte kann die nachhaltige Wirkung von Therapien beeinträchtigen.

»Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Teresa von Ávila Karmelitin und Mystikerin

1.1 Psychische Gesundheit, Störungen und Erkrankungen

Laut WHO sollte psychische Gesundheit als eine wertvolle Quelle von Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet werden. Wir alle brauchen eine gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen, um für uns selbst zu sorgen und mit anderen zu interagieren. Deshalb ist es wichtig, nicht nur die Bedürfnisse von Menschen mit definierten psychischen Störungen zu berücksichtigen, sondern auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu schützen, zu fördern und ihren Wert zu erkennen.

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden von Menschen werden nicht nur durch individuelle Merkmale und soziale Umstände beeinflusst, sondern auch durch die Umgebung. Diese Determinanten interagieren dynamisch und können den psychischen Zustand einer Person bedrohen oder schützen (vgl. WHO 2019).

Häufigkeit von psychischen Erkrankungen

Die WHO bezeichnet psychische Störungen als eine der größten Herausforderungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit in der Europäischen Region der WHO, weil sie die Hauptursache für Behinderung und die dritthäufigste Ursache für allgemeine Krankheitslast nach Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sind. Die geschätzte Häufigkeit (Prävalenz) psychischer Störungen in der Europäischen Region der WHO im Jahr 2015 betrug 110 Millionen, entsprechend 12 % ihrer Gesamtbevölkerung. Die Einbeziehung durch Substanzmissbrauch bedingter Störungen erhöht sich diese Zahl um 27 Millionen (auf 15 %) (vgl. WHO 2019).

In Österreich gehören Burnout, Depressionen und Abhängigkeit zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen.

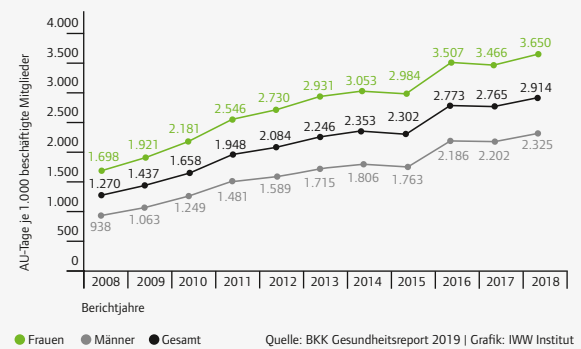
Eine großangelegte Studie der Medizinischen Universität Wien fand in Österreich eine hohe Verbreitung von Burnout. Demnach litten 21,6 % unter einem leichten Burnout und 3,4 % unter einem schweren Burnout (vgl. Wancata 2017, S. 139). Die gleiche Studie stellte fest, dass rund 10 % der über 1000 Teilnehmer*innen aus ganz Österreich im letzten Jahr zumindest zeitweise von einer Depression betroffen waren. Abhängigkeit von Substanzkonsum ist ebenfalls eine häufig vorkommende Diagnose. Mit einer Ein-Jahres-Prävalenz für die Abhängigkeit von Tabak/Nikotin von 6,5 %, Alkohol 3,5 % und alle anderen Substanzen zusammen von 1,8 %. Angststörungen und Phobien kommen in dieser Studie gemeinsam auf eine Verbreitung von 6,9 % (vgl. ebd., S. 18).

Neben den Folgen für das eigene Leben, die diese Erkrankungen mit sich bringen, den Belastungen für die Angehörigen und das soziale Umfeld, ergibt sich auch auf volkswirtschaftlicher Ebene eine erhebliche Belastung in Milliardenhöhe.

Im Vergleich mit anderen Auslösern von Arbeitsunfähigkeitstagen wie Muskel-Skelett-Erkrankungen oder Atemwegserkrankungen stiegen die Fehltag aufgrund psychischer Störungen weit stärker an – im Zeitraum von 2008 bis 2018 haben sich diese beispielsweise in Deutschland mehr als verdoppelt (+129,4 %) (vgl. IWW 2020).

AU-Tage für psychische Störungen

Arbeitsunfähigkeit – AU-Tage der beschäftigten Mitglieder für psychische Störungen nach Geschlecht im Zeitverlauf (2008–2018)



Im Folgenden werden Begriffsdefinitionen für Abhängigkeit, andere psychische Erkrankungen und Belastungen wie Depression und Burnout angeführt, um eine Orientierung auf diesem Feld zu bieten. Eine Suchterkrankung wird oftmals von Vorerkrankungen begünstigt oder von anderen Krankheitsbildern und Symptomen begleitet (Komorbiditäten). Die später beschriebenen Wirkungen von Waldaufenthalten können einen vorbeugenden oder therapeutischen Effekt hervorrufen, für dessen Verständnis die angeführten Begriffe hilfreich sind.

Einige der Definitionen sind dem weltweit anerkannten Klassifizierungssystem für Krankheiten ICD-10 entnommen ('International Classification of Diseases and Related Health Problems', 10. Version).

Abhängigkeit

Im medizinischen Wörterbuch Pschyrembel werden Abhängigkeit oder Sucht als ein unüberwindbares, nicht mehr steuerbares Verlangen nach einer Substanz oder einem Verhalten bezeichnet. Nach WHO ist die Bezeichnung Sucht stigmatisierend und daher Abhängigkeit vorzuziehen. Eine Abhängigkeit von psychotropen Substanzen, die durch eine Beeinträchtigung in wichtigen Lebensbereichen und Leidensdruck gekennzeichnet ist, wird als Abhängigkeitssyndrom (früher Suchterkrankung) bezeichnet (vgl. Pschyrembel Online/1 2018).

Abhängigkeitssyndrom

Laut dem Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) bestehen typischerweise ein starker Wunsch, die Substanz einzunehmen, Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren, und anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen. Diesem wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben. Es entwickelt sich eine Toleranzerhöhung und manchmal ein körperliches Entzugssyndrom.

Das Abhängigkeitssyndrom kann sich auf einen einzelnen Stoff beziehen (Tabak, Alkohol oder Medikamente u.a.), auf eine Substanzgruppe (opiatähnliche Substanzen u.a.) oder auch auf ein weites Spektrum pharmakologisch unterschiedlicher Substanzen (vgl. DIMDI/1 2020).

Substanzgebundene Abhängigkeit

Dabei handelt es sich um eine wiederholte und dranghafte Durchführung bestimmter Handlungen zur vorübergehenden Bedürfnisbefriedigung trotz negativer Folgen für die Betroffenen und deren soziales Umfeld: pathologisches Glücksspielen (Spielsucht), Medienabhängigkeit [Anmerkung des Autors], pathologische Brandstiftung (Pyromanie) oder pathologisches Stehlen (Kleptomanie) u.a. Eine multifaktorielle Entstehung unter Einschluss psychodynamischer, neurobiologischer und genetischer Voraussetzungen ist wahrscheinlich (vgl. Pschyrembel Online/2 2018).

Differenzierung Abhängigkeit und Sucht

Im Englischen wird deutlicher zwischen Abhängigkeit und Sucht unterschieden.

Dort spricht man von einer Abhängigkeit, wenn ein Mensch den Konsum einer Substanz fortsetzen muss, um angenehme Gefühle herzustellen oder unangenehme Gefühle zu vermeiden. Wenn dadurch körperliche Entzugssymptome vermieden werden sollen, spricht man von körperlicher Abhängigkeit. Bei psychischer Abhängigkeit ist der Konsum eine notwendige emotionale Stütze, die entspannt, aufputscht, Genuss verschafft oder eine Flucht aus der Realität ermöglicht.

Von einer Sucht spricht man, wenn eine Abhängigkeit so weit fortgeschritten ist, dass sie zu ernsthaften Schäden in verschiedenen Lebensbereichen des Betroffenen führt (vgl. Hayes 2000, S. 2).

Psychiatrische Komorbiditäten bei Abhängigkeitserkrankungen

Eine Abhängigkeitserkrankung steht selten alleine. Eine Komorbidität oder komorbide Erkrankung ist eine begleitende psychische Erkrankung, die parallel zur Sucht läuft und nicht selten mit ihr zusammenhängt, sie begünstigt oder sogar aufrechterhält.

Als Beispiel für Komorbiditäten, die zusätzlich zur Suchterkrankung vorliegen können, sind folgende psychische Erkrankungen zu nennen:

- Erkrankungen wie Depressionen, bipolare Störung oder Manie (affektive Störungen)
- Belastungsstörungen (Krisensituationen, akute und posttraumatische Belastungsstörung)
- Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis
- Persönlichkeitsveränderungen (Impulskontrollstörungen, Persönlichkeitsstörungen)
- Angsterkrankungen (Ängste, Sorgen, soziale Phobien, Panikstörung)

Vor diesem Hintergrund ist es wesentlich, nicht nur die Sucht zu behandeln, sondern die gesamte Person mit all ihren Symptomen. Im Fokus der Therapie sollten auch Ressourcen und Stärken stehen (vgl. Anton Proksch Institut/1).

Wie teilweise schon aus den Beschreibungen hervorgeht, kann der Konsum psychoaktiver Substanzen auch eine Bewältigungsstrategie bzw. eine Art von Selbstmedikation sein, auf die Menschen in belastenden Lebenssituationen zurückgreifen, demzufolge auch bei verschiedenen psychischen Symptomen oder Erkrankungen. Eine therapeutische Zielsetzung ist es, den Betroffenen neue und für ihre Gesundheit förderliche Strategien zur Bewältigung zur Verfügung zu stellen bzw. mit ihnen zu erarbeiten. Um dies zu ermöglichen, ist es von Bedeutung, die multifaktorielle Genese der Erkrankung – die vielfältigen Ursachen für die Entstehung wie Vorerkrankungen, soziales Umfeld, traumatische Erlebnisse – zu berücksichtigen.

Depression | Depressive Episode

Eine Depression kann als eine depressive Episode oder wiederkehrend (rezidivierend) auftreten. Die Anzahl und die Intensität der Symptome variieren:

- Gedrückte Stimmung, verringerter Antrieb und Aktivität. Lebensumstände haben kaum Einfluss auf die gedrückte Stimmung.
- Fähigkeit zur Freude, Interesse und Konzentration sind vermindert.
- Große Müdigkeit nach geringer Anstrengung, ebenso wie Schlafstörungen und Morgentief
- Selbstwert und Selbstvertrauen sind beeinträchtigt; Gefühl der Wertlosigkeit; Schuldgefühle.
- Emotionen werden kaum noch ausgedrückt, ebenso kann es zu krankhafter Unruhe kommen.
- Verlust von Freude, Appetit (Gewichtsabnahme) und Libido können auftreten (vgl. DIMDI/2 2019).

Burnout | Überlastungssyndrom

Im Gegensatz zu Sucht gilt Burnout bisher nicht als eigenständige Diagnose, sondern wird im ICD10 der Sammeldiagnose 'Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung' zugeordnet, gemeinsam mit ähnlichen Phänomenen: Zustand totaler Erschöpfung, körperliche oder psychische Belastung, Stress, Mangel an Entspannung und Freizeit u.a. (vgl. DIMDI/3 2019).

In der Psychologie gilt Burnout als eine krankhafte Veränderung der Stimmung und des Aktivitätsniveaus eines Menschen, die sich nach chronischer Fehlbelastung und Dauerstress entwickelt. Hauptsymptome sind emotionale Erschöpfung, Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung, Überdruß sowie das Gefühl sich selbst fremd zu sein. Am Beginn stehen oft unauffällige Symptome, die sich bis zur völligen Erschöpfung steigern und zum Suizid führen können. Die Symptomatik ist jedoch nicht

eindeutig und kann auch auf andere Erkrankungen hindeuten. Als Ursache gilt eine Kombination von Lebens- und Arbeitsverhältnissen sowie Persönlichkeitsfaktoren des Betroffenen (vgl. Pschyrembel Online/3 2019 und vgl. Dorsch).

Im medizinischen Wörterbuch Pschyrembel nennt Birgit Völkel folgende Symptomatik, Therapie- und Präventionsansätze:

Symptomatik

- Gefühl, Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein und geringe Selbstwirksamkeitswahrnehmung [Überzeugung, gewünschte Handlungen aus eigener Kraft und Kompetenz umsetzen bzw. schwierige Situationen bewältigen zu können]
- Reduzierte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung
- Psychosomatische Störungen wie Schmerzsyndrome, erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Schwindel, Tinnitus
- Depressivität und Aggressivität
- Erhöhte Suchtgefahr
- Unruhezustände, generalisierte Angst, Panikattacken
- Schlafstörungen
- Distanzierung von anderen Menschen (sozialer Rückzug)
- Interessensverlust
- Selbstmordgedanken

Auswahl therapeutischer und präventiver Ansätze

- Schwerpunkt auf Psychotherapie
- Entspannungsmethoden
- Bearbeitung äußerer (Anpassung der Arbeitsorganisation u.a.) und innerer Stressmuster (Überprüfung eigener Ansprüche, Grenzen setzen u.a.)
- Förderung regenerativer Stresskompetenz (Achtsamkeitstraining, Entspannungsverfahren, Sport)
- Soziale Unterstützung (vgl. Pschyrembel Online/3 2019)

Ein Thema, das in der heutigen Zeit eine gesellschaftliche Herausforderung darstellt, ist die – durch die permanente Verfügbarkeit von Smartphone und Internetzugang begünstigte – Zunahme der Medienabhängigkeit. Auf dieses Thema geht Dominik Batthyány im folgenden Expertenbeitrag ein. In seinen Ausführungen leitet er über zu den positiven Wirkungen von Naturerfahrungen und wie diese ein wichtiger Beitrag in der Prävention und im Umgang mit psychischen Belastungen sein können.



1.2 Die Ablenkung von uns selbst – und die Natur als Handlungs- und (Selbst-)Erfahrungsraum

Beitrag von Dr. Dominik Batthyány

Der moderne Lebensstil ist geprägt durch Bewegungsarmut. Gleichzeitig führt die Beschleunigung des Alltags zu psychischen Belastungen. Auch digitale Medien ziehen Menschen in ihren Bann. Es ist ein großer Sog, eine große Anziehung, die von ihnen ausgeht. Digitale Medien erzeugen anregende und oft angenehme Gefühle, sie 'binden' unsere Gedanken und Gefühle. Sie ziehen unsere Aufmerksamkeit ab – womöglich von Dingen, die uns unangenehm sind, die uns schmerzen, mit denen wir uns nicht auseinandersetzen möchten. Diese Wirkungsweise ist für eine potentielle Suchtentwicklung bedeutend. Und die permanente Onlineverbindung ist ja auch ein Verführer par excellence: schnell mal E-Mails checken, eine neue Statusmeldung auf Facebook ist reingekommen, eine SMS, was tut sich auf Twitter, WhatsApp ...? Diese Aufzählung ließe sich fast endlos fortsetzen. Menschen werden durch äußerliche Stimulierungen von sich selbst abgelenkt. Die Verführungen, nicht bei sich zu sein, sind groß. Vor diesem Hintergrund kommen Erholung und achtsame Lebensführung besondere Bedeutung zu.

Der Weg in die Sucht beginnt dort, wo das Suchtmittel oder -verhalten nicht mehr 'nur' Freude oder Genuss schenkt und Entfaltung ermöglicht, sondern die Funktion einer Lebens- oder Gefühlskrücke übernimmt. Suchtverhalten ist ein Problemlösungsversuch – und im ersten Moment scheint er auch erfolgreich zu sein. Der Betroffene macht die Entdeckung, dass er relativ leicht und schnell gute Gefühle erzeugen, Frustrationen, Unsicherheiten und Ängste regulieren bzw. verdrängen kann. Im Laufe einer Abhängigkeitsentwicklung rückt dieses Verhalten immer mehr in den Vordergrund.

Verhaltenssüchte oder substanzungebundene Abhängigkeit

Es gibt eine Vielzahl von exzessiv ausgeführten Verhaltensweisen (Internet-/Computerspielsucht, Arbeitssucht, Kaufsucht, pathologisches Spielen/Glücksspielsucht, Sportsucht, Sexsucht u.a.), die unter den Begriff Verhaltenssüchte subsummiert werden. Sie entwickelt sich aus einer bestimmten Art und Weise mit Gefühlen umzugehen, sie zu manipulieren, sich vor ihnen zu schützen, vor ihnen zu flüchten. Es werden keine alternativen Verhaltensmuster und Problemlösungsstrategien mehr entwickelt bzw. erlernt, sondern – im Gegenteil – noch vorhandene Strategien verlernt. Die Sucht bläht sich im Leben des Betroffenen auf, gewinnt an Bedeutung und lässt anderen Lebensinhalten keinen Raum mehr. Betroffene ziehen sich möglicherweise zurück, koppeln sich vom Leben, von anderen Menschen und von sich selbst ab, um mit ihrer Sucht alleine zu sein. Von Medien-sucht Betroffene sind in Wahrheit nicht eingebunden, nicht vernetzt.

Die WHO hat in der 11. Revision des ICD die Computerspielabhängigkeit – man könnte also sagen eine Form von Mediensucht – im Bereich der mentalen, Verhaltens- und Neuroentwicklungsstörungen eingeordnet. Sie wurde von der Weltgesundheitsversammlung im Mai 2019 verabschiedet und soll offiziell ab 2022 gelten. Diese Störung ist gekennzeichnet durch ein anhaltendes oder periodisch wieder auftretendes Nutzungsverhalten von Online- oder Offline-Computerspielen, durch verminderte Kontrolle über die Verhaltensausführung, eine überhöhte Bedeutung des Spielens, das andere Interessensfelder und Alltagsaktivitäten verdrängt, und die fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen. Das Hauptmerkmal der Internet Gaming Disorder ist nach dem DSM-5 – der American Psychiatric Association (APA) – eine anhaltende und wiederkehrende Teilnahme an Computerspielen, die durch ihre exzessive und übermäßige Ausprägung dazu führt, andere Aktivitäten zu vernachlässigen. Typisch ist beispielsweise ein (temporärer) Verzicht auf Essen oder Schlaf, um Aufgaben oder Anforderungen in Computerspielen in dieser Zeit bewältigen zu können. Häufig werden Verpflichtungen in der Schule oder im Beruf zugunsten intensiverer Computerspielnutzung vernachlässigt. Im familiären Kontext oder generell in den zwischenmenschlichen Kontakten kommt es vermehrt zu Spannungen oder Auseinandersetzungen.

Warum Naturerfahrung hier schützend oder heilend wirken kann

Der Mensch wirkt nicht nur auf seine Umwelt ein, er wird zutiefst von ihr beeinflusst und geprägt. Die vom Menschen gestaltete Umwelt hat Effekte: Räume unterschiedlicher Art, hohe oder niedrige, Gebäude, Kirchen, Museen, Geschäfte, Restaurants, Wohnungen oder Gefängnisse, Lokale und Partyräume, Plätze, Straßenzüge aller Art oder Transportmittel mit ihren Eigenheiten und sozialen Gegebenheiten – auch sie 'machen etwas mit uns', haben Wirkung auf unser Befinden, auf Gesundheit und psychische Verfassung.

Ebenso hat jener Teil der Um-Welt Wirkung, den wir Natur nennen. Auch sie 'macht' etwas mit uns. Die Natur in ihren vielfältigen Erscheinungsformen übt einen starken Einfluss auf uns aus. Und diesen Einfluss können wir aktiv nutzen, wir können diese Wirkung aufsuchen. Eine Landschaft wirkt auf vielfältige Art und Weise: in grünen Wiesen, Wäldern, Meer- und Unterwasserlandschaften, Berggipfeln, Wüstenlandschaften, Wasserfällen und Naturschauspielen aller Art. Eine Landschaft zu durchwandern, einen Berg zu besteigen, Blumen zu betrachten oder zu riechen, dem Rauschen der Bäume zu lauschen, den Boden unter den Füßen zu spüren – all das verändert uns, kann uns glücklich machen. Bewegung, Erholung, soziale Kontakte, Selbstwirksamkeit, Luftqualität, Klima – Naturräume haben Einfluss auf die individuelle und kollektive Lebensqualität, auf die Gesundheit des Menschen. Und sie haben auch einen (sucht-)therapeutischen Aspekt.

Diese gesundheitsstiftende Wirkung von Naturerfahrungen ist bereits vielfach wissenschaftlich untersucht und belegt. Wir wissen, dass Naturerleben entspannt und hilft, einen besseren Zugang zu sich selbst, zu den eigenen Kräften und Fähigkeiten zu bekommen. Die Lebendigkeit, die in der Natur erfahrbar ist, kann helfen, Zugang zur eigenen Lebendigkeit zu finden. Die Natur und ihre Abläufe können aber auch unseren Blick weiten, unser Dasein verorten und existenzielle Sichtweisen und Fragen auf das eigene Leben eröffnen. Naturerfahrungen vermögen den Menschen auch zu einer angemessenen Größe zurückzuführen, vieles relativieren und ihn staunen lassen. Wie man Natur wahrnimmt und wie wirksam sie sich für einen Menschen entfalten kann, hängt jedoch nicht nur von äußeren Kriterien ab, sondern auch von seiner persönlichen Haltung.

Natur fördert die körperliche Gesundheit insbesondere dadurch, dass sie scheinbar automatisch einen Anreiz für Bewegung verschiedener Art schafft. Wer Natur erleben möchte, muss sich bewegen – und das macht Freude und vieles mehr. Naturerfahrungen können Gefühle des Wohlbefindens und eine entspannte Wachsamkeit hervorrufen. Zu Recht bedeutet für viele Menschen ein Aufenthalt in der Natur eine Form von Auszeit, von Erholung. Wir wissen, dass das Erholungspotenzial einer natürlichen Umgebung wesentlich größer ist als das einer städtischen. Nicht ohne Grund suchen Menschen bevorzugt naturnahe Landschaften wie Wälder, Berge, Gewässer, Parks oder Strände auf, um sich von psychischer Erschöpfung zu erholen.

Wenn sich der Körper bewegt, bewegt sich der ganze Mensch. Gefühle und Gedanken kommen in Bewegung. Daher ist die Natur ein Erfahrungsraum, der unzählige Möglichkeiten bietet, sich selbst zu erleben und 'auszuleben'!

Suchtkranke Menschen haben oft den Kontakt zu sich selbst, zu den eigenen Gefühlen, zu den Mitmenschen, zu den Dingen, die ihnen einmal wichtig waren, verloren. Psychotherapie möchte Menschen dabei unterstützen, wieder zu sich zu kommen, sich selbst und ihr Innenleben wieder wahrzunehmen. Die Natur kann helfen, diese Erfahrungen wieder zu machen. Sie kann eine Brücke sein zu den eigenen Fähigkeiten, zu der Wiederentdeckung eigener Gefühle und Bedürfnisse. Durch regelmäßige Bewegung können Menschen wieder lernen ihren Körper, sich selbst zu spüren. Sie treten mit sich selber in Dialog. Naturerleben ist eine wichtige Ressource bei der Prävention von psychischen Problemen. Naturerleben wirkt antidepressiv, stress- und angstlösend und hat Effekte, die aggressions- und frustrationsabbauend, kreativitätsfördernd und suchtvorbeugend sind. Indem Menschen die Natur auf sich einwirken lassen, Natur bewusst wahrnehmen, werden sie auch zu Beobachtern ihrer selbst und lernen, sich auf sich selbst zu konzentrieren, sich zu regulieren. Das hat auch zutiefst suchtpreventiven Charakter. Der Kontakt mit Natur kann aber auch Gefühle des Behagens und eine entspannte Wach-

samkeit hervorrufen. Gleichzeitig können negative Gefühle wie Wut und Angst abnehmen. Ein längerer Aufenthalt in der Natur stellt eine Form von Auszeit dar. Naturerfahrung vermag den Menschen ins Hier und Jetzt zu holen. Natürliche Umgebungen erleichtern den Zugang zu einem achtsamen Bewusstseinszustand. Es entsteht eine Situation, in der Verhaltensgewohnheiten und Problemlösungsstrategien überdacht werden und neue Sicht- und Verhaltensweisen aufkommen können. Damit trägt Naturerleben auch zur Sinnstiftung bei.

Indem eine Kombination von Achtsamkeits- und Naturerfahrungsansätzen stattfindet, eröffnen sich wiederum für die (Sucht-)Prävention und Therapie sehr interessante Möglichkeiten: beispielsweise auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu achten und einen entsprechend achtsamen Umgang in einem präventiven Sinn zu entwickeln.

Ich selbst durfte im April 2018 im Rahmen eines Arbeitsgruppen-Tages zum Thema 'Sucht und Wald' mit Stefan Lirsch in Kalksburg die Wirksamkeit eines waldpädagogischen Angebots erleben: den Wald auf eine besondere, achtsame Weise, mit allen Sinnen, spielerisch zu entdecken, Bäume und Pflanzen auf neue Weise kennenzulernen, die Ruhe oder die Geräusche in sich wirken zu lassen. Eine Reise in die Innerlichkeit, eingebunden und getragen von der Lebendigkeit des Waldes. Selbst diese Erfahrungen zu machen, ist ein wesentlicher Faktor, um Waldaufenthalte im eigenen Leben zu integrieren und um anderen Menschen den Wert davon vermitteln zu können.

Dominik Batthyány 1971 in Wien geboren, Psychotherapeut in eigener Praxis in Wien, Studium der Philosophie in Wien und an der Internationalen Akademie für Philosophie, Liechtenstein; ab 1999 bis 2001 und 2002 bis 2004 Research Assistant am Wittgenstein Archive, Cambridge; 2007 bis 2017 Leiter der Abteilung Suchtprävention im 'Grünen Kreis' – Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Personen. Gründer und Leiter der Therapie- und Beratungsstelle Verhaltenssuchte an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU); seit 2012 Leiter des Instituts für Verhaltenssuchte an der SFU.

1.3 Wirkungen von Waldaufenthalten

Während der Recherche zum vorliegenden Buch sind viele themenspezifische Forschungsergebnisse und Publikationen erschienen. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit fasst dieses Kapitel relevante wissenschaftliche Artikel, Bücher und Studien zusammen.

Die biopsychosoziale bzw. systemische Sichtweise gilt es bei den Wirkungen von Waldaufenthalten mitzubedenken. Ein Effekt auf körperlicher Ebene kann sich etwa auch auf die Psyche auswirken. Eine neu gewonnene Erkenntnis kann sich auf der konkreten Handlungsebene niederschlagen oder wiederum eine Reduzierung von Stress(-hormonen) bewirken. Diese kann auch durch das Gehen an der frischen Luft oder eine Entspannungsübung mitbeeinflusst werden und in der Folge im sozialen Verhalten einen entsprechenden Ausdruck finden. Teilweise wird diese gegenseitige Beeinflussung beschrieben und darauf eingegangen. Es bleibt jedoch genug Spielraum für Assoziationen und Querverbindungen, die interessierte Lesende mit eigenen Erfahrungen und ihrem Vorwissen verknüpfen können.

Erholsame Umwelten

Steg, van den Berg & de Grot (2013) haben festgestellt, dass die erholsamere Wirkung von natürlichen Umgebungen im Vergleich zu städtischen Umgebungen durch eine beträchtliche Anzahl von Experimenten aufgezeigt werden konnte. Der Kontakt mit Naturumgebungen kann zum Wohlbefinden und zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen. Daher sind erholsame Landschaften ein wichtiges Thema bei der Untersuchung der gesundheitlichen Vorteile der Natur.

»Von allen Stimmungen der Natur sind für des Menschen Herz und Auge am wunderbarsten:

**Das tiefe Grün der Wälder in den Bergen,
das leichte Kräuseln windbewegter Fluten,
der Wolke Spiegelbild im stillen Weiher,
der zarte Nebelhauch am Saum der Wiesen,
der Blumen Antlitz, überstrahlt von Mondlicht,
der Weidenzweige sanftbeschwingter Reigen.**

**Was immer zwischen Da-Sein und
Nicht-Da-Sein schwebt, als Wahrheit
halb und halb als Schein erscheint,
dies alles weitert wundersam den Geist.«**

Aus China

Die Erforschung wurde in erster Linie von zwei themenspezifischen Theorien geprägt, von denen jede ihre eigene Interpretation der erholsamen Wirkungen enthält. Beide gehen davon aus, dass Menschen im Laufe ihrer Entwicklung, in der sie über eine sehr lange Zeitperiode in natürlichen Umwelten gelebt und sich entwickelt haben, evolutionär so davon geprägt sind, dass sie heutzutage noch immer positiv darauf reagieren. Die 'Stress Recovery Theory' (SRT) von Roger Ulrich befasst sich mit der Erholung von Stress, der von unserer heutigen Lebenswelt und -weise mitbeeinflusst wird. Die 'Attention Restoration Theory' (ART) von Stephen & Rachel Kaplan konzentriert sich auf die Wiederherstellung der Fähigkeit zu gerichteter Aufmerksamkeit. Laut Hartig et al werden diese beiden Theorien als komplementäre Perspektiven angesehen, die sich auf verschiedene Aspekte des Genesungsprozesses konzentrieren (vgl. Steg, van den Berg, & de Groot 2013, S. 58 f).

Als Gründe für die regenerierenden Effekte von erholsamen Umwelten, die sich besonders gut zur Wiederherstellung von körperlichen und geistigen Kräften eignen, gibt Stephen Kaplan folgende Qualitäten an:

1. Sie sind faszinierend (fascinating),
2. sie bieten eine Distanz zum Alltag (being away),
3. sie vermitteln den Eindruck von Ausdehnung und Weite (extent) und
4. sie werden als zu den eigenen Absichten passend erlebt (compatibility).

Landschaften, in denen man dem Alltag entfliehen kann, sind vor allem natürliche Landschaften mit Wasserelementen, schneebedeckte bergige Höhen oder Waldlandschaften. Nach Laumann, Gärling & Stormark erwiesen sich Gewässer inmitten der Natur oder Waldlichtungen als besonders faszinierend. Der Abstand vom Alltag und das Eintauchen in eine andere Welt (being away) spielen eine wichtige Rolle hinsichtlich der Erholung von Aufmerksamkeitsermüdung und Stress (vgl. Cervinka et al 2014, S. 15 f).

Einfluss auf den Menschen und die Gesundheit

Im Bericht 'Der Einfluss der Natur auf das soziale, psychische und physische Wohlbefinden' des Health Council of the Netherlands (vgl. 2004, S. 28) werden fünf Mechanismen identifiziert, inwiefern sich die Natur positiv auf die Gesundheit auswirkt:

1. Erholung von Stress und psychischer Erschöpfung
2. Anregung zu körperlicher Aktivität
3. Erleichterung sozialer Kontakte
4. Förderung der natürlichen Entwicklung von Kindern
5. Bereitstellung von Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung und Sinnfindung bei Erwachsenen

Es ist oftmals schwierig, in der Forschung klar zwischen den verschiedenen Arten von Effekten zu unterscheiden. Die Mechanismen, die der Erholung von Stress und Aufmerksamkeitsermüdung sowie der Bewegung und dem sozialen Kontakt bei Kindern und Erwachsenen zugrunde liegen, können auch zu Prozessen der physischen, psychischen und sozialen Entwicklung beitragen. Umgekehrt können beispielsweise die Spielentwicklung, die Herausbildung eines Selbstbewusstseins bei Kindern und eines Gefühls von Sinnhaftigkeit bei Erwachsenen, die Fähigkeiten beeinflussen, mit Stress umzugehen.

Zum Zwecke einer übersichtlichen Darstellung der Gesundheitswirkungen werden diese im Folgenden kategorisiert. In Bezug auf Abhängigkeits- und andere psychische Erkrankungen und einhergehender Symptome und Folgewirkungen sind vor allem die Effekte auf die mentale und psychische Gesundheit von Bedeutung. Weiters werden die Themen 'Anregung zu körperlicher Aktivität' und 'Persönlichkeitsentwicklung und Sinnfindung' gesondert beleuchtet sowie einige physiologische Effekte – etwa auf das Immun- und Hormonsystem – beschrieben. Auf die Förderung der Entwicklung von Kindern wird hier nicht explizit eingegangen. Zu diesem Thema kann in 'Startkapital Natur – Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert', in der Bildungsunterlage 'Lehrkraft Natur – Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts' und weiteren Publikationen nachgelesen werden.

→ siehe Anhang 7: Literatur- und Website-Empfehlungen

1.3.1 Mentale und psychische Gesundheit

Die meisten Menschen kennen aus dem eigenen Erleben, dass sich die Stimmung im Wald verbessert und Aufenthalte in der Natur zur Entspannung beitragen. Diese Erfahrungen fanden in den letzten Jahren nun auch wissenschaftliche Bestätigung. Diesen zufolge können Wald- und Naturaufenthalte zu einer individuellen Bewältigungsstrategie in psychisch belastenden Situationen und bei Stressbeschwerden werden und der Wiederherstellung geistiger Aufmerksamkeit dienen.

Dass natürliche Umgebungen das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern, wird auch im Bericht 'Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften' dargestellt. Demnach tragen diese zur Erholung von emotionaler und kognitiver Erschöpfung bei. [...] Als wichtigste gesundheitsrelevante Funktion natürlicher Umwelten für den Menschen werden der Abbau von Stress und die damit einhergehende Regeneration kognitiver Prozesse angegeben (vgl. Cervinka et al 2014, S. 16).

»Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorübergehen kann, ohne glücklich zu sein.«

Fjodor Michailowitsch Dostojewski Schriftsteller

Stimmung

Bezugnehmend auf mehrere Studien, die im BFW-Bericht angeführt sind, werden darin die positiven Wirkungen von Waldbesuchen auf die Stimmung zusammengefasst:

Bereits nach kurzen Aufenthalten fühlten sich betreffende Personen erfrischt, erholter und tatkräftiger und zeigten eine verringerte subjektive Stresswahrnehmung bei gleichzeitiger Reduzierung von Erschöpfung, Verärgerung und Niedergeschlagenheit. Waldlandschaften können ebenso zur Verringerung von Anspannung und Angst beitragen. Personen gaben an, sich nach dem Aufenthalt im Wald weniger beunruhigt, unsicher und angespannt zu fühlen.

Das Betrachten der Landschaft und das Spazierengehen im Wald wurden in einigen Studien als wesentlich beruhigender und angenehmer empfunden als ähnliche Aktivitäten in urbanen Landschaften. Weitere Befunde zeigen, dass die positiven Wirkungen vor allem durch die Charakteristika der Landschaft bedingt sind und weniger durch die dort ausgeführten Aktivitäten. Es wurden jedoch keine wesentlichen Unterschiede in der psychischen Erholungswirkung bei verschiedenen Aktivitäten im Wald festgestellt – unabhängig vom Ausmaß körperlicher Bewegung oder ob die Personen Aktivitäten ausführten, die ihren persönlichen Interessen entsprachen. Bemerkenswert ist, dass die eruierten Wirkungen auf die Stimmungslage bereits mit dem Erreichen des Waldrandes eingetreten sind. Teilnehmende fühlten sich schon vor dem Besuch des Waldes erholter und zeigten positivere Emotionen als zuvor. Als eine mögliche Erklärung dafür wurde angenommen, dass die Personen den Wald bei der Anreise schon eine Zeit lang sehen konnten. Eine weitere Erklärung bietet das Phänomen des 'affective forecasting'. Emotionen, die durch eine kommende Situation ausgelöst werden können, werden bereits zuvor antizipiert. Die Vorstellung davon kann sich wiederum auf die aktuelle Stimmungslage auswirken (vgl. Cervinka et al 2014, S. 34 f).

Auswirkungen von Wald auf psychische Reaktionen

Waldumgebungen können psychische Reaktionen über das Gehirn und das Nervensystem beeinflussen. Untersuchungen zeigen, dass das forest-bathing bei einem Test zur Erfassung von momentanen Stimmungszuständen (profile of mood states) sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Proband*innen die Werte für Spannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit und Verwirrung signifikant senkt und den Wert für Tatkraft signifikant erhöht. Darüber hinaus ist das forest-bathing besonders wirksam bei psychischen Belastungen und geistiger Erschöpfung, was darauf hindeutet, dass es eine vorbeugende Wirkung bei Menschen mit depressiven Stimmungen hat. Zu prüfen wäre die präventive Wirkung bei Patient*innen mit Depressionen (vgl. Li 2016).

Erholung und subjektives Stressempfinden

Auf die Bedeutung von Waldaufenthalten für das psychische Wohlbefinden wird auch in Studien von Dr. Won Sop Shin, einem Professor an der Chungbuk National University in Korea und Kolleg*innen hingewiesen. In Bezug auf das subjektive Stressempfinden und die Erholung erschienen Waldlandschaften städtischen Umgebungen überlegen. Auch gegenüber anderen erholsamen Umwelten wie etwa Berg- oder Küstenlandschaften verfügen Wälder über viele Vorteile. So zeigte sich, dass bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald positive Effekte auf Müdigkeit und Erschöpfung hatte und zu Erholung führte.

Ein schon manifestes hohes Stressniveau scheint einen Einfluss auf die Veränderungen psychischer Parameter zu haben. Besonders Menschen, die unter chronischem Stress leiden, können von Waldbesuchen profitieren (vgl. Cervinka et al 2014, S. 35).

1.3.2 Physiologische Effekte

Die Wirkungen von Waldaufenthalten wurden auch bei physiologischen Parametern nachgewiesen. Damit sind unter anderem die biochemischen Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe – der Phytonzide und Terpene – auf den Organismus und das Immun- und Hormonsystem gemeint. Ausführliche Erläuterungen zu den Funktionsweisen dieser flüchtigen organischen Substanzen und zu weiteren Fachbegriffen wie 'natürliche Killerzellen' (NK-Zellen) finden sich im Buch 'Im-Wald-Sein' und in anderen Fachpublikationen.

Die im Anschluss beschriebenen Effekte können auch konkrete Hinweise geben, in welchen Lebenssituationen und bei welchen Symptomen Waldinterventionen indiziert sind.

Aus 'Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften' (2014): „Sowohl unter der Bedingung, dass Personen die Umgebung sitzend betrachten als auch bei leichter körperlicher Aktivität – wie etwa Spazierengehen – konnten im Waldsetting Änderungen physiologischer Stress-

indikatoren beobachtet werden, die auf körperliche Erholungs- und Regenerationsprozesse hindeuten. In urbanen Gegenden wurde keine Verbesserung dieser Parameter beobachtet. Messungen der Herzfrequenzvariabilität legen eine veränderte Aktivität des autonomen Nervensystems durch den Waldbesuch nahe. Der Waldaufenthalt führte bei Studienteilnehmer*innen zur Abnahme sympathischer Aktivitäten des Nervensystems, die vorwiegend Körperfunktionen steuern, die den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzen und den Abbau von Energiereserven zur Folge haben. Gleichzeitig konnte die Zunahme parasympathischer Aktivitäten beobachtet werden, die im Zusammenhang mit Erholungs- und Regenerationsprozessen des Körpers stehen. Die Verringerung der Pulsrate, die Senkung des Blutdrucks sowie die Abnahme des Cortisolspiegels sind physiologische Indikatoren, die auf die anspannungs- und stressreduzierende Wirkung des Aufenthalts im Wald hinweisen.“ (Cervinka et al 2014, S. 32)

Terpene | NK-Zellen

Waldluft enthält viele bioaktive Wirkstoffe, die Menschen während ihres Aufenthalts einatmen – so beschreibt es Clemens Arvay (2019). Terpene, die größte Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, unterstützen die Funktion unseres Immunsystems. Das gilt besonders für Pinen, Cineol und Limonen. Diese drei Terpene geben vorwiegend Nadelbäume an die Waldluft ab. Eine Studie der Nippon Medical School in Tokio, einer Universität mit Pionierrolle in der waldmedizinischen Forschung, belegt, dass die Aufnahme von Terpenen durch Einatmen der Waldluft zu einer signifikanten Vermehrung der natürlichen Killerzellen im Blut führt. Das ist eine Form der weißen Blutkörperchen, die Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger aus unserem Körper eliminieren. Außerdem weist die Studie von Qing Li einen Anstieg von Neutrophilen (Erste-Hilfe-Zellen des Immunsystems) sowie der antikarzinogenen Immunproteine Perforin, Granulysin und der Granzyme während Waldaufenthalten nach. Diese Immunproteine spüren potenzielle Krebszellen im Körper auf und zerstören sie. Sie stellen einen grundlegenden gesunderhaltenden Mechanismus dar. Zwei Experimente im Labor an der Nippon Medical School zeigten, dass die Terpene in der Waldluft für diese Wirkungen auf das menschliche Immunsystem verantwortlich sind. Clemens Arvay kommt zum Schluss, dass sich Waldmedizin aufgrund der genannten Eigenschaften zur Gesunderhaltung und Krankheitsprophylaxe sowie als ergänzende Unterstützung von Therapien eignet (vgl. Arvay 2019, S. 8 f).

Nervensystem | Stressreduktion

Tsunetsugu, Lee, Park, Tyrväinen, Kagawa & Miyazaki (2013) untersuchten die physiologischen und psychologischen Auswirkungen der Betrachtung von städtischen Landschaften und von Waldlandschaften. Sie fanden heraus, dass die Probanden in den Waldgebieten einen signifikant niedrigeren diastolischen Blutdruck, eine

höhere parasympathische Nervenaktivität und eine niedrigere sympathische Nervenaktivität und eine signifikant niedrigere Herzfrequenz aufwiesen. Waldlandschaften riefen signifikant weniger negative Emotionen hervor und förderten eine positive Stimmung. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass selbst eine kurzfristige Betrachtung von Wald stressreduzierende Wirkungen hat (vgl. Tsunetsugu et al 2013).

Blutdruck und Adrenalin Spiegel

Im Fachbeitrag 'Die Heilkraft des Waldes' beschreibt Dr. Qing Li (2016), Professor für Umweltimmunologie an der Nippon Medical School in Tokio, Buchautor und einer der Pioniere des Shinrin-yoku in Japan, ausführlich die Auswirkungen von Waldumgebungen auf Blutdruck und Adrenalin Spiegel und mit welcher Versuchsanordnung sie zu den Ergebnissen gekommen sind. Mit 16 gesunden männlichen Probanden wurden Tagesausflüge zu einem Waldpark am Stadtrand von Tokio unternommen. Zur wissenschaftlichen Kontrolle erfolgten Besuche zu einem Ort im Stadtgebiet von Tokio. Es wurden regelmäßig vor (morgens) und nach jedem Ausflug Blut- und Urinproben genommen. Der Blutdruck wurde vor, während und danach gemessen. Der Tagesausflug in den Waldpark senkte den Blutdruck und den Noradrenalin- bzw. Dopaminspiegel (Hormone) im Urin signifikant, während der Stadtausflug keine derartigen Wirkungen erkennen ließ. Dieses Ergebnis legt nahe, dass Waldumgebungen eine blutdrucksenkende Wirkung haben können. Für

städtische Umgebungen konnte dies nicht festgestellt werden. Die Befunde ergaben, dass Aufenthalte im Wald zu einer signifikanten Senkung des Adrenalin- bzw. Noradrenalin Spiegels führten, was den Schluss nahelegt, dass die Abnahme von Adrenalin und Noradrenalin im Urin zur Senkung des Blutdrucks beiträgt. Ergänzend dazu berichten Mao et al, dass das Waldbaden therapeutische Effekte auf den Bluthochdruck bei älteren Menschen hat sowie entzündungshemmend und damit vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkt. Parks et al berichten weiters, dass bei jungen, männlichen Studenten, die für 20 Minuten in Waldumgebungen spazieren gingen, eine geringe, aber signifikante Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks eintrat. Das verhielt sich bei Spaziergängen in städtischen Umgebungen anders. Ochiai et al haben darauf hingewiesen, dass Waldaufenthalte eine vielversprechende Behandlungsstrategie sind, um den Blutdruck auf den Optimalwert zu senken und möglicherweise der Entstehung chronischen Bluthochdrucks bei Männern mittleren Alters mit leicht erhöhtem Blutdruck vorzubeugen (vgl. Li 2016).



Erwiesene Wirkungen von Shinrin-yoku (Waldbaden)

In 'Im-Wald-Sein' führt Melanie Adamek eine Zusammenfassung der bestätigten Effekte von Shinrin-yoku (Waldbaden) von Michiko Imai, Ärztin und Vorsitzende der INFOM (International Society of Nature and Forest Medicine), an:

1. Waldbaden verringert die Konzentration von Stresshormonen in Blut, Speichel und Urin.
2. Es reduziert die Aktivität des Sympathikus und erhöht die parasympathische Aktivität.
3. Es senkt den Blutdruck und die Pulsfrequenz.
4. Es reduziert die Anspannung und wirkt psychisch entspannend.
5. Es erhöht die Anzahl der natürlichen Killerzellen.
6. Es erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen.
7. Es erhöht Anti-Krebs-Proteine in natürlichen Killerzellen.
8. Es stärkt die menschliche Immunfunktion (vgl. Adamek 2018, S. 230).

1.3.3 Anregung zu körperlicher Aktivität

Was Erlebnisse in der Natur und die damit einhergehende Bewegung zur körperlichen Gesundheit und motorischen Entwicklung beitragen können, wird im Folgenden beleuchtet.

Sport und Bewegung haben zweifelsfrei positive Auswirkungen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden. Im Magazin 'Wege aus der Sucht' bemerkt Pia Köhldorfer (2020), dass sich trotz der erwiesenen gesundheitsfördernden Auswirkungen in den letzten Jahren ein massiver Mangel an körperlicher Bewegung zeigt. Das stellt ein zunehmend großes Gesundheitsproblem in unserer heutigen Gesellschaft dar. Weltweit gesehen ist jede vierte Person nicht ausreichend körperlich aktiv. Laut WHO (2018 und 2010) erreichen in Österreich mehr als die Hälfte der Bevölkerung zwischen 18 und 64 Jahren nicht das empfohlene Ausmaß an körperlicher Aktivität. Der Bewegungsmangel ist eine zunehmende Belastung für die physische und psychische Gesundheit, denn körperliche Inaktivität stellt weltweit den viertgrößten Risikofaktor für vorzeitige Mortalität dar (vgl. Köhldorfer et al 2020, S. 28).

In 'Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften' wird berichtet, dass der therapeutische Nutzen des Waldes in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge bisher insbesondere in der Anregung und Förderung von körperlicher Aktivität und der damit einhergehenden Vorbeugung von Übergewicht gesehen wurde. Auch Menschen mit Krankheiten, die durch Bewegungsmangel verursacht wurden, können davon profitieren. Dass der Wald von besonderer Bedeutung für die Gesundheit von Kindern ist, unterstützen Befunde von Kuchma, Sukhareva und Makarova. Diesen zufolge stieg die allgemeine

Morbidität, das Auftreten chronischer Krankheiten sowie das Risiko für Störungen der physischen Entwicklung bei Kindern mit zunehmender Entfernung des Wohnortes von größeren Waldgebieten und ausreichend bepflanzten Spielstätten (vgl. Cervinka et al 2014, S. 33).



Laut Richard Mitchell (2013) werden die Wirkungen körperlicher Aktivitäten auf die psychische Gesundheit verstärkt, wenn diese in einer natürlichen Umgebung stattfindet. Untersuchungen zeigten unterschiedliche umgebungsbedingte Effekte. Die Studienautor*innen kamen zu dem Schluss, dass Menschen, die regelmäßig Wälder für körperliche Aktivität nutzten, mehr von den positiven Wirkungen auf ihre psychische Verfassung profitierten, als jene, die diese in anderen Umgebungen ausgeübt hatten. Daraus folgernd wird empfohlen, dass der Zugang zu natürlichen Umgebungen für körperliche Aktivität gefördert werden sollte, um zur Stärkung und Verbesserung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung beizutragen (vgl. Mitchell 2013).

Aus der Erfahrung des Autors zeigen einige der positiven Effekte von regelmäßigen Aktivitäten in der Natur auf die physische Entwicklung erst auf lange Sicht ihre Wirkung. Das betrifft beispielsweise die Stärkung des Immunsystems oder die sich mit der Zeit einstellende bessere Körperkoordination durch die differenziertere Beanspruchung des Bewegungsapparates auf unebenen Untergründen. Mittlerweile wurden auch Versicherungen auf diese Langzeitwirkungen von Naturerfahrungen aufmerksam und wollen entsprechende Programme ins Leben rufen. Neben der motorischen Entwicklung geht es auch um die seelische Gesundheit als Grundlage für die Unfallprävention. Dahinter steht die Annahme, dass ausgeglichene Menschen, die in geschütztem Rahmen die Möglichkeit bekommen, ihre Grenzen auszuloten, eine gesunde Selbsteinschätzung entwickeln können (vgl. Lirsch 2015, S. 10).

1.3.4 Persönlichkeitsentwicklung | Sinnfindung | Umweltbewusstsein

In diesem Kapitel werden – mehr philosophisch als forschungsorientiert – die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Selbstreflexion, Sinnfindung und die Freude am Sein, Achtsamkeit und Verbundenheit in gesundheitsfördernder Wechselwirkung mit natürlichen Umwelten betrachtet. Diese angeregten Prozesse, Gemütslagen und Zustände können wiederum zu einer vertieften Auseinandersetzung und einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst und der Natur führen.

Achtsamkeit

Als grundlegende Haltung verhilft Achtsamkeit zu mehr Präsenz im eigenen Körper und im Moment. Daraus ergeben sich vielerlei positive Auswirkungen. Die Intensität der sinnlichen Wahrnehmung und des Erlebens werden verstärkt, Probleme und belastende Gedanken können in den Hintergrund rücken und eine Steigerung des Körperbewusstseins wirkt sich auch gesundheitsfördernd und unfallpräventiv aus, indem Belastungen und Signale des Organismus früher bemerkt werden. Michael Huppertz und Verena Schatanek (2015) haben sechs direkte Interaktionsformen des achtsamen Naturzugangs gefunden: Rezeptivität, Erkundung, Empathie, Spiel, Gestaltung und Kontemplation (vgl. Huppertz & Schatanek 2015, S. 44 ff). In 'Achtsamkeit in der Natur' formulieren sie theoretische Grundlagen und stellen viele Übungen und Anleitungen zur eigenen praktischen Anwendung zur Verfügung.

Sinnfindung

Hiermit ist nicht ausschließlich das Entdecken des individuellen Lebenssinns gemeint, sondern auch – niederschwelliger angesetzt – das Erleben von Sinnhaftigkeit des Aufenthalts in der Natur, der Bewegung im Freien, von den Horizont erweiterndem Wissenserwerb oder von Achtsamkeitsübungen. Wenn der Sinn davon erkannt wird, ist es wahrscheinlicher, dass die erwähnten Aktivitäten wiedererlebt, als wertvoll angesehen und in den Alltag integriert werden wollen. In der praktischen Umsetzung etwa von Waldwanderungen und anderen Angeboten im Freien findet die Annahme, dass Natur und ihre Erscheinungsformen in Menschen sehr wohl auch Prozesse der Selbstreflexion und der Innenschau auslösen können, immer wieder Bestätigung. Beim Genießen einer schönen Aussicht oder beim Betrachten eines Sonnenuntergangs ist die Chance auf eine Auseinandersetzung mit persönlichen Lebensfragen, auf tiefgehende Gedanken und Gefühle der Verbundenheit allem Anschein nach größer als bei vielen anderen alltäglichen Aktivitäten.

»Die Immunlage hängt unter anderem von der Affektlage ab, und die Affektlage hängt wesentlich von der inneren Sinnerfüllung ab.«

Viktor Frankl Neurologe, Psychiater, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse

GEFUNDEN

»Ich ging im Walde so für mich hin, Und nichts zu suchen, das war mein Sinn.«

Johann Wolfgang Goethe Dichter und Naturforscher

Natur als Spiegel und Metapher für Lebensthemen

Wenn – nach konstruktivistischer Sichtweise – das Außen ein Spiegel unserer Selbst ist bzw. unserer Innenwelt und unserer Einstellungen zur Welt, dann bietet die Natur mit ihren vielfältigen Ausprägungen eine wunderbare Projektionsfläche unseres subjektiven Zugangs zum Leben. Durch Adaptierungen unserer Einstellungen kann sich unsere Sichtweise verändern und vice versa können wir durch im Außen gesetzte Handlungen Wirkungen auf unser Innenleben erzielen.

Laut dieser Einstellung steht die ganze Welt für diese Form der Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit zur Verfügung. Natürliche Umwelten bieten insbesondere durch ihre Lebendigkeit hierfür ein geeignetes Mittel und ein großes Spektrum von Metaphern und Symbolen an. Etwas im Außen Wahrgenommenes kann eine Resonanz zu aktuellen Lebensthemen oder Gemütszuständen auslösen. Eine Pflanze mit hängenden Blättern kann etwa ein Gefühl der Fürsorge oder der Resignation hervorrufen, ein weiter Weg, der vor einem liegt, Vorfreude oder einen Zustand der Überforderung. Ein ruhiger abgeschiedener Ort kann in mir Einsamkeit wecken oder mich innerlich zur Ruhe bringen. In begleitenden oder therapeutischen Settings können solche Reaktionen auf die Außenwelt genutzt werden und bieten Möglichkeiten der Selbsterkenntnis und Ansätze für hilfreiche individuelle Begleitung.





Zu diesem Thema sei hier noch auf die folgenden Zitate verwiesen, die in ihrer poetischen Form die zugrundeliegenden Annahmen treffend zum Ausdruck bringen.

»Lernen von den Pflanzen, was den Menschen Not tut: Aus unsichtbaren Tiefen Kräfte schöpfen. Sich dem Lichte zuwenden. Werden in Allmählichkeit. Nichts hervorbringen, was nicht darinnen ist. Bleiben und blühen. Sich im Winde wiegen, doch verwurzelt sein. Seine Früchte verschenken. Gewiss sein, dass die Last des Schnees vergehen wird.«

Heinz Hector Philosoph und Maler

»Es ist wunderbar, wie die Natur ein Teil von uns ist. Die Sonne scheint nicht auf uns, sondern in uns. Die Flüsse fließen nicht an uns vorbei, sondern durch uns hindurch.«

John Muir Naturphilosoph, Entdecker, Schriftsteller und Erfinder

Naturverbundenheit und Umweltbewusstsein

Naturerfahrungen haben erwiesenermaßen einen großen Einfluss auf die Entwicklung und Vertiefung von Naturverbundenheit und in weiterer Folge auch auf das Umweltbewusstsein (vgl. Raith & Lude 2014, S. 46 ff). Dieses Thema steht zwar nicht im Fokus dieses Handbuchs, doch lässt die aktuelle Umwelt- und Klimasituation kaum zu, nicht darauf einzugehen. In Hinsicht auf die therapeutischen und gesundheitsförderlichen Wirkungen von Naturaufenthalten handelt es sich um einen sekundären Aspekt, für eines der drängendsten Themen unserer Zeit ist es aber von großer Bedeutung. Durch die Verbundenheit zur Natur, die mittels der Aufenthalte in und durch die Beschäftigung mit dieser entsteht, wächst auch die Wertschätzung für diese Umwelten. Zumeist ist es so, dass wir nur jene Dinge als schützenswert empfinden, die uns nahe sind und für uns einen wertvollen Platz im Leben eingenommen haben.

Hier ein Versuch, eine Analogie und die Wechselwirkungen zwischen Umweltbewusstsein bzw. einem achtsamen Umgang mit der Umwelt und dem achtsamen Umgang mit uns selbst aufzuzeigen: Wut und Frustration können sich beim einzelnen einstellen, wenn man sich die globale Klimakrise vergegenwärtigt. Der übermäßige Ressourcenverbrauch und dessen Folgen, wie etwa dem weiter steigenden CO₂-Ausstoß, dem Artensterben und Abnehmen der Biodiversität verursacht ein Gefühl der Machtlosigkeit. Darüber informiert zu sein, ist wichtig, um seine eigenen Handlungen in Bezug auf die globalen Zusammenhänge setzen zu können.

Um destruktive, einem selbst oder der Umwelt schädende, und oft liebgewonnene Gewohnheiten zu durchbrechen und etwas zu verändern, bedarf es aber mehr als 'nur' das bloße Verstehen der Sachlage. Informationen über die schädlichen Wirkungen von Alkohol- oder Drogenkonsum bewegen schwer Suchtkranke in den seltensten Fällen zu einer Änderung ihrer Verhaltensweise. Es braucht ebenso eine emotionale Anteilnahme. Ob es nun Angst ist oder die Beteiligung anderer Gefühle wie Freude, Trauer und Wut. Leider ist es oftmals erst die Angst, die dazu führt, dass notwendige Kursänderungen vorgenommen werden. Krankheit, und damit einhergehend die Furcht vor Leid, Schmerz und letztendlich vor dem Tod, kann Vieles in Bewegung bringen – Ernährungsverhaltensweisen werden etwa verändert, die zuvor jahrelang den guten Vorsätzen standgehalten haben. Aber auch ein Zustand der Freude und der Verbundenheit mit dem Leben und dessen Erscheinungsformen kann stark mobilisierend wirken und dazu führen, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen.

Neben dem kognitiven Verstehen (zum Beispiel der ökologischen Zusammenhänge und der Abhängigkeit des Menschen von der Natur) bildet ein spürbarer, sinnlicher, am besten freud- und lustvoller Kontakt zur natürlichen Umwelt eine weitere ganz wichtige Grundlage für umweltbewusstes Handeln. Dies kann auch als Metapher für den Umgang mit dem eigenen Leben,

Körper und gesundheitsbewussten Agieren gelesen werden. Erst dadurch entsteht Beziehungsaufbau und ein Gefühl der Verbundenheit mit Natur bzw. mit sich selbst. Und wiederum daraus erwächst Wertschätzung und das Bedürfnis, das zuvor noch außerhalb Befindliche und durch die Verbundenheit als Teil des eigenen Lebens Wahrgenommene, zu schützen, zu bewahren und pfleglich damit umzugehen (vgl. Lirsch 2015, S. 12).

»Nur was der Mensch kennt,
lernt er lieben.
Nur was er liebt, verteidigt er.«

Konrad Lorenz Zoologe und Verhaltensforscher

1.3.5 Wirkungen auf Krankheitsbilder und Befindlichkeitsstörungen

Exemplarisch werden hier nachgewiesene Effekte von Waldaufenthalten auf bestehende Krankheiten, Symptome und Belastungen angeführt. Der Fokus liegt auch hier auf Abhängigkeitserkrankungen, auf Vorerkrankungen, die solche mitbeeinflussen können, auf damit einhergehende Beschwerden und Symptome bzw. auf unterschiedliche Art und Weise damit in Zusammenhang stehen können. Ausführlicher wird darauf im Kapitel 5 des Buches 'Im-Wald-Sein' von Melanie Adamek (2018) eingegangen. Dort werden zusätzlich noch weitere Wirkungen bezüglich ADHS, Adipositas, Allergien, Angststörungen, Autoimmun- und Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs und Tumorerkrankungen, Migräne, muskuloskelettale Beschwerden u.a. beschrieben.

Depressionen

In 'Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften' (2014) wurden mehrere Studien zu diesem Thema zusammengetragen. In einer Metaanalyse von Diana Bowler und Kolleg*innen wird auf Verbesserungen depressiver Zustände durch Aufenthalte in der Natur hingewiesen. Den Wald als Therapieraum untersuchten Won Kim et al. Es zeigte sich, dass das Setting Wald für kognitive Verhaltenstherapien die Wirksamkeit der therapeutischen Maßnahmen steigern konnte. Laut Marc Berman und Kolleg*innen zeigten sich auch in einem nicht vorrangig therapeutischen Kontext positive Effekte von Waldspaziergängen auf die Stimmungslage von Patient*innen mit Depression. Forschungsergebnisse von Won Sop Shin, Chang Seob Shin und Poug Sik Yeoun zeigten, dass ein mehrtägiger Aufenthalt in einem koreanischen Wald in Kombination mit einer speziell ausgerichteten Therapie zu einer Besserung der Stimmungslage von alkoholkranken Personen führte. Mardie Townsend fand, dass Umweltaktivismus, Waldpflege und andere naturbezogene Aktivitäten zu einem gesteigerten Wohlbefinden von depressiven Personen beitrugen (vgl. Cervinka et al 2014, S. 41).

Stressbedingte Erkrankungen

Schwedische Wissenschaftler*innen um Elisabet Sonntag-Öström (2011) stellten die These auf, dass Wälder regenerative Wirkungen auf Menschen haben. In einer Pilotstudie untersuchten sie, ob Wälder in Nordschweden zur Rehabilitation nach stressbedingter Erschöpfung genutzt werden können. Die Teilnehmenden an der Studie konnten über mehrere Wochen für ihre Aufenthalte unterschiedliche Waldtypen wählen (Kiefernwald, Mischwald, Wald am See oder mit Felsvorsprüngen u.a.). Eine Befragung über ihre Befindlichkeit erfolgte davor und danach. Alleinsein und lichtdurchflutete Wälder wurden dabei als positive Faktoren für die Erholung identifiziert. Die Ergebnisse zeigten, dass die Waldbesuche signifikante positive Auswirkungen auf den mentalen Zustand der Teilnehmenden hatten. Als vorteilhaft stellte sich auch heraus, dass verschiedene Waldtypen zur Verfügung stehen, um den individuellen Vorlieben der Menschen gerecht zu werden (vgl. Sonntag-Öström et al 2011).

Schlafstörungen

Cervinka et al (2014) geben Studien wieder, die die Wirkungen von Waldspaziergängen auf Personen mit Schlafstörungen untersuchten. Zweistündige Spaziergänge am Nachmittag konnten dabei sowohl die Qualität als auch die Dauer des Schlafes verbessern. Die Autor*innen um Emi Morita nahmen an, dass die Effekte in der Verbesserung der Stimmung und dem erhöhten Maß der Bewegung begründet liegen. Laut Qing Li und Kolleg*innen konnten auch gesunde Personen von den Waldspaziergängen profitieren, da sich bei ihnen ebenfalls eine längere Schlafdauer zeigte (vgl. Cervinka et al 2014, S. 40 f).

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Adamek (2018) beschreibt die PTBS als eine psychische Erkrankung, die infolge eines oder mehrerer traumatischer Erlebnisse auftreten kann. Beispiele hierfür sind körperliche oder sexualisierte Übergriffe, Misshandlungen in der Kindheit, Kriegserlebnisse, politische Haft, Unfälle, schwere Krankheiten oder Naturkatastrophen. PTBS ist geprägt durch sich aufdrängende belastende Gedanken und Erinnerungen an das Trauma oder Erinnerungslücken, Übererregungssymptome wie Schlafstörungen oder vermehrte Reizbarkeit und ein Vermeidungsverhalten sowie emotionale Taubheit (vgl. Adamek 2018, S. 318).

Eine Strategie, mit solchen Folgewirkungen umzugehen, kann auch der Konsum von Substanzen sein, was wiederum zu einem Suchtverhalten führen kann.

PTBS werden mit gutem Erfolg zum Beispiel in Nacadia behandelt (→ siehe Kapitel 6.3). Die therapeutischen Effekte von Naturkontakten bei PTBS sind insbesondere bei Kriegsveteranen umfassend erforscht. Eine Studie untersuchte bei 98 amerikanischen Kriegsveteranen im Rahmen von zwölf verschiedenen vier- bis siebentägigen Outdoor-Programmen die Auswirkungen auf deren Wohlbefinden. Die Autoren fanden heraus, dass die signifikanten Wirkungen auch auf die natürliche Umgebung zurückzuführen seien (ebd., S. 318).

2 Ansätze und Methoden mit Naturbezug

In diesem Kapitel werden Methoden und Zugänge vorgestellt, die für die begleitende Arbeit von Menschen in der Natur als Basis dienen oder hilfreich sein können. Waldtherapie bzw. die Nutzung von Natur-/Waldaufenthalten für Gesundheitszwecke ist in Österreich (noch) nicht als Therapieform anerkannt und es gibt keine Standards für Ausbildungen. Dies führt einerseits zu einer Uneinheitlichkeit und bringt die Herausforderung mit sich, kennengelernte Methoden aus verwandten Ansätzen in den betreffenden therapeutischen Kontext zu übersetzen und hierfür zu adaptieren, andererseits ermöglicht und fördert die aktuelle Situation das Entstehen und die Entwicklung von unterschiedlichen Herangehensweisen und Vermittlungsangeboten.

Seit den letzten Jahren entstehen in vielen Ländern Netzwerke und Strukturen, die bei Ausbildungen ein hohes und einheitliches Niveau etablieren möchten (teilweise mit staatlichen Zertifizierungen) und die die Akzeptanz von waldtherapeutischen Angeboten im Gesundheitsbereich erhöhen. Die im Folgenden beschriebenen Ansätze haben sowohl unterschiedliche Schwerpunkte und Ausrichtungen als auch inhaltliche und methodische Überschneidungen. Oftmals sind die Methodensysteme nicht eindeutig definiert und zum Teil wird auf gleiche Übungen und Vermittlungsformen zurückgegriffen – die Grenzen verlaufen fließend. Ansätze mit einer ähnlichen Ausrichtung werden teilweise zusammengefasst. Es gibt viele Versuche, die verschiedenen Methodensysteme und Ansätze zu beschreiben und zu differenzieren.

Die untenstehende Auflistung möchte – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – sowohl einen Überblick als auch einen kleinen Einblick gewähren. Die dargebotene Vielfalt soll insbesondere Menschen, die in therapeutischen und/oder psychosozialen Berufsfeldern tätig sind, die Möglichkeit eröffnen, den für ihre Tätigkeit, für eine Institution, für spezifische Rahmenbedingungen und Zielgruppen passenden Zugang auszuwählen.

- Informationen zu Aus- und Weiterbildungen und zu Schulungen finden Sie im Anhang 6.
- Literatur- und Website-Empfehlungen zu einigen erwähnten Methoden und Ansätzen im Literatur- und Quellenverzeichnis



2.1 Ansätze in Therapie, Beratung und Coaching

2.1.1 Waldtherapie | Waldbaden

Es gibt viele Versuche, die Begriffe Waldtherapie und Waldbaden zu definieren. Die waldtherapeutische Form der Begleitung in den Wald scheint am besten zugeschnitten zu sein für jene Arten der Umsetzung (zum Beispiel in medizinischen Einrichtungen), für die sich die vorliegende Bildungsunterlage einsetzt. Oftmals werden die beiden Begriffe noch synonym verwendet, es scheint sich derzeit eine Differenzierung zu etablieren. Die Bezeichnung Waldbaden wird vermehrt für präventive und gesundheitsfördernde Angebote genutzt. Waldtherapie kann Elemente des Waldbadens beinhalten, der Fokus liegt jedoch auf spezifischen (medizinischen) Anwendungsmöglichkeiten von Waldaufenthalten in der Rehabilitation und zur Behandlung von physisch oder psychisch kranken Menschen.

Folgend werden mehrere Beschreibungsansätze und Erklärungen angeführt.

Vom Fachbereich 'Medizinische Klimatologie, Kurortmedizin und Prävention' der Ludwig-Maximilians-Universität München: „Die Waldtherapie ist ein Element der Klimatherapie, das gezielt für präventive und therapeutische, aber auch rehabilitative Zwecke eingesetzt werden kann. Das Waldbaden (jap. Shinrin-yoku) bzw. die Waldtherapie weist in Japan und Südkorea auf eine lange Tradition zurück. Während eines Aufenthalts im Wald wird der Mensch mit all seinen Sinnen angesprochen. Abhängig vom Waldtyp (Laub-, Misch- oder Nadelwald) weist der Wald sein spezifisches Waldklima auf. Das Waldklima zeichnet sich durch folgende gesundheitsfördernde Elemente aus: hohe Luftqualität und Reduktion von Luftschadstoffen führen zur Entlastung von Atemwegen und Haut sowie systemischer Wirkungen (u. a. auf Herz- und Gefäße); hohe Luftfeuchtigkeit entlastet die Atemwege, niedrige Lufttemperaturen steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und härten ab, spezielle

Lichtverhältnisse führen zur Verbesserung von Stimmung und vermitteln Geborgenheit. Pflanzen, Bäume, Holz, Waldboden, Erde tun ebenfalls der Psyche gut.“
(Website Ludwig-Maximilians-Universität)

»Waldbaden ist keineswegs außergewöhnlich. Die Ergebnisse, die Menschen dadurch erzielen, sind es jedoch häufig schon.«

Amos Clifford Naturführer, Gründer der 'Association of Nature' and 'Forest Therapy'

Von der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care (DGN e.V.): Waldtherapie und Waldbaden ist eine forschungsbasierte Methode im Rahmen der Neuen Naturtherapien, die darauf abzielt, das Lebens- und Ökosystem Wald – angeleitet und begleitet durch fachlich geschulte Waldtherapeut*innen oder Wald-Gesundheitsberater*innen – als gesundheitsfördernden und heilsamen Erfahrungsraum zu nutzen. Die vielfältigen gesundheitsförderlichen Einflussmöglichkeiten, die der Wald und das Walderleben für den Menschen in seinen körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Dimensionen bietet, sollen die Gesundheit kräftigen, aber auch bei der Heilbehandlung von psychischen und psychosomatischen Störungen zum Einsatz kommen – zum Beispiel als eine wichtige ökosychosomatische Komponente im Kontext komplexer Therapieprogramme. Der Wald als hochdifferenziertes Ökosystem bedarf selbst des achtsamen, ökophilen Umgangs, für den Waldtherapie und Waldbaden sensibilisieren, indem sie in ihrer Praxis Sorgfalt der Natur gegenüber mit der Achtsamkeit für das Lebendige und für andere Lebewesen mit achtsamer Selbstsorge verbindet.

Waldtherapie und Waldbaden als Naturtherapie kann in verschiedenen Arbeitsfeldern und Berufen, wie Kinder- und Jugendarbeit, Erwachsenenbildung und Lebenshilfe, in Psychotherapie (unter gewissen Voraussetzungen), Rehabilitation mit Suchtkranken usw., in Therapieeinrichtungen oder freier Praxis eingesetzt werden. Waldtherapie und Waldbaden bieten damit eine wirksame Ergänzung oder Alternative zu den herkömmlichen Strategien verbaler Therapieformen (vgl. Europäische Akademie EAG/FPI/1).

Prof. Dr. Qing Li, beschreibt in einem Interview für das Buch 'Im-Wald-Sein' in kürzester Form Wirkfaktoren und die praktische Anwendung von Waldbaden:

- Nehmen Sie den Wald mit allen fünf Sinnen wahr.
- Atmen Sie bewusst tief ein und aus.
- Verbinden Sie sich mit der Sie umgebenden Natur.

Auf diese Weise

- bauen Sie Stress ab und
- stärken Ihr Immunsystem
(vgl. Adamek 2018, S. 262).

Waldmedizin und Waldheilung

An japanischen Universitäten wird mittlerweile eine fachärztliche Spezialisierung in 'Waldmedizin' angeboten.

In Südkorea wird der Begriff 'Waldheilung' verwendet und es existiert eine entsprechende Studienrichtung an der Universität Chungbuk. Dort werden 'Gesundheitsförster*innen' ausgebildet, die sich mit den Themen 'vorgeburtliche Waldmeditation' und Waldbestattungen bis hin zu Holzhandwerk für Krebspatient*innen beschäftigen (vgl. Williams 2016).

2.1.2 Natur-Coaching

'Natur-Coaching' ist ein helfender und fördernder Prozess in und mithilfe der Natur, der die Lebensqualität und persönliche Entwicklung positiv beeinflusst und nachhaltig verbessert. Der Coach ist nicht die begleitende Person, sondern die Natur agiert als solcher. Der Natur-Coach vermittelt zwischen Natur und der begleiteten Person (Coachee). Wesentliche Elemente des Natur-Coachings sind elementares Naturerleben, ästhetischer und erholsamer (präventiver, heilsamer) Naturbezug, Spiel, ökologisch-erkundendes Forschen und die Reflexion. Natur-Coaching befähigt Menschen dazu, die natürlichen inneren und äußeren Lebensrhythmen und ihre Bedeutung für Gesundheit und Lebensqualität kennen zu lernen.

Beitrag von Dr.ⁱⁿ **Nadja Lobner** (Politikwissenschaftlerin, Slawistin, Erwachsenenbildnerin, Naturvermittlerin, Gesundheitsmentorin)

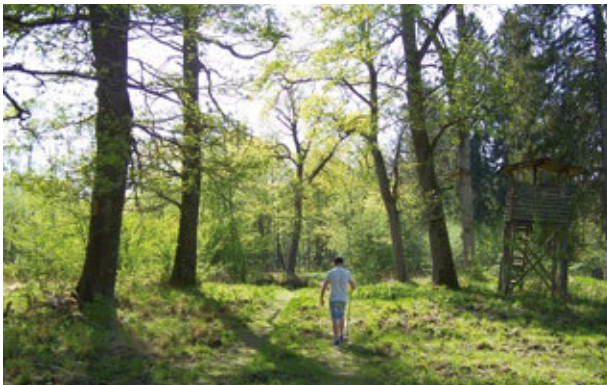
2.1.3 Systemisches Outdoor Coaching

Das 'Systemische Outdoor Coaching' verbindet die psychologische, soziale Beratung von Menschen mit der Arbeit in der Natur. Im Systemischen Coaching werden die Kund*innen mit Fragen und kreativen Methoden begleitet, um selbst neue Ziele und Lösungswege zu ihren persönlichen Fragestellungen zu entwickeln. Das Umfeld Natur unterstützt dabei, weil Menschen schneller Abstand gewinnen, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und leichteren Zugang zu den eigenen Ressourcen finden. Bewegung und Körperorientierung können zudem helfen, zu den empfundenen Problemen neue kreative Ideen und andere Sichtweisen zu entdecken.

In der Einzelarbeit im Systemischen Outdoor Coaching liefert die natürliche Umgebung in erster Linie starke Symbole und Metaphern, die genutzt werden können. Bilder, die sich über Wald, Wiese, Wasser, Berg, Himmel, Licht, Pflanze oder Tier eröffnen, machen Themen deutlicher. Neue Perspektiven werden klarer und stärker. Die Coaches helfen dabei, diese individuellen Bilder und Emotionen für die Kund*innen bewusst zu machen, zu übersetzen und in den Alltag zu übertragen, damit sie dort positiv genutzt und umgesetzt werden können. In der Teamentwicklung nützt das Systemische Outdoor

Coaching die Natur hauptsächlich als Umfeld für Kooperationsaufgaben. Das Team erarbeitet gemeinsam Lösungen zu verschiedenen Übungen, Spielen und Aufgaben. Es wird diskutiert, geplant, entschieden und gehandelt. Das gemeinsame Tun in der Natur macht Energien frei, darf auch Spaß- und lustvoll sein und zeigt das Team in echter Interaktion. Die Umgebung bietet hier Raum für Experimente, die Natur wird zum sicheren 'Labor' für den beruflichen Kontext. Auch da ist die wesentliche Arbeit der Systemischen Outdoor Coaches, die neuen Erfahrungen für den Alltag nützlich zu machen und den Transfer in die Berufswelt zu sichern, damit die positiven Veränderungen nachhaltig wirken.

Beitrag von MMag.³ **Caroline Pisa** (Coach, Supervisorin, Lebens- und Sozialberaterin, Outdoor-Trainerin)



2.1.4 Visionssuche und Schwellengänge in der Wilderness-Arbeit

'Schwellengänge' in der Natur sind Teil eines umfassenden Ansatzes der Wilderness-Arbeit [Nutzung möglichst unberührter 'unangepasster' Natur für Entwicklungs- und Selbstfindungsprozesse], zu der auch 'Visionssuche' und andere Übergangsrituale zählen. Aufbauend auf traditionellen, kulturübergreifenden Methoden der Verbindung des Menschen mit der ihn umgebenden Natur entwickelten Meredith Little und Steven Foster in ihrer 'School of Lost Borders' ab den 70er-Jahren in Kalifornien (USA) das für diese Arbeit bedeutende Medizinradsystem der vier Schilde oder vier Jahreszeiten. Das Medizinrad und die Visionssuche (visionquest) dienen als Landkarte menschlicher Entwicklung. Dabei handelt es sich um ein zwölf-tägiges Übergangsritual, bei dem man mit sich alleine in den Bergen weilt und drei bis vier Tage fastet. 'Über die Schwelle gehen' und sogenannte Medizinwanderungen sind dabei Hauptmethoden. In traditionellen naturbasierten Kulturen ist die Natur – Berge, Bäume, Winde, Tiere – ebenso belebt wie der Mensch. Wir gehen 'über die Schwelle' in die Natur bedeutet, dass wir uns bereit machen für Erkenntnisse, berührende Erlebnisse und Begegnungen in der 'wilden' Natur. Das Wort 'wild' spiegelt dabei auch unsere eigene innere 'Wildnatur' wider, unser Unterbewusstsein, unsere 'Seele'. Jenseits unseres alltäglichen Funktio-

niens – bzw. oft auch Nicht-Funktionierens – warten Antworten auf uns: Wer wir im Innersten sind, was wir wirklich wollen, wie wir uns auf Wesentliches ausrichten können, wie sich der nächste Lebensabschnitt gestalten soll etc. Wenn wir 'jenseits der Schwelle' in der Natur unterwegs sind, deuten wir Begegnungen, Berührtheit und plötzliche Einsichten als Hinweise oder Antworten auf unsere Fragen.

Literaturtipps:

- Der Philosoph und Kulturanthropologe David Abram (2012) macht die Beziehung Mensch-Natur in seinem Buch 'Im Bann der sinnlichen Natur' für unsere heutige Zeit verständlich und nachvollziehbar.
- Einen guten Überblick über die Wilderness- und Visions-Arbeit bietet das Buch 'Übergangsrituale' des Begründers der Schule Franz P. Redl (2009).
- Grundlagenwerk ist das Buch 'Visionssuche' von Steven Foster und Meredith Little (2002).

Beitrag von **Claudia R. Pichl** (Lebens- und Sozialberaterin sowie Wilderness-Begleiterin. Leiterin der Shambhala Wilderness Schule mit Kolleg*innen in soziokratischer Form) und **Gabriele Höfinger** (Visionssuche-Leiterin, initiatorische Prozessbegleiterin)

2.1.5 Achtsamkeitstraining im Wald

Hierbei handelt es sich oftmals um Angebote, die auf dem Konzept von 'Mindfulness Based Stress Reduction' (MBSR) – achtsamkeitsbasierter Stressreduktion – aufbauen. Diese Methode wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bereits 1979 entwickelt. Sie wird mittlerweile als anerkanntes Verfahren weltweit an Kliniken, Gesundheitszentren, sozialen Einrichtungen, Schulen, zur Raucherentwöhnung und im privaten Bereich erfolgreich angewendet.

Die zugrundeliegende Ausrichtung, Belastungsstörungen abzubauen und Stress zu bewältigen und damit das Wohlbefinden und die Gesundheit zu fördern ist jener des Waldbadens verwandt und auch die konkrete Umsetzung weist Ähnlichkeiten auf (vgl. Würth). Ebenso werden in naturpädagogischen Ansätzen Achtsamkeitsmethoden angewendet, um in einen bewussteren Kontakt mit sich und mit der Umgebung zu kommen, die darunterliegenden Intentionen (Umweltbildung, Sinnesschulung u.a.) sind aber meist andere, als bei spezifischem Achtsamkeitstraining in der Natur. Hierbei steht die Praxis der Achtsamkeit und wie diese im Leben kultiviert und integriert werden kann im Mittelpunkt, wobei die natürliche Umgebung in der Ausübung ein besonderes Hilfsmittel darstellt.

Im folgenden Beitrag 'Achtsamkeit in der Natur' beschreibt Karin Würth diesen Zugang ausführlicher.

»Wenn man in den Wald eintritt, so ist es, als trete man in das Innere seiner Seele.«

Paul Claudel Schriftsteller, Dichter und Diplomat

2.2 Achtsamkeit in der Natur

Beitrag von DIⁱⁿ Karin Würth

Das strahlende Blau des Himmels, Wolkenfetzen, die dahin gleiten, die raue Oberfläche eines Baumstammes, die bezaubernde Zeichnung eines Blütenblattes, der Geruch einer duftenden Blüte, Momente der Stille und der Verbundenheit mit allem. Erst durch die Haltung von Achtsamkeit wird die Naturerfahrung umfassend und berührend.

Was ist MBSR und wofür wird es eingesetzt?

Eine Vielzahl an Studien belegt die positive Wirkung von Achtsamkeit auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit schult Akzeptanz, Geduld, Loslassen, Nicht-Beurteilen, Vertrauen, Anfängergeist, Nicht-Greifen, Dankbarkeit und Großzügigkeit – Fähigkeiten, die uns helfen, mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umzugehen und die schönen Aspekte bewusster wahrzunehmen und zu genießen. Gleichzeitig sind es genau diese Fähigkeiten, die uns dabei unterstützen, achtsam zu sein, also mit einem bewusst ausgerichteten Gewahrsein von Moment zu Moment präsent zu sein, ohne das Wahrgenommene zu bewerten (= Definition von Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn).

Ein klassisches MBSR-Achtsamkeits-Training findet in einem geschlossenen Raum statt. Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen sowie in Bewegung unterstützen uns darin, achtsam zu sein mit dem was ist. Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle werden wahrgenommen, wie sie in jedem Augenblick sind, ohne Anspruch, daran etwas zu ändern. Sei es der Atem, eine Anspannung im Nacken, eine Unruhe, ein Gefühl der Angst, Erinnerungen oder Pläne. Alles anzuerkennen als Teil der Realität im jeweiligen Moment, ohne es zu bewerten und ohne darauf zu reagieren ist das, was dabei geübt wird.

Gerade für Menschen mit Angststörungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) o.ä. kann diese meditative Herangehensweise schwierig sein, zum Beispiel weil belastende Gedanken oder innere Bilder die Haltung von Akzeptanz und Nicht-Beurteilen besonders erschweren, oder ein unbewegtes Sitzen zu fordernd erscheint. Hier mag ein Zugang über die äußere Welt eine Brücke schlagen.

Achtsames Erleben der Natur

Den Wind im Blattwerk der Bäume rauschen hören, den weichen Waldboden unter den Füßen spüren, bewusst atmen und die frische, klare Luft an einem Herbsttag riechen, die Vitalität der aufbrechenden Knospen im Frühling zwischen den Fingern spüren, den Erdboden berühren und die fruchtbare Erde riechen, den Blick hinauf zu den Wolken schweifen lassen, einfach da sein mit allem – nur DA SEIN. Mit aller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Verbundenheit mit der Natur, nicht nur als Schlagwort, sondern als gelebte Erfahrung – das ist Achtsamkeit im Wald.

Gleichzeitig hilft uns das achtsame Erleben der Natur, präsent zu bleiben. Die vielfältigen Reize bieten dem Geist einen Anker im Jetzt, so wie bei vielen Meditationsmethoden der Atem als Anker für die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment dient. Da die Sinnesempfindungen im Wald oft als angenehm erlebt werden, ist es einfacher, die Aufmerksamkeit auf diese Erfahrungen auszurichten und den Fokus darauf über längere Zeit aufrecht zu erhalten. In dieser Weise wird einer der wesentlichen Wirkungsfaktoren von Achtsamkeit, die Fähigkeit zur Selbstregulation, trainiert.

Es bleibt dabei nicht allein bei der Erfahrung im Außen. Die Ausrichtung auf das sinnliche Wahrnehmen der Natur öffnet auch den Raum für das innere Erleben. Oft löst das achtsame In-Kontakt-Sein mit der Natur Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Verbundenheit, Demut, Liebe und tiefgehende Erfahrungen aus. Diese Gefühle und damit verbundene Gedanken können als innere Reaktionen auf das Erlebte bewusst erkannt werden. Die Aufmerksamkeit richtet sich also nach außen und nach innen und fördert eine Haltung von Achtsamkeit gegenüber allen Erscheinungen. Mit allen äußeren und inneren Erfahrungen in Kontakt zu sein und alles so sein zu lassen, wie es ist, ist eine achtsame Lebenshaltung, die auf diese Weise in der Natur in besonders direkter Form trainiert werden kann.

Da mit Achtsamkeitsübungen in der Natur das bewusste Erleben der Innenwelt erleichtert wird, bietet sich dieser Zugang besonders für Menschen mit Schwierigkeiten bei klassischen Meditationen zur Förderung von Präsenz und innerer Wahrnehmung an.

Karin Würth ist seit 2009 als Achtsamkeitstrainerin und Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-Lehrende in Wien tätig. Sie ist Gründungsmitglied der MBSR - MBCT Vereinigung Österreich. Sie begleitet Menschen mit den verschiedensten Hintergründen auf ihrem Weg zu mehr Bewusstheit im Hier und Jetzt, sowohl in privaten Kursen, als auch in Firmen und Institutionen. Als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin liegt ihr Schwerpunkt in der Arbeit mit Gefühlen. Achtsamkeit in die Welt zu bringen ist ihr ein großes Anliegen, um Freude am Leben, sowie Wertschätzung und einen nachhaltigen Umgang mit der Natur zu fördern. www.mbsr-training.at



2.3 Kompatibilität mit Psychotherapie

Die nachgewiesenen Gesundheitswirkungen von Wald auf die mentale und psychische Gesundheit lassen den Schluss zu, dass Naturerfahrungen ein unterstützender Bestandteil psychotherapeutischer Begleitung sein kann. Patient*innen könnten – zum Beispiel während einer geschäftstherapeutischen Einheit – nebenbei von den Effekten der Waldumgebung auf ihr Wohlbefinden profitieren. Ebenso ließe sich die natürliche Umgebung bewusst und ganz konkret in der methodischen Arbeit einsetzen – zur Schaffung einer förderlichen Gesprächsatmosphäre, als Spiegel für innere Prozesse, als Anreiz 'in Bewegung zu kommen', als Referenzpunkt, als Möglichkeit, Erkenntnisse oder hilfreiche Gewohnheiten im Leben zu verankern u.v.m.

Einige der vielen unterschiedlichen Psychotherapie-Richtungen könnten ohne Weiteres nach draußen in Naturumgebungen verlagert werden – zum Beispiel die Gesprächspsychotherapie oder personenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers, Logotherapie und Existenzanalyse (Viktor Frankl) und weitere humanistische Richtungen wie etwa Psychodrama nach Jacob L. Moreno und Gestalttherapie nach Fritz Perls, Laura Perls und Paul Goodman oder die Systemische Therapie (Virginia Satir). Das gilt ebenso für körperorientierte sowie kunst- und ausdrucksorientierte Therapieformen.

Diese Erwähnungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollen lediglich dazu dienen, Verbindungen herzustellen und Denkanstöße zu geben. Die Vertreter*innen und Praktizierenden der unterschiedlichen therapeutischen Richtungen können am besten einschätzen, ob und welche Aktivitäten im Wald die Erreichung der ihrer Arbeit zugrundeliegenden Zielsetzungen unterstützen können. Womöglich gelingt es, hiermit 'eine Fährte zu legen', die von Praktizierenden aufgenommen und weiterverfolgt werden kann.

Integrative Therapie und 'Neue Naturtherapien'

Die von Hilarion Petzold begründete Integrative Therapie ist ein interdisziplinär orientierter, schulen- und methodenübergreifender Ansatz. Er ist dem 'neuen Integrationsparadigma' in der forschungsorientierten Psychotherapie, der klinischen Psychologie und der 'health sciences' verpflichtet und auf die Behandlung von psychischen und somatoformen bzw. psychosomatischen Erkrankungen gerichtet (vgl. Europäische Akademie EAG/FPI/2). Im Kontext dieser Bildungsunterlage ist dieses psychotherapeutische Verfahren deshalb interessant, weil an der Ausbildungsstätte des Fritz Perls Instituts (von Petzold gegründet) neben klassischen Psychotherapie- und Supervisions-Ausbildungen auch Weiterbildungen zu 'Integrativer Suchttherapie' und zu 'Neuen Naturtherapien' angeboten werden. Neben Garten- und tiergestützter Therapie zählen hierzu auch die Weiterbildungen

'Green Meditation® – Lehrer*in für meditatives Naturerleben' und 'Waldtherapie – Waldbaden – Waldmedizin und Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren®'. Das an früherer Stelle erwähnte biopsychosoziale Krankheitsmodell ist im integrativen Menschenbild zu einer bio-psycho-sozial-ökologischen Ausrichtung ausgeweitet worden.

→ Informationen zu Aus- und Weiterbildungen und ein Link zur Website findet sich im Anhang 6

Weshalb derzeit – von einigen Ausnahmen abgesehen – nur in einem sehr geringen Ausmaß von den förderlichen Effekten und den vielfältigen Möglichkeiten der Natur/ des Waldes Gebrauch gemacht wird, hängt womöglich einerseits mit der geschichtlichen Entwicklung der Psychotherapie zusammen und daraus folgend an den Inhalten von Aus- und Weiterbildungen und andererseits mit den im Anschluss angeführten rechtlichen Grundlagen, auf denen sie fußt.

Bedeutung von Naturerfahrungen in Psychiatrie und Psychotherapie

Im Buch 'Achtsamkeit in der Natur' beschreibt der Arzt für Psychiatrie und Psychotherapeut Dr.phil. Michael Huppertz, dass es in der Geschichte der Medizin seit der Antike immer wieder den Gedanken gab, dem Erleben der Natur einen heilsamen Effekt auf die Psyche der Patient*innen zuzuschreiben. In der heutigen Psychiatrie spielt Natur jedoch eine geringe Rolle. Eine Ausnahme bilden die Gartentherapie und die tiergestützten Therapien (vgl. Huppertz & Schataneck 2015, S. 248 f). Hier könnte die Waldtherapie als weitere wirksame Methode ihren Platz einnehmen.

Huppertz diagnostiziert auch, dass in der ambulanten Psychotherapie insgesamt die Natur heute noch unbedeutender sei als in der institutionalisierten Psychiatrie, Psychosomatik oder Rehabilitation. Die Vorgeschichte der Psychotherapie habe sich noch draußen und unter Einbeziehung der Natur abgespielt. Psychotherapie setzte sich als Begriff und Methode der Heilung mit psychischen Mitteln erst durch, als Freud versuchte, eine Psyche quasi im Labor des Behandlungszimmers zu isolieren und unter experimentellen Bedingungen zu untersuchen. Er sprach erstmals von einer wissenschaftlichen Psychotherapie. In diesem Setting war für die äußere Natur kein Platz mehr, und auch die innere Natur sollte der Theorie nach nur noch in Form von symbolischen Repräsentationen (Sprache, Träume) ans Licht kommen. Es hat lange gedauert, bis sich die Psychotherapie von diesen Vorgaben lösen und wieder die Bedeutung von Körper, Bewegung, Ausdruck, Verhalten und szenischem Geschehen würdigen konnte (vgl. Huppertz & Schataneck 2015, S. 256).

Huppertz weiter: „Die Verhaltenstherapie hatte den Blick wieder auf das reale Verhalten der Menschen in ihrer Umgebung gelenkt. Dies führte zwar zu Behandlungen

außerhalb des Therapiezimmers, aber der diagnostisch-therapeutische Blick richtete sich unmittelbar auf die Symptomatik und nicht auf die Ressourcen der Natur. [...]

In der humanistischen Psychotherapie hatte und hat die Erfahrung der Natur einen besonderen Stellenwert. Hier wirkten die Einflüsse der Lebensreformbewegung – insbesondere der Arbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby – und des daraus von Charlotte Selver entwickelten 'sensory awareness training' deutlich aus. Natur tritt in dieser Tradition als Bereicherung der Sinnlichkeit durch die äußere Natur und als Weisheit des Körpers auf. (Brooks, Selver 1979, Stevens 1996 [1971]) [...]

In den letzten Jahrzehnten ist in den USA die sogenannte 'Ecopsychology' entstanden. Sie kritisiert, dass Psychologie und Psychotherapie sich in enormem Umfang für zwischenmenschliche Beziehungen interessieren, nicht aber für die Beziehung des Menschen zur Natur. Aldo Leopold hatte im Bereich der Naturethik dafür plädiert, die Ethik von menschlichen Gemeinschaften auf die 'Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt und zu den Tieren und Pflanzen, die darin leben' (Leopold 1992 [1949/1977], S. 150), auszudehnen. In ähnlicher Weise argumentieren Ecopsychologists, dass die Psychotherapie sich zunächst um innerpsychische Prozesse, dann um interpersonelle Probleme und Familiensysteme gekümmert habe und dass es nun Zeit sei, auch die natürliche Umwelt in die Psychotherapie einzubeziehen (Roszak u.a. 1995, Roszak 1997. In diesem Sinne auch Gebhard 2013 [1994], 2005).“ (Huppertz & Schataneck 2015, S. 256 f)

Naturerfahrungen im Rahmen des Psychotherapiegesetzes

Die therapeutische Nutzung von Naturerfahrungen ist im österreichischen Psychotherapiegesetz nicht explizit erwähnt. In einer Lehrveranstaltung zu den rechtlichen Rahmenbedingungen von Psychotherapie der APG (Arbeitsgemeinschaft für Personenzentrierte Psychotherapie Gesprächsführung und Supervision) erklärte Dr. Paula Lanske, dass die allgemeinen Regelungen auch bei der Ausübung im Freien zu beachten seien. Juristische Expert*innen haben beispielsweise bei psychotherapeutischen Wanderungen auf einige Punkte hingewiesen, die hier als Orientierung dienen können:

1. die Gewährleistung der Verschwiegenheit nach § 15,
2. die methodische und thematische Beschränkung nach § 14,
3. die wissenschaftliche Fundierung, ebenfalls nach § 14.

Die Verschwiegenheitsklausel schützt die Vertrauensbeziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in, und damit insbesondere die Privatsphäre der Patient*innen mit allen persönlichen und intimen Informationen. Sie ist die Grundlage jeder Psychotherapie. Ein Konflikt mit dem

§ 15 kann sich durch die Notwendigkeit ergeben, sich nach draußen zu begeben. Patient*in und Psychotherapeut*in bewegen sich bei Naturerfahrungen also meist in einem öffentlich zugänglichen Raum. Daraus ergibt sich für die Psychotherapeut*in die Anforderung, den Ablauf so zu gestalten, dass an jedem Punkt die Verschwiegenheit gewahrt bleibt. Noch ist unklar, ob die therapeutische Nutzung von Naturerfahrung rechtlich ähnlich bewertet wird wie die verhaltenstherapeutische Behandlung von Phobien (Höhenangst, Soziophobie u.a.), welche mitunter auch den öffentlichen Raum nutzt. Dabei ist der Aufenthalt im öffentlichen Raum zur Behandlung der Phobie eine Notwendigkeit, weshalb das Risiko für die Verschwiegenheit in Kauf genommen und bewusst gestaltet wird. Demgegenüber dient die Naturerfahrung bei anderen Behandlungsformen als ein den Therapieprozess unterstützendes Medium.

Die methodische und thematische Beschränkung dient der Qualitätssicherung zum Schutz der Patient*innen. Ausschlaggebend ist dabei die formale Qualifikation der Psychotherapeut*in. Nach § 14 hat sich eine Psychotherapeut*in auf jene psychotherapeutischen Arbeitsgebiete und Behandlungsmethoden zu beschränken, auf denen nachweislich ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen erworben wurden. Sowohl bei den psychotherapeutischen Bildungsangeboten als auch in der praktischen Anwendung dominieren die tradierten Ansätze und Methoden. Die wenigsten davon beinhalten eine theoretisch und praktisch fundierte Nutzung von Naturerfahrung. Verglichen mit anderen psychotherapeutischen Methoden gab es lange Zeit nur wenige Forschungsarbeiten und Veröffentlichungen für die Nutzung von Naturerfahrungen. Diese Situation wandelt sich in den letzten Jahren deutlich. Es existieren unzählige wissenschaftliche Arbeiten zu den therapeutischen Wirkungen von Naturaufenthalten auf die psychische Gesundheit.

Schlussfolgerungen und Hinweise für die Praxis

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine Nutzung von Naturerfahrungen in der Psychotherapie möglich ist, wenn Maßnahmen zur Sicherung der Verschwiegenheit getroffen werden und der Nutzen für die jeweilige Therapierichtung und für den therapeutischen Prozess begründet werden kann. In der Umsetzung von schon existierenden 'Walk and Talk'-Angeboten hat sich als praktikabel und sinnvoll erwiesen, im Vorfeld zum Beispiel eines Spaziergangs Vereinbarungen mit den Patient*innen zu treffen, die die Einhaltung von Anonymität und Vertraulichkeit gewährleisten. Um dazu beizutragen, können die Therapeut*innen zudem darauf achten, wenig frequentierte Wege und Orte zu wählen.

Für die therapeutische Begleitung von Menschen in den Wald gibt es spezifische Voraussetzungen und es bedarf einiger spezifischer Kenntnisse. Diese wären mitunter ein grundlegendes Wissen zu Gefahrenquellen und Verhal-

tensregeln im Wald und Ortskenntnis über die für die Aktivität vorgesehene Umgebung. Es ist davon auszugehen, dass vorwiegend jene Therapeut*innen natürliche Umgebungen als Unterstützung für ihre Arbeit nutzen, die selbst Erfahrungen damit gemacht haben und sich aufgrund dessen die nötigen Kenntnisse angeeignet haben. Wenig Bewusstsein herrscht bei den meisten Menschen, dass bei gewerblichen Angeboten im Wald die jeweiligen Besitzer*innen informiert werden müssen (siehe Kapitel 6.2).

Von großem Nutzen kann es sein, methodische Zugänge zu kennen, um mittels spezifischer Übungen die Waldumgebung und deren breites Wirkungsspektrum besser in die therapeutische Arbeit miteinbeziehen zu können. Dass die Therapeut*innen bei dieser Art der Begleitung selbst auch in den Genuss der Wirkungen der natürlichen Umgebung auf sich und ihr Wohlbefinden kommen, ist ein weiterer Aspekt, der nicht außer Acht gelassen werden sollte.

Michael Huppertz führt Wirkfaktoren von Achtsamkeit in der Natur an, welche in der psychotherapeutischen Arbeit unterstützend sein können:

- Allgemeine Erholungseffekte (Entspannung, Erholung der Aufmerksamkeit)
- Entlastung von Anforderungen
- Distanz zu zwischenmenschlichen Konflikten und der Auseinandersetzung mit sich selbst
- Stimmungssteigernde und aggressionsmindernde Wirkung
- Steigerung des Selbstvertrauens in der Natur
- Erfahrungen von Abhängigkeit, eigenen Grenzen, existentiellen Ernst, Bescheidenheit, Dankbarkeit
- Erfahrung von Erhabenheit und die damit verbundene Erweiterung des eigenen Selbst
- Eigene Bewährung in neuen und manchmal herausfordernden Situationen
- Erfahrung von Ruhe, Geborgenheit und Verbundenheit
- Wiederentdeckung der eigenen Kreativität und Verspieltheit
- Spirituelle Erfahrungen in der Natur

Nebenwirkungen dieser Arbeit seien – mit allgemeiner therapeutischer Erfahrung und Beachtung einiger Grundregeln – kaum zu erwarten. Die Vielfalt der Wirkungen und Hypothesen spreche für die Fruchtbarkeit der Idee, Naturerfahrungen in die psychotherapeutische und beratende Arbeit einzubeziehen (vgl. Huppertz & Schatanek 2015, S. 261).

2.4 Pädagogische Zugänge und Methoden

Auch pädagogische Methodensysteme bieten viele nutzbare Übungen und Vorgehensweisen für gesundheitsfördernde Angebote. Konzipiert sind die Aus- und Weiterbildungen – nicht nur, aber vorwiegend – für jüngeres Publikum. Mit Fingerspitzengefühl und Erfahrung lässt sich das Gelernte jedoch für Erwachsene und spezifische Zielgruppen adaptieren. Insbesondere für Menschen, die auf angeeignetes Wissen und Erfahrung aus therapeutischen oder psychosozialen Grundberufen aufbauen, sollte dies kein allzu schwieriges Unterfangen sein.

2.4.1 Waldpädagogik

Die Waldpädagogik ist ursprünglich eine Form der forstlichen Umweltbildung, die zumeist im Schul- und Kindergartenbereich Anwendung findet. Mittlerweile hat sie auch Einzug in der Aus- und Weiterbildung zum Beispiel von Lehrer*innen, Erzieher*innen und Sozialarbeiter*innen an pädagogischen Institutionen gehalten. Besonders in den letzten Jahren hat sich das Einsatzspektrum erweitert und einige der Vermittelnden setzen neben der spielerischen und alle Sinne einbeziehenden Wissensvermittlung etwa auf Achtsamkeit, Gesundheitsförderung, Teamentwicklung, Ergotherapie oder verbinden ihr Angebot mit anderen therapeutischen Maßnahmen.

Katharina Bancalari, selbstständig tätig als (Wald-) Pädagogin und Bildungsmanagerin, Vorstandsmitglied im Verein Waldpädagogik in Österreich, hat es im BFW-Bericht 'Gewaltprävention im Wald' so formuliert:

„Es gibt keine einheitliche Definition von Waldpädagogik, die Umsetzung ist vielfältig und facettenreich. Grundsätzlich orientiert sich Waldpädagogik heute an der Bildung für Nachhaltige Entwicklung und somit an den vier Dimensionen der Nachhaltigkeit: der ökologischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Säule. Waldpädagogik ist interaktives, handlungs-, erfahrungs- und erlebnisorientiertes Lernen im und vom Wald.“

Folgende Leitziele können als allgemein gültig angesehen werden (Bancalari zit. Baschny 2011, S. 9 f):

- ein gutes Mensch-Wald-Verständnis
- ein gutes Mensch-Mensch-Verhältnis
- verantwortungsbewusst handelnde Menschen

**»Glaube mir, denn ich habe es erfahren:
Du wirst mehr Weisheit in den Wäldern finden
als in den Büchern. Die Bäume und Steine
werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch
sagen wird.«**

Bernhard von Clairvaux Kirchenlehrer und Mystiker

Die zusätzlichen Ausbildungen und Professionen zertifizierter Waldpädagog*innen [...] sind maßgeblich für die unterschiedlichen Ausprägungen und Zielsetzungen von Waldpädagogik in der Praxis.“ (Bancalari 2014, S. 17)

2.4.2 Naturvermittlung | Naturpädagogik

„Ähnlich der Waldpädagogik gibt es auch für diese Bezeichnungen keine eindeutigen Definitionen. Im Alltag werden die Begriffe Naturvermittlung und Naturpädagogik unterschiedlich gebraucht. Als gesichert kann gelten, dass in der Naturvermittlung das Wissen und die Weitergabe dieses Wissens über die Natur und in der Natur eine bedeutende Rolle spielen. Fixer Bestandteil der Naturpädagogik sind Methoden und Inhalte des Sozialen Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung – ebenfalls in der Natur. Die Unschärfe der Begriffe liegt in der Entwicklungsgeschichte dieser Bereiche.“ (Bancalari 2014, S. 17)

2.4.3 Natur- und Landschaftsvermittlung

Natur- und Landschaftsvermittlung fördert die Mensch-Natur-Begegnung und öffnet den Blick für die oft verborgenen Geheimnisse der Natur. Teilnehmer*innen sollen sowohl auf der emotionalen als auch auf der kognitiven Ebene der Wahrnehmung angesprochen werden, um sie zu Eigenerfahrungen zu ermutigen. Der Blick für die Zusammenhänge von ökologischen und kulturellen Prozessen in unserer belebten Umwelt soll geschärft und aktuelles Wissen in Bezug gesetzt werden zu alten Überlieferungen und Traditionen. Darüber hinaus soll der Prozess des Aufeinanderzugehens und der konstruktiven Diskussion aller Interessengruppen im Themenbereich Landschaft, Naturnutzung und Naturschutz gefördert und begleitet werden (vgl. Naturvermittlung Austria).

2.4.4 Umweltpädagogik

Die Umweltpädagogik als wissenschaftliches sowie praktisches Berufsfeld bildet die Grundlage für die Arbeit mit Menschen in und mit der Natur. Der Lernraum Natur verfügt über eine erstaunliche Vielfalt an pädagogischen Möglichkeiten für jede Zielgruppe – für junge und erwachsene Menschen, in der Prävention, in der Förderung der körperlichen oder seelischen Gesundheit, in sozialen Bereichen oder der Persönlichkeitsentwicklung. Die lebendige Natur ist ein Lernbegleiter für alle Lebenslagen. Ein achtsamer Umgang mit ihr, aber auch mit sich selbst, geht mit Themen wie der Gesundheitsförderung einher. Die Prävention oder die bewusste Erholung in möglichst naturbelassenen Standorten wie dem Wald, sind wesentliche Bereiche, in welchen die Umweltpäda-

gogik auf den Schwerpunkt Green Care zugreift und so zu einem nachhaltigen Lebensstil werden kann.

Die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien hat sich der Vermittlung dieser komplexen Zusammenhänge zwischen Naturwirkung und menschlicher Gesundheit einerseits, sowie menschlichen Lebensstilen und Nachhaltigkeit andererseits, im Rahmen ihres Studiums Umweltpädagogik angenommen. Dazu bedient sie sich aktueller wie zukunftssträchtiger Methoden wie Green Care und Grüne Pädagogik.

Beitrag von Mag.^a Dr.ⁱⁿ **Dorit van Meel**, geb. Haubenhofer (Universitäts- und Hochschuldozentin Green Care und Biologie, Chefredakteurin Fachzeitschrift Green Care, Fachbuchautorin)

»Ein Verkündiger der Natur zu sein ist ein schönes und heiliges Amt.«

Novalis Schriftsteller und Philosoph



2.4.5 Outdoorpädagogik | Erlebnispädagogik

„Sowohl die Erlebnis- als auch die Outdoorpädagogik zielen auf handlungsorientiertes Lernen ab. Das bedeutet ganzheitliches Lernen im konkreten Tun auf allen Ebenen – nämlich der körperlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen. Die zwei wesentlichen Elemente 'Erlebnisse' und 'Gruppe' werden miteinander pädagogisch verbunden, um soziale und personale Kompetenzen weiter für sich selbst oder in Gruppen zu entwickeln. Prozess- und Zielorientierung haben gleichermaßen Bedeutung. Outdoorpädagogik findet tatsächlich fast ausschließlich im Freien statt, die Natur an sich ist ein bedeutsames Element. Erlebnispädagogik umfasst zusätzlich neben den Erfahrungen und Erlebnissen in der Natur auch Indoor-Gestaltungsmöglichkeiten in künstlerischen, musischen, kulturellen und technischen Bereichen. (vgl. Heckmair/Michl 2012, S. 15ff; Fischer/Ziegenspeck 2008, S. 27; Internetquelle 1)“ (Bancalari 2014, S. 18)

2.4.6 Wildnispädagogik | Naturmentoring

„Eine der großen Herausforderungen der nächsten Generationen wird sein, den vermeintlichen Spagat zwischen zwei Welten zustande zu bringen. Der modernen, zivilisierten Welt der Wissenschaft und Technik und der uralten, primitiven Welt der Wildnis und des Instinktes. Den Gesetzmäßigkeiten der ersteren Welt haben wir uns nun lange und intensiv zugewandt, so sehr, dass wir beinahe auf die zweite Welt vergessen haben. Hier jedoch liegen die Wurzeln unseres Seins auf der Erde. Diese Wurzeln nähren unseren Körper und unseren Geist. Ohne diese Welt fühlen wir uns schnell ohne Sinn, ohne Zweck, ohne Bedeutung, macht- und widerstandslos. Genau das ist es aber, was wir uns für unsere Kinder und die zukünftigen Generationen wünschen. Eine Umgehung, die sie in der Entfaltung ihrer Potentiale so unterstützt, dass sie ihre einzigartigen Geschenke nach außen tragen können. Diese Kultur lebt und vibriert voller bedeutungsvoller Verbindungen. Zur Natur und dem Land mit all seinen Schönheiten, zu den Menschen und zu den Wurzeln der Kultur und zum Selbst.

In der Wildnispädagogik findet überliefertes, archaisches Wissen der Urvölker praktische Anwendung: Feuermachen ohne Streichhölzer, Unterschlupf bauen aus Naturmaterialien, Kräuter sammeln als Nahrungsgrundlage und vieles mehr. Die spielerische Notwendigkeit führt zu direkter Bedeutung, zu einem Gefühl der Verbundenheit und gegenseitiger Abhängigkeit im Netzwerk der Natur. Als Gemeinschaft stärke Zeit MIT der Natur verbringen – begleitet von alten, friedensstiftenden Werkzeugen wie Redekreisen um das Lagerfeuer, wo die Geschichten des Tages aufleben können. Das ist gelebtes Naturmentoring, die Grundlage für Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung – und daraus folgernd für die nachhaltige, regenerierende Einstellung eines Hüters/einer Hüterin der Erde.“

Beitrag von **Martin Fürst** (Gründer, Leiter und Mentor der Natur- und Wildnisschule Nawisho)

2.4.7 Rausch- und Risikopädagogik | Risiflecting

Rausch- und Risikopädagogik, auch 'Risiflecting' genannt, findet in der Suchtprävention der deutschsprachigen Länder zunehmend Anwendung, und das obwohl der Ansatz weit über den Substanzkonsum, als einer Form von Rauscherlebnissen, hinausgeht. Rausch- und Risikopädagogik beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen konstruktiv mit Situationen umgehen können, in denen sie Risiken ausgesetzt sind oder Wahrnehmungsveränderungen (Rausch) erleben. Die dazu notwendigen Fähigkeiten können in vielen Bereichen des menschlichen Lebens nützlich sein, zum Beispiel in zwischenmenschlichen Beziehungen, bei Sexualität, Sport und Freizeit, etc.

Das 'Risiflecting'-Modell fördert eine risikokompetente Pädagogik, in dem es die Sehnsucht des Menschen

nach Rausch- und Risikoerlebnissen anerkennt und daraus praktische Konsequenzen für pädagogische Arbeit ableitet. Das Risiko (in klarer Abgrenzung zur Gefahr) „meint die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit, die mit einem Ereignis einhergeht und zur Auseinandersetzung mit den Folgen auffordert.“ Der Rausch bezeichnet eine spürbare Veränderung der Wahrnehmung eines Menschen in einer Lebenssituation (Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung, Zeit- und Raumwahrnehmung, Sinneswahrnehmung), wie sie zum Beispiel auch durch starke Emotionen verursacht wird. Wenn der bewusste Umgang mit diesen beiden Aspekten des Lebens gefördert wird, dann ist damit unter anderem auch eine wichtige Grundlage für die Suchtprävention gelegt.

Das Handlungs- und Kommunikationskonzept von 'Risflecting' basiert auf drei Kulturtechniken: 'break' (die achtsame Haltung in der Vorbereitung einer Risikosituation), 'look at your friends' (was ein empathisches Vorgehen in der Gruppe bezeichnet) und 'reflect' (um für sich selbst und in der Gruppe das Erlebte aufzuarbeiten, sich zu stabilisieren und den Transfer in den Alltag zu sichern). Zur Vermittlung dieser Techniken nutzt die Rausch- und Risikopädagogik eine Vielzahl an Methoden und Übungen, die entsprechend dem Themenschwerpunkt, der beteiligten Gruppe und dem Setting (Wald u.a.) ausgewählt werden.

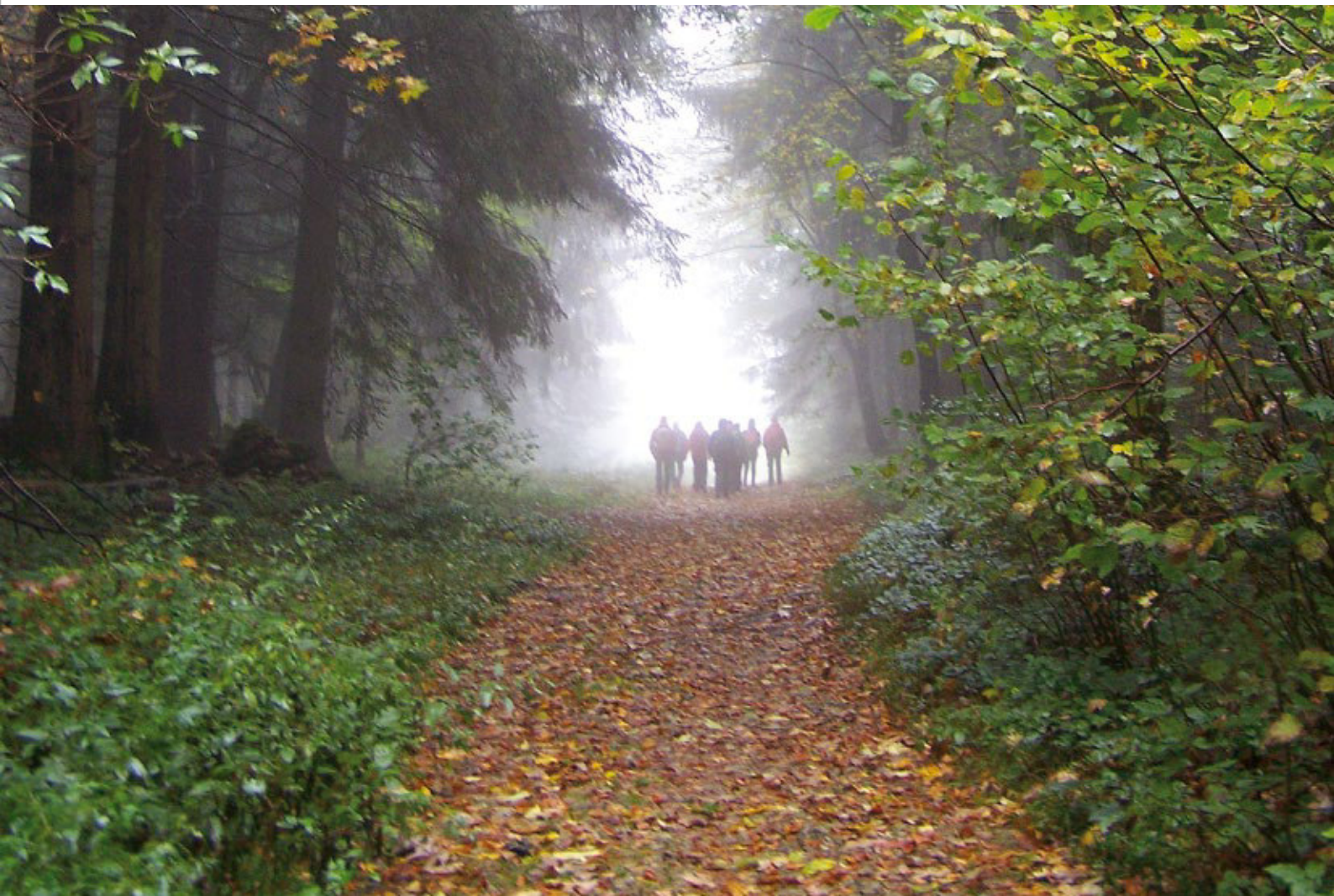
Beitrag von **Sophia Reisinger**, MSc (Sozial- und Erlebnispädagogin, Social Managerin) und **Steve Müller** (Psychosozialer Berater, Experte für niederschwellige Suchtprävention)

2.5 Green Care WALD

Im Rahmen von Green Care WALD werden alle Initiativen und Aktivitäten aus Wissenschaft und Praxis gebündelt, die dazu beitragen, mit Hilfe des Waldes das Wohlbefinden der Gesellschaft zu verbessern und langfristig zu erhalten.

Green Care WALD steht für vielseitige Interaktionen und Projekte im Wald, die das Ziel verfolgen, das Wohlbefinden der jeweiligen Zielgruppe (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen, Menschen mit psychischen und physischen Erkrankungen u.a.) zu fördern und zu verbessern.

Das nötige Know-how zur Arbeit mit der angesprochenen Zielgruppe kommt durch Expert*innen aus dem Gesundheits-, Bildungs-, Sozial- und Forstbereich. Green Care WALD ist ein Projekt des Bundesforschungszentrums für Wald (BFW) und baut seit 2014 Brücken zu den Waldbesitzer*innen und möchte diese dafür begeistern, ihren Wald für soziales Engagement zu nutzen.



3 Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur'

Seit Juni 2018 begleitet der Autor dieses Handbuchs Suchtpatient*innen, die sich im Anton Proksch Institut (API) in stationärer Behandlung befinden, auf Wanderungen in der Umgebung der Klinik. Das Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' ist durch Kontakte entstanden, die in der Vorbereitung auf das (→ im Anhang 8) erwähnte Arbeitstreffen geknüpft wurden. Nach vorbereitenden Gesprächen mit Verantwortlichen des API bezüglich der Waldwanderungen wurde vorerst eine Probe-phase vereinbart, in der beobachtet werden sollte, wie das Angebot von den Teilnehmenden angenommen wird und um es an die Zielgruppe anzupassen. Die Resonanz in den bisher eineinhalb Jahren ist überwiegend sehr positiv, was sich an den hohen Teilnahmezahlen, den guten Rückmeldungen und daran zeigt, dass das Waldwandern auch oftmals in Einzelgesprächen mit den betreuenden Therapeut*innen und Ärzt*innen gegenüber und in den Gruppentherapien wertschätzend erwähnt wird.

3.1 Rahmenbedingungen

Voraussetzung für die gelingende Implementierung und Etablierung eines Angebots ist Kenntnis über die schon bestehenden Strukturen und Gegebenheiten, in denen das Projekt eingebettet ist, und Wissen über die Zielgruppe, für die es gedacht ist. Folglich finden Sie hier eine Beschreibung der Suchtklinik und dessen Therapieprogramm, wie das 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' darin eingegliedert ist, welche Ausrichtung diesem zugrunde liegt und mit welchen Aktivitäten die Zielsetzungen erreicht werden sollen.

Im Jahr 2019 wurde das 'Waldwandern' von Gabriele Wagner-Wasserbauer, einer Mitarbeiterin vom Institut für Suchtprävention in Wien, die zu dieser Zeit am Master-Lehrgang Green Care teilgenommen hat, wissenschaftlich begleitet. 2021 erscheint ihre Master-Arbeit 'Durchführung und Effekte naturbezogener und bewegungsbezogener Interventionen im Suchtbereich'.

→ Im Kapitel 3.5 berichtet sie unter anderem darüber.

3.1.1 Suchtklinik Anton Proksch Institut (API)

Das API ist eine der größten und renommiertesten Suchtkliniken Europas. Das psychiatrische Krankenhaus befindet sich in Kalksburg im Südwesten von Wien, am Liesingbach gelegen und umgeben vom Wienerwald. Zusätzlich zum psychiatrischen Krankenhaus verfügt das API noch über ambulante Einrichtungen und Beratungsstellen in Wien und Niederösterreich. Im API werden substanzgebundene Abhängigkeiten (Alkoholsucht, Drogensucht, Medikamentensucht, Nikotinsucht) und nichtstoffgebundene Süchte (Spielsucht, Internet- und Gamingsucht, Arbeitssucht, Kaufsucht) therapiert.

Therapie-Angebote im Überblick

Am Beginn eines stationären Aufenthaltes im API stehen

- die körperliche Stabilisierung,
- die Diagnose und Behandlung möglicher Begleit- und Folgeerkrankungen,
- und auch die Behandlung eventuell auftretender Entzugserscheinungen.

Im Laufe der weiteren Therapie bieten Einzelgespräche und Gruppentherapien die Möglichkeit, um krankheitsauslösende und krankheitserhaltende Faktoren zu ergründen und zu behandeln. Ausgehend vom 'biopsychozialen Krankheitsverständnis' werden alle Aspekte eines Menschen – körperliche, psychische und soziale Komponenten – in der Diagnostik und Therapie berücksichtigt und einbezogen.

Die Grundlage des therapeutischen Angebots bildet das im API unter Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek entwickelte 'Orpheus-Programm' (→ Im Kapitel 3.1.2 näher beschrieben), das den in Behandlung befindlichen Menschen behilflich sein soll, ihren Blick auf ein möglichst autonomes und freudvolles Leben richten zu können und neue Ansätze und Alternativen für Ihre Zukunft zu finden. Unterstützt und begleitet werden sie dabei von einem multiprofessionellen Team aus Ärzt*innen, diplomierten Pflegekräften, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen und dem Verwaltungspersonal.

Die optimale Aufenthalts- und Behandlungsdauer ist individuell verschieden, bei Alkohol-, Medikamenten- und Spielsucht bewegt sie sich zwischen sechs und acht Wochen. Bei der Drogentherapie (Behandlung der Abhängigkeit von illegalen Substanzen) gibt es nach der mehrere Wochen dauernden Entzugs- oder Teilentzugsbehandlung verschieden lange Therapieaufenthalte von drei, sechs oder zwölf Monaten oder eine stabilisierende einmonatige Kurzzeitbehandlung. Die Behandlungsdauer wird immer je nach Bedarf individuell festgelegt.

Als zusätzliche Behandlungsmöglichkeit besteht seit einigen Monaten das Angebot einer 'einer ganztägigen ambulanten Therapie, die stationäre und ambulante Elemente verbindet. Als Ergänzung zu den differenzierten stationären Behandlungsangeboten des API wird am Standort Mödling/Vorderbrühl eine spezifisch rehabilitativ ausgerichtete Einrichtung für chronisch suchtkranke Personen mit Bedarf nach längerfristiger stationärer Betreuung betrieben – die 'Rehabilitation am Husarentempel' (vgl. Anton Proksch Institut/2).

»Die wirksamste und beste Suchtvorbeugung ist das Genießen-Können.«

Ernst Ferstl Lehrer, Dichter und Aphoristiker

3.1.2 Das Orpheus-Programm

Das Orpheus-Programm ist Teil der Therapie am Anton Proksch Instituts und soll durch unterschiedliche Module zur Neu- und Wiederentdeckung der eigenen Lebenskräfte beitragen. Wo das Leben wieder schön, lust- und sinnvoll wird, haben Suchtmittel keine Verführungskraft.

Die verschiedenen Orpheus-Module sind:

- Naturerlebnis-Module
- Achtsamkeits-Module
- Körpererlebnis-Module
- Kinotherapie
- Kreativitäts- und Lebensgestaltungsmodule
- Musik und Chor
- Philosophikum
- Wandern und Kultur

Hintergrund zu Orpheus und Odysseus

Die Figuren Orpheus und Odysseus stammen aus der griechischen Mythologie. Sie kamen mit ihren Schiffen übers Meer unverwundet an den Sirenen vorbei, den berühmt-berüchtigten Mischwesen der Antike aus Vogel und Mensch. Die Sirenen versprachen durch ihren süßen und verführerischen Gesang den vorbeifahrenden Schiffen Schönheit und Genuss, brachten jedoch Tod und Verderben. Wer sie hörte, verfiel ihnen. Nur Odysseus und Orpheus nicht.

Odysseus ließ sich von seinen Kameraden an einen Schiffsmast binden und befahl den Ruderern, sich die Ohren mit Wachs zu versiegeln, um Stand zu halten. In dieser Geschichte sind die Themen Kampf, Zwang und Selbstgeißelung enthalten, Methoden, die in der heutigen Suchttherapie nicht empfehlenswert sind. Orpheus wählte eine andere Methode. Als er und die Argonauten an den Sirenen vorbeischifften, nahm er seine Leier und sang so schön, dass er die Sirenen übertönte – er machte die bessere Musik und musste sich nicht selbst geißeln, um der Betörung durch die Sirenen zu widerstehen.

Im Rahmen der Therapie des Orpheus-Programms wird versucht, Menschen dabei zu helfen, 'besser und schöner zu singen', ihre eigene Kreativität und Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken, um den 'Verlockungen' der Suchtmittel andere Strategien entgegensetzen zu können (vgl. Anton Proksch Institut/3).

3.1.3 Strukturelle Eingliederung | Rahmenbedingungen | Haftung

Das 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' ist an die physiotherapeutische Abteilung des API angegliedert. Neben dem schon erwähnten ärztlichen Leiter und Hauptverantwortlichen für das therapeutische Angebot in der Suchtklinik Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, sind Mag. Dr. Oliver Scheibenbogen, wissenschaftlicher Leiter am API, und Karoline Jawad, Leiterin der Abteilung Physiotherapie/Sport mit der Betreuung des Angebots betraut. Die Anmeldung und die Freigaben werden von der internen Therapie-Leitstelle koordiniert.

Die betreuenden Ärzte und Therapeut*innen übernehmen eine sehr wichtige Funktion im Vorfeld der Waldausgänge. Die Freigaben für die Wanderungen erteilen sie. Die Patient*innen werden von ihnen im Vorfeld der Anmeldung auf die Dauer der Wanderungen und auf die Anforderungen bezüglich Fitness und Kondition hingewiesen. Die zweistündigen Wanderungen sind in Bezug auf die körperlichen Anforderungen niederschwellig. Die dreistündigen können auch anspruchsvoller sein.

Die Therapeut*innen müssen bei der Freigabe die aktuelle medikamentöse Einstellung der Patient*innen berücksichtigen und generell deren gesundheitlichen Zustand im Blick haben.



Einige grundlegende Fakten

- Das 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' ist Teil des Orpheus-Programms und somit des therapeutischen Angebots des API. Es beinhaltet Aspekte der Naturerlebnis-, der Achtsamkeits- und Körpererlebnis-Module und von Wandern und Kultur. Situationsbezogen fließen auch Aktivitäten ein, die den Bereichen Kreativität und Musik zuzuordnen wären.
 - Das Waldwandern wird zweimal pro Woche angeboten. Ein zweistündiger Ausflug am frühen Abend (im Winter in der Dunkelheit) und ein dreistündiger an einem Nachmittag.
 - Die Wanderungen werden von Stefan Lirsch geleitet. Begleitet wird er fallweise von in Ausbildung befindlichen Physiotherapeut*innen oder von Psycholog*innen, die am API ein Praktikum absolvieren.
 - Es nehmen Patient*innen teil, die aufgrund von substanzgebundener Abhängigkeit (Alkoholsucht, Medikamentensucht, Nikotinsucht) und/oder nichtstoffgebundener Süchte in Behandlung sind.
 - Die Patient*innen benötigen für die Teilnahme eine ärztliche Freigabe.
 - Die Teilnahme erfolgt auf freiwilliger Basis, wird zumeist von den Patient*innen selbst angestrebt oder auch von den Therapeut*innen empfohlen.
 - Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf 15 begrenzt.
 - Eine etwaige Absage aufgrund der Wetterlage wird vom Leiter des Angebots mitgeteilt. Grundsätzlich gilt: Wenn nicht abgesagt wird, findet das Angebot statt.
- Das Infoblatt für die Patient*innen findet sich im Anhang 1 und ist auf die für diese wesentlichen Mitteilungen gekürzt und mit den Terminen für das aktuelle Monat versehen.
- Im Anhang 2 findet sich das Infoblatt für die Therapeut*innen zum Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' mit den Schwerpunktthemen, der Intention, den Rahmenbedingungen und weiteren Mitteilungen.

Haftung | Versicherung

Stefan Lirsch hat schon vor dem Start dieses Projekts für seine beruflichen Tätigkeiten mit Gruppen im Wald eine 'Walpädagogik-Versicherung' abgeschlossen, die bei Unfällen haftet, die er nicht aufgrund von Fahrlässigkeit mitzuverantworten hat.

Bei anderen, vergleichbaren Angeboten wird diese Thematik ähnlich gehandhabt. Bei der Umsetzung von institutionalisierten und regelmäßigen Naturangeboten wäre es wünschenswert, wenn sich die Trägerorganisationen der Haftungsfragen annehmen würden und Lösungen hierfür bereitstellen könnten.

3.2 Ausrichtung | Inhaltliches

3.2.1 Zielsetzungen | Verhaltensregeln

Ausgehend von den Gegebenheiten in der Suchtklinik, Bedacht nehmend auf die Voraussetzungen der Zielgruppe und unter Einbeziehung der gesundheitlichen Wirkungen, die der Wald zu bieten hat, ergeben sich folgende Möglichkeiten und Zielsetzungen:

- Stressabbau und Entspannung einerseits, Aktivierung und Belebung andererseits
- Vertraut werden mit der Natur – den Wald als Ressource für eigene Bedürfnisse entdecken
- Körperliche Gesundheitsförderung: 'frische Waldluft', Bewegung, motorische Schulung, Muskelaufbau usw.
- Körperbewusstsein steigern durch die Aktivitäten im Freien und mit angeleiteten Übungen
- Entspannte Atmosphäre für Gespräche
- Natur als Abbild eigener innerer Prozesse, als Projektionsfläche und Reflexionsmöglichkeit nutzen
- Motivation und Durchhaltevermögen entwickeln
- Freude, Genuss und Vergnügen im Freien zu sein



Als weiterführendes Ziel kann noch angegeben werden, dass die Teilnehmenden die Effekte auf den eigenen Organismus bewusst wahrnehmen, Naturerlebnissen dadurch einen höheren Stellenwert beimessen und diese als zusätzlicher stabilisierender Faktor im eigenen Leben verankert werden können. Die Menschen sollen die schon genannten positiven Wirkungen von Wald im Alltag eigenverantwortlich nutzen lernen.

Verhaltensregeln | Vereinbarungen für die gemeinsamen Ausgänge

Diese dienen einerseits dazu, die Sicherheit während des Ausgangs zu gewährleisten, den gemeinsamen Aufenthalt für alle möglichst störungsfrei und angenehm zu gestalten und auch dazu, Vertrauen in die Kompetenz des Leiters zu vermitteln, um sich guten Gewissens in dessen Obhut zu begeben. Andererseits sollen diese Vereinbarungen die Teilnehmenden dabei unterstützen,

sich auf die Zielsetzungen und Möglichkeiten, die der Wald und die Angebote bieten, leichter einlassen zu können, ohne sich unnötige Gedanken über den Rahmen machen zu müssen.

- Die Teilnehmenden sollen in Sichtweite der leitenden Person bleiben.
- Die Person, die die Wanderung leitet, geht voraus. Sollte das nicht der Fall sein, wird an einem entweder schon bekannten Treffpunkt oder bei der nächsten Abzweigung oder Wegkreuzung gewartet.
- Rauchverbot während des Angebots. Einerseits, weil es sich um ein Angebot des therapeutischen Programms des API handelt und andererseits wegen der Umgebung Wald. Den Raucher*innen können – mit einem verständnisvollen Augenzwinkern – Ersatzhandlungen angeboten werden wie das tiefe Einatmen von sauerstoffreicher Waldluft.
- Nutzung des Mobiltelefons nur in Ausnahmefällen: um die anderen Teilnehmenden nicht in ihrem Naturgenuss oder bei Gesprächen zu stören und um die betreffende Person in der Teilnahme und der Wahrnehmung der Umgebung nicht zu beeinträchtigen. Fotografieren an schönen Plätzen ist bei diesem Angebot erlaubt, weil die gemachten Bilder auch im Nachhinein eine Wirkung entfalten können, Erinnerungen an schöne Erlebnisse hervorrufen und dazu motivieren können, wieder hinaus zu gehen.
- Bei Dunkelheit: Taschenlampen sind im Rucksack, falls sich jemand unsicher fühlt und eine brauchen sollte. Da sich die Augen aber an die Lichtverhältnisse anpassen, wird erst einmal versucht, ohne zusätzliches Licht auszukommen.
- Auf das Zusammenbleiben der Gruppe und auf eine Geschwindigkeit, die für alle Teilnehmenden angemessen ist, hat grundsätzlich der/die Leiter*in des Angebots zu achten.

Während mancher Übungen oder zu gewissen Zeiten gibt es noch temporäre Regeln wie zum Beispiel eine gewisse Zeit in Stille zu gehen oder zu sitzen oder in der Dunkelheit im Wald leise zu sprechen. Allgemeingültige Verhaltensregeln für Aufenthalte in Wald und Flur müssen zumeist nicht besprochen werden, weil die Teilnehmenden darüber in der Regel Bescheid wissen und diese von sich aus berücksichtigen.

3.2.2 Die Art der Begleitung

Wie schon der Name vermittelt, ist das Wandern bei diesem Angebot ein wesentliches Element. Wir gehen durch eine Natur- und Kulturlandschaft mit Wäldern und Wiesen am Rande von geschichtsträchtigen Vororten der Millionenstadt Wien. Hinzu kommen Wahrnehmungs- und Sinnesschulung mittels Achtsamkeitsübungen, Wissensvermittlung über den Wald, das Ökosystem und

zu Geschichte und Geografie der Umgebung. In Bezug auf den Austausch von Wissenswerten sind auch die Teilnehmenden eingeladen, sich einzubringen, wenn sie das möchten. Je nach Gruppe, Jahreszeit und Witterung wird gegebenenfalls auch mit Naturmaterialien kreativ gestaltet und es können auch Partner- oder Koordinationsübungen Teil des Angebots sein.

Die Übungen und Anleitungen sind niederschwellig aufgebaut und werden auf die jeweilige Gruppe abgestimmt durchgeführt. Das Erlebte kann eventuell in Reflexionsrunden oder, wenn es Bedarf dazu gibt, zu zweit oder zu dritt während dem Gehen nachbesprochen werden. All dies geschieht in einer ungezwungenen Atmosphäre. Die Teilnahme an den vorgeschlagenen Übungen beruht auf Freiwilligkeit.

Für die Begleitung von Menschen in die Natur sind zwei Beziehungsebenen wesentlich. Die Beziehung zwischen Begleiter*in und Teilnehmenden, die von Seiten der leitenden Person einerseits von einer klaren Führung bezüglich der Rahmenbedingungen, des Angebots und der Inhalte und andererseits von Wertschätzung und Empathie gegenüber den Mitmenschen getragen sein sollte. Diese kann den Aufbau oder die Vertiefung der anderen Beziehungsebene – jene zwischen den Teilnehmenden und der Natur – erleichtern bzw. ermöglichen. Diesen Kontakt zur Natur zu etablieren und/oder zu vertiefen, ist eine der wesentlichen Zielsetzungen des Angebots.

Die Teilnehmenden haben unterschiedliche Vorerfahrungen mit Natur und Wald und aufgrund dessen diverse Herangehensweisen entwickelt. Diese Zugänge mit spezifischen Angeboten zu bedienen, ist sehr wichtig, um die Menschen auf der Ebene anzusprechen, auf der es ihnen leicht fällt, sich auf Aktivitäten, Inhalte und Erlebnisse einzulassen.

Sich auf etwas einzulassen, kann diverse Ausprägungen und auch differenzierte Effekte haben: bei einer Person wird etwa Interesse geweckt durch eine Information über das Ökosystem oder geschichtliche Hintergründe und sie kann auf diesem Weg Abstand bekommen zu einer schon länger andauernden belastenden Situation. Bei Anderen tauchen beim Betrachten eines Sonnenuntergangs Erinnerungen an frühere Erlebnisse auf und sie kommen so in Kontakt mit lange nicht wahrgenommenen Gefühlen. Und wiederum andere Patient*innen bemerken bei einer Wahrnehmungsübung, dass sich ihr körperlicher Zustand und das Wohlbefinden mit der Zeit verbessert haben und erfahren dadurch Bestärkung für den weiteren Therapieverlauf.

Auf die inneren Erfahrungen und Gefühle, die in Menschen ausgelöst werden, haben Waldpädagog*innen oder -therapeut*innen keinen Einfluss. Sie können hierfür aber Rahmenbedingungen schaffen, innerhalb derer Naturerlebnisse und Selbstwahrnehmung innere Prozesse anstoßen. Und sie können zu einer bewussten und reflektierten Auseinandersetzung damit beitragen.



3.2.3 Im Vorfeld der Wanderungen

Die Auswahl der Wanderroute, auf die jeweilige Zielgruppe angepasste Inhalte sowie die Gestaltung einer hilfreichen Atmosphäre sind für die Erreichung der therapeutischen Zielsetzungen von Bedeutung. Des Weiteren sind die im Folgenden angeführten Punkte wichtig, um die Sicherheit für alle Beteiligten und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Abstimmung mit zuständigen Therapeut*innen

Die Kommunikation mit den Ärzt*innen und Therapeut*innen muss gut funktionieren. Wie im → Kapitel 3.1.3 ausgeführt, achten sie darauf, dass nur jene Patient*innen eine Freigabe für das Wandern erhalten, die physisch und psychisch dazu in der Lage sind.

Benötigtes Material für spezifische Aktivitäten besorgen

Für den Fall, dass für bestimmte Aktivitäten Utensilien benötigt werden – wie Stethoskope zum Hören des Saftflusses in den Bäumen, Ferngläser oder Lupen, Taschenlampen o.a. Besonders bei Kälte oder feuchtem Boden sind Sitzkissen für Pausen und Übungen sinnvoll.

→ Eine Materialliste als Anregung findet sich im Anhang 4.

Beobachtung der Wetterbedingungen

Das aktuelle Wetter muss im Blick behalten werden, um entscheiden zu können, ob die Witterung eine Wanderung zulässt und welche Routen aufgrund dieser in Frage kommen bzw. sich anbieten. In eineinhalb Jahren mussten wegen des Wetters weniger als drei Prozent der Wanderungen abgesagt werden und ebenso viele mussten etwas früher beendet werden. Bei unsicherer Niederschlagsvorhersage ist es ratsam, zur Sicherheit den einen oder anderen kleinen Schirm bzw. Regenjacken oder -ponchos mitzunehmen.

Auswahl von Routen | Ortskenntnis

Welche der vielen möglichen Routen in der Umgebung der Suchtklinik zur Auswahl kommt, hängt auch mit einer ersten Wahrnehmung der Gruppe zusammen und wie deren körperliche Möglichkeiten und Fitness einzuschät-

zen sind. Die Wanderungen müssen den Möglichkeiten der Teilnehmenden angemessen ausgewählt werden. Es kann schon einmal etwas über die Komfortzone hinausgehen, darf aber keinesfalls eine Überforderung auslösen.

Eine wichtige Voraussetzung für eine passende Wahl der Route ist eine gute Ortskenntnis. Es ist sehr von Vorteil, die Beschaffenheit der Wege zu kennen. An welchen Stellen bildet sich im Winter Glatteis? Welche Pfade sind in der Nacht zu finster und ungeeignet? Welche Steigungen stellen für die Gruppe eine noch angemessene Herausforderung dar? Welche Wege führen zu Orten, an denen zu einer bestimmten Tageszeit im aktuellen Jahreskreis eine schöne Lichtstimmung entsteht usw.?

Ausrüstung der Teilnehmenden

Es ist auch wichtig, einen Blick auf die Ausrüstung der Teilnehmenden zu haben. Insbesondere auf die Schuhe und für die Temperatur und die Witterung angemessene Kleidung und – vor allem im Sommer – ob sie ausreichend zu trinken mit dabei haben.

Kontaktaufnahme | Beziehungsaufbau

Vor Beginn der Wanderung ist es wichtig, die Menschen einzeln zu begrüßen. Einerseits, um einen ersten persönlichen Kontakt herzustellen und Beziehungsaufbau zu ermöglichen und andererseits, weil durch einen Händedruck und einen Blickkontakt erste Eindrücke über die Person und deren aktuelle körperliche und psychische Befindlichkeit vermittelt werden, welche auch die Gestaltung des Angebots beeinflussen können. Meist läuft dieses Ritual eher unbewusst ab, wenn aber etwas 'von der Norm Abweichendes' vorkommt (zittrige Hände, unsicherer Stand u.a.), fällt dies üblicherweise auf und es kann gegebenenfalls mit einer Nachfrage darauf reagiert werden.

3.2.4 Inhalte und Aktivitäten

Beim 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' greift Stefan Lirsch auf methodische Ressourcen sowie Ansätze für die Begleitung von Menschen und Gruppen aus pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Kontexten zurück, die er in Aus- und Weiterbildungen und in unterschiedlichen Arbeitskontexten kennengelernt hat.

→ Aus welchen Quellen sich sein Methoden-Pool speist, kann im Anhang 7 nachgelesen werden.

Folgend werden einige Aktivitäten und Möglichkeiten mit praktischen Hinweisen zur Umsetzung für dieses spezifische Angebot mit den Suchtpatient*innen vorgestellt und weshalb diese für die betreffende Zielgruppe förderlich sein können.

→ Im Kapitel 4 folgen ergänzende Anmerkungen, worauf noch zu achten ist.

Vor dem Losgehen

Trotz des Wunsches von manchen Teilnehmenden, gleich loszugehen, ist es wichtig, vor dem Start in Kurzform ein paar grundlegende Informationen mitzuteilen und Fragen abzuklären:

- Mitteilung der Verhaltensregeln
→ siehe Kapitel 3.2.1
- Infos über die Dauer und eventuell über die Route.
- Fragen zu körperlichen Einschränkungen und anderen Informationen, die die leitende Person wissen sollte (Knie- oder Rückenprobleme, Herz, Atmung, besondere aktuelle Befindlichkeit u.a.).
- Kommunikation der Zielsetzungen des Angebots in Kurzform.

Hierbei können einzelne Aspekte hervorgehoben werden, die etwa mittels einer Übung oder einer anderen Intervention während der Wanderung noch einmal aufgegriffen werden.

Gehen | Bewegung

Dies ist – zumindest zeitlich gesehen – der wesentliche Teil des Angebots. Viele von den gesundheitsfördernden Effekten hiervon sind selbsterklärend bzw. allgemein bekannt. Besonderheiten beim Gehen im Wald sind u.a. der unebene und vielfältige Untergrund, der die Patient*innen dazu auffordert, den Körper bewusster wahrzunehmen, um sich achtsam fortbewegen zu können und nicht über Steine und Wurzeln zu stolpern. Auch das Atmen der durch den Wald gereinigten Luft zählt dazu.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Menschen in Bewegung kommen, die aufgrund ihrer Suchterkrankung zumeist körperlich wenig aktiv sind und die sich in stationärer Behandlung befinden. Das Gehen kann dazu beitragen, dass man auf neue Ideen kommt oder belastende Gedanken – wie die Orte, an denen die Gruppe vorübergeht – hinter sich lässt und Abstand dazu bekommt. Beim Gehen redet es sich für manche Menschen auch leichter. Es kann einen ungezwungenen – fast beiläufigen Einstieg – in ein tiefergehendes Gespräch ermöglichen. Die gleiche Blickrichtung (sich nicht frontal gegenüber zu sitzen) und dass – bildlich gesprochen – ein Stück Weg miteinander gegangen wird, trägt sicherlich auch etwas zur konstruktiven Dynamik bei. Einige Psychotherapeut*innen greifen mittlerweile auf diese anregende Wirkung zurück und bieten zu diesem Zweck 'Walk and Talk' (Gehen und Reden) für ihre Patient*innen an. Über weitere der mannigfaltigen körperlich aktivierenden und gesundheitsfördernden Effekte von Bewegung im Wald können mitunter Physio- und Ergotherapeuten sowie Fachliteratur Auskunft geben.

Umgebung | Landschaften

Im Rahmen von Wanderungen sollten die Wege und die Landschaft als wesentliche Einflussfaktoren berücksichtigt werden. Wie schon Dominik Batthyány in seinem Beitrag geschrieben hat, haben Umgebungen einen

Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Dieses Wissen sollte in die Planung einer Waldführung miteinbezogen werden – Spaziergänge durch abwechslungsreiche Landschaften, ein kurzer Halt am Wasser, Ruhepausen an besonderen Plätzen. Anstiege sollten mit Bedacht und auf die jeweilige Gruppe angepasst in Angriff genommen werden. Für eine differenzierte Beanspruchung der Fußmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates bevorzugt der Autor Wanderwege anstatt Forststraßen. Auf kleineren Wanderwegen sind die Füße und die beteiligte Muskulatur mehr gefordert, sich an den abwechslungsreicheren Untergrund anzupassen. Ein weiterer positiver Faktor ist hierbei, dass der Wald und die Pflanzen den Menschen näher sind als auf einer breiten Straße. Dadurch werden die Sinne stärker angeregt. Wie bereits angeführt (→ siehe Kapitel 3.2.3) ist es dabei wichtig, die Voraussetzungen und Möglichkeiten der Teilnehmenden im Blick zu haben, um niemanden zu überfordern. Forststraßen können zum Beispiel nach starkem Regen vorteilhaft sein oder für Gespräche, weil genug Platz ist, um nebeneinander gehen zu können.

Die natürliche Umgebung einbeziehen

Die Vielfalt der Landschaft bietet unzählige Möglichkeiten, die mit den Gruppen genutzt werden können. Manche Orte können gezielt in eine Wanderung einbezogen werden (z.B. ein Bach) und auf andere temporäre Erscheinungen muss spontan eingegangen werden.

Einige Beispiele:

- An warmen Tagen kann der Bach aufgesucht werden, um darin zu waten, zu kneipen und sich abzukühlen.
- In alten, wieder verwilderten Steinbrüchen, können die Ruhe bzw. ausschließlich Naturgeräusche genossen werden, weil die Schallemissionen der Stadt und des Verkehrs nicht bis dorthin dringen.
- Frisch gefällte Bäume bieten die Möglichkeit, sich den unterschiedlichen Gerüchen von geschnittenem Holz zu widmen.
- Sich bietende Naturphänomene (ein Regenbogen, eine Krötenwanderung, ein Sonnenuntergang oder eine besondere Wolkenformation) können beobachtet, erforscht oder einfach bestaunt werden.



»Wenn Wahrnehmung das sinnliche Sichbefinden in Umgebungen ist, dann stellt der Wahrnehmende nicht nur quasi aus außerweltlicher Position fest, was in seiner Umgebung passiert, er wird vielmehr durch den Zustand seiner Umgebung affektiv betroffen und wird einer so und so beschaffenen Umgebung in seiner Sinnlichkeit bewusst.«

Gernot Böhme Philosoph

Körperwahrnehmungs-Übungen und -Anleitungen

Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen haben oftmals gemeinsam, dass sie gelernt haben gewisse körperliche Anzeichen zu ignorieren bzw. verlernt haben, angemessen darauf zu reagieren. Anleitungen, einzelne Bereiche des Körpers (Abrollen der Füße, Stimulierung der Wirbelsäule usw.) während der Bewegung wahrzunehmen dienen dazu, konzentriert zu bleiben und die Aufmerksamkeit lenken zu lernen und weiters, den Geist und den Körper zu verbinden und somit Mechanismen der Selbstregulation zu stärken.

Der Atem und seine Bewegung begleiten uns in jedem Moment unseres Lebens und eignen sich auch wunderbar für Wahrnehmungsübungen. Ausgehend vom Spüren des Luftstroms in der Nase, der Luftröhre und den Lungenflügeln kann die Wahrnehmung auf die Bewegung des Brustkorbs, der wieder mit der Wirbelsäule zusammenhängt, und weiter auf den gesamten Körper ausgedehnt werden.

In der Dunkelheit zu gehen ist ein ganz eigenes Erlebnis und bringt – auch ohne spezifische Anleitung – Lernerfahrungen und eine gesteigerte Körperwahrnehmung mit sich. Dass die Menschen weniger sehen, animiert sie dazu, sich mehr auf das zu verlassen, was sie mit ihren Füßen spüren und mit ihren anderen Sinnen wahrnehmen. So verlagert sich das Wandern von einem sehr stark visuellen zu einem mehr haptischen und körperlichen Erleben. Die Wahrnehmung ist dabei auf die körpernahen Sinne verlagert und tendenziell nach innen gerichtet.



Sinneswahrnehmung

Die Sinne sind unsere Tore zur Welt und ein Schlüssel für ein intensives Erleben. Insbesondere der Missbrauch von Substanzen führt einerseits zu einer kurzfristigen Intensivierung von Sinneswahrnehmungen, die aber zumeist gefolgt ist von einer Abstumpfung bzw. von einer realen oder gefühlten Abnahme der Sensitivität aufgrund des Vergleichs zum zuvor gesteigerten Sinneserlebens. Auf der anderen Seite des Wirkungsspektrums lösen Substanzen sedierende, schmerzstillende, beruhigende Effekte aus, die auch dazu führen, dass Sinnesreize gemindert wahrgenommen werden. Aufgrund daraus sich ergebender Folgewirkungen sind Übungen zur Schulung der unterschiedlichen Sinne indiziert und wertvoll für ein Wiederherstellen von Sensitivität.

Mit spezifischen Übungen können die Sinne adressiert werden. Entweder werden sie dabei hervor gehoben und durch Konzentration darauf intensiver erlebt und trainiert oder aber es werden einzelne Sinne ausgeblendet, um den Fokus auf die verbleibenden zu lenken. Durch das zeitliche Ausschalten eines Sinnes werden bei der Reaktivierung die Sinnesreize verstärkt wahrgenommen.

Achtsamkeitsschulung

Immer wieder kurz innezuhalten und sich die gegenwärtige Situation bewusst zu machen, unterstützt dabei, einen achtsamen Zustand zu kultivieren. Huppertz & Schatanek (2015) führen in ihrem Buch 'Achtsamkeit in der Natur' zu diesem Zweck eine kurze Übungsanleitung an, mittels der die Aufmerksamkeit in angegebener Reihenfolge auf folgende Wahrnehmungen gerichtet werden kann:

- Körperhaltung (ohne diese gleich zu verändern)
- Kontakt zum Boden oder zum Untergrund
- Atmung
- Sinneswahrnehmungen
- Stimmung und Energieniveau

Diese Schritte können in einer relativ kurzen Zeitspanne von einer halben Minute gemacht werden, aber natürlich auch zeitlich ausgedehnt werden. Durch die empfohlene Kürze wird jedoch die Chance auf eine Integration und Verankerung in den Alltag erhöht (vgl. Huppertz & Schatanek 2015, S. 57).

Vertrauen in Körperwissen stärken

Wenn Menschen nach einem Regenguss in einen Wald eintreten, atmen sie zumeist tief ein und oftmals mit einem tiefen Seufzer aus. Man könnte auch sagen, dass es ihr Körper ist, der die feuchte – und mit vielen für ihre Gesundheit kostbaren Stoffen angereicherte – Luft in die Lungen einsaugt, ohne dass sie ihn bewusst dazu bringen müssten. Dass er dies macht, weil er spürt, dass ihm das gut tut, könnte ein Hinweis sein, dass es eine Instanz in uns gibt, die weiß, was zuträglich und heilsam für uns ist. Auf solche Gegebenheiten aufmerksam zu machen, kann besonders Menschen gut tun, die teilweise verlernt haben auf natürliche Reaktionen ihres Körpers

zu achten. Es kann sie darin bestärken, dass ihr Organismus in dieser Hinsicht (noch) gut funktioniert und sie können ein möglicherweise verloren gegangenes Vertrauen wieder aufbauen.

»Die Kunst des Heilens kommt von der Natur und nicht vom Arzt.«

Paracelsus Arzt, Naturphilosoph, Alchemist und Sozialethiker

Entspannung | Meditation

Vieles wirkt entspannend bei den Wanderungen in der Natur und manchmal werden auch bewusst Rahmenbedingungen geschaffen, um einen meditativen, zentrierten Zustand zu erreichen bzw. einfach zur Ruhe zu kommen. Es kann eine mit Worten geführte Entspannung sein, die, wie oben beschrieben, bei der Atemwahrnehmung ansetzt, beim Kontakt der Füße zum Untergrund, dem Spüren der Temperatur oder des Luftzugs auf der Haut oder bei anderen körperlichen Empfindungen. Umgebungen und Landschaften können eine Ruhe im Menschen auslösen und bewusst zu diesem Zweck genutzt werden: ein Sonnenuntergang, der Blick in ein ruhiges Tal, eine Abendstimmung, die Dämmerung oder Dunkelheit, die uns still werden lässt. Hilfreich ist es, zu diesem Zweck Sitzkissen mit dabei zu haben. Die Erfahrung zeigt, dass es bei einem Sonnenuntergang nicht viele Worte braucht, damit die Anwesenden ruhig werden und mit sich selbst in Kontakt kommen. Zuviel Anleitung wäre möglicherweise sogar hinderlich oder störend. Es reicht oft eine kurze Mitteilung: „Nehmt euch ein Sitzkissen, sucht euch alleine einen Platz, an dem ihr für zehn Minuten die Abendstimmung genießen könnt.“

Wissensvermittlung zu Natur und Kultur

Wie schon an früherer Stelle erwähnt, bauen viele Menschen über die kognitive Ebene einen Kontakt zur Natur auf. Durch die Begeisterung und das Staunen, das durch die Vermittlung von interessanten und faszinierenden Fakten erlebt werden kann, entsteht auch eine Verbindung auf emotionaler Ebene. Eine Beteiligung dieser ist wichtig, weil durch die Gefühlsregungen das Erlebte intensiver in Erinnerung bleibt und auch das Wissen besser aufgenommen und gemerkt werden kann.

Etwas Neues zu lernen, kann außerdem Freude und Genugtuung bereiten und hält den Geist aktiv und jung. Interessantes Wissen wird auch oftmals gerne weitergegeben, was einerseits zu einer besseren Verankerung des Wissens führt und andererseits zu einer konstruktiven Form sozialer Interaktion. Unterschiedliche Methoden für die Wissensvermittlung zu wählen, ist förderlich für eine abwechslungsreiche Gestaltung einer Führung und kann das Interesse und die Begeisterung für die Inhalte verstärken. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, die Teilnehmenden dazu anzuregen, auf eigenes Vorwissen zurückzugreifen und zum Mitdenken zu animieren. Dies kann am einfachsten durch Fragen bewerkstelligt werden – Beispiel: „Wer weiß etwas dazu?“, „Was könnte

das sein?“ – oder gegebenenfalls mittels einer Rätselaufgabe – „Könnt ihr etwas Besonderes an diesem Ort entdecken und worauf könnte das hinweisen?“ Diese Form eignet sich sehr gut dazu, Menschen dazu anzuregen, in der Landschaft 'lesen zu lernen' und noch sichtbare Spuren zu interpretieren.



Vermittlung vom Wert der Natur

Mit entsprechenden Inputs dazu beizutragen, dass ein Verständnis für die gesundheitlichen Effekte entsteht, ist wichtig, weil so die Chance erhöht wird, dass die Teilnehmenden den Wert der Natur für ihre Situation und ihr Leben ernst nehmen. Wichtig hierbei ist, die Teilnehmenden nicht mit zu viel Wissen auf einmal zu überladen. Sich auf eine oder zwei der in diesem Handbuch beschriebenen Wirkungen zu konzentrieren, ist ausreichend. Durch eine Mitteilung vor Beginn der Wanderung kann die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten gesundheitsförderlichen Effekt gelenkt und mittels einer Übung im Verlauf des Angebots vertieft werden.

Am besten verankern sich neue förderliche Aktivitäten, die man ins Leben integrieren mag, durch Einbeziehung möglichst vieler Ebenen unseres Seins. Die Beteiligung unserer Gefühle, des Verstands und unseres Körpers mit all seinen sinnlichen Möglichkeiten („mit Herz, Hirn und Hand“) unterstützt beim Etablieren von neuen und hilfreichen Handlungsweisen anstatt der eingefahrenen destruktiven Gewohnheiten.

»In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.«

Franz Kafka Schriftsteller



Bewältigen von Herausforderungen

Der Gruppe bzw. dem schwächsten Glied in der Gruppe entsprechend können herausfordernde Routen gewählt werden, die womöglich mit einem Highlight – einem besonderen Platz mit Aussicht – enden. Es kann im Vorfeld transparent gemacht werden, dass die vorgeschlagene Route für manche eine Herausforderung bedeuten kann und somit den Teilnehmenden das (hoch gesteckte) Ziel vor Augen geführt wird. Je nach Situation kann es hilfreich sein, Etappenziele zu benennen („Den halben Weg haben wir schon geschafft!“), damit sich die Wandernden ihre Kräfte einteilen können und ggf. einen Zwischenstopp einlegen können. Wichtig ist hierbei auch, den Leuten zu ermöglichen, ganz in ihrem eigenen Tempo zu gehen und auf ihren Geh- und Atemrhythmus zu achten. Das Erreichen des Ziels ist zumeist mit einem Gefühl der Genugtuung, Freude und Stolz verbunden. Intensiver ist dieses Erleben, wenn als Ziel ein besonderer Platz gewählt wurde.

Die Bewältigung einer solchen Herausforderung ist ein sehr passendes Symbol für Menschen, die sich aufgrund einer Abhängigkeitserkrankung in einer Suchtklinik befinden. Sie stehen auch vor einer erheblichen Herausforderung, die sie zu meistern haben. Den meisten Teilnehmer*innen ist das auch bewusst.

Weitere sich bietende Möglichkeiten

- Kreatives Gestalten, künstlerischer Selbstaussdruck: LandArt/Landschaftskunst, Kunstwerke aus Naturmaterial, Malen mit Naturfarben, Plätze gestalten, usw.
- Handwerkliche Betätigungen: Brennnessel-Schnüre herstellen, Unterschlupf bauen usw.
- Inspiration durch Gedichte, Sagen und Erzählungen, Geschichten und Musik
- Singen von bekannten Wander- oder Jahreszeiten-spezifischen Liedern (natürlich freiwillig)

Aufgrund von Haftungsfragen hätte es für folgende Aktivitäten mit den Patient*innen der Suchtklinik spezifisches Fachpersonal (u.a. Ergotherapeut*innen) gebraucht:

- Handwerken mit Werkzeug: Wanderstöcke herstellen, Getränkeuntersetzer aus Astscheiben u.a.
- Zubereitung von Essen: Bärlauch-Topfen-Aufstrich, Rösten von Bucheckern u.a.

Abschluss der Wanderung

Vor der Verabschiedung können gegebenenfalls Rückmeldungen eingeholt werden. Es kann nach einem persönlichen Highlight gefragt werden, nach etwas, das in Erinnerung geblieben ist oder nach einer Erfahrung, die mitgenommen wird. Es kann dazu angeregt werden, nachzuspüren, wie die aktuelle Befindlichkeit ist (im Vergleich zur Situation vor dem Weggehen). Manchen der Teilnehmer*innen ist es wichtig, in einem kurzen Zweiergespräch etwas anzumerken oder von einer Erfahrung oder Erkenntnis zu berichten.

→ Ausführlich beschriebene Übungen und Anleitungen finden Sie zum Beispiel im Buch 'Achtsamkeit in der Natur', 'Mit Cornell die Natur erleben' und weiteren Methodensammlungen (siehe Anhang Literaturempfehlungen).

3.2.5 Nebenwirkungen | Gefahren | Störfaktoren

Es gibt natürlich auch in der Anwendung von Naturaufenthalt 'mögliche unerwünschte Nebenwirkungen' – und im Wald auch Gefahrenquellen. Sich dieser bewusst zu sein ist wichtig, um präventiv und aufmerksam damit umgehen zu können. Folgend werden mögliche Gefahren und Unannehmlichkeiten aufgezählt und wie darauf reagiert werden kann.

- Belastungen des Bewegungsapparats
- Kreislaufprobleme
- Probleme mit der Atmung (insbesondere bei Vorerkrankungen wie Asthma oder bei Raucher*innen)
- Allergische Reaktionen
- Unfälle aufgrund von Unachtsamkeit und/oder körperlicher Überlastung
- Unfälle wegen walddtypischer (Astbruch, Wurzeln) oder walddatypischer Gefahren (Holzlagerstätten)
- Erkrankungen (Erkältung u.a.)
- Sonnenbrand, Überhitzung
- Insektenstiche, Zeckenbisse, Fuchsbandwurm usw.

Gefahren können nie zu hundert Prozent ausgeschlossen werden – das bringt das Leben mit sich. Es können aber Vorkehrungen getroffen werden, die zu einem besseren Schutz davor beitragen können:

- Betreffend Überlastungen und Unfällen kann auf die eigenen Belastungsgrenzen achtgegeben werden. Halt gebendes Schuhwerk zu verwenden und Routen auszuwählen, die den Möglichkeiten der Teilnehmenden entsprechen, trägt ebenso zu mehr Sicherheit bei.

- Bezüglich der Witterungseinflüsse kann man sich dementsprechend kleiden, um sich nicht zu erkälten oder sich einen Sonnenbrand zu holen.
- Bei Unsicherheit wegen Fuchsbandwurm oder Ähnlichem kann einfach das Verzehren von Essbarem im Wald, das bodennah wächst, vermieden werden.
- In Bezug auf Zecken schützt einerseits eine Impfung (vor FSME-Frühsummer-Meningoenzephalitis) bzw. kann zuvor ein Titer-Test darüber Auskunft geben, ob noch genügend Antikörper gegen den Krankheitserreger im Blut gegeben sind und somit noch ein Schutz vorhanden ist. Präventiv kann eine geschulte Körperwahrnehmung hilfreich sein, um die noch krabbelnden Zecken zu bemerken und sie frühzeitig entfernen zu können. Dies bietet zwar keinen sicheren Schutz, kann aber auch in Bezug auf Borreliose – die zweite Krankheit, die von Zecken übertragen werden kann, für die es keine Impfung gibt – die Krankheitsgefahr reduzieren.

Umgang mit Störfaktoren und einhergehenden Gefühlen

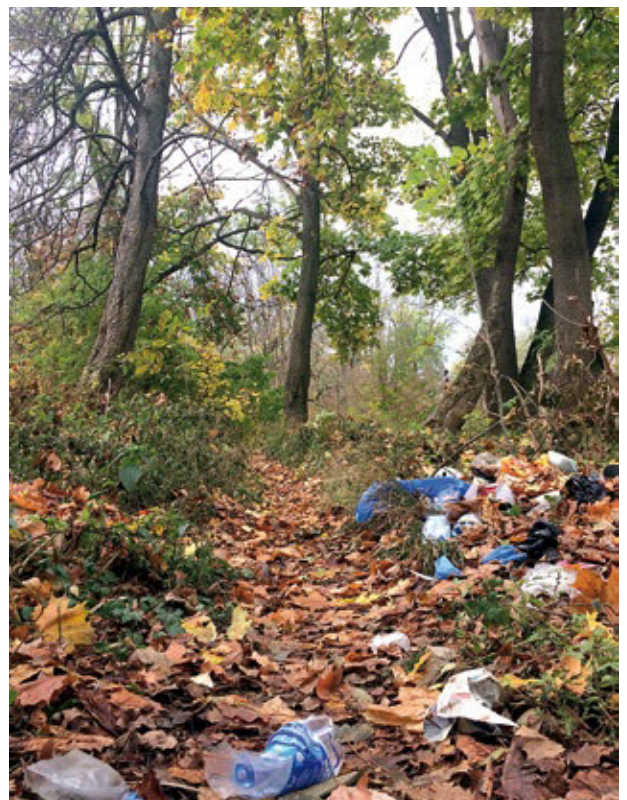
Wenn Menschen in die Natur gehen, um die Schönheit der Umgebung und das Vogelgezwitscher zu genießen oder zur Ruhe kommen wollen, können etwa herumliegender Müll oder Auto- und Fluglärm irritierend und belastend sein und die Wirkung des Waldaufenthalts negativ beeinflussen. Solche Störfaktoren bieten aber auch Chancen. Im Rahmen des Angebots können unterschiedliche Arten des Umgangs damit ausprobiert werden.

Hier sind exemplarisch zwei Möglichkeiten, damit umzugehen:

- Müll kann einfach wegeräumt oder mitgenommen werden. Es kann also unmittelbar agiert und die Situation somit verändert werden. Dafür ist es hilfreich als Leiter*in des Angebots einen Müllsack bei sich zu führen. Mit so einer Aktion kann die Eigenmächtigkeit gestärkt werden, indem das Problem selbst beseitigt wird – und so eine 'gute Tat' weckt oftmals auch positive Emotionen. Beim Auto- und Fluglärm ist das nicht möglich. Hier gibt es die Möglichkeit einer
- Uminterpretation der Sinneseindrücke bzw. einer Reduktion auf die Wahrnehmung dieser. Nicht im Außen etwas zu verändern, sondern innerlich. Das Geräusch eines Flugzeugs kann als eine die Ruhe durchbrechende Störung empfunden werden oder aber als Möglichkeit, den sich verändernden Tönen konzentriert zu lauschen. Dieser Fokus auf die sinnliche Wahrnehmung kann das Erlangen des gewünschten ruhigen Gemütszustandes eher unterstützen als der Ärger über den Lärm.

Es geht hierbei nicht um die Verdrängung von Gefühlen wie Ärger (Naturverschmutzung) oder Trauer („nicht einmal im Wald findet man Ruhe“), die diese Störfaktoren in den Menschen auslösen. In einem gewissen Setting kann es sogar sehr hilfreich sein, wenn solche Gefühle zum Ausdruck kommen, weil das Zulassen dieser Regungen Menschen mehr in Kontakt mit sich selbst bringen kann. Wut und Ärger ('Müll im Wald') können ein Hinweis darauf sein, dass ich die Situation, die sich mir bietet, verändern möchte und gleichzeitig wird durch das Gefühl der Wut eine Kraft zugänglich, die mich dabei unterstützt, eine Änderung herbeizuführen. Trauer kann mir zeigen, was mir im Leben wirklich am Herzen liegt. Aufkommende Traurigkeit bei der Betrachtung eines Sonnenuntergangs kann zum Beispiel bei Suchtpatient*innen in stationärer Behandlung ein Ausdruck davon sein, dass sie einen solchen schon einmal in 'besseren' Lebensphasen erlebt haben und dass sie sich gerade jetzt wieder unbeschwertere Zeiten wünschen (vgl. Dittmar 2014).

In diesem Kontext und die angeführten Möglichkeiten des Umgangs mit Störfaktoren betreffend ist es wichtig, sich auf die Intention des Angebots zu besinnen und sich als Leiter*in bewusst zu sein, für welche Interventionen Qualifikationen vorhanden sind. Sollte der Schwerpunkt des Waldaufenthaltes Umweltbildung sein, wird man mit solchen Erscheinungen anders umgehen als bei einem Angebot zum Thema Gesundheitsförderung. In einem therapeutischen Einzelsetting können aufkommende Gefühle anders genutzt und verarbeitet werden als in einem pädagogisch angelegten Workshop mit einer Gruppe von zwanzig Menschen.



3.3 Erfahrungen vom 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur'

Beitrag von Stefan Lirsch

Im vorherigen Abschnitt 'Ausrichtung | Inhaltliches' sind viele Erfahrungen und daraus resultierende Schlussfolgerungen aus meiner Begleitung von Menschen in die Natur eingeflossen – ebenso im Kapitel 'Qualitätssicherung | Verankerung'. Folgend möchte ich diese noch durch persönliche Erkenntnisse, Beobachtungen und weitere für mich wesentliche Aspekte ergänzen.

In meiner Arbeit mit den Suchtpatient*innen fand ich die wissenschaftlichen Ergebnisse zu den Effekten etwa auf die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung (→ siehe Kapitel 1) grundsätzlich bestätigt bzw. meine Wahrnehmungen in den Forschungen wiedergegeben. Weiters lassen die positiven Rückmeldungen mancher Teilnehmenden darauf schließen, dass diese die positiven Effekte bewusst wahrnehmen und auch den Naturaufenthalt zuordnen können. Berichtet wird unter anderem von angenehmer Müdigkeit und besserem Schlaf in den Nächten nach den Wanderungen, von gesteigerter Motivation, von Genugtuung, mittels Bewegung etwas für die eigene Gesundheit zu tun, und allgemein von 'Kraft tanken' für zu bewältigende Herausforderungen. Ein Patient beispielsweise, dem im Vorfeld seines Aufenthalts im API der Führerschein abgenommen wurde, hat sich explizit bei mir für die gemeinsamen Ausflüge und meine für ihn stimmige Begleitung bedankt, weil ihm diese in der Vorbereitung und im Umgang mit dem Prüfungsstress sehr hilfreich waren.

Die meisten Menschen, die sich für die Waldwanderungen anmelden, zeigen oftmals eine Vorfreude auf den Ausflug in die Natur. Worauf sich diese Freude bezieht, ist zwar unterschiedlich, kommt aber vermutlich aus positiven Erfahrungen, die in Erinnerung geblieben sind und nun schon im Vorfeld eine Stimmungsaufhellung bewirken. Im Verlauf des Angebots ist immer wieder beobachtbar, dass sich die Gemütslage mit der Zeit zum Positiven verändert. Aus meiner Sicht ist dies auf diverse Ursachen zurückzuführen. Einerseits auf die körperliche Aktivität an sich und andererseits auch darauf, dass es sich um Bewegung und einen Aufenthalt in einer naturnahen Umgebung handelt. Diese trägt wohl nicht nur durch gute Luft, sondern auch mit ihrer Schönheit und Faszination, die sie auslösen kann, zu einer Verbesserung des Wohlbefindens bei. Die im wissenschaftlichen Teil beschriebenen Wirkungen auf den Organismus – Verringerung von Stresshormonen, Senkung des Blutdrucks usw. – beeinflussen sicherlich auch unmittelbar den wahrgenommenen körperlichen und psychischen Zustand zum Positiven. Für Manche ist es auch von Bedeutung, das Gefühl zu haben, 'etwas geschafft zu haben' – einen anstrengenden Anstieg und damit eine Herausforderung überwunden und gemeistert oder auch etwas Neues

gelernt zu haben. Sehr interessant ist die Beobachtung, dass Menschen, die an derselben Wanderung teilgenommen haben, von konträren Effekten berichten. Für den einen war die Zeit draußen stimulierend und aktivierend und für jemand anderen hat der Ausflug zur Beruhigung und Entspannung beigetragen. Eine Person hat durch den Naturaufenthalt Abstand zu Problemen bekommen, eine andere wurde dadurch mit den ihren konfrontiert und hat die Möglichkeit erhalten, sich damit auseinanderzusetzen. Man könnte sagen, dass die Natur ein sehr breites Wirkspektrum bereithält und ein sehr flexibel einsetzbares Therapeutikum darstellt. Menschen können dasjenige in ihr finden, was sie gerade für ihre Regeneration brauchen. Im therapeutischen Kontext ist dies eine ganz wesentliche Qualität.

Herausforderungen | Heterogene Zielgruppe

Im Falle der Arbeit an der Suchtklinik handelt es sich um eine ausgesprochen heterogene Zielgruppe. Die Menschen, die aufgrund dessen zu einer Wanderung zusammen gekommen sind, weil sie alle stationär in einer Suchtklinik untergebracht sind, verbindet auf den ersten Blick oftmals nicht sehr viel außer der Suchtproblematik und dem Wunsch, an dem ausgeschriebenen Angebot teilzunehmen. Sie haben ganz unterschiedliche private und berufliche Hintergründe – Handwerker*innen, Künstler*innen, Sportler*innen, Beamte*innen, Gesundheitspsycholog*innen, Manager*innen, Student*innen und Pensionist*innen, Wohlhabende und Obdachlose, Studierende und Bildungsferne, Menschen aus Österreich und aus anderen Ländern. Es ist ein Querschnitt unserer Gesellschaft. Sie verbindet, dass sich alle in einer mehr oder weniger ausgeprägten Krisensituation befinden. Ohne Grund begibt man sich nicht in eine Suchtklinik. Weiters verbindet sie zumeist, dass sie in ihrem Leben einen Bezug zur Natur oder zum Wandern aufgebaut haben. Darauf kann ich bei der Begleitung der Gruppe aufbauen.

Die Teilnehmenden kommen in unterschiedlichem körperlichem Zustand. Von aufgrund ihrer Suchterkrankung sehr geschwächten Personen bis hin zu aktiven Sportler*innen. Menschen im Alter von unter zwanzig bis über achtzig Jahren. Hierfür ein Gehtempo zu finden, das von allen als passend empfunden wird, ist oftmals nicht möglich. Auch mit den Inhalten können nicht alle Teilnehmenden gleichermaßen erreicht werden. Diesbezüglich braucht es ein gewisses Feingefühl, um auf die Vorbedingungen einzugehen und um die unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Weiters ist wichtig, dass Interessierte über das Angebot informiert sind, damit sie schon im Vorfeld entscheiden können, ob ihnen das Waldwandern zusagt. Manche brauchen auch Unterstützung in der Einschätzung ihrer Möglichkeiten, weil die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung beeinträchtigt ist.

Unterschiedliche Vorerfahrungen und Zugänge zu Wald und Natur

Hierzu möchte ich ein Erlebnis aus einem anderen Kontext schildern, bei dem mir das Thema der sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen der Teilnehmenden eindringlich vor Augen geführt wurde:

Im Herbst 2019 wurde ich nach Lviv (Lemberg/Ukraine) zu einem Vortrag und Praxisworkshop in der Natur bei einem Psychotherapie-Kongress eingeladen. Nach dem Workshop kam einer der Teilnehmer, der früher in der Armee gedient hatte und mittlerweile Soldaten psychologisch betreut, auf mich zu und erzählte mir, was die Übungen bei ihm ausgelöst hätten. Er schilderte, dass er zu Beginn der angeleiteten einminütigen Stille Angst gespürt habe, weil ihn diese Situation an frühere Erlebnisse im Krieg erinnerte. In diesem Zusammenhang ist ein Waldaufenthalt mit ganz anderen Emotionen verbunden und insbesondere Stille könne ein Hinweis auf eine potentielle Gefahr sein und deshalb als bedrohlich empfunden werden. Das achtsame Pirschen durch den Wald habe in ihm anfangs ebenfalls negative Assoziationen ausgelöst und auch zwei fremde Personen, die uns kurzfristig bei unserem Tun beobachteten, waren für ihn im ersten Moment eine mögliche Gefahrenquelle. Er hat sich bei mir bedankt für diese Erfahrung und insbesondere dafür, dass ihn diese in einem geschützten Rahmen dabei unterstützt habe, die Natur wieder mit anderen Augen sehen und genießen zu können.

Dieser Teilnehmer war sehr reflektiert und konnte aufgrund dessen eine für ihn sehr wichtige Lernerfahrung machen. Ich bedankte mich für seine Rückmeldung, weil ich dadurch wieder darauf hingewiesen wurde, dass meine Angebote aufgrund der Vorgeschichten der Menschen sehr verschiedenartige Reaktionen auslösen können. Insbesondere bei Personen, die Traumatisches erlebt haben, ist eine gewisse Vorsicht geboten. Das trifft auf Menschen mit Suchterkrankungen häufiger zu. Was ich aus dieser Begebenheit gelernt habe, ist, dass ich speziell bei Gruppen, bei denen Personen mit einem belasteten Bezug zum Wald anwesend sein könnten, im Vorfeld nachfrage, ob es Bedenken gibt bezüglich des Aufenthalts im Wald. Dafür ein Bewusstsein zu haben, um gut darauf reagieren zu können, ist auf jeden Fall von Vorteil.

Die Beziehungsebene

Wie zuvor in diesem Kapitel schon beschrieben, ist es mir wichtig, nicht nur mit der Gruppe unterwegs zu sein, sondern mit den einzelnen Menschen in Kontakt zu kommen. Dies dient nicht nur, wie weiter oben angemerkt, um die Teilnehmer*innen besser einschätzen zu können, sondern ermöglicht vor allem ein konstruktives soziales Miteinander und die Herstellung einer Vertrauensbasis. Menschen fühlen sich durch die persönliche Begrüßung wertgeschätzt oder zumindest als Individuum wahrgenommen. Die Psychotherapieforschung ist zu der Erkenntnis gekommen, dass die Beziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in für die Wirksamkeit weit

wichtiger ist als die angewandte Methode. Vergleichbare Befunde gibt es auch aus dem Bereich der Pädagogik. Für ein Gelingen von therapeutischer oder pädagogischer Arbeit mit Menschen kann die Beziehungsebene also nicht zu hoch eingeschätzt werden.

Unterwegs in der Natur gibt es einige besondere Einflussfaktoren, die die Etablierung und Vertiefung der Beziehungsebene begünstigen. Es sind zum Beispiel alle Teilnehmer*innen mit den gleichen äußeren Begebenheiten (Wetter, Naturerscheinungen, Tierbeobachtung, usw.) konfrontiert, die einen niederschweligen Einstieg in ein Gespräch – auch der Teilnehmenden untereinander – ermöglichen. Für manche Menschen ist es von Vorteil bzw. eine Erleichterung, in verbalen Austausch zu gehen, weil man beim Gehen einander nur selten direkt anschaut. Im Vergleich zu therapeutischen Settings, in denen sich Therapeut*in und Patient*in direkt gegenüber sitzen, fällt es dadurch manchen Menschen leichter, bei sich zu bleiben und trotzdem im Kontakt mit jemand anderem zu sein.

Die körperliche Bewegung bringt Menschen in Kontakt mit ihrem physischen Zustand (Atmung, Bewegungsapparat usw.) und fordert sie heraus, sich damit auseinanderzusetzen. In vielen Fällen beginnen sie, sich auch über ihre Befindlichkeit auszutauschen und darüber, wie es ihnen heute geht im Vergleich zu früheren, womöglich besseren und gesünderen, Zeiten in ihrem Leben.

Auf den Wanderungen kann es durch Bewegung, ruhige Momente, berührende Situationen, die die Natur und Landschaft ermöglichen, durch die entstandene Beziehung und Vertrauensbasis und weitere Einflussfaktoren dazu kommen, dass Menschen zu einem tiefen Kontakt mit sich selbst finden und dies in Mitteilungen zum Ausdruck bringen. Manche erzählen dann sehr persönlich zum Beispiel über traumatische Erlebnisse, die schließlich dazu geführt haben, dass sie sich nun in stationärer Behandlung befinden. Dies können wertvolle Situationen im therapeutischen Prozess eines Menschen sein und es braucht hier einen sehr sorgsam und verantwortungsbewussten Umgang – auch in Bezug auf die eigenen Kompetenzen, deren Grenzen hier nicht überschritten werden dürfen. In solchen Fällen wäre eine Zusammenarbeit und Abstimmung mit den behandelnden Therapeut*innen von großem Nutzen, um eine Integration in die kontinuierliche therapeutische Begleitung der Patient*innen zu ermöglichen.

In der Arbeit mit einer Gruppe muss die Wahl des Kontakts zu Einzelpersonen immer auch mit dem Kontakt zur Gruppe kompatibel sein, wodurch die individuelle Betreuung an zweiter Stelle kommt. Das gilt nicht in speziellen oder Extremsituationen, in denen eine Einzelperson gesondert Betreuung braucht. Im therapeutischen Kontext sind die angeführten, von der Natur zur Verfügung gestellten, Rahmenbedingungen im Einzelsetting expliziter nutzbar, in dem die Art des Kontakts entspre-

chend der Thematik und Intention, der Situation und an das Gegenüber angepasst werden kann. Insbesondere in der psychologischen und psychotherapeutischen Arbeit mit Menschen sehe ich hier viele Chancen und Umsetzungsmöglichkeiten.

Die Wirkung von Landschaften – von Aussichts- und Einsichtsplätzen

Bei den regelmäßigen Wanderungen und mit dem Fokus auf die Gesundheitswirkungen werde auch ich sensibler darauf, was unterschiedliche Landschaften in mir auslösen und welche Möglichkeiten diese bieten. Dass Orte mit einer schönen Aussicht (ein Hügel oder Berggipfel) es erleichtern können, die Welt, sich selbst und aktuelle Probleme mit einem gewissen Abstand zu betrachten, ist vielen Menschen bekannt. Aussichtsorte können diesen Wechsel auf eine Metaebene in uns auslösen, ohne dass wir dies bewusst intendieren. Manche Coaching-Ansätze (→ siehe Kapitel 2.1.3) nutzen genau diese Effekte, um Prozesse in Gang zu setzen, Perspektivenwechsel zu erleichtern usw. Solche Stellen mit weiter Sicht und der sich dadurch offenbarende weite Horizont können sich wunderbar dafür eignen, sich Zukunftsperspektiven und Visionen zu widmen.

Weniger augenscheinlich als Aussichtsorte sind Plätze, die mich aus anderen Gründen zum Verweilen einladen. Dutzende Male bin ich dieselben Wege gegangen und nach einer gewissen Zeit ist mir aufgefallen, dass manche Orte immer wieder den Impuls in mir ausgelöst haben, mich niederzulassen und einige Momente dort zu verweilen. Vielleicht ist es eine Lichtstimmung, das Alter der Bäume oder der große Abstand zwischen diesen, ein anregender Duft, womöglich die (akustische) Stille, die sich dort aufgrund einer Senke im Gelände einstellt, aufgrund derer ich eine innere Ruhe empfinden kann. Zu wissen, was im Außen diese innere Reaktion auslöst, ist zwar hilfreich, um solche Orte auch woanders auffinden zu können, aber im Grunde genommen ist eine Begründung dafür zweitrangig. In erster Linie geht es um die Empfindung, die sich einstellt, auch ohne Bescheid zu wissen, woher sie kommt. Und diese Gemütszustände und/oder Körperreaktionen – innere Ruhe, ein Durchatmen, Entspannung, Geborgenheit, Verwurzelung, Stabilität – kann man sich beim Aufsuchen solcher Plätze selbst angedeihen lassen. Achtsamkeit und offene Sinne sind hilfreich beim Finden solcher Orte und machen schon das Suchen zu einem interessanten und höchstwahrscheinlich wohltuenden Erlebnis.

Bei den beschriebenen Wahrnehmungen handelt es sich natürlich um meine subjektiven. Im Austausch zeigt sich zwar, dass bestimmte Landschaften in vielen Menschen ähnliche Empfindungen auslösen, aber es gibt ohne Zweifel auch Personen, bei denen ein Berggipfel eher Angst auslöst, und eine – für manche – wunderschöne Schlucht bei anderen eine Enge hervorruft. Es geht hier auch nicht darum, allgemeingültige Wirkungen und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen von

spezifischen Landschaften zu definieren. Vielmehr ist es mir ein Anliegen, die Menschen, die ich begleite, darauf aufmerksam zu machen, selbst wahrzunehmen, wie welcher Ort auf sie wirkt und Sensibilität dafür und für die eigene Befindlichkeit zu entwickeln. Dies kann ein Anstoß sein und im besten Fall wird damit ein Lernprozess initiiert, der dazu führt, dass mehr Gespür und Eigenverantwortung dafür entsteht, was zuträglich ist, gut tut und das eigene Wohlbefinden unterstützt. Umgesetzt auf andere Lebensbereiche – auch in Hinblick auf die Themen Genuss, Missbrauch oder Sucht – kann es sehr hilfreich sein, eine solche Fähigkeit zu entwickeln.

→ Informationen zu Stefan Lirsch und seinem beruflichen und persönlichen Hintergrund finden sich im Anhang 8.

3.4 Verankerung | Qualitätssicherung

Dem Transfer des Kennengelernten und Erlebten in den Alltag der Teilnehmenden und weiters der Verankerung von – oftmals neuartigen – Natur- und Waldangeboten in institutionellen Strukturen soll mit einem eigenen Kapitel die angemessene Aufmerksamkeit zuteilwerden. Sinnbildlich geht es darum, den Blick darauf zu richten, was es für ein Gedeihen des noch kleinen Pflänzchens braucht, damit dieses Wurzeln schlagen, wachsen und sich ausbreiten kann. Welche und wie viel Pflege braucht es, damit es zukünftig ohne äußeres Zutun für sich selbst sorgen kann.

Ohne Verankerung blieben neuen Erfahrungen – auch noch so positiven – nur ein kurzes Aufblühen.

3.4.1 Verankerung in der Lebenswelt der Teilnehmenden

Die Nachhaltigkeit ist besonders auch deshalb wichtig, weil sich manche der Wirkungen auf Körper und Psyche erst nach einer gewissen zeitlichen Dauer oder Regelmäßigkeit einstellen und die Menschen erst durch eine kontinuierliche Ausübung von den dauerhaften positiven Effekten profitieren können. Besonders in Bezug auf die Suchtthematik ist eine Etablierung von neuen, gesundheitsfördernden Gewohnheiten anstatt der alten destruktiven Muster von herausragender Bedeutung.

Viele Pädagog*innen und Therapeut*innen stützen sich in ihrer Arbeit mittlerweile auch auf Erkenntnisse aus der Gehirnforschung (Gerald Hüther oder Manfred Spitzer), wonach Neues am besten unter Einbeziehung der unterschiedlichen Ebenen des menschlichen Daseins gelingt. Kurz gesagt ist es wichtig, Geist, Körper und Seele bzw. die Gefühlsebene anzusprechen. Mittels interessant aufbereiteter Wissensvermittlung, durch Anregung, den Körper und die Sinne zu nutzen, durch Gestalten einer angenehmen Atmosphäre und Ermöglichen von besonderen Momenten, in denen Staunen über die Welt, Freude oder Berührung entstehen können.

Beobachtungen aus der Praxis zeigen, dass besonders die Stimmungen bei den Menschen in Erinnerung bleiben und einen Nachhall haben.

Vorschläge, die eine Verankerung unterstützen

- Am Anfang und Ende einer Waldeinheit kann die Aufmerksamkeit auf die momentane Befindlichkeit gelenkt werden, um womöglich eintretende Veränderungen bewusst wahrnehmen zu können.
- Ebenso kann nach Übungen dazu angeregt werden, den Unterschied zu vorher wahrzunehmen, um damit den wahrscheinlich positiven Effekt noch besser wertschätzen zu können und zu verinnerlichen. Sollte eine Aktivität eine negative Wirkung gehabt haben, ist ein Wahrnehmen dessen auch hilfreich, weil dadurch bewusst werden kann, was gut tut und was nicht und wie eine Übung gegebenenfalls individuell adaptiert werden kann.
- Der Einsatz von Übungen und die Erläuterungen dazu können so gewählt werden, dass sie auch leicht alleine wiederholt werden und ggf. sogar weitergegeben werden können.
- Zu Beginn einer Wanderung einzelne wesentliche Gesundheitswirkungen von Waldaufenthalten für den menschlichen Organismus anzusprechen, kann die Aufmerksamkeit darauf lenken und die Effekte noch verstärken. Mittels spezifischer Übungen kann dem zuvor etablierten Thema noch mehr Raum gegeben und das Gelernte somit auch körperlich erlebt und integriert werden.
- In der Anleitung von Übungen oder in einem Nachsatz dazu kann ein Bezug zur Lebenssituation der Teilnehmenden hergestellt werden und so eine Relevanz für das eigene Leben bewusst gemacht oder verstärkt Beispiel: „Ein paar Minuten ruhig zu atmen – oder ganz allgemein ein Waldspaziergang – kann auch in herausfordernden Situationen hilfreich sein.“
- In Gesprächen können Patient*innen danach gefragt werden, wieso sie sich für die Waldausgänge interessieren und was für sie das Besondere und Wohltuende daran ist.
- Bei den Aktivitäten darauf achten, dass im besten Fall alle Sinne am Erleben beteiligt sind bzw. die Aufmerksamkeit auf die gesonderte Wahrnehmung einzelner Sinne zu lenken.
- Bei Wanderungen und Angeboten für Highlight-Momente sorgen, damit die Erlebnisse besser in Erinnerung bleiben. Zum Beispiel ein beeindruckender Aussichtsplatz oder ein besonderes verborgenes Plätzchen, das Verkosten einer Knospe oder eines Blattes, das Aufsuchen eines Ortes, der eine interessante Geschichte birgt usw.
- Innerhalb einer Übung kann man die Teilnehmenden einen Gegenstand finden lassen, der mitgenommen werden kann und sie an positive Erfahrungen erinnert.

- Anlegen einer Bibliothek in der Kuranstalt oder dem Reha-Zentrum mit Naturbestimmungsbüchern und Literatur, einer Liste mit Buchempfehlungen und gegebenenfalls mit Wanderführern und -karten zur freien Entnahme. Dadurch können Erlebnisse vertieft und erinnert werden und gleichzeitig kann es anregend für die Planung eigener Waldausflüge und Routen sein.

3.4.2 Weiterbildung und Selbsterfahrung für das Personal

Gerade in den letzten Jahrzehnten ist viel zu den gesundheitlichen und therapeutischen Wirkungen von Waldaufenthalten geforscht worden. Die Studiengänge der derzeit aktiven Fachkräfte konnten diese Forschungen noch nicht enthalten und deshalb ist dieses Wissen in der praktischen Anwendung erst in einem geringen Ausmaß verankert. Wenn Therapeut*innen und Ärzt*innen bewusst ist, welchen Nutzen die Patient*innen davon haben können, ist es auch besser möglich, ihnen ihrem aktuellen Zustand entsprechend Empfehlungen für bestimmte Angebote zu geben und sie davon profitieren zu lassen.

Eine praxisnahe Weiterbildung für das therapeutische Personal der Institution bietet sich hierfür als hilfreich an, weil ein solches Wissen über die Wirkungen am Nachhaltigsten durch selbst gemachte Erfahrungen aufgenommen wird. Dass das, in einem therapeutischen oder psychosozialen Bereich, arbeitende Personal durch eine entsprechende Weiterbildung selbst die positiven Wirkungen erleben kann und für deren oft herausfordernde Tätigkeit wertzuschätzen und, im besten Fall, zu nutzen lernt, ist ein zusätzlicher Effekt einer solchen Maßnahme.

»Zentral ist nicht die Aneignung von Wissen über die Natur, sondern die am eigenen Leib gemachte Erfahrung in und mit der Natur.«

Prof. Dr. Gerald Hüther Neurobiologe und Autor

3.4.3 Reflexion und Supervision

Wie in allen sozialen, therapeutischen und pädagogischen Berufsfeldern sollten auch hier eine regelmäßige Reflexion über Erfahrungen und Supervision obligatorisch sein. Dies dient einerseits der Weiterentwicklung und der besseren Integration der spezifischen – und oftmals neuartigen – Angebote und andererseits der Professionalisierung und Qualitätssicherung des Angebots. Des Weiteren ist es für die Psychohygiene wichtig und damit für die Gesundheit der beteiligten Fachkräfte. Als Umgebung für die Reflexions- und Supervisionseinheiten wäre ein – im Falle eines solchen Projekts – vorhandener Wald eine passende Option.

3.5 Wissenschaftliche Begleitung des Angebots Waldwandern

Beitrag von Gabriele Wagner-Wasserbauer, BSc.

Meine tiefe Überzeugung ist, dass sich der Kontakt zur Natur positiv auf die Lebensqualität, das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen auswirkt. In vielen Situationen habe ich bei mir selbst und anderen beobachtet, wie man durch Gartenarbeit, Spaziergänge mit dem Hund und vor allem beim Wandern und Pausieren im Wald, vom Alltag Abstand nehmen, regenerieren und in der Gegenwart bei sich sein kann. Als Biologin und naturverbundener Mensch ist das für mich etwas Selbstverständliches. Viele Menschen haben den Bezug zur Natur verloren und können in Stresssituationen nicht auf diese Ressource zurückgreifen.

Durch Zufall habe ich entdeckt, dass es zu dem Thema ein Master-Studium Green Care auf der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien gibt. Im Zuge dieser Ausbildung habe ich wissenschaftliche Bestätigung für meine persönliche Überzeugung gefunden, dass die Natur Menschen im Leben unterstützen kann. Green Care bezeichnet also naturbasierte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität und umfasst pädagogische, beratende, soziale und therapeutische Interventionen in der Landschaft (vgl. Cervinka et al 2014).

Beruflich bin ich seit über zehn Jahren im Bereich Suchtprävention und Sucht tätig. In unterschiedlichen Projekten möchten wir Menschen unterstützen, ihre Lebens- und Risikokompetenzen auszubauen und ihre Ressourcen zu stärken. In zwei Projekten arbeiten wir mit dem erlebnispädagogischen Ansatz in der Natur und können damit junge Menschen gut erreichen und ihre Kompetenzen nachhaltig stärken.

Die Entscheidung, meine Masterarbeit im Bereich Sucht zu machen, war daher naheliegend und ich nutzte die Möglichkeit, die pädagogisch geführten Waldaufenthalte am Anton Proksch Institut mit einer Befragung der stationären Patient*innen mit Abhängigkeitserkrankungen zu begleiten. Des Weiteren führte ich Expert*innen-Interviews durch, um herauszufinden, ob und welche Erfahrungen bereits vorhanden sind und wie die Expert*innen die Möglichkeiten waldpädagogischer Interventionen beurteilen. Beforschen wollte ich die Frage, ob naturgestützte, bewegungsorientierte Interventionen im Wald das Wohlbefinden von stationären Suchtpatient*innen verbessern kann.

Therapieansätze

Die WHO postuliert in der Ottawa Charter 1986 im Sinne einer Öffnung zu einem multidimensionalen Ansatz zu Gesundheit bzw. zu Wohlbefinden (in Richtung biopsychosozialen Modell) als zentrale Aspekte Ressourcenorientierung, Empowerment und Adaption bestehender Gesundheitssysteme.

Ein ressourcenorientierter Therapieansatz ist demnach auch bei Suchterkrankungen sinnvoll (Musalek

2008, Musalek und Scheibenbogen 2008) und wird mittlerweile häufig eingesetzt, wie zum Beispiel im Orpheus-Programm (Musalek 2009) des Anton Proksch Instituts.

Frank (2017) geht der Frage nach, wie aktuelles Wohlbefinden zustande kommt und nennt unter anderem sensorische Reize, erfolgreiche Handlungen und Zuwendung, die sinnvollerweise als Maßnahmen in die Therapieplanung miteinbezogen werden sollten. Indirekt kann das Wohlbefinden auch durch Reduktion negativer Reize gesteigert werden. Als verschiedene Ebenen des aktuellen Wohlbefindens nennt Frank körperliche (Entspannung, ausgepowert sein u.a.), kognitive (Sinn u.a.), affektive (Freude, Interesse u.a.) und soziale (Akzeptanz, Gebrauchtwerden u.a.) Komponenten.

Wohlbefinden schafft, laut Frank, in der Therapie gute Voraussetzungen zur Ressourcenerhöhung, motiviert zur Kontaktaufnahme und unterstützt gesundes Lebensmanagement. Diese Aspekte sind für eine gute Therapeut*in-Patient*in-Beziehung und Compliance [die Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung an gesetzten Maßnahmen] von großer Bedeutung. Eine Steigerung des Wohlbefindens von Patient*innen soll also deren (die) Therapie unterstützen.

Es gibt mittlerweile Studien, die die psychischen und physischen Wirkungen von Waldlandschaften auf das Wohlbefinden von Menschen belegen. Unter anderem konnten positive Einflüsse auf Stimmung, Erholung, subjektives Stressempfinden und auch auf die körperliche Aktivität und Immunabwehr nachgewiesen werden (Lee et al 2011, Morita et al 2007, Tsunetsugu et al 2013 und 2007, Mao et al 2012, Park et al 2009, Shin et al 2010).

Waldbesuche können als Intervention zur Unterstützung der Behandlung, zur Linderung negativer Symptome und zur Wiederherstellung körperlicher Funktionen einen Beitrag leisten. So bessert laut einer Studie von Shin et al 2012 ein mehrtägiger Waldaufenthalt die Stimmungslage von Alkoholkranken.

Wissenschaftlicher Ansatz

Es ist also naheliegend, dass die Wirkung von Waldaufenthalten auf Wohlbefinden und Gesundheit, die Erreichung der Therapieziele (Verbesserung der Stimmungslage, Ressourcenstärkung und -aktivierung, Selbstwirksamkeit etc.) von Klient*innen in der Suchttherapie begünstigen können.

Um die Forschungsfrage beantworten zu können, wurde der wissenschaftstheoretische Ansatz einer Mixed-Methods-Studie gewählt. Das Erkenntnisziel der Studie ist eine unabhängige, anwendungswissenschaftliche Studie, Datengrundlage ist eine Primäranalyse. Als Methoden wurden einerseits Expert*innen-Interviews zur grundlegenden Beantwortung der Forschungsfragen und Abwägung der Interventionen und deren Möglichkeiten und andererseits eine quasi-experimentelle Feldstudie mit Messwiederholungen, zur Bildung und Behandlung von Untersuchungsgruppen und -zeitpunkten, gewählt.

In den Expert*innen-Interviews gab es zum Beispiel Erfahrungen, dass längere Waldaufenthalte nicht nur dem Wohlbefinden zuträglich sind, sondern auch, dass die Bewegung in der Natur, Patient*innen dabei unterstützen kann, die öfter bei Suchtpatient*innen vorhandene Dissoziation von Körper und Psyche zu verringern. Von den Expert*innen wurde auch genannt, dass nach Waldaufenthalten eine Verbesserung des Wohlbefindens, der Motivation und Kooperationsbereitschaft zu erkennen ist. Die Expert*innen schätzen grundsätzlich die Umsetzbarkeit solcher Interventionen als gut machbar ein.

Bei den Patient*innen-Befragungen wurde das Wohlbefinden mittels 'Positive and Negative Affect Scale' (PANAS) mit fünfteiliger Ratingskala vor und nach der Intervention ermittelt. Weiters wurde mittels 'Visual Based Analysis Scale' (VBA-Skala) abgefragt: der Suchtdruck, die Naturverbundenheit, die Wichtigkeit der Intervention, wie freudvoll man die Intervention einschätzt, ob man die Maßnahme genießen konnte, ob man bei sich sein konnte, ob man gelassener ist, wie intensiv die Intervention war, ob man müder ist und dieser Zustand positiv ist.

Erkenntnisse

Die Masterarbeit inklusive der Daten wird 2021 veröffentlicht. Einige Erkenntnisse sind: Es konnte eine Erhöhung des positiven Wohlbefindens, mit gleichzeitiger leichter Verringerung des negativen festgestellt werden. Genauer betrachtet hatten beim positiven Wohlbefinden die Befragten einen höheren Wert beim Punkt Begeisterung angegeben. Weiters wurde der Tag ab der Intervention als deutlich freudvoller erlebt als davor. Abgefragt wurde auch der Suchtdruck [unwiderstehliches Verlangen bei Suchterkrankungen] vor und nach der Intervention. Hier gab es danach eine minimale Erhöhung des entsprechenden Wertes.

Die Teilnehmer*innen benannten die Wichtigkeit der Intervention danach um einiges höher als vorher. Die Frage, ob die Teilnehmer*innen müde, erschöpft oder ausgepowert sind, wurde – wahrscheinlich nach Fitnessstand – unterschiedlich bewertet, wenn Müdigkeit vorhanden war, wurde diese als angenehm empfunden. Die Teilnehmer*innen konnten den Waldaufenthalt genießen und waren nachher gelassener als vorher. Die genauen Ergebnisse sind der Masterarbeit zu entnehmen. Eine Tendenz, dass die geführten Waldaufenthalte Einfluss auf das Wohlbefinden der Patient*innen hat, ist zum jetzigen Stand erkennbar.

Literaturverzeichnis

- Cervinka, R.** (2014). Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Bundesforschungszentrum für Wald, BFW-Berichte, 147.
- Frank, R.** (2017). Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. 3., vollständig überarbeitete Auflage, Psychotherapie: Praxis.
- Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y.** (2011). Effect of forest-bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health*, 125(2), 93-100.
- Mao, G.X., Lan, X.G., Cao, Y.B., Chen, Z.M., He, Z.H., ... und Yan, J.** (2012). Effects of short-term forest-bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province. *Biomedical and Environmental Sciences*, 25 (3), 317-324.
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., ... & Shirakawa, T.** (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*, 121 (1), 54-63.
- Musalek, M.** (2009). Orpheus als Leitbild: Neue Perspektiven auf die Sucht. *Psychopraxis*, Vol 12, Nr 1, Februar, 1434-1883.
- Musalek, M., Scheibenbogen, O.** (2008). From categorical to dimensional diagnostics. Deficiency-orientated versus person-centred diagnostics. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 258, Supp. 5, 18-21.
- Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Morikawa, T., Kaagawa, T., Miyazaki, Y.** (2009). Physiological effects of forest recreation in a young conifer forest in Hinkage Town, Japan. *Silva Fennica*, 43(2), 291-301.
- Shin, W.S., Yeoun, P.S., Yoo, R.W., Shin, C.S.** (2010). Forest experience and psychological health benefits: the state of the art and future prospect in Korea. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 38-47.
- Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B.-J., Tyrväinen, L., Kagawa, T., Miyazaki, Y.** (2013). Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning*. 113, 90-93.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A.** (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 163-1070.
- WHO** (1986). Ottawa-Charta for Health Promotion.

Gabriele Wagner-Wasserbauer Jahrgang 1972, hat Biologie in Wien studiert. Sie arbeitet seit über zehn Jahren in der Suchtprävention und weiß daher, wie wichtig der Ausbau von Lebens- und Risikokompetenzen und die Ressourcenstärkung für Menschen ist. Wagner-Wasserbauer schließt 2021/22 den Master-Lehrgang Green Care ab und 2022/23 die Ausbildung zur Berufs- und Sozialpädagogin. Sie ist überzeugt, dass die Natur den Menschen unterstützen kann, das Leben positiver und gesünder zu gestalten. Seit 2015 ist sie geprüfter Heilkräutercoach und hat die Veränderungen von Menschen, die in Naturkontakt treten, in verschiedenen Workshops beobachten können.

4 Checkliste | Praktische Hinweise

In der Beschreibung von 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' in Kapitel 3 wurde darauf eingegangen, was bei diesem spezifischen Angebot berücksichtigt werden muss. Was sonst noch bei der Arbeit mit Menschen im Wald, in der Kooperation von Naturvermittler*innen und Gesundheitsinstitutionen wichtig ist und welche unterschiedlichen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen Beachtung finden sollte, scheinen in diesem Kapitel auf. Die Querverweise führen zu Passagen im Buch, in denen das betreffende Thema ausführlicher behandelt bzw. die Umsetzung beim Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' beschrieben wird. Die folgende Auflistung kann als Anregung dienen, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für eine seriöse und professionelle Umsetzung von Projekten ist natürlich die eigene Auseinandersetzung mit den Strukturen, Inhalten und eigenen Kompetenzen Voraussetzung. Für Auskünfte und gegebenenfalls organisatorische Beratung kann bei Green Care WALD oder bei Stefan Lirsch, dem Autor dieses Handbuchs, angefragt werden.

→ Die Kontaktdaten finden sich bei den Website-Empfehlungen im Anhang 7.

4.1 Projekt-Vorbereitung

Organisatorisch

Veranstaltungsort

Zu beachten sind mögliche Routen, die 'Wald-Atmosphäre', Gefahrenquellen, Sitzgelegenheiten, Toiletten, Eignung des Geländes für Menschen mit Beeinträchtigungen usw.

Vereinbarungen mit Waldbesitzer*innen

Bei gewerblichen Angeboten in einem Wald muss mit den Grundbesitzer*innen im Vorfeld Kontakt aufgenommen und eine entsprechende Vereinbarung getroffen werden.

→ Näheres hierzu im Kapitel 6

Klärung von Haftungsfragen

In Vereinbarungen mit Waldbesitzer*innen ist meist festgehalten, dass diese keine Haftung für entstehende Schäden oder Verletzungen übernehmen.

→ siehe auch Kapitel 3.1.3

Rechtliche Rahmenbedingungen

→ Infos hierzu im Anhang 5

Kenntnis von grundlegenden Verhaltensregeln und Gefahren im Wald

Dies ist eine Voraussetzung, um Menschen sicher in den Wald begleiten zu können.

→ siehe auch Kapitel 3.2.5 (Gefahren)

→ Wald-Begleiter: Richtiges Verhalten in Österreichs Wäldern: www.bmlrt.gv.at/forst/wald-gesellschaft/verhalten_wald/wald_begleiter.html

Strukturelle Rahmenbedingungen mit kooperierenden Institutionen

Welche Informationen müssen von Ärzt*innen und Therapeut*innen kommuniziert werden? Welche Personen dürfen am Angebot teilnehmen?

→ Infos zur strukturellen Eingliederung des 'Waldwandern' am API siehe im Kapitel 3.1.3

Inhaltlich

Zielsetzungen

Ausgangssituation und Bedürfnisse der Zielgruppe in der Vorbereitung berücksichtigen

Bei Kooperationen sollten diese im Austausch mit der betreffenden Institution ausgearbeitet werden.

→ Im Kapitel 3.2.1 finden sich jene für das 'Waldwandern' am API.

Singuläre Angebote oder geschlossene und fortlaufende Gruppe

Frei zugängliche Angebote geben mehr Menschen die Chance auf eine Teilnahme, geschlossene Gruppen ermöglichen inhaltliche Vertiefung, Beziehungsaufbau und eine bessere Verankerung.

Allgemeine und spezifische Verhaltensregeln | Vereinbarungen für die gemeinsamen Ausgänge

→ Im Kapitel 3.2.1. sind jene für das Angebot am API beschrieben.

Die Art der Begleitung (pädagogische, therapeutische Ansätze)

Allgemeine Überlegungen hierzu und zum Umgang mit der jeweiligen Zielgruppe. Welche Art des Umgangs (z.B. förmlich oder persönlich) ist hilfreich, um zu einer passenden Atmosphäre beizutragen?

→ Einblicke und Gedanken hierzu finden sich im Kapitel 3.2.2.

Inhaltliche Schwerpunkte

Welche Inhalte sind für die spezifische Zielgruppe und das Erreichen der Zielsetzungen förderlich? Bei Kooperationen: Abstimmung über die inhaltliche Ausrichtung mit den Ärzt*innen/Therapeut*innen.

→ siehe Kapitel 3.2.4

Struktur der Angebote | Rahmenbedingungen

Überlegungen zur Gruppengröße, Zusammensetzung der Gruppe, Dauer, Schwierigkeit der Route u.a.

→ siehe Kapitel 3.2.4

Jahreszeit und Tageszeit

Das Befinden der Teilnehmenden wird auch von den Jahres- und Tageszeiten und deren unterschiedlichen Wirkungen beeinflusst.

4.2 Praktische Umsetzung

Vor dem Angebot

Beobachtung der Wetterbedingungen

→ siehe Kapitel 3.2.3

Auswahl von Routen | Ortskenntnis

Hierbei sollte auf Sicherheit und das Wetter geachtet werden, auf die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden und auf die voraussichtliche Besucherdichte an den Orten zur betreffenden Zeit.

→ Näheres hierzu findet sich im Kapitel 3.2.3.

Benötigtes Material für spezifische Aktivitäten

Erste Hilfe, Telefon, Werkzeug, Infomaterialien usw.

→ Eine Materialliste als Anregung findet sich im Anhang 4.

Während dem Angebot

Kontaktaufnahme | Beziehungsaufbau

Um einen Eindruck von der Gruppe zu bekommen, direkten Kontakt herzustellen und Vertrauen zu schaffen, sind eine individuelle Begrüßung der Teilnehmenden, direkte Ansprache, Blickkontakte, einzelne Gespräche während des Gehens u.a. hilfreich.

→ siehe Kapitel 3.2.3 und 3.3

Wahrnehmung der Teilnehmenden | Ausrüstung

Einen Blick auf angemessene bzw. notwendige Ausrüstung und den Zustand der Teilnehmenden zu werfen, muss bei bestimmten Zielgruppen (z.B. bei Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen) eine höhere Priorität eingeräumt werden.

→ siehe Kapitel 3.2.3

Vorstellung des Angebots |

Mitteilung der Grundregeln | Route | Inhalte

Wichtig ist eine kompakte Vermittlung von Basisinformationen vor dem Losgehen. Welche Mitteilungen zu Rahmenbedingungen und Inhalten braucht es beim Start?

→ siehe Kapitel 3.2.4

Auswahl von Aktivitäten und Übungen

Direkte Naturerfahrungen unter Einbeziehung möglichst vieler Sinne sollten ermöglicht werden. Die Teilnehmenden mit einfachen Anleitungen zu neuen und bereichernden Erfahrungen einladen, jedoch nicht mit zu vielen vorgegebenen und zu herausfordernden Übungen überfrachten.

→ siehe Kapitel 3.2.4

Verschiedene Formationen nutzen

Eine Einzelzeit im Wald bietet Gelegenheit für ein anderes Erleben der Natur als bei Zweiergesprächen während der Wanderungen oder eine Erzählung im Großgruppen-Setting. Breite Forststraßen eignen sich gut für Gespräche, schmale Waldwege lenken die Aufmerksamkeit verstärkt auf die umgebende Natur und potentiell auf die Innenwelt.

Strukturen und Inhalte für spezifische Zielsetzungen anpassen

Die Dauer und der Inhalt des Angebots muss ggf. an die Witterung oder an Befindlichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Auch die Route muss angemessen gewählt werden. Die Mitteilung über die Dauer von Aktivitäten schafft für die Teilnehmer*innen Klarheit über den Ablauf und ermöglicht eine selbstbestimmte Teilnahme hinsichtlich der vorgegebenen Struktur.

Spontanes Reagieren auf die Gegebenheiten der Umgebung

An schönen Plätzen kann eine Pause eingelegt werden. Sonnenuntergänge laden zum Betrachten und Verweilen ein. Essbare Früchte oder Blätter können verkostet werden usw.

→ siehe Kapitel 3.2.4

Umgang mit Störfaktoren

Ein kompetenter Umgang damit ist wichtig, um Sicherheit zu vermitteln und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

→ siehe Kapitel 3.2.5

Zeit zum Nachspüren | Reflexion | Transfer in den Alltag

Je nach Dauer des Angebots kann Zeit zum Wahrnehmen des Befindens nach dem Waldaufenthalt gegeben werden. Eine kurze Rückschau und ein Austausch über das Erlebte kann ebenso einer Verankerung der Ressource Naturerfahrungen in die Alltagswelt der Teilnehmenden dienen.

→ siehe Kapitel 3.4

Nach dem Angebot

Verankerung, Qualitätssicherung

Reflexion über das Angebot

Dabei geht es um die eigene Reflexion, bei Bedarf mit Therapeut*innen oder in einer Supervision. Was braucht es noch? Was kann noch verbessert bzw. adaptiert werden?

→ siehe Kapitel 3.4.3

Informationsaustausch

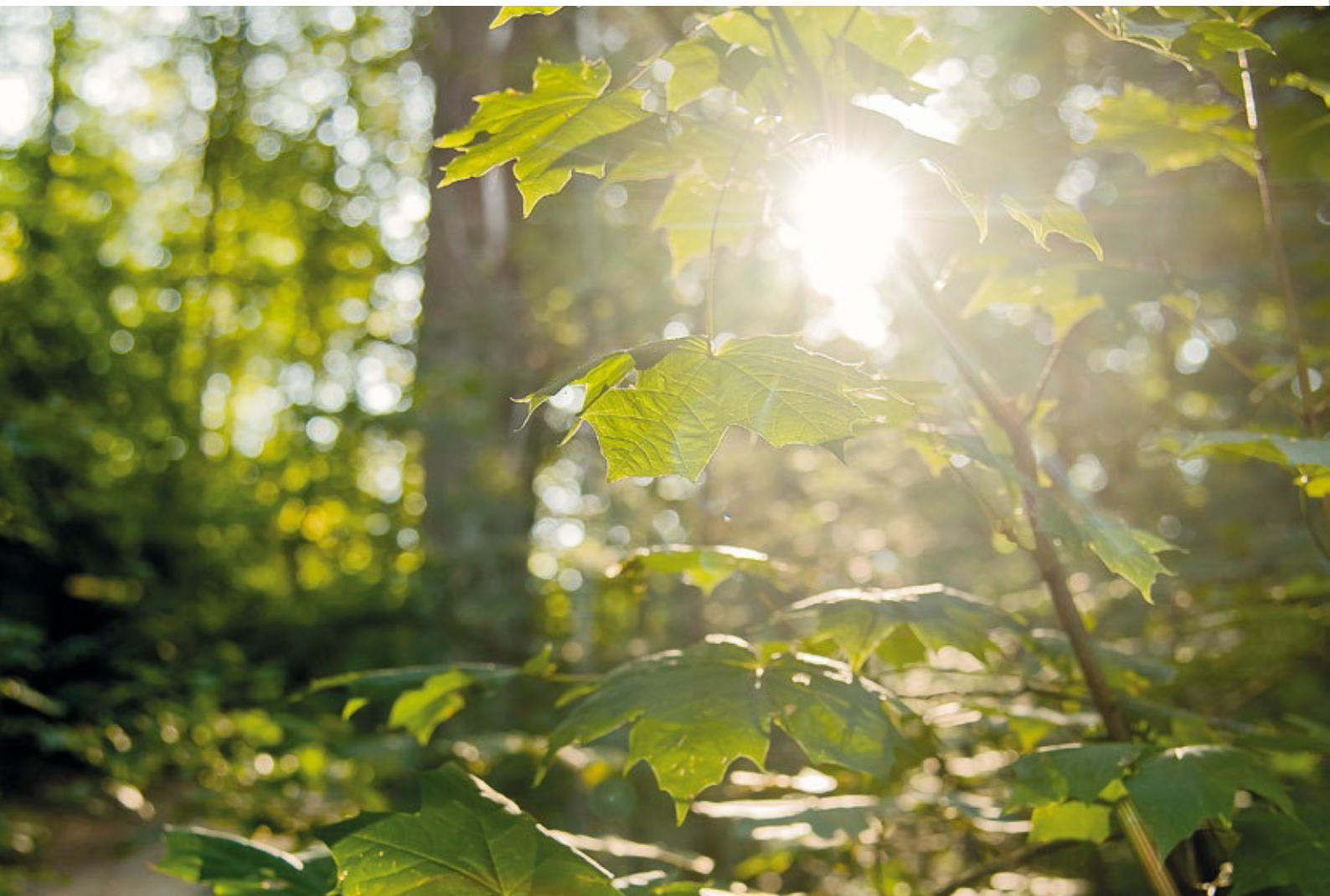
Beobachtungen und besondere Vorkommnisse sollten gegebenenfalls an Zuständige in der Institution übermittelt werden. Das kann zu einer Nachjustierung der Teilnahmevoraussetzungen für die Patient*innen führen.

→ siehe Kapitel 3.4.3

Grundlegende Haltung für eine gelingende Begleitung in die Natur

Aus dem Erfahrungsschatz des Autors

- Sich der Vorbildwirkung als leitende Person bewusst sein – eine klare Vermittlung der Rahmenbedingungen, gute Kenntnis der Umgebung, eine entspannte Haltung, angemessene Ausrüstung usw. können Sicherheit und Kompetenz vermitteln
- Auf den Beziehungsaufbau mit den Teilnehmer*innen achten – als Basis für das Gelingen des Vorhabens, die umgebende Natur den Menschen näher zu bringen
- Die eigene Persönlichkeit und die (Natur-)Erfahrungen der leitenden Person dürfen in das Angebot miteingebracht werden – dies stärkt ebenso die Beziehungsebene und macht die Vermittlung der Inhalte für beide Seiten lebendiger
- Vertrautheit und Verbundenheit mit dem Wald ermöglichen und den Wert von Naturerlebnissen persönlich erfahrbar machen – Zeit für individuelles Entdecken und Erleben einräumen, ruhige Momente ermöglichen, nicht nur fertige Wissensinhalte und Übungsabläufe vermitteln
- Neugier und Begeisterung für das Naturerleben wecken – mittels faszinierender Phänomene, interessanter Geschichten, Fragen und Rätsel
- Wissen zu den gesundheitlichen Wirkungen des Waldes vermitteln (s. Kapitel 1) – dies gibt den Erlebnissen eine höhere Wertigkeit und kann die positiven Effekte verstärken
- Vorwissen und Interessen der Teilnehmenden miteinbeziehen – Selbsterfahrungsangebote und Übungen darauf aufbauend als Kompetenzerweiterung gestalten (bei Suchtpatient*innen kann ein Fokus auf der Selbstwahrnehmung und den Umgang mit eigenen Bedürfnissen liegen)
- Für Abwechslung in der Dynamik sorgen – nicht zu lange Vorträge halten; durch Fragen eine aktive Beteiligung bei der Wissensvermittlung ermöglichen; längeres Gehen am Stück, um in einen Rhythmus zu kommen; Übungen zur spielerischen Wissensaneignung; Wahrnehmungsübungen, usw.
- Flexibilität bewahren – Veranstaltungsablauf und -inhalt an aktuelle Gegebenheiten und mögliche Irritationen anpassen können
- Humor miteinbeziehen als wesentlicher Faktor für eine gute Atmosphäre und für Wohlbefinden
- Offenheit und Empathie für die Menschen und deren Anliegen mitbringen
- Als leitende Person selbst den Wald, die Sonne und die Luft genießen und somit selbst verkörpern, was vermittelt werden soll
- Den so wichtigen Transfer in die Alltagswelt berücksichtigen – reale Bezüge herstellen; einfache Möglichkeiten der Umsetzung von Naturkontakt in der Lebenswelt der Teilnehmenden vermitteln



5 Arten der Umsetzung | Entwicklungen

Das 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' ist ein Angebot für eine bestimmte Zielgruppe und mit spezifischen Vorgaben und Zielsetzungen. In diesem Kapitel werden nun exemplarisch einige Projekte vorgestellt, die aufgrund ihrer unterschiedlichen Rahmenbedingungen und Intentionen andere Arten der Umsetzung hervorbringen. Der Schwerpunkt liegt auch hier auf der Suchttherapie. Mittels kurzer Beschreibungen von Angeboten mit anderen Schwerpunkten soll ein Einblick in die breite Palette an Einsatzgebieten, Umsetzungsmöglichkeiten in therapeutischen und sozialen Arbeitsfeldern und im Bereich der Gesundheitsförderung gewährt werden. Die Angebote richten sich an Akteur*innen, die Wald und Natur für Interventionen in der Schmerztherapie oder für die Arbeit mit psychisch erkrankten Asylwerber*innen nutzen möchten. Sie stehen für Menschen zur Regeneration von Stress zur Verfügung. Die Themen reichen darüber hinaus vom philosophischen Pilgern bis zum touristischen Wellness-Angebot, sprich, für Personen, die sich präventiv etwas Gutes tun wollen. Thomas Legl gibt in seinem Beitrag neben persönlichen und umfassenden beruflichen Erfahrungen, auch Einblick in historische naturbezogene Behandlungsansätze. Abschließend wird ein Blick auf internationale Trends und weit entwickelte Programme geworfen.

5.1 Praxisbeispiele aus Therapie und Gesundheitsförderung

5.1.1 Therapiesalon im Wald

Der 'Therapiesalon im Wald' bietet in einem anonymen Rahmen ganzheitliche Therapie für Menschen mit psychosomatischen Problemen an. Ziel des multiprofessionellen Therapeutenteams ist, den Patienten durch umfassende und sehr persönliche Betreuung zu einem gesunden und erfüllten Leben zu verhelfen. Es wird sofortige Hilfe bei psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, Angst und Panik oder Suchtproblemen in ambulanter und stationärer Therapie angeboten. Eine Besonderheit ist, dass für die Erweiterung des therapeutischen Erlebnisraums die heilsame Wald- und Naturlandschaft der Wiener Alpen genutzt wird. Im Therapiesalon hat die Natur einen anderen Stellenwert als bei der üblichen Umsetzung von Nordic Walking, Sport oder bei Spaziergängen. Das Therapiesetting ist täglich nach draußen verlagert, nicht nur um die positiven Effekte auf die Gesundheit, sondern auch um den kreativ- und naturtherapeutischen Rahmen zu nutzen. Regelmäßige Aktivitäten im Wald sind künstlerisches Gestalten im Wald mit Naturmaterialien, sportliche Aktivitäten, Meditation und Achtsamkeits-Übungen u.a.

→ www.therapiesalon.at

→ In seinem Beitrag für dieses Handbuch (siehe Kapitel 5.2) gewährt Thomas Legl Einblick in die Entstehung des Therapiesalons und seine Arbeit mit den Patient*innen.



5.1.2 Grüner Kreis

Der 'Grüne Kreis' steht für die Rehabilitation und soziale Integration suchtkranker Menschen und bietet professionelle Hilfe bei Abhängigkeitsproblemen. Ziel ist es, suchtkranken Menschen den Weg in ein selbstbestimmtes, sozial integriertes und weitgehend suchtfreies Leben zu ermöglichen. Ambulante Programme, vor allem aber stationäre Kurz- und Langzeittherapien eröffnen den Betroffenen eine realistische Chance, dieses Ziel zu erreichen. Das Konzept der 'Therapeutischen Gemeinschaft', in dem die Selbsthilfe ein zentrales Element darstellt, bildet die Basis der Behandlung und Rehabilitation. In einigen der stationären Einrichtungen in Niederösterreich und der Steiermark (Meierhof, Treinthof und Schloss Johnsdorf) wird neben Einzel- und Gruppenpsychotherapie und medizinischer Betreuung auch Beschäftigungstherapie und Arbeitstraining zum Beispiel in der Land- und Forstwirtschaft angeboten (vgl. Grüner Kreis).

→ www.gruenerkreis.at/binder

5.1.3 Erlenhof – Therapiestation für suchtmittelabhängige Menschen

Der 'Erlenhof', ein Angebot von 'pro mente OÖ', ist eine Therapiestation für Frauen, Männer, Paare und Mütter mit Kindern, für die der Gebrauch von bewusstseins- und stimmungsverändernden Mitteln in vielen Lebensbereichen zu einem Problem geworden ist. Hilfesuchende Menschen werden in der Therapiestation bei der Auseinandersetzung mit ihrer Sucht und den darunter liegenden Störungen im seelischen und zwischenmenschlichen Bereich professionell unterstützt. Als wichtigste Faktoren des therapeutischen Konzepts gelten die Bereiche Gemeinschaftsleben, Arbeit, Freizeit und Gruppenpsychotherapie. Das Team besteht unter anderem aus erfahrenen Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Mitarbeiter*innen in der Arbeitstherapie, einem Facharzt für Psychiatrie, einer klinischen Psychologin, einer Krankenschwester und einem Jobcoach. Zum Hof gehören dreißig Hektar Wald-, Weide- und Ackerflächen.

Zusätzlich zu psychotherapeutischer Betreuung und medizinischer Behandlung wird Arbeitstherapie und -training angeboten. Neben den Tätigkeiten in der Keramikwerkstatt und in der Küche gibt es auch die Möglichkeit der Mitarbeit in der Landwirtschaft, im Garten und im Wald. Während von März bis Oktober der Gartenbau im Vordergrund steht, hat von November bis Februar die Forstarbeit Saison. Zu den zusätzlichen Behandlungsmaßnahmen zählen noch Familien- und Paartherapie, Selbsthilfegruppen, Kunsttherapie, Tiergestützte Therapie und Erlebnispädagogik (vgl. Therapiestation Erlenhof).

→ www.therapiestation-erlenhof.at

5.1.4 Waldpädagogik in der Rehabilitation und Schmerztherapie

Seit dem Jahr 2015 werden in der Sonderkrankenanstalt (SKA) für Medizinische Rehabilitation Thermenhof Warmbad-Villach in Zusammenarbeit mit der Forstlichen Ausbildungsstätte Ossiach waldtherapeutische Maßnahmen angeboten. Dafür kommen insbesondere Patient*innen mit chronischen Schmerzen, Stress sowie psychischen Belastungen in Frage. Die Waldpädagogik findet neben dem ärztlichen Gespräch, der medikamentösen Therapie, Ergotherapie, psychologischen und pflegerischen Betreuung sowie unterschiedlicher Fortbildungsmaßnahmen ihren Platz. Es gilt, individuelle Coping-Strategien für den einzelnen Patienten zu entwickeln. Unter Coping-Strategien versteht man Pfade, um den Patient*innen Möglichkeiten aufzuzeigen, schwierige Lebenssituationen bzw. -phasen zu überwinden, daraus positive Energie zu schöpfen und Bewältigungsmaßnahmen zu erarbeiten. Ein Waldspaziergang kann positive Emotionen, Erinnerungen aus der Kindheit, der Jugend oder positiven Lebensphasen wecken. Mit Distanz zum Alltag tritt auch Stressreduktion und

Entschleunigung ein. Dadurch wirkt ein Waldspaziergang antidepressiv, es kommt zu einer Verbesserung der Schlafqualität und einer Förderung der körperlichen Aktivität. Voraussetzungen für Waldtherapie: Die Patient*innen sollten von Seiten des Bewegungsapparates bzw. des kardiovaskulären Systems befähigt sein, eine Gehstrecke von etwa 1,5 km zurückzulegen. Waldtherapie soll nicht als Zwangsmaßnahme gesehen werden, sondern eignet sich nur für Patient*innen, die diesen Therapieinhalten positiv aufgeschlossen sind, sich gerne in der Natur aufhalten und Ruhe, Ablenkung und Entspannung finden wollen (vgl. Kirchheimer 2016, S. 16 f).

→ www.med-warmbad.at/Thermenhof/Home.html

5.1.5 'Gabriel's Garten' und Natur-Coaching

Beitrag von Dr.ⁱⁿ Nadja Lobner

'Gabriels Garten' ist ein Projekt an der Schnittstelle von Kultur, Sozialem und Ökologie. Er beruht auf Ergebnissen der partizipativen Armutsforschung mit Jugendlichen und den Forschungsergebnissen über die Wirkung von Natur auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden. 'Gabriels Garten' führt Erwachsenenbildung, Gesundheitsmentoring und Natur-Coaching für Gruppen und Einzelpersonen in Wäldern, Natur- und Landschaftsschutzgebieten sowie in Gärten in der Stadt Salzburg und Umgebung durch.

Direkt nach der Gründung im Jahr 2014 waren die vorrangige Zielgruppe Asylwerber*innen und Migrant*innen, die aufgrund psychischer Krankheit Schwierigkeiten bei der Integration hatten. Seit 2017 arbeitet 'Gabriels Garten' eng mit der Gesellschaft für Vorsorgemedizin (AVOS) und der Suchthilfe Klinik gGmbH in Salzburg zusammen. Die Zielgruppe sind seitdem suchtkranke Menschen in Therapie. Die Patient*innen sind dazu verpflichtet, während ihrer Therapie mindestens einmal an den 'Dialogrunden im Grünen' teilzunehmen. Kombiniert werden dabei Methoden des Gesundheitsmentoring und des Natur-Coachings, um für die Patient*innen die Rolle von Aufenthalt in der Natur im Rahmen der Selbsthilfe erfahrbar zu machen. Es werden dabei die Themenkreise seelische Gesundheit, Ernährung und Bewegung behandelt und mit Sinnes- und Achtsamkeitsübungen, Kräuterkunde sowie einem gemeinsamen Picknick kombiniert.

→ www.gabrielsgarten.jimdofree.com



5.1.6 'Regenerationspfad' der Bundesforste im Wienerwald

Beitrag von Regina Reiter
(Österreichische Bundesforste, Erwachsenenbildnerin, Burnout-Präventionstrainerin, Erlebnispädagogin)

Die Österreichischen Bundesforste bieten in Kooperation mit dem Biosphärenpark Wienerwald seit dem Frühjahr 2017 einen 'Regenerationspfad' an. Auf einer leicht begehbaren Strecke werden in einer geführten Wanderung Personen ab 16 Jahren in Kleingruppen dazu animiert, sich präventiv mit den Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen WorkLife Balance zu befassen. Hier werden fachkundig thematische Schwerpunkte aus der Burnout-Prävention angeleitet, wie etwa der persönliche Umgang mit Zeit, Rollen und Erwartungshaltungen bis hin zur Sinnfindung und Akzeptanz. Stimmige Beispiele aus der Natur und eigenständiges Erleben mithilfe waldpädagogischer Methoden sollen die Achtsamkeit und das Andenken neuer Sichtweisen forcieren.

Um die Impressionen gleich direkt in der Natur festzuhalten, aber auch zur weiteren individuellen Bearbeitung einzelner Kapitel steht den Teilnehmer*innen ein Skriptum zur Verfügung. Mit Ausnahme von zwei kurzen Audioaufnahmen wurde am 'Regenerationspfad' bewusst auf den Einsatz von digitalen Medien oder Beschilderungen verzichtet. Die Führungen finden in der Zeit von April bis Oktober statt und können über das Bildungsprogramm des Biosphärenpark Wienerwald zu fixen Terminen und darüber hinaus ab drei Personen individuell gebucht werden.

→ www.bundesforste.at/natur-erleben/biosphaerenpark-wienerwald/angebote/kulinarik-kreativitaet-regeneration/regenerationspfad-im-biosphaerenpark-wienerwald.html

»In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat.«

Friedrich Nietzsche Philosoph und Philologe

5.1.7 Pilgern auf den Spuren der großen Philosophen

Beitrag von Mag.phil. Manfred Rühl
(Praktischer Philosoph, Erickson Professional Coach, Embodiment Coach, Lebens- und Sozialberater, Trainer für interaktive Outdoor-Aktivitäten)

Philosophie als Lebenskunst: Das bedeutet Selbsterfahrung, Naturerlebnis und Dialog. Beim philosophischen Pilgern nimmt man sich Zeit, um sich bewusst den wesentlichen Lebensfragen zu widmen: Bin ich ein guter Mensch? Wie gelingt Beziehung und Begegnung? Was lehrt mich die Welt?

Geleitet und inspiriert wird man bei diesen Fragen in dreifacher Weise – einmal durch die tiefen und lebensnah erzählten Gedanken bedeutender Philosophen; dann durch den Fluss der Bewegung und schließlich durch die bewusste Wahrnehmung der Natur, die uns umgibt. Geist, Körper und Umgebung wirken so zusammen, um Selbsterkenntnis und Lebensfreude zu stärken.

Können wir sterben lernen wie Sokrates? Können wir das Leben genießen wie Epikur? Können wir einen wahrhaften Dialog führen wie Martin Buber? Philosophische Lebenskunst bedeutet, Antworten auf diese und andere wesentliche Fragen zu leben. Die Natur nützen wir dabei auf subtile Weise als Weite und Höhe, die auch die Seele weitet und erhebt. Wir finden in der Natur einen Spiegel unserer Seele, Symbole unserer Hoffnungen, Wünsche und Sehnsüchte. Und nicht zuletzt finden wir hier die Stille, Orte der Ruhe, an denen unsere eigene innere Stimme für uns wieder hörbar wird.

→ www.wegbegleiter.at

5.1.8 Waldness® – Urlaub im und mit dem Wald

Hierbei handelt es sich um ein touristisches Wellness-Angebot, das sich vom Almtal in Oberösterreich ausgehend mittlerweile auf andere Regionen ausbreitet. Bestandteile des Angebots sind Waldbaden, Waldpädagogik, Kneippen, Wald-Sauna und -Massagen und mehr, welche die Betriebe und touristischen Destinationen ihren Gästen zur Erholung und Gesundheitsförderung offerieren. 'Waldness' soll Rückzug, Erholung und Kraft tanken ermöglichen. Unter Anleitung geschulter Coaches werden umfassende Aktivitäten im Wald mit speziell entwickelten Erlebnissen angeboten. Die Mitglieder der Angebotsgruppe setzen auf die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen des Waldes und nutzen 'Waldness' für die Umsetzung eines entsprechenden Gesundheitsprogramms.

→ www.waldness.info

5.2 Therapie im Wald – das erweiterte Setting

Beitrag von Dr. Thomas Legl

Der Autor dieses Buches, Stefan Lirsch – ein wunderbarer Begleiter im Wald –, hat mich ersucht, in meinen Beitrag auch die persönliche Erfahrung einzubringen. Diese reicht ganz weit zurück und hat bei näherer Reflexion der therapeutischen Nutzung des Waldes und deren Integration in ein gesamtheitlich-professionelles Behandlungskonzept, wie ich es entwickelt habe, jedenfalls ursächliche Bedeutung.

Ich wuchs am Rande des so genannten 'Kinderwäudl' – Kinderwald – auf, einem Fußball- und Spielplatz am Siedlungsende, mitten im gemischten Nadelwald. Da ich nur fünf Minuten vom Fußballplatz entfernt wohnte, spielte ich jeden Tag mit meinen Freunden. In sinnlicher Erinnerung bleibt mir der intensive Duft des Waldbodens, angenehmer, schattiger Ruheplatz in den Pausen, der beruhigende Blick in die Baumkronen, erfrischend, erholsam, bevor es dann beim Fußball wieder zur Sache ging. Der Wald fungierte generell als Abenteuerspielplatz. Es gab geheime Lager unter und auf den Bäumen, besondere Aussichtsplätze, Iglus und Schneeburgen in den Wintern, die damals vor etwa 50 Jahren noch eine durchgehende Schneedecke aufwiesen. Der Wald als sinnlich, haptischer Erlebnisraum (übrigens ein pädagogisches Prinzip der Montessori-Schulen) lud als riesiger Spielplatz ein. Er benötigte dazu nicht mehr. Heute spiegelt sich die hochgeschätzte Szenerie im Entstehen von Waldkindergärten als Ort und Ressource für psychosoziale Entwicklung wider.

De facto ist diese Besinnung auf den Wald als idealer pädagogischer Entwicklungsraum mit Inspirationsreichtum für alle Sinne eine kleine Bewegung gegen die ausufernde virtuelle Entfremdung. Die derartige (Rück-)Besinnung auf den Wald als Ort für Gesundheit, Bewegung und Freizeit kann durchaus als Gegenreaktion verstanden werden.

Wald in der Suchttherapie

Persönlich konnte ich den Gesundheits- und Behandlungsaspekt, den der Baum idealerweise in der Natur des Waldes bietet, sehr früh in meine beruflichen Tätigkeiten einbringen. Vor bereits über 40 Jahren hatte der damalige Primar der Drogentherapieeinrichtung Mödling, Hinterbrühl, Günter Pernhaupt, mit dem ärztlichen Leiter des Krankenhauses Neunkirchen, Prim. Josef Krausler, in beispiellos innovativer Art eine kleine Drogenzugsabteilung im Neunkirchner Krankenhaus eröffnet. Während das Krankenhaus die medizinische Versorgung sicherte, übernahm ein kleines Team des Anton Proksch Instituts, dem ich nach einem Praktikum fest angehörte, die psychosoziale Betreuung. Die Räumlichkeiten befanden sich im unattraktiven Trakt der septischen Abteilung, räumlich eingengt. Vor den Fenstern aber lag ein Park mit prächtigem Baumbestand, den wir zum Spazieren und Joggen nutzten. Die Flucht aus den Krankenzimmern

war so wohltuend, dass wir sie, nach Absprache, auf die an Neunkirchen grenzenden hügeligen Wälder ausdehnten, bis wir regelmäßig die heute 'Wiener Alpen' genannten Berge bewanderten. Gefördert vom verantwortlichen Leiter Günter Pernhaupt ist es heute als Sensation zu sehen, dass auch das Einverständnis der Krankenhausleitung bestand. Die Patient*innen zeigten durch die Bewegung, Ablenkung, Forderung und Förderung und sicher auch die – heute besser erforschten – Gesundheitseffekte des Waldes eine signifikant geringere Entzugssymptomatik und benötigten weit weniger Entzugsmedikation. Die beim Entzug gefürchtete Schlaflosigkeit war deutlich vermindert. Zu erwähnen ist, dass damals zum Opiatentzug keines der heutzutage gängigen Substitutionsmedikamente zur schrittweisen Reduktion zur Verfügung stand.

Das Verlassen der stressbelasteten Enge der Krankenzimmer erwies sich als vielfältiger Vorteil. Als Entlastung für die Patient*innen, das Krankenhauspersonal, aber besonders auch das therapeutische Team, das in ständigem Nahkontakt zu den Entzugspatient*innen stand. Dank der Naturaktivitäten wurde das Arbeitssetting zu einem weit angenehmeren. Eine konstruktive Beziehung und Bindung zu den Patient*innen wurde erleichtert, Therapieabbrüche verminderten sich. Das Team wuchs besser zusammen, erlebte Erfolg und erarbeitete sich völlig neue Kompetenzen, die die Aktivität mit einer hauptsächlich devianten Personengruppe in der Natur erforderte. Die therapeutische Arbeit bot weiterhin ein hohes Stresslevel, allerdings vom vorwiegenden 'Distress' der Dynamik in den Krankenzimmern zum 'Eustress' im natürlichen Erlebnisraum: eine automatische Burn-out-Prophylaxe in einem hochgradig überlastungsgefährdeten Tätigkeitsbereich, die dazu führte, dass dieses kleine Team über Jahre zusammenblieb. Ich verstand ab diesem Zeitpunkt den Wert des – wie ich es heute nenne – erweiterten therapeutischen Settings – insbesondere für eine Personengruppe mit bewusst wie unbewusst hoher Abwehrstrategie.

Einstige naturbezogene Behandlungsansätze

Die Einbeziehung von Wald und Natur in die Behandlung somatischer und psychosomatischer Erkrankungen ist grundsätzlich nicht neu. Der Wert des Waldes war um die Jahrhundertwende zu einer Zeit exklusiver Sanatorien und Kurhäuser weit mehr verankert, als uns heute bewusst wird. Die Kneipp-Bewegung hat diese Grundorientierung auf die Elemente der Natur über ein Jahrhundert lang gepflegt. Ein Boom entwickelte sich Anfang des 19. Jahrhunderts in der Semmering-Region, wobei der Wald den zentralen Aspekt stellte.

Wegweisend war das Kurhaus Semmering: „Der Bau wurde speziell nach Südosten ausgerichtet, umgeben von großen Wäldern war er gleichzeitig Symbol für Ruhe und Abgeschiedenheit wie für Bewegung und Neuanfang. Mit seiner markanten Außengestaltung in bester, sonniger Lage am Semmering situiert, stellte das Kurhaus mit seiner Ausstattung und Einrichtung ein Musterbeispiel für die

großzügigen und eleganten Kuranstalten dar, wie sie auch Thomas Mann im Zauberberg beschreibt, obwohl das als Kurhotel konzipierte Haus keine Lungenheilstätte in diesem Sinne war (Wikipedia/Kurhaus Semmering).“ Bäder sowie Bewegung und Ruhe im Wald – wobei das riesige Gebäude mitten im Wald liegt – waren die Grundelemente der Kuren, die langfristig angelegt waren und von einigen der berühmtesten Kunstschaffenden dieser Zeit genutzt wurden.

Ein wesentlicher Vorreiter dieser naturbezogenen, gesamtheitlichen Behandlungsidee war bereits Mitte des 18. Jahrhunderts der Schweizer Naturheiler Arnold Rikli, der im slowenischen Bled in idealer Naturlage ein überregional bekanntes Kurzentrum errichtete. Rikli, der auch „Sonnendoktor“ genannt wurde, behandelte seine Patient*innen mit Wasser-Luft-Licht-Therapien, Beschäftigung an der frischen Luft, intensiven Sonnenbädern und einer vegetarischen Diät. Seine Kurgäste verbrachten die Nächte in offenen Hütten, in der Umgebung befanden sich 'Luftparks' wie das 'Riklikum' oder die 'Arnoldshöhe', gewissermaßen Fitnessplätze, wohin seine Patient*innen barfuß und minimal bekleidet, teilweise auch nackt wanderten. In den Kurbauwerken badeten Gäste in Bassins und begaben sich unter Duschen und Dampfbäder, auf den Dächern befanden sich großzügige Sonnenterrassen. Das wesentliche Behandlungsprinzip bestand im 'atmosphärischen Wechselreiz' von Wasser, Luft und Licht, gewürzt mit dem Duft und heilenden Mechanismen der Wälder, die das körperliche und seelische Gleichgewicht wiederherstellen sollten. Der Wert des 'heilbringenden Duftes' ist heute durch die Erforschung der Kommunikation der Bäume über die Terpene und deren Wirksamkeit gut belegt, wie auch die blutdrucksenkende, körpereigene Killerzellen aktivierende Wirkung der Waldspaziergänge. Rikli hob aber schon damals die psychische, antidepressive Wirkung der Bewegung in Wald und Natur hervor. Rundum bekannt war die wetterunabhängige Fröhlichkeit unter seinen Kurgästen, wo man sie auch antraf.

Wald und Natur im Gesundheitssystem

Dieser Biophilie-Effekt, von Clemens G. Arvey aufgegriffen und treffend beschrieben, kann leicht als das zentrale Element in Riklis radikaler und erfolgreicher Intervention zur nachhaltigen Verbesserung psychosomatischer Verstimmung identifiziert werden. Rikli war zu seiner Zeit natürlich umstritten, oft in Konflikt mit der Schulmedizin.

Die Transformation der sowohl bewussten als auch unbewussten nekrophilen Tendenzen bei psychosomatischer Erkrankung funktioniert jedenfalls durch die biophilen Stärken des 'Dr. Wald' perfekt.

Der Wert von Bewegung und Natur ist derzeit ein aktuelles Thema, oft publiziert und beforscht, kommerziell über die Schrittzählerfunktion unserer smarten Geräte beworben und von der WHO als lebensverlängernd bestätigt. Uneinigkeit besteht hierbei nur über die Zahl der Schritte. Waren es bis dato ohne wissenschaftlichen

Hintergrund täglich 10.000, um signifikant positiv zu wirken, nennen neue Studien wie jene von I-Min Lee et al in JAMA International Medicine veröffentlichte 7500 tägliche Schritte als effektivstes Maß. Die antidepressive Wirkung von Ausdauerbewegung ist ausreichend belegt sowie das Wissen um die Steigerung der Dopaminproduktion. Diese ermöglicht insbesondere Menschen mit Suchtproblemen, die unter RDS (reward deficiency syndrom – mangelhafte Dopaminausschüttung) leiden, das wichtige körperliche Wohlbefinden.

Unser Gesundheitssystem nimmt darauf wenig Bezug. Manchmal besteht der Eindruck vorrangiger Krankheitsbezogenheit und vorwiegenden Sicherheitsdenkens, das Aktivitäten in Wald und Natur als gefährlich erachtet. Dies ist besonders in der Psychosomatik wenig verständlich. Zeigen uns doch die berühmten Spitalsstudien von Roger Ulrich schon 1984, dass allein der Blick auf einen Baum den Spitalsaufenthalt verkürzt – wie sehr dann wohl näherer Naturkontakt und Bewegung? Zudem verschreiben unsere Ärzt*innen noch keine Waldspaziergänge zur Blutdrucksenkung (obwohl hierbei ein erwiesener Effekt besteht), sondern beinahe nur Medikamente.

Persönlich trug ich das Konzept des erweiterten Behandlungssettings immer bei mir, setzte es praktisch in allen präventiven und therapeutischen Tätigkeiten um und fand vor allem in den privaten Einrichtungen 'Kur- und Gesundheitszentrum Knappenhof' und aktuell im 'Therapiesalon im Wald' die idealen Umsetzungsmöglichkeiten.

Therapiesalon im Wald

Der 'Therapiesalon im Wald', lange vor dem gesteigerten Waldtherapieinteresse gegründet, trägt den Wald als Gesundheitsraum absichtlich im Namen, wie auch das Kurhaus Semmering vor über 100 Jahren absichtlich in einen großen Wald 'mit Ausblick' gesetzt worden war. Das Konzept ist im Sinne der 'Therapeutischen Gemeinschaft' auf Begegnung und gemeinsames Lernen über die Gruppenprozesse ausgerichtet.

Der Wald und die verbundene Naturtherapie sind nicht zusätzliches Therapieangebot, sondern den professionellen, herkömmlichen Behandlungsbausteinen und der fachärztlich-medizinischen, psychotherapeutisch-klinisch psychologischen und physiotherapeutischen Behandlung gleichgestellt.

Nicht nur das: Über die Verlagerung von Behandlungen in den Wald entsteht eine gesamtheitliche Integration und optimale Ausnutzung des therapeutischen Settings. Steht man vor dem Peterhof, dem Therapiehotel, und blickt auf die umgebenden Wälder der Rax und des Kreuzberges, ist überall, wohin man blickt, Behandlungsort. Aktiv ganz in der Tradition Viktor Frankls, der hier bis ins höchste Alter regelmäßig die Rax erkletterte – auf den Bergen, am Fluss und kontemplativ, achtsam in den nahen Wäldern. Die Therapiegäste schätzen die täglichen Wald- und Naturaktivitäten überaus. Diejenigen, die mit Spazieren und Wandern 'nichts am Hut' haben, ändern diese Meinung nach wenigen Aktivitäten. Frankl meint ja treffend in

seiner Publikation 'Bergerlebnis und Sinnerfahrung', das Gehen in der Natur sei Therapie für sich und benötige nicht mehr.

Was sind nun die Eckpfeiler dieses gesamtheitlichen Konzeptes in erweitertem Setting unter Nutzung der Qualität der Wälder?

- Bewegung an sich wird als wichtiger Faktor im Gesundheitsprozess psychosomatischer Erkrankungen und zur Stabilisierung bei Abhängigkeitsproblemen anerkannt.
- Aktivierende Maßnahmen stellen eine regelmäßige Erweiterung des therapeutischen Settings dar.
- Die therapeutische Gemeinschaft integriert diese Aktivitäten im gesamtheitlichen Sinn.

So findet Erlebnis- und Abenteuertherapie in den Bergen, Wäldern und Flüssen der Wiener Alpen statt, der Wald dient nicht nur als Gesundungsort im Sinne des Waldbadens und der meditativ-verspielten Prinzipien dieses Shinrin-yoku – balanciere in sanfter Bewegung über Stämme, hüpf über Stümpfe ... –, sondern als kreativer Therapieort für künstlerischen Selbstausdruck mit Naturmaterialien, psychotherapeutische Gruppen- oder Einzeltherapieeinheiten im Gehen.

Für ein essenzielles Therapieziel, den Therapiegest in der Aneignung von Gesundheitskompetenz zu leiten, über Wissen und Motivation Handlungskompetenz zu ermöglichen, dient der Wald als sprudelnde Quelle emotionaler Kompetenzaneignung. Der therapeutische Motivationsprozess, der als das Bestreben nach optimaler Aktivierung von Emotionen zu verstehen ist, führt aus einer depressiven Einengung. Die aktivierte Emotion, verbunden mit Zielorientierung, bringt uns in latente Handlungsbereitschaft. Naturtherapie im Wald liefert uns positive, emotionale Stimuli im Überfluss.

Die therapeutischen Wirkungen von Wald und grundsätzlich Bewegung in der Natur sind umfassend. Herauszuheben ist vielleicht die Entschleunigung in unserer turbogetriebenen Hochgeschwindigkeitsgesellschaft, wo die Grenze von Arbeit und Freizeit zerfließt und wir emotional keineswegs mehr mit der Überflutung der neuen Technologien mitkommen. 'Reizentflutung' – im Wald – ist daher Basis der Behandlung, zur Ruhe und über eine Auszeit in neuen Bezug zu sich selbst kommen. Im Sinne der Flow-Theorie von Mihály Csikszentmihályi erleben Therapiegeste ihren Bewegungsrhythmus in der Natur, Ordnung im Bewusstsein, das Gefühl von (Selbst-)Kontrolle, und berichten über verbesserte Konzentration: auf das Wesentliche. Insbesondere das Bergsteigen ermögliche eine klare Zielvorgabe – bei einfacher Rückmeldung über den Erfolg –, und dies ist rar in unseren diffizilen gesellschaftlichen Prozessen. Wesentliche Veränderungen, heraus aus Angst, Depression, quälenden Rückfallgedanken und übersteigertem Selbstempfinden, die über regelmäßige Prozessevaluation sichtbar werden, sind jedenfalls dem gesamtheitlichen Behandlungsmodell zuzuschreiben.

Ein Faktor in der gesundheitlichen Kompetenzerweiterung

Als Resultat des regelmäßigen Aufenthalts im Wald kann für die gesundheitliche Kompetenzerweiterung folgendes zusammengefasst werden:

- Wald und Natur erhalten einen völlig veränderten Stellenwert.
- Wald und Bewegung werden als leicht verfügbare, lustvolle, psychische Stabilisierungsqualitäten internalisiert.
- Ein Perspektivenwechsel heraus aus Konsumorientiertheit in eine innere Erweiterung über die Erweiterung des Lebensraums wird gefördert.

So erkannte sogar Franz Kafka, der zeit seines Lebens von Depressionen gequält wurde: „Im Gebirge werden unsere Hälsen frei, es ist ein Wunder, dass wir nicht singen.“

Viktor Frankl, der als begeisterter Bergsteiger und Kletterer erst im Alter von 80 Jahren das Klettern 'im dritten Grad' beendete, sah im Naturerlebnis eine Schule des Meditierens und der modernen Askese, Einübung in die Frustrationstoleranz und die Möglichkeit, kämpfen und auch warten zu lernen. Als Grund, der ihn zum Klettern bewogen hat, nannte er die Angst davor und das Wissen, dass man stärker sein könne als die Angst. Dies wollte er vor allen jungen Menschen, die an Sinnlosigkeitsgefühlen leiden, vermitteln. Treffend soll mit einem seiner zentralen Zitate geendet werden: „In den Bergen bekommen die Gedanken ihren freien Lauf, und es gibt eigentlich keine größere, wesentliche Entscheidung in meinem Leben, die ich nicht dort getroffen hätte.“ Dem sei nun der Wald als Ort idealer Entscheidungsfindung beizufügen.

Literaturverzeichnis

- Arvay, C. G.** (2016). Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald. Ullstein Verlag.
- Csikszentmihályi, M.** (2019). Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Klett-Cotta Verlag.
- Czermak, C., Lehofer, M., Liebmann, P. M., Legl, T.** (2004). Reduced dopamine D-3 receptor expression in blood lymphocytes of smokers. Nicotine and Tobacco research, vol. 6.
- Frankl, V. E.** (2013). Bergerlebnis und Sinnerfahrung. Tyrolia Verlag.
- Mandler-Saul, A.** (2020). Das Kurhaus Semmering wird endlich wach geküsst. www.wiederunterwegs.com (abgerufen im Februar 2020).
- Perner, R. A.** (2007). Wege aus Gewalt und Abhängigkeiten. 1. Dr. Günter Pernhaupt Symposium, aaptos Verlag.
- Rikli, A.** (1887). Lehrbuch der Naturheilkunde. Leipzig, Grieben Verlag.

Thomas Legl geboren 1959, ist Experte für Sucht- und psychosomatische Erkrankungen mit 40 Jahren Erfahrung in der Behandlung, Prävention, der Forschung und im internationalen Austausch. Nach therapeutischer Tätigkeit im Anton Proksch Institut war er als klinischer und Gesundheitspsychologe und sozialpsychologischer Leiter im Verein Grüner Kreis tätig. Er gründete das private Kur- und Gesundheitszentrum Knappenhof und mit erneuertem Konzept den 'Therapiesalon im Wald' am Peterhof. Er war Vorsitzender des Vienna NGO Committee on Narcotic Drugs mit Beraterstatus für die Vereinten Nationen, Vorstandsmitglied im International Council on Alcohol and Addictions (ICAA) sowie in der Addiction Research Society (ARS). Er ist derzeit Präsident von Euro TC-European Centres for Drug Addiction and Mental Health, Mitglied des Civil Society Forums on Drugs mit beratendem Status für die Europäische Union und für internationale Projekte wie zuletzt mit dem Iran und Mexiko tätig.

5.3 Internationale Entwicklungen | Vorreiterprojekte

Im Buch 'Im-Wald-Sein' von Dr. Melanie H. Adamek (2018) werden weit gediehene internationale Beispiele aus der Praxis beschrieben. Um einen Eindruck zu vermitteln, in welche Richtung sich die Waldtherapie auch hierzulande entwickeln könnte, finden Sie folgend eine Zusammenfassung der darin beschriebenen staatlich unterstützten Projekte. Über bemerkenswerte Entwicklungen in Japan, Südkorea, Finnland, Großbritannien, Australien und im deutschsprachigen Raum kann ebenfalls auf den Seiten 56 und 57 in 'Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften' nachgelesen werden.

- Der Link zum gratis Download findet sich im Literatur- und Quellenverzeichnis
- Der erste Kur- und Heilwald Deutschlands in Heringsdorf auf der Insel Usedom und der Waldtherapiegarten 'Nacadia' in Dänemark werden im Kapitel 6.3 ausführlicher beschrieben.

Forest Therapy Stations

Japan

Infolge von neuen Forschungsergebnissen hat sich Shinrin-yoku (Waldbaden) zur shinrin-therapy (Waldtherapie) entwickelt. Es handelt sich dabei um ein definiertes Programm, in dem Waldbaden in ausgewählten Wäldern unter kompetenter Anleitung zur Gesundheitsförderung und Verhinderung von Krankheiten durchgeführt wird. Bis 2018 sind in Japan 63 solcher Waldtherapie-Stationen entstanden. Die Wälder müssen bestimmten Gütekriterien entsprechen, so hergerichtet sein, dass sichere Aktivitäten für die Besucher*innen möglich sind und sie müssen über ein messbares spezielles Waldklima verfügen. Bei der forest-therapy bewegt man sich unter Anleitung eines ausgebildeten Guides oder eines Waldtherapeuten auf speziellen Therapiewegen im Wald. Die Guides und Therapeut*innen übernehmen die Aufgabe, die Gesundheitssuchenden zu begleiten und anzuleiten, wie sie die Heilkraft des Waldes am Besten in sich aufnehmen können. Die Therapiewege sind behindertengerecht gestaltet, bieten Sitzgelegenheiten, schöne Aussichtspunkte, Liegeplattformen, Toiletten und Schutzhütten, die zum Beispiel bei Schlechtwetter genutzt werden können. Zum Programm gehören auch medizinische Untersuchungen, die vor und nach den Waldaufenthalten durchgeführt werden sowie eine ausgewogene Verpflegung mit lokalen organischen Lebensmitteln. Jeder Waldtherapie-Stützpunkt verfügt über seine eigene einzigartige Waldumgebung und daran ausgerichtete Programme und bietet Einrichtungen, die an die lokalen Besonderheiten angepasst sind (vgl. Adamek 2018, S. 234 f).

Forest Welfare

Südkorea

In Südkorea hat die Nutzung des Waldes als Gesundheitsressource eine lange Tradition. Seit den 1990er-Jahren wird intensiv an den Heilwirkungen von Waldumgebungen geforscht. Im Rahmen der staatlichen 'Forest Healing Policy' sind vielfältige Einrichtungen entstanden, in denen Menschen jeden Alters die Heilkraft des Waldes erleben und genießen können. Das 'Korea Forest Welfare Institute' verfolgt das Ziel, weiter zu den Heilwirkungen von Wäldern zu forschen, das entstehende Wissen in das Bewusstsein der Menschen zu bringen und Waldtherapie weiter zu etablieren (vgl. Adamek 2018, S. 236).

- Im Kapitel 'Conclusio | Perspektiven' wird angeführt, welche gesellschaftspolitische Ausgangssituation zur Entstehung von 'Forest Welfare' geführt hat und wie es angenommen wird.

Restorative Forest Trails

Finnland, Frankreich, Luxemburg, Schweden

In den angeführten EU-Mitgliedsländern wurde 2012 das europäische LEADER-Projekt 'Forest Project-Netzwerk von walddreichen Regionen in Europa' ins Leben gerufen. Um die Menschen auf die gesundheitsfördernden Auswirkungen von Waldumgebungen aufmerksam zu machen, wurden in jedem der Partnerländer Wald-erholungswege errichtet. Die entstandenen Wege folgen einem bestimmten psychologischen Entspannungskonzept und sind nach dem Vorbild des Walderholungswegs 'Voimapolku' in Finnland entstanden. Den Besucher*innen werden mit Hilfe von Infotafeln verschiedene Übungen zur Entspannung, Naturbeobachtung und Steigerung des psychischen Wohlbefindens vermittelt, die der kognitiven Reflexion sowie der Wiederherstellung von Aufmerksamkeit und auch der sozialen Interaktion dienen. Es geht zum Beispiel darum, die momentane Stimmung wahrzunehmen, auf den Atem zu achten, die Schultern bewusst zu entspannen, einen angenehmen Ort oder Lieblingsplatz zu entdecken und die gewonnenen Eindrücke mit anderen zu teilen. Zusätzlich gibt es vorher und nachher Übungen, um nachzuspüren, wie sich die Erlebnisse am Weg auf das eigene Wohlbefinden ausgewirkt haben.

Auswertungen der wissenschaftlichen Untersuchungen der Erholungswirkung dieser 'Restorative Forest Trails' haben gezeigt, dass es zwar nationale Unterschiede in der Zufriedenheit mit den Wegen gab, dies aber keinen Einfluss auf die Empfehlungsbereitschaft und die Entspannungswirkung zeigte. Ebenso konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Naturverbundenheit der Teilnehmer*innen und den positiven Effekten festgestellt werden, wohl aber zwischen der Zufriedenheit mit den Übungsinhalten, den positiven Entspannungswirkungen und Stimmungsverbesserungen. Zufriedenstellende Aufgaben scheinen also gleich gut zu funktionieren, unabhängig davon wie naturverbunden die Nutzer*innen sind. Dies sei eine vielversprechende Perspektive für die öffentliche Gesundheitsförderung (vgl. Adamek 2018, S. 239 f).

6 Waldorte | Kooperation mit Waldbesitzer*innen

Weil es der Wald ist, in dem schließlich die praktische Umsetzung von Angeboten stattfinden soll, wird diesem ein eigenes Kapitel gewidmet. Nach grundsätzlichen Vorbemerkungen zur Nutzung von geeigneten Wäldern in den bisher beschriebenen Kontexten und den Voraussetzungen für eine gewerbliche Ausübung wird auch auf die Möglichkeit der Schaffung von Therapie-, Kur- und Heilwäldern eingegangen. Bevor ein kurzer Blick auf die Möglichkeiten eines virtuellen Waldes geworfen wird, rückt der Fokus auf die Zukunftschancen für Waldbesitzer*innen. Bernd Nold beschreibt abschließend seinen Zugang als Förster und Waldpädagoge im und mit dem Wald.

Zu Auswirkungen von Anwesenheit und Abwesenheit von Wald

Wie wichtig die Verfügbarkeit von Wald für die menschliche Gesundheit ist, beinhalten folgende – im BFW-Bericht 147 – zusammengetragene Forschungsergebnisse:

In einer von Johan Norman und Kolleg*innen durchgeführten Studie zeigte sich, dass Personen ihren Gesundheitszustand wesentlich schlechter einschätzten, wenn sie sich vorstellten, dass sie keine Möglichkeit mehr zur Erholung im Freien hätten. In einer zweiten Befragung wurden ausschließlich Personen untersucht, die Gebiete Schwedens bewohnten, die durch große Waldflächen geprägt sind. Auf die hypothetische Annahme, diese Waldgebiete nicht mehr zur Erholung nutzen zu können, folgte auch in dieser Stichprobe eine signifikant schlechtere Einschätzung der eigenen Gesundheit.

Über den Zusammenhang zwischen der Verfügbarkeit von Wald und physischen Gesundheitsaspekten von Bewohner*innen anliegender Regionen berichten epidemiologische Untersuchungen von Donovan et al. Mit der Reduktion von großen Waldgebieten aufgrund von Schädlingsbefall konnte in fünfzehn US-Bundesstaaten eine Erhöhung der Mortalitätsrate aufgrund kardiovaskulärer [das Herz und Gefäße betreffende] und Erkrankungen der unteren Atemwege bei den Bewohner*innen der betroffenen Gebiete festgestellt werden.

Bei einer Untersuchung von Qing Li, Maiko Kobayashi und Tomoyuki Kawada wurde herausgefunden, dass in Gebieten mit einem geringeren Anteil an Waldflächen eine signifikant höhere Mortalitätsrate aufgrund von Krebserkrankungen nachweisbar war als in Gebieten mit einem höheren Waldanteil. Es zeigten sich Korrelationen zwischen dem Prozentsatz der Waldfläche und der Mortalitätsrate aufgrund von Lungen-, Brust- und Gebärmutterkrebs bei Frauen und Prostata-, Nieren- und Darmkrebs bei Männern (vgl. Cervinka 2014, S.31).

DIE WÄLDER SCHWEIGEN

[...] Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.»

Erich Kästner Schriftsteller und Publizist

6.1 Geeignete Wälder

Es gibt Wälder, die sich besser für therapeutische Interventionen eignen, und solche, die dafür weniger vorteilhaft sind. Was Menschen als wohltuend empfinden, ist zwar von individuellen Vorlieben geprägt, die Erfahrung und wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass gewisse Strukturen in einer Landschaft hilfreich sind, um zum Wohlbefinden beizutragen.

Bei der Gestaltung eines Heil- oder Kurwaldes ist es ratsam, auf entsprechende Forschungsergebnisse zurückzugreifen. Wenn Naturvermittler*innen oder Therapeut*innen Menschen in die Natur begleiten, können sich diese – mit Bewusstsein über individuelle Vorlieben und Einschränkungen – auch auf ihr geschultes oder durch Selbsterfahrung entstandenes Gespür verlassen, welche Landschaft oder Waldtypen für ihre Angebote geeignet sind. Aktuelle wissenschaftliche Befunde können jedoch zum Verständnis von Beobachtungen beitragen und neue Perspektiven und ebenso Chancen der fundierteren Vermittlung eröffnen.

Lupp et al (2016) von der TU München fassen zusammen, dass Vielfalt, Eigenart und Schönheit als wesentliche Voraussetzungen für die Erholungseignung von Wäldern genannt werden. Nach Werner Nohl spielen aber auch die Befindlichkeit, Vorerfahrungen, Erwartungen, Wissen und Werthaltungen eine Rolle. Auch situationsbedingte Einflüsse wie Jahreszeit, Wetter, Aktivität, Fortbewegungsart, Stimmung sowie alleiniges oder kollektives Erleben der Landschaft sind von Bedeutung. Menschen

nehmen Wälder also selektiv wahr – der gleiche Wald wird von jeder Person anders wahrgenommen und wertgeschätzt. Sogar ein und dieselbe Person kann einen Wald zu unterschiedlichen Zeiten des Lebens anders bewerten.

In einem Buch über die Ästhetik von Landschaften geht Steven C. Bourassa von drei Ebenen aus, die unsere Präferenzen beeinflussen. Erstens würden Menschen genetisch bedingt Landschaften bevorzugen, die einst für das Überleben von essenzieller Bedeutung waren. Besonders attraktiv empfunden werden Gegenden, die Ausblicke, Deckung für die Jagd, Schutz und Unterschlupf sowie ausreichend Wasser bieten. Solche Erkenntnisse finden sich auch in der 'Prospect-and-Refuge-Theory' von Jay Appleton, in der 'Savannah-Theory' von Gordon Orians oder der 'Information-Process-Theory' von Rachel Kaplan und Stephen Kaplan. In der zweiten Ebene werden Präferenzen durch soziale Regeln und Normen, Lernen, Erfahrung und evolutionäre Erkenntnis gebildet. Die aufgestellten Werte für Schönheit besitzen dabei meist keine universelle Gültigkeit, sie können auch nur von Gruppen oder einem Kulturkreis akzeptiert werden und als Abgrenzung gegenüber anderen dienen. Drittens wird das Individuum betrachtet. Nach Renate Bürger-Arndt und Tobias Reeh kann dieses durch ihre subjektiven positiven oder negativen Erfahrungen eigene, nur für sie selbst gültige Landschaftspräferenzen und -abneigungen entwickeln.

Bevorzugte Wälder weisen parkartigen Charakter auf und sind strukturierte, stufig aufgebaute Mischbestände, die ein wenig Totholz enthalten dürfen und naturnah empfunden werden. Dennoch werden auch andere Waldtypen zur Erholung angenommen. Mit Einfühlungsvermögen und einem Austausch mit Waldbesucher*innen kann bei der Waldpflege mit einfachen Mitteln gezielt die ästhetische Qualität verbessert werden (vgl. Lupp et al 2016).

Gepflegte Wälder und Laub- und Mischwälder werden gegenüber Nadelwäldern öfters präferiert. Eine gewisse Artenvielfalt ist von Vorteil und mitunter die bessere Erkennbarkeit der Jahreszeiten. Für gepflegte Wälder konnte gezeigt werden, dass sich Besucher*innen nach einem Waldaufenthalt erholt, ruhiger und besser gestimmt fühlten als nach einem Aufenthalt in einem 'wildem' Wald. Zu Erholungszwecken dienende Wälder sollten bestimmte Merkmale wie eine zu Übersichtlichkeit beitragende lockere Standdichte, Lichtdurchlässigkeit, gute Begehbarkeit und Orientierungsmöglichkeiten aufweisen. Wilde Wälder können bei Menschen auch den Eindruck von Unsicherheit und Gefahr und somit auch Angst wecken (vgl. Cervinka 2014, S. 68 f).

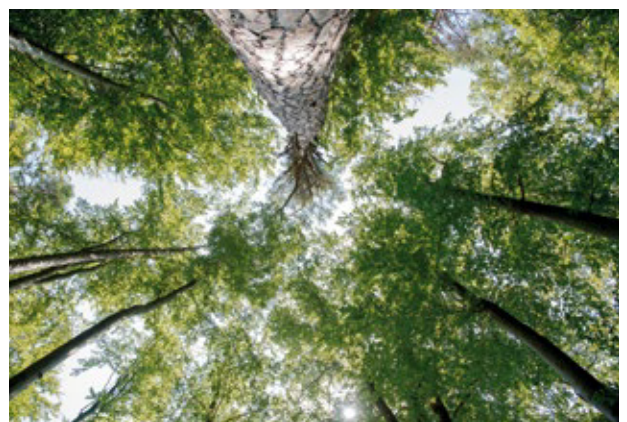
Wie erwähnt ist es wichtig, die Zielgruppe und die persönlichen Vorlieben von Teilnehmenden im Blick zu haben. Insbesondere Menschen mit viel Walderfahrung und einer entsprechend ausgeprägten Naturverbundenheit fühlen sich oftmals stärker zu naturbelassenen oder außer Nutzung gestellten Wäldern hingezogen. Dort

sind die natürlichen Kreisläufe ungestörter und unmittelbarer wahrnehmbar als in gestalteten und Wäldern mit hohem Besucherverkehr. Mithilfe von Wissensvermittlung und des dadurch entstehenden Bewusstseins kann sich der Blick auf 'ungepflegte' Wälder verändern. Informationen etwa über die Wichtigkeit von Totholz für die Biodiversität bzw. für die Entwicklung seltener Insekten wie dem Alpenbockkäfer können Bewusstsein und Wertschätzung entstehen lassen und 'wilde Wälder' mit positiveren Gefühlen besetzen.

Dass sich Biodiversität – d.h. eine große Artenvielfalt – günstig auf unsere Gesundheit auswirkt, wird in einer Publikation vom Umweltdachverband beschrieben, an dem auch Ärzte und Umweltmediziner mitgearbeitet haben.

→ siehe Literatur- und Quellenverzeichnis (Umweltdachverband)

Bei der Auswahl von Wäldern sollten auch mögliche Gefahrenquellen mitbedacht und diese gegebenenfalls minimiert werden. In Baden-Württemberg in Deutschland gilt es, für Lehr- oder Lernwälder eine erhöhte und für Schulwälder eine komplette Verkehrssicherung zu gewährleisten. Hier sind wiederum die Waldbesitzer*innen zuständig, die für den Beitrag, den sie damit zur Benutzbarkeit der Wälder und für die Allgemeinheit leisten, gesellschaftliche Anerkennung finden müssen.



6.2 Voraussetzungen für die Nutzung

Oftmals wird die freie Nutzung von Wald für Freizeit- oder berufliche Aktivitäten als gegeben hingenommen. Dabei werden einige Fakten zum Teil nicht beachtet – zum Beispiel dass viel Aufwand betrieben wird, um Wege instand zu halten, um für größtmögliche Sicherheit zu sorgen, für den Erhalt und die Pflege der Kulturlandschaft u.v.m.

In vielen anderen Ländern gibt es die grundsätzliche Möglichkeit, dass „Jedermann Wald zu Erholungszwecken betreten und sich dort aufhalten darf“ nicht (→ siehe Anhang 5: Rechtliche Rahmenbedingungen | Forstgesetz). Das ist eine wichtige Voraussetzung für die individuelle sowie die breitflächige Nutzung der Gesundheitswirkungen des Waldes für die Bevölkerung.

Außer Acht gelassen wird auch oftmals, dass insbesondere stadtnahe Wälder wie der Wienerwald immer wieder vor allem in Krisenzeiten von der Abholzung bedroht waren und den Menschen nur aufgrund des Engagements von Pionier*innen des Umweltschutzes noch in dieser Form zur Verfügung stehen.

Zum Wald gäbe es noch viel Beachtenswertes anzumerken, das zu einem vertieften Verständnis beitragen kann: Die Forstwirtschaft und alle Beteiligten befinden sich aufgrund globaler Wirtschaftskreisläufe und der Klimakrise in einer schwierigen Situation. Dabei sind etwa die Nutzungskonflikte unterschiedlicher Interessensgruppen

und die Ausweisung von Schutzzonen, in denen sich Flora, Fauna und die Biodiversität generell erholen und möglichst frei entfalten kann, ein großes Thema.

Über solche Themen informiert zu sein, sollte eine Voraussetzung für Menschen sein, die andere in den Wald begleiten. Hierzu gehört auch ein grundlegendes Wissen über mögliche Gefahrenquellen, über Erlaubtes und zu Unterlassendes (laut aktuellen rechtlichen Bestimmungen), über giftige und geschützte Pflanzen usw. kurz gesagt: Basiswissen über den Naturraum Wald und die Rahmenbedingungen, an die man sich bei der Nutzung halten muss.

Kooperation mit Waldbesitzer*innen

Was bei der pädagogischen oder therapeutischen Arbeit mit Menschen im Wald unbedingt bedacht werden muss, ist, dass sich dieser Naturraum im Besitz von Personen oder Institutionen befindet, die diesen pflegen. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen und um Interessenskonflikten vorzubeugen, ist es wichtig, miteinander ins Gespräch zu kommen und Vereinbarungen für die jeweilige Nutzung zu treffen.

Laut aktueller Rechtslage ist das Betreten von Wald in Österreich grundsätzlich erlaubt. Ausnahmen von dieser Regelung sind im Österreichischen Forstgesetz festgehalten. Anders ist die Lage bei gewerblicher Nutzung des Waldes zum Beispiel für waldpädagogische Angebote, Kräuterwanderungen, therapeutische und andere Ange-



bote, die im Wald stattfinden. Hierfür ist erforderlich, dass eine Zustimmung der Waldbesitzer*innen eingeholt wird und gegebenenfalls Vereinbarungen getroffen werden.

→ siehe Anhang 5: Rechtliche Rahmenbedingungen | Forstgesetz

Für das in diesem Handbuch ausführlich beschriebene Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' an der Suchtklinik Anton Proksch Institut wurden mit den betreffenden Waldbesitzer*innen in der Umgebung Vereinbarungen zur gewerblichen Nutzung getroffen. Hierbei hat sich gezeigt, dass die jeweiligen Besitzer*innen unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Beschränkungen mitgeteilt haben, die es zu berücksichtigen galt.

→ siehe auch Kapitel 4.1: Vereinbarungen mit Waldbesitzer*innen

6.3 Therapie-, Kur- und Heilwälder

„Der Begriff 'Kur- oder Heilwald' steht für ein bestimmtes Waldareal, das als Setting für konkrete präventive oder therapeutische bzw. rehabilitative Maßnahmen gedacht ist. Ein Kur- oder Heilwald sollte bestimmte Kriterien erfüllen.“ (Ludwig-Maximilians-Universität) Darauf basierend wurde 2017 in Heringsdorf auf Usedom ein Heilwald eröffnet. Angela Schuh und Gisela Immich haben hierzu eine Evaluation und wissenschaftliche Expertise verfasst.

→ siehe Literatur- und Quellenverzeichnis

Laut Definition auf der Website des Kur- und Heilwaldes auf der Insel Usedom handelt es sich bei Kurwäldern um Waldgebiete, die aufgrund verschiedener Eigenschaften dazu geeignet sind, eine gesundheitsfördernde Breitenwirkung zu entfalten. Aufenthalte im Kurwald können die Verschlimmerung, das Wiederauftreten und die Chronifizierung von Krankheiten verhindern (Sekundärprävention).

Heilwälder sind Waldgebiete, die für die therapeutische Nutzung für spezielle Indikationen gestaltet sind. Die durch geschulte Therapeut*innen begleiteten Behandlungen im Wald können den Umgang mit Krankheiten sowie das Ausmaß der Behinderung durch diese Erkrankung günstig beeinflussen (Tertiärprävention). Die Behandlung von chronischen Krankheiten und deren Linderung ist möglich (vgl. Kaiserbäder Insel Usedom).

Seit der Entstehung des ersten Heilwaldes auf der Insel Usedom konnten weitere Kur- und Heilwälder entstehen. Diese befinden sich meist in der Nähe von Kur- und Erholungseinrichtungen. Das zur Charité gehörende Immanuel-Krankenhaus plant etwa einen Waldbadepfad direkt am Berliner Wannsee und die Landesgartenschau im Teutoburger Wald von Bad Iburg hat Waldbaden in ihr tägliches Veranstaltungsprogramm aufgenommen (vgl. Kemper 2018).

Auch in Österreich gibt es erste Initiativen, Heilwälder für Rehabilitationszwecke zu schaffen.

Im Vorfeld einer Etablierung von Kur- und Heilwäldern müssen in der Regel auf politischer Ebene rechtliche Grundlagen geschaffen werden. Im folgenden Link können Sie so einen Prozess verfolgen, der zu einem Antrag und einer Stellungnahme des Ministeriums für ländlichen Raum und Verbraucherschutz zum Thema 'Kur- und Heilwälder in Baden-Württemberg' im Rahmen einer Landtagssitzung von November 2019 führt.

→ https://www.tobiaswald.de/wp-content/uploads/2020/06/Kur-und-Heilw%C3%A4lder-in-Baden-W%C3%BCrttemberg-16_7195_D.pdf

Kur- und Heilwald auf der Insel Usedom Deutschland

In Heringsdorf auf der Insel Usedom wurde 2016 der erste Heilwald Deutschlands eröffnet. Mit dem Projekt des Bäderverbandes Mecklenburg-Vorpommerns 'Entwicklung der natürlichen Ressource Wald zum Kur- und Heilwald zur Nutzung als Therapeutikum und dessen Vermarktung' erhalten Kur- und Erholungsorte die Möglichkeit, speziell geeignete und in Nutzung zugeschnittene Kur- und Heilwälder auszuweisen. Die Entwicklung der 187 ha umfassenden Waldgebiete greift dabei die historische Nutzung auf. Bereits um 1900 wurde in einschlägigen Ortsprospekten auf die einzigartige Kombination von Wald- und Seeklima hingewiesen. Die staubfreie und allergenarme Luft, das Spiel von Licht und Schatten sowie das milde Reizklima mit wechselnder bioklimatischer Intensität ('Seebrise') ermöglichen ein ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Der Heringsdorfer Wald zeichnet sich durch ein dichtes gekennzeichnetes Wegenetz, das durch die spezifische Topografie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Weglängen aufweist, aus. Es gibt Wege mit geringeren, mittleren und hohen Anforderungen. 35 Anleitungstafeln und Piktogramme rufen zur körperlichen und meditativen Aktivität auf. Die integrierten Heilwaldplätze und Wege sind vor allem auf die Bedürfnisse von Rehabilitationspatient*innen, chronisch Kranken und Senior*innen ausgerichtet, stehen jedoch allen Waldbesucher*innen zur Verfügung. Ein Waldabschnitt ist durchgängig barrierefrei zu erreichen. Ein Aufenthalt im Kur- und Heilwald dient der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, wirkt sich positiv auf das Atemsystem aus und ist besonders empfehlenswert bei allgemeinen Erschöpfungszuständen, Hauterkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei den tendenziell stark zunehmenden psychosomatischen Erkrankungen wie zum Beispiel Burnout, Schlaflosigkeit, Depressivität (vgl. Kaiserbäder Insel Usedom).

→ www.kur-und-heilwald.de

Waldtherapiegarten Nacadia

Dänemark

Der Waldtherapiegarten 'Nacadia' in der Nähe von Kopenhagen bietet Maßnahmen zur Behandlung von Patient*innen mit stressbezogenen Erkrankungen in einem dafür speziell an die Bedürfnisse dieser Zielgruppe angepassten natürlichen Umfeld mit Wald- und Gartenelementen. Das Projekt wird durch die Universität Kopenhagen wissenschaftlich begleitet. Dies ermöglicht die Sammlung wichtiger Erkenntnisse in Bezug auf die Praxis und Theorie naturgestützter Interventionen. Die Behandlung wird von privaten und öffentlichen Versicherungen getragen.

Nacadia verfolgt zwei Hauptziele: Zum einen soll Patient*innen, die unter chronischem Stress und damit einhergehenden Symptomen der Erschöpfung leiden, eine Behandlung angeboten werden. Des Weiteren generieren die Expert*innen evidenzbasiertes Wissen über die Effektivität des Waldtherapiegartens und der in ihm angewandten naturgestützten Therapie.

Der Waldtherapiegarten wurde nach evidenzbasierten Gestaltungsrichtlinien angelegt, sodass die Umgebung den Bedürfnissen der Patient*innen in unterschiedlichen Phasen des Behandlungsprozesses gerecht wird. Nacadia ist in vier Bereiche gegliedert, die unterschiedliche Anforderungen (z.B. sozialer Kontakt) an die Patient*innen stellen. Die Gestaltung der verschiedenen Bereiche folgt der Annahme, dass Patient*innen zu Beginn ihrer Behandlung eher Bereiche bevorzugen, in denen sie sich sicher fühlen und alleine sein können. Entsprechend steht ihnen ein vergleichsweise ruhiger, reich bepflanzter Bereich zur Verfügung, in dem der Kontakt mit anderen Menschen gering ist. Im fortschreitenden Behandlungsprozess werden die weiteren Bereiche des Therapiegartens von den Patient*innen erschlossen. Der soziale Kontakt, den die verschiedenen gestalteten Areale ermöglichen, erhöht sich so schrittweise im Rahmen der Therapie.

Die Dauer der Behandlung beträgt etwa zehn Wochen. Die medizinische Verantwortung liegt bei einer auf stressbedingte Erkrankungen spezialisierten Privatklinik. Ziel der Behandlung ist die Regeneration der Patient*innen hinsichtlich ihrer emotionalen und kognitiven Ressourcen. Ebenso soll die physische Gesundheit und das Wohlbefinden gestärkt werden. Die Entwicklung von Fähigkeiten, die den Umgang auch mit zukünftigen Belastungen erleichtert, ist darüber hinaus im Sinne der Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung von wesentlicher Bedeutung (vgl. Cervinka 2014, S. 58 f).

Kur- und Heilwälder in Österreich

Niederösterreich / International

Im Raum Krems und im angrenzenden Waldviertel gibt es mehrere ernsthafte Bestrebungen zur Etablierung international zertifizierter Heilwälder.

- Das Stift Göttweig hat ein Waldstück ausgewiesen, das mittels eines Wegenetzes und Parkplatzes erschlossen wird. In Kooperation mit einer regiona-

len Gesundheitseinrichtung soll dieses Waldstück medizinisch genutzt werden. Die Entwicklung des entsprechenden Wegenetzes erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Land Niederösterreich.

- In Senftenberg arbeitet das 'Nuhr Medical Center' derzeit an der Etablierung eines Heilwaldes.
- Im 'Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs' gibt es gleichartige Bestrebungen.

Die IMC Fachhochschule Krems steht nationalen und internationalen Initiativen als wissenschaftliche Partnerinstitution zur Verfügung. Sie kooperiert eng mit den Kolleg*innen in Mecklenburg-Vorpommern und bringt selbst Kompetenzen in den Naturwissenschaften (Applied Chemistry), Gesundheitswissenschaften (Physio-, Ergo- und Musiktherapie) und Tourismus ein.

Im Rahmen des '2nd International Congress for Forest-Therapy' in Krems wurde u.a. der Beschluss zur Gründung einer 'International Society of Forest Therapy (ISFT)' gefasst, die ihren Sitz an der IMC FH Krems hat. Gründungsmitglieder sind Deutschland, Österreich, Spanien, Portugal, USA, Usbekistan, Indien, Iran, Schweiz, Brasilien, Japan und Korea. Weitere Länder sollen folgen.

Gegenwärtig befindet sich die Verabschiedung der Satzung für die ISFT in der finalen Phase. Die vier Hauptziele der Gesellschaft sind:

- Weltweit geeignete Waldgebiete für die Nutzung als Heilwald zu eröffnen,
- evidenz-basierte Forschung zur medizinischen Wirksamkeit der natürlichen Gesundheitsressource Wald zu fördern,
- ein Curriculum für eine medizinisch valide Heilwaldtherapie zu erstellen,
- ein strukturiertes Zertifizierungs- und Schulungssystem für die internationale Etablierung von Heilwäldern und der -waldtherapie unter Berücksichtigung regionaler Besonderheiten zu schaffen.

Im Rahmen der ISFT sollen in den nächsten Jahren akkordierte Studien zur medizinischen und therapeutischen Wirksamkeit derartiger Waldgebiete durchgeführt werden.

Neben dem medizinischen Nutzen von Heilwäldern ist auch deren touristisches Wertschöpfungspotential von Bedeutung. In Mecklenburg-Vorpommern konnte etwa die Tourismussaison im Frühjahr und Herbst um jeweils einen Monat erweitert werden. Derzeit wird gemeinsam mit dem Land Niederösterreich ausgelotet, wie das Thema Heilwald (insbesondere im Waldviertel) in die niederösterreichische Tourismusstrategie 2025 integriert werden kann.

Beitrag von Prof.(FH) Priv.-Doz. Mag. Dr. **Gerhard Tucek** (Institutsleitung Therapiewissenschaften an der FH Krems). Er ist auch Ansprechperson zum Thema ISFT: gerhard.tucek@fh-krems.ac.at

6.4 Virtueller Wald | Wald auf Abbildungen

Das ganzheitliche Erleben mit allen Sinnen in einem echten Wald – der weiche Boden unter den Füßen, der kühle Windhauch und die Wärme der Sonne auf der Haut, die vielfältigen Düfte, u.v.m. – kann (noch) nicht durch einen 'digitalen Nachbau' nachempfunden oder ersetzt werden. Dass das Grün auch wirkt, ohne dass man sich dorthin begibt, wo es wächst, ist in mehreren Studien nachgewiesen worden und wird mittlerweile etwa in Krankenhäusern berücksichtigt.

Eine Frage, die sich auftut, ist, ob Menschen, die noch nie einen realen Wald betreten konnten und die Auswirkungen nicht am eigenen Leib spüren konnten, in einem virtuellen Wald ähnliche Reaktionen zeigen wie naturaffine Menschen. Bei ihnen werden auch schöne oder andere Erinnerungen wachgerufen, die wiederum die Ergebnisse beeinflussen können.

Nutzung von virtuellem Wald

Der virtuelle Wald, ob in Form von Videos oder computer-generiert, hat entsprechend dem realen Wald positive Einflüsse auf die Teilnehmenden an Laborstudien, wenn-gleich in verminderter Intensität. Er eignet sich vor allem für Situationen, in denen kein realer Wald aufgesucht werden kann oder die Zeit nicht ausreicht, einen echten Wald zu besuchen. Dies ist vor allem in Großstädten der Fall oder für Personen, denen es nicht möglich ist, einen realen Wald aufzusuchen.

Passende Naturgeräusche wurden in einer Studie von Matilda Annerstedt und Kolleg*innen als wesentlich für die Wirksamkeit identifiziert. Es zeigte sich, dass jene Personen, die einen Spaziergang in einem virtuellen Wald mit Naturgeräuschen absolvierten, danach erholt-er waren als ohne akustische Begleitung.

In Pausenräumen innerhalb von Bürokomplexen, Krankenhäusern oder Schulen könnten virtuelle Wälder zur erholsamen Pausengestaltung eingesetzt werden. Wie gezeigt wurde, haben virtuelle Wälder nicht nur erhol-same Effekte, sondern wirken im medizinischen Kontext auch ablenkend, schmerz- und angstlindernd (vgl. Cervinka 2014, S. 57 f).

Schneller gesunden mit Aussicht ins Grüne

Bereits 1984 sorgte der schwedische Forscher Roger Ulrich mit einer Studie für Aufsehen, der zufolge Patient*innen schneller gesund werden, wenn sie ins Grüne schauen. Ulrich hatte die Krankenakten von 46 Patient*innen in einem Krankenhaus von Pennsylvania verglichen. Die eine Hälfte hatte aus ihren Zimmern auf eine Mauer geblickt, die andere auf eine Grünfläche mit Bäumen. Ergebnis: Wer die Aussicht ins Grüne hatte, wurde einen Tag früher entlassen als die Vergleichs-gruppe (8 statt 9 Tage). Außerdem kamen diese Patient*innen mit weniger Schmerzmitteln aus. In einer späteren Studie an einem schwedischen Krankenhaus untermauerte Ulrich seine Ergebnisse. Er ließ auf einer

Intensivstation unterschiedliche Bilder aufhängen und verglich die Genesungsgeschichte von 160 herzkranken Patient*innen. Diejenigen, die auf das Foto von einem licht bewaldeten Flussufer geblickt hatten, erholten sich schneller und brauchten weniger Medikamente als diejenigen Patient*innen mit abstrakter Malerei oder gar keinen Bildern vor Augen (vgl. Kemper 2018).

6.5 Zukunftschancen für Waldbesitzer*innen

Die bereits vorhandenen Studien zu den positiven Wirkungen des Waldes, die erfolgreichen (Pilot-)Projekte und die beschriebenen Praxisbeispiele sind eine gute Basis, um Institutionen wie Versicherungen die Wichtig-keit von Wald bezüglich Gesundheitsvorsorge und Therapie zu vermitteln. Dies könnte als Grundlage für eine konkrete Wertschätzung dienen, wenn ein Wald-gebiet für therapeutische Zwecke zur Verfügung gestellt wird. Ähnlich wie dies bei der Umwidmung von Forst-/ Wirtschaftswald in eine Kernzone im Biosphärenpark Wienerwald gehandhabt wurde. Es könnte so der gesellschaftliche Nutzen entgolten werden. Haftungs- und rechtliche Fragen müssen in diesem Prozess jeden-falls mit einbezogen werden.

Im Einzelfall gibt es auch die Möglichkeit mit Anbieter*innen von suchtpräventiven oder -therapeuti-schen und anderen Angeboten im Wald Vereinbarungen zu treffen, die für beide Seiten von Vorteil sind. Dieser Weg wurde beim beschriebenen 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' eingeschlagen.

Wenn sich das Wissen über die sozialen und gesundheitsfördernden Wirkungen von Wäldern mehr in den Menschen und der Gesellschaft verankert, könnte auch bald hierzulande die Zeit reif sein für staatliche Initiativen wie zum Beispiel in Südkorea ('Von der Wiege bis zur Bahre: Leben mit Wäldern').

→ siehe Conclusio | Perspektiven

Das würde für Waldbesitzer*innen neue Möglich-keiten eröffnen und weiters wäre es ein Anlass, passende rechtliche Rahmenbedingung zu schaffen und Lösungen zu finden, wie eine angemessene Wertschätzung für die Grundeigentümer*innen, die ihre Waldflächen zur Verfügung stellen, aussehen könnte.

Im folgenden Beitrag kommt mit Bernd Nold noch ein Forstpraktiker zu Wort, der über seine vielfältigen Projekte, seinen Zugang und sein Verständnis von Waldarbeit berichtet sowie über seine Verbundenheit mit der Natur und seinem Beruf.

6.6 Der Wald als Begleiter durchs Leben – vom Waldkindergarten bis zum Bestattungswald

Beitrag von Förster Bernd Nold

Waldkindergarten

Im September 2007 ist unser Sohn drei Jahre alt geworden. Gemeinsam mit sechs anderen Eltern haben wir damals den ersten Waldkindergarten in unserem Dorf gegründet. Mein Sohn hat in den ersten Wochen vor allem kleine Lehmkugeln geformt. Versunken in seine Tätigkeit, ich würde sagen aus einem seelischen Impuls heraus, hat er sich mit der Erde, mit dem neuen Platz verbunden – wie ein Same, der mit seiner Wurzel nach dem Keimen in die Erde hineinspürt. Der Organismus reagiert und stellt dem Körper, der Pflanze das genetische Potential bereit, das dieses Leben für seine weitere Entwicklung braucht. Der Wald schenkt den Raum. Es ist ein Raum für freie Entwicklung mit natürlichen Grenzen. Der Apfelbaum vor dem ausgebauten, ehemaligen Zirkuswagen am Waldrand, steht als Symbol für die Entwicklung der Kinder. Seine unteren Äste waren im ersten Jahr für die Knirpse unerreichbar. Im zweiten Jahr haben Sie gelernt mit Hilfe einer Strickleiter den unteren Ast zu berühren. Zu Beginn des dritten Jahres konnte dieser beklettert werden. Am Ende des Jahres schon der nächste Astkranz. Am Ende der Kindergartenzeit saßen die meisten Kinder hoch oben in der Baumkrone. Wie eine Initiation für eine neue Zeit, die jetzt anbrechen wird.

Aus waldpädagogischer Sicht ist für mich diese Zeit für Kinder die wertvollste und wichtigste Zeit. Hier geht es um Urvertrauen. Das Außen wird nicht als abgetrennt empfunden, sondern als ein integraler Bestandteil meines Wesens. Alles ist mit Allem verbunden und ich bin ein Teil davon. Wenn ich dann noch gelernt habe, sei es auch im späteren Leben, mich für mich selbst zu interessieren, gewinnt alles, was mich umgibt, an Bedeutung. Das ist für mich Bildung, die mein Gefäß aus dem innen heraus füllt und nicht von außen in mich hineingegossen wird.

Wichtigkeit von Naturerfahrungen für Kinder

Inzwischen mache ich Vorträge für Hebammen und Eltern von Neugeborenen über das Thema: „Warum Naturerfahrungen für Kinder so wichtig sind.“ Es ist ein Unterschied, ob ein Säugling in der Wiese im Halbschatten unter einem Apfelbaum liegt und mit seinen Händen das kühle Gras spürt, das Blätterbewegen sieht, den Wind spürt, der die Haut im Gesicht streichelt und das Konzert der zirpenden Grillen und Vögel hört, oder das Kind im geschlossenen Raum, auf der Decke von glatten Plastikspielzeug umgeben, seine Zeit verbringt. Es geht hier vor allem um Angst, vermeintliche Sicherheit und Bequemlichkeit der Eltern. Den Verlust, das Vorenthalten dieses Naturerlebnisses ist den meisten Eltern in dieser Zeit

nicht bewusst. Nicht jeder hatte das Glück und die Möglichkeit seine frühe Kindheit in natürlichen Umgebungen zu verbringen. Wobei dies auch ein Bild von Natur ist, ich nenne es einmal ursprünglicher Natur. Vieles ist in der Natur menschenbeeinflusst. Auch Städte sind Natur. Nur sind wir evolutiv auf ursprüngliche Natur geprägt und haben uns als Menschen darin Jahrtausende lang bewegt und angepasst. Wir veranstalten jedes Jahr einen 'Junior Ranger'. Eine Gruppe von 15 Jugendlichen verbringt drei Tage und Nächte im Wald, ohne Kontakt nach 'Außen'. Was mich jedes Jahr neu berührt, ist die Tatsache, dass wir nach den drei Tagen erkennen, wie wenig wir wirklich brauchen. Dass, wenn wir zu Essen haben, uns eine trockene, warme Schlafstätte gebaut haben, wir einige Skills erlernt haben und wir vor allem eine gute Gemeinschaft haben, dass wir dann als Mensch schon ein glückliches Leben führen können. Das ist heute wie in der Steinzeit so. Heute ist vieles sicherer und bequemer, auf vieles könnte ich aber auch verzichten. Dies nimmt mir viel an materiellen Verlustängsten. Der Wald ist vielleicht das System, das wir weitestgehend als ursprünglich bezeichnen können. Es gibt nur noch wenige Urwälder.

Aus forstwirtschaftlicher Sicht

Die Forstwirtschaft hat sich in den letzten 30 Jahren stark verändert und mit ihr der Wald – hin zu einer naturnahen Bewirtschaftung. Ökonomische Ziele haben bei vielen Kommunen nicht mehr die höchste Priorität, sie sind zumindest gleichrangig, manchmal sogar nachgeordnet den Zielen von Naherholung und Gesundheit, Ökologie und Biodiversität, Klima und Bildung.

Der Wald erfährt einen hohen Zuspruch in der Bevölkerung, ist gleichzeitig aber auch Projektionsfläche für unterschiedlichste Bedürfnisse. Auch das Berufsbild des Försters ist sehr dynamisch geworden. Vielleicht stand die Person des Försters für viele Menschen für Naturverbundenheit, Stetigkeit und Vertrauen. Ein Förster braucht langfristiges Denken, er plant vor seinem inneren Auge die dynamischen Prozesse von Jahrzehnten und Jahrhunderten. Das nennt er dann Waldbau. Das ist im Grunde nach wie vor so. Wir Förster werden jedoch immer mehr auch zu Mediatoren im Wald. Wir sollen den ökologischen Rohstoff Holz für die Industrie aus artenreichen Mischwäldern liefern, mit hohem Totholzanteil aber dennoch sicher für die sich darin bewegenden Outdoorgruppen. Dazu ändert sich das Klima, rasanter als wir es erwartet haben und wir stehen vor uns unbekanntem Entwicklungen. Der Wald hätte Zeit und würde sich diesen Entwicklungen anpassen – über Jahrhunderte, vielleicht Jahrtausende. Das hat er immer getan. Unsere Gesellschaft will diese Prozesse aber beeinflussen. Damit sind die Förster gefordert, neue Wege zu gehen – auch in Bezug auf neue Baumarten, neue waldbauliche Ansätze und Prozessen. Vielleicht schafft es die nächste Generation von Samen unserer heimischen Waldbäume zu keimen und mit ihren Erfahrungen von trockenen Sommern und ihrem großen

Genpotential, sich den Bedingungen besser anzupassen. Das heißt, ein moderner Förster muss viel systemischer, auch über den Wald hinaus denken. Ein in Süddeutschland gängiger, alter Begriff für den Förster ist 'der Waldhüter'. Ein schöner Name wie ich finde. Das sollten wir vorrangig als unsere Aufgabe betrachten.

Der Förster und seine Arbeit

Die Waldpädagogik kann uns dabei wesentlich helfen. In der Gemeinde meines Reviers kennen mich fast alle Kinder beim Namen, mit den meisten war ich während ihrer Schulzeit schon einmal im Wald unterwegs. Vieles haben wir während dieser Zeit entdecken und auf Augenhöhe diskutieren können. Mit den Kindern kennen mich natürlich auch die Eltern, denn die erzählen zu Hause von ihrem Tag im Wald, ihrer Waldübernachtung, oder ihrem Kunstprojekt im Wald.

Als Förster kann ich Rahmenbedingungen schaffen. Junge Eltern haben in unserer Gemeinde die Möglichkeit unseren Walderlebnispfad zu besuchen. Ein wunderbarer Platz im Wald, an dem Familien einen kostenlosen Tag im Wald verbringen können. Kinder haben hier viel Freiraum. Es gibt Plätze zum Verweilen, zum Seele baumeln lassen, zum Waldbaden und vor allem zum Spielen. Friedrich Schiller hat einmal gesagt: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Ist unsere Meinung häufig, dass wir uns erwachsen fühlen, wenn wir aufhören zu spielen? Der Wald, es ist ein Spiel- und Erlebnisraum.

Der Pfad wird regelmäßig auf Verkehrssicherheit überprüft. Dies ist aufwendig und wird von Waldbesucher*innen häufig gar nicht bewusst wahrgenommen. Wenn jedoch ein Mensch an diesem Pfad und seinen Stationen zu Schaden kommt, wird bei einer Klage die Frage an den Förster gestellt, ob er diese Gefährdung nicht hätte erkennen und beseitigen können. Wir Förster können Menschen, die andere Gruppen in den Wald begleiten, darin schulen, typische (in der Natur des Waldes begründete – zum Beispiel Totäste) und atypische (vom Mensch geschaffene – etwa eine Holzpolter) Gefahren im Wald zu erkennen und so eine Gefährdung für die Teilnehmer*innen zu vermeiden. Häufig bewegen wir uns in einem Tunnel der Wahrnehmung. Wenn ich mir etwas bewusst mache, kann ich meinen Blick und meine Wahrnehmung weiten.

Gemeinsam mit einer Ärztin für Psychosomatik leite ich eine Fortbildung für Waldpädagogik zum Thema Wald und Gesundheit. Bei dieser Fortbildung der Forstverwaltung Baden-Württemberg geht es darum, inwiefern der Wald präventiv und kurativ uns Menschen beeinflusst und die Heilkraft des Waldes gerichtet nutzbar gemacht werden kann. Auch hier geht es für mich darum, die eigene Wahrnehmung zu weiten. Vor allem meine Selbstwahrnehmung. Es ist für mich unglaublich, wie schnell wir diese Perspektive im Alltag vergessen. Unser Blick ist zu sehr auf das Außen gerichtet. Der Wald

bietet einen ganz eigenen Raum für Bewusstheit, Achtsamkeit und Verbundenheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Bestattungswald

Seit inzwischen zwei Jahren betreue ich einen Bestattungswald. Für mich ist dies auch ein Heilwald. In diesem Wald kann die Asche von Verstorbenen in biologisch abbaubaren Urnen an Bäumen beigesetzt werden. Einzigartig, was der Wald an seelischem Trost spenden kann. Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist wohl nach wie vor ein großes Tabu in unserer Gesellschaft. Im Wald und speziell im Bestattungswald ist sie allgegenwärtig. Ein ständiges Entstehen und Vergehen. Bäume entstehen aus den Bestandteilen der Luft, Wasser, Sonnenlicht und einigen Mineral- und Bodennährstoffen. Sie wachsen, entfalten sich, werden älter und zerfallen wieder zu den Bestandteilen, aus denen sie erschaffen wurden. Dabei dienen sie dem keimenden Nachwuchs, nachdem Sie ihren Lichtkanal freigemacht haben, als Nährboden mit ihrem Humus. Dies sind universelle Kreisläufe, die sich auch auf uns Menschen übertragen lassen. Die Todesangst als Urangst zu begreifen, den Tod als Sinnstifter für das Leben zu erkennen, dazu lädt ein Besuch im Bestattungswald ein. Das gilt nicht nur für Angehörige von Verstorbenen. Der Bestattungswald bietet mir die Gelegenheit mich regelmäßig mit meiner eigenen Endlichkeit zu beschäftigen und bringt mich dazu, mir Gedanken zu machen, was mir wirklich wichtig ist, im Geschenk der Lebenszeit, die mir noch bleibt.

Der Wald begleitet mich. Er schenkt mir den Raum nach Innen zu gehen. Der Wald schwingt langsam. Gehe ich in Resonanz, verlangsamt dies meine Gedanken und schenkt mir Ruhe. Er wertet nicht. Er empfängt mich mit offenen Ästen.

Bernd Nold Diplomierter Forstingenieur (FH) und zertifizierter Waldpädagoge Baden-Württemberg (D), Leiter eines Forstreviers und Beauftragter für Umweltbildung im Landkreis Emmendingen. Konzeption und Betreuung des Bestattungswald Freiamt, Begründer eines Waldkindergartens, Entwickler eines Walderlebnissraums. Er gibt Vorträge an pädagogischen Hochschulen, Schulen und in der Erwachsenenbildung zum Thema 'Warum Natur für Kinder wichtig ist'. Für ForstBW Baden-Württemberg leitet er gemeinsam mit einer Ärztin die Seminare 'Wald und Gesundheit'. Er achtet Bäume und er geht gerne mit Menschen in den Wald.

7 Suchtprävention in der Natur

Folgender Exkurs soll einen Einblick in Suchtprävention im Allgemeinen vermitteln und in deren Entwicklung und will Perspektiven und Möglichkeiten aufzeigen, wie der Wald und seine gesundheitsförderlichen Effekte auch hierbei hilfreich zur Seite stehen können.

An diesem Kapitel haben Sophia Reisinger, Sozial- und Erlebnispädagogin, Marlene Zwettler und Steve Müller (zu deren Hintergrund siehe Kapitel 7.2) mitgearbeitet und ihre Expertise und vielfältigen Erfahrungen mitgebracht.

Vorbemerkung

Der Prävention bzw. der Auseinandersetzung damit, was Menschen gesund erhält oder sie dazu ermächtigt, selbst für ihr Wohlergehen zu sorgen, gebührte eigentlich eine frühere Platzierung in diesem Handbuch. Prävention sollte stattfinden, bevor Therapie notwendig ist.

→ siehe Zitat von Aaron Antonovsky auf dieser Seite

Dass dieses Thema erst an dieser Stelle behandelt wird und auch verhältnismäßig kurz ausfällt, hat seine Begründung darin, dass der Fokus dieses Handbuchs auf konkrete gesundheitsfördernde und therapeutische Umsetzungsmöglichkeiten von Waldaufenthalten liegt und das Thema Suchtprävention ein sehr weites Feld mit vielfältigsten Aspekten ist. Bei einer angemessenen Auseinandersetzung müsste auf das unterschiedliche Alter der Zielgruppen eingegangen werden, die Entwicklung von Heranwachsenden und unterschiedliche Vorerfahrungen von Erwachsenen Berücksichtigung finden sowie das Umfeld, in dem die Angebote stattfinden sollen (Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz, ...). Bei suchtpreventiven Angeboten liegt der Fokus oftmals auch nicht (nur) auf Suchtverhalten oder Substanzkonsum, sondern vielmehr auf der Vermittlung und Entwicklung von Lebenskompetenzen, die Menschen dazu ermächtigen, ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu führen und Bewältigungsstrategien (Resilienz) gegenüber herausfordernden Situationen und Lebenskrisen aufzubauen.

»Es ist vermutlich besser sich auf das zu konzentrieren was den Menschen gesund erhält, als immense Mittel für die Erforschung seiner Krankheit auszugeben.«

Aaron Antonovsky Soziologe und 'Vater der Salutogenese'

Mit dem folgenden kompakten Exkurs soll Naturvermittler*innen aufgezeigt werden, dass sich ihre Arbeit auch suchtpreventiv auswirken kann. Sie kann einen Beitrag darstellen, durch den Menschen zum Beispiel Waldlandschaften als Ressource für ihr Leben entdecken. Diese können sie für Stressreduktion, als Anregung für körperliche

che Bewegung, um gut im Kontakt mit sich und anderen zu sein, für sinnlichen Genuss und freudvolles Sein, nutzen lernen. Wie andere Angebote, die zwar nicht spezifisch suchtpreventiv ausgerichtet sind, aber sehr wohl Lebenskompetenzen oder Problemlösungsstrategien vermitteln, können auch solche in der Natur und ihre unterschiedlichen Arten der Vermittlung einen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Gesundheit leisten und dabei unterstützen, ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu führen.

Für spezifisch suchtpreventive Angebote ist es ratsam, mit Fachleuten aus diesem Bereich zu kooperieren und deren fundiertes Wissen miteinzubeziehen.

7.1 Perspektive für Naturerfahrung in der Suchtprävention

Obwohl im Rahmen dieser Bildungsunterlage Suchtprevention nicht ausschöpfend behandelt werden kann, ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass Naturerfahrungen in der Kindheit dazu beitragen oder sogar grundlegend sein können, dass die späteren Erwachsenen auf diese Ressource für ihr Wohlbefinden zurückgreifen können. Insbesondere Erfahrungen, die Menschen mit allen Sinnen und mit kindlicher oder jugendlicher Begeisterung gemacht haben, bleiben im Gedächtnis und können dadurch in schwierigen und belastenden Zeiten wieder erinnert werden.

Das gleiche Prinzip kennen wir von Verhaltensweisen, die unserem Organismus nicht so zuträglich sind. Sich etwa in belastenden Lebenssituationen zu betrinken und somit zu betäuben oder um Abstand vom bestehenden Problem zu bekommen. Das ist eine Strategie, die auch ihre Berechtigung hat und in Ermangelung von kennengelernten Alternativen herangezogen werden kann. Man muss jedoch die bekannten kurzfristigen – und womöglich langfristigen – gesundheitlichen Konsequenzen davon in Kauf nehmen. In solchen Situationen funktionierende Strategien zur Verfügung zu haben, die keine Neben- oder Folgewirkungen mit sich bringen und sogar auf anderen Ebenen gesundheitsfördernd sind, kann ein großer Gewinn für das eigene Leben bedeuten. In den Wald zu gehen und dort Zeit zu verbringen, kann eine solche Strategie sein.

Wald an sich ist nicht suchtpreventiv – es braucht Vermittlung

Aus der Sicht des Autors sind Wald und Natur an sich nicht suchtpreventiv. Damit ist gemeint, dass es nicht reicht, junge Menschen einfach alleine in den Wald zu stellen – um es plakativ auszudrücken. Es soll auch Menschen geben, die in der Natur arbeiten und selbst Suchtprobleme haben. Welchen Zugang Menschen zur Natur haben und wie sie gelernt haben, diese für sich zu nutzen, hängt sehr stark von ihren Vorerfahrungen ab. Die Aufgabe, Heranwachsenden die Natur näherzubringen, übernehmen in den meisten Fällen die Eltern oder die betreuenden Pädagog*innen im Kindergarten oder in der Schule. Wie sie das tun und welche Schwerpunkte sie setzen, hängt wiederum von deren Vorerfahrungen ab. Manche fahren am Wochenende ins Grüne, zum Wandern in die Berge und andere geben ihr Wissen über Biologie und Pflanzenkunde weiter. Mittlerweile können viele Menschen aber keinen Zugang mehr vermitteln, weil sie selbst nie einen kennengelernt haben. Diese begleiten ihre Kinder gegebenenfalls 'nur' zum nächstgelegenen städtischen Spielplatz.

Naturvermittler*innen mit ihren diversen Angeboten spielen hier eine wichtige Rolle, um Menschen die vielfältige Nutzbarkeit von Wald und Natur für Freizeitaktivitäten, Erholung von Stress und das eigene Wohlbefinden näherzubringen und somit deren Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten zu erweitern. Mit ihren pädagogischen, spielerischen, bewegungsorientierten oder achtsamkeitsbasierten Angeboten vermitteln sie Wissen und tragen dazu bei, dass ein Bewusstsein

über die Gesundheitswirkungen von Waldaufenthalten geschaffen wird und dieses in der Folge auf die eine oder andere Art weitergetragen wird.

In diesem Zusammenhang soll an dieser Stelle auf das → Kapitel 7.3.5 verwiesen werden, in dem das Schulprojekt 'Waldpädagogik und Soziales Lernen' an einer Wiener Mittelschule beschrieben wird. Durch regelmäßige begleitete Waldaufenthalte über mehrere Jahre können die Schüler*innen für sich den Wert von Naturaufenthalten entdecken. In ihrem Ressourcen-Pool, der sich besonders durch positive Erfahrungen füllt, sammeln sich neue Optionen für Freizeitaktivitäten an wie: „Ich geh' jetzt mal in den Wald zum durchatmen“ oder: „Ich sammle Bärlauch und mache mir ein Pesto“ oder: „Ich verabrede mich mit Freunden zu einer Halbtages-Wanderung“ und vieles mehr.

Erwachsene, die in ihrer Kindheit solche Erfahrungen nicht machen konnten, können – wie oben erwähnt – auch nicht darauf 'zurück-greifen', sondern müssten solche Möglichkeiten erst einmal kennenlernen und sich zu eigen machen. Das ist zwar möglich, aber schwieriger als in jungen Jahren und meist bräuchte es (längere) Begleitung dabei, die oft nicht vorhanden ist. Eine bekannte Redewendung könnte man in diesem Zusammenhang unter Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse der letzten Jahre neu formulieren: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mehr mit Anre-gung, einem gewissen Maß an Disziplin und im besten Fall mit guter Begleitung und viel Freude an der Sache.“



7.2 Suchtprävention und die Bedeutung von Naturerfahrung Beispiel Wald

Beitrag von DSA, DSP Steve Müller und Marlene Zwettler, B.Ed.

Eine kurze Einführung in die Suchtprävention

Die Suchtprävention hat das Ziel, einem problematischen oder abhängigen Konsum vorzubeugen. Dafür brauchen wir eine Vorstellung davon, wie sich eine Abhängigkeit entwickelt. Wie kommt es also, dass der Konsum einer Substanz, zum Beispiel von Alkohol, in den meisten Fällen unproblematisch verläuft und in anderen zu einer Abhängigkeit führt? Es gab viele Versuche, für diese Frage eine Antwort zu finden, zum Beispiel mit dem Sucht-Gen, der Suchtpersönlichkeit, dem Suchtgedächtnis, der Suchtfamilie, der Suchtgesellschaft etc. Diese Antworten haben sich alle als ungenügend erwiesen. Zwar kann im Einzelfall jeder dieser Aspekte bedeutsam sein, doch ob es sich dabei um eine Ursache, einen Auslöser oder sogar eine Folge der Abhängigkeit handelt, bleibt meist unklar. Kein Einzelaspekt ist in der Lage die Entstehung von Abhängigkeit ausreichend zu erklären und die Frage umfassend zu beantworten. Daher geht man heute vom biopsychosozialen Modell aus, wonach Abhängigkeit durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren entsteht: biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren (Heyden 2018, S. 210 ff). Das heißt, dass die kurz-, mittel- und langfristigen Folgen des Konsums, zu denen auch Abhängigkeit gehören kann, unter anderem von der Lebenssituation des Menschen, der Häufigkeit des Konsums, der psychischen und körperlichen Gesundheit und der gesellschaftlichen Reaktion abhängen. Letztere wird davon bestimmt, wie weit verbreitet und akzeptiert eine Substanz in der Gesellschaft ist und ob sie als legal oder illegal eingestuft wird.

All diese Einflussfaktoren führen dazu, dass sich unterschiedliche Konsummuster entwickeln können. Diese bilden ein Spektrum mit einem gesunden Pol und einem problematischen/krankhaften Pol. Dem gesunden Ende des Spektrums kann man beispielsweise Abstinenz (das Fehlen eines Konsummusters), Probierkonsum, Genusskonsum und Gelegenheitskonsum zuordnen, wobei auch diese Risiken mit sich bringen. Am anderen Ende liegen problematischer Konsum und Abhängigkeit. Die Konsummuster sind nicht klar voneinander zu trennen, sie gehen fließend ineinander über. Während am gesunden Ende der eigene Konsum nur geringe Bedeutung im Leben hat, die Kontrolle darüber hoch ist und die negativen Folgen sehr gering sind, ist es am problematischen/krankhaften Ende genau umgekehrt. Es ist das Ziel jeder Art von Prävention, das Menschen möglichst im gesunden Bereich des Spektrums bleiben können.

Diesem Kapitel ist ein Zitat vor Aaron Antonovsky vorangestellt: „Es ist vermutlich besser sich auf das zu konzentrieren was den Menschen gesund erhält, als immense Mittel für die Erforschung seiner Krankheit

auszugeben.“ Leider hat sich die Suchtprävention lange Zeit mehr auf die Krankheit konzentriert als auf die gesunden und stärkenden Aspekte. Im Mittelpunkt von Präventionsangeboten standen die Substanzen und ihre negativen Folgen wie Abhängigkeit. Die 'Abhängigkeit vom Konsum' wurde dabei vereinfachend mit dem 'Konsum berauschender Substanzen' gleichgesetzt. Ein präventiver Ansatz, der in dieser Tradition steht, ist die Drogenprävention. Ihr ging es darum, den Konsum zu verhindern und die Substanzen zu bekämpfen. Beispiele dafür sind die Abschreckungskampagnen, die bis Anfang des 21. Jahrtausends vorherrschend waren und vereinzelt noch heute anzutreffen sind (Sting 2003, S. 13 ff). Um abzuschrecken wird der Konsum berauschender Substanzen auf seine extrem negativen Aspekte reduziert: Kriminalität, Gewalt, Krankheit und Tod. Ein anderer präventiver Ansatz, welcher oft als Drogenaufklärung bezeichnet wurde, besteht darin, die Substanzen, ihren Konsum und die Abhängigkeit zu thematisieren. Beide Ansätze hatten jedoch unbeabsichtigte Nebenwirkungen, denn für einen Teil der Zielgruppe vergrößerten sie sogar mittel- und langfristige gesundheitliche Risiken. Die Zielgruppe waren meist Kinder und Jugendliche, die das Thema Drogen vorher mitunter kaum wahrgenommen hatten, ihre Aufmerksamkeit wurde nun auf die Substanzen und deren Konsum gelenkt. Durch eine umfangreiche Thematisierung können die Substanzen und deren Konsum verbreiteter und 'normaler' erscheinen als das in Wirklichkeit der Fall ist. Werden die Risiken und Gefahren überbetont, dann kann das gerade auf Jugendliche eine besondere Faszination ausüben, was oft auch als der sogenannte 'Reiz des Verbotenen' oder das 'Spiel nicht mit dem Feuer' bekannt ist.

Es gibt auch Jugendliche, die in ihrer eigenen Lebenswelt dem Konsum von Rauschmitteln indirekt oder direkt begegnen und dabei subjektiv bestimmte Aspekte als positiv und unproblematisch erleben, zum Beispiel die Ausgelassenheit eines Familienfestes mit Alkohol oder eine Entspannung durch Cannabiskonsum. Auf diese Gruppe kann eine abschreckende Drogenprävention, welche nur negative Folgen betont, realitätsfremd wirken. Präventionsbotschaften verlieren so an Glaubwürdigkeit. Daraus kann Misstrauen in Präventions- und sogar in Behandlungsangebote resultieren. Für jene Jugendlichen, die später wirklich einen problematischen Konsum entwickeln, entsteht damit eine Hürde, sinnvolle Informations- und Hilfsangebote zu nutzen.

Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung und Suchtprävention

Im Gegensatz zur Drogenprävention beherzigt die moderne Suchtprävention Aaron Antonovskys Zitat und orientiert sich an dem, 'was den Menschen gesund erhält'. Dieser Ansatz wird als ressourcenorientierte Gesundheitsförderung und Suchtprävention bezeichnet und ist der am weitesten verbreitete Ansatz in der modernen Suchtprävention. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Lebenskompetenzen. Darunter werden

psychosoziale Fertigkeiten verstanden, die Kinder und Jugendliche in die Lage versetzen, die Herausforderungen des täglichen Lebens selbstständig zu bewältigen und mit ihren Mitmenschen angemessen umzugehen (Jerusalem 2009, S. 11 ff). In der Suchtprävention zeigen sich Lebenskompetenzen als sogenannte soziale oder personale Schutzfaktoren. Beispiele für soziale Schutzfaktoren sind vertrauensvolle und unterstützende Beziehungen (Familie und Freunde), förderliche schulische oder berufliche Strukturen, befriedigende Entwicklungsperspektiven etc. Beispiele für persönliche Schutzfaktoren sind ein positives Selbstbild, Selbstwirksamkeitserwartung, Eigeninitiative, Beziehungsfähigkeit (inklusive Konfliktfähigkeit), aktive Problembewältigung, Risikokompetenz, Genuss- und Erlebnisfähigkeit etc. In diesem Ansatz werden Substanzen und ihr Konsum selbst in der Regel nicht thematisiert.

Für die Präventionsfachkräfte oder Pädagog*innen sind vor allem die sogenannten Risikofaktoren bedeutsam, die zu einem Kontrollverlust (im Sinne von problematischem oder abhängigem Konsum) beitragen können, beispielsweise eine belastende Familiensituation, eine beeinträchtigte psychische oder physische Gesundheit, soziale Isolation/Einsamkeit, Probleme in Schule oder Beruf, Armut, etc (vgl. Paulik 2012, S. 22).

Daraus ergibt sich ein Schutz- und Risikofaktoren-Modell. Besitzt jemand genügend Ressourcen und Kompetenzen zum Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, dann ist es wahrscheinlicher, dass er belastende Lebenssituationen bewältigen kann, ohne dabei auf die scheinbare Hilfe von Substanzkonsum angewiesen zu sein. Erst wenn eine Lebenssituation nicht mehr konstruktiv bewältigt werden kann, dann kann der Substanzkonsum als eine Bewältigungsstrategie zu viel Bedeutung erlangen. Wenn hierbei zusätzliche Risikofaktoren gegeben sind, dann steigt die Wahrscheinlichkeit einer problematischen Entwicklung.

Dabei kann es passieren, dass der Konsum nicht nur eine Unterstützungsfunktion bekommt, um mit der Situation umzugehen (funktionaler Konsum), sondern er kann destruktiv werden, zu Problemen und Kontrollverlust führen und daraus kann sich eine Abhängigkeit entwickeln. Um solch einer problematischen Entwicklung vorzubeugen, werden im Ansatz der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung und Suchtprävention die Schutzfaktoren gestärkt und damit die Lebenskompetenzen gefördert.

Lebenskompetenzförderung am Beispiel von Naturerfahrungen im Wald

In der Förderung von Schutzfaktoren haben sich Angebote bewährt, die soziales Lernen in der Gruppe mit individuellem Erfahrungslernen verbinden. Zum Einsatz kommen unter anderem Erlebnispädagogik, Rausch- und Risikopädagogik, naturpädagogische Methoden aus der Waldpädagogik, Umweltpädagogik oder Gartenpädagogik aber auch sportpädagogische Methoden und Angebote.

Die Förderung von Schutzfaktoren wird im Folgenden anhand von zwei Praxisbeispielen verdeutlicht, welche die besonderen Potenziale von Naturerfahrung im Wald zeigen. Die Beispiele sind bewusst dem Bildungsbereich entnommen, einem Bereich, in dem die meiste Präventionsarbeit passiert, ohne dass dies den Pädagog*innen immer bewusst ist.

Beispiel 1 Es sind zwei junge Burschen im Alter zwischen 13 und 15 Jahren, der eine hat Kriegserfahrungen hinter sich. Es wird vermutet, dass er dabei selbst Gewalt erlitten und Traumata davongetragen hat. Der andere Bub hat in seiner Herkunftsfamilie Gewalt und Kriminalität erlebt und lebt zu seinem Schutz bei Pflegeeltern, die mit seinem Verhalten oft überfordert sind. Trotz aller amtlicher Unterstützungsmaßnahmen für die Eltern und therapeutischer Hilfe für die Burschen sind sie in den normalen Schulalltag kaum integrierbar. Es kommt zu wiederholten Vorfällen von verbaler und physischer Gewalt gegenüber anderen Schüler*innen, Kriminalität und Drogenfunden. Diesen beiden Jungs wurde die Teilnahme an einem regelmäßigen Waldaufenthalt ermöglicht. Einmal pro Woche sind sie unter intensiver pädagogischer Begleitung in einer Kleingruppe im Wald. Dort haben sie vor allem die Möglichkeit zu selbstbestimmtem Spiel und bei Bedarf zu unterstützten und angeleiteten handwerklichen Tätigkeiten. Es zeigt sich, dass die Jugendlichen diese Situation vor allem dazu nutzen, ihren spontanen Bedürfnissen nachzugehen und ihrem Innenleben Ausdruck zu verleihen. Sie schnitzen zum Beispiel Waffen, schlagen mit Ästen auf Totholz und Büsche, zerbrechen Holz, toben und rennen etc. Konstruktive Aktivitäten sind hingegen eher seltener, wie beispielsweise: das Bauen mit Stöcken, Ästen, Erde und Blättern, sowohl allein als auch in der Gruppe. Alle Aktivitäten können mit ihren Betreuer*innen und der Gruppe reflektiert werden.

Binnen weniger Wochen veränderte sich das Verhalten beider Burschen auch im Schulalltag. Das antisoziale Verhalten ließ deutlich nach, sodass beiden die Teilhabe an den regulären Schulaktivitäten möglich war.

Beispiel 2 Es ist ein Mädchen im Alter von 15 Jahren, das gerade die Schule gewechselt hat und zum ersten Mal mit ihrer neuen Klasse an einer zweiwöchigen Waldwoche ihrer Schule teilnimmt. Sie ist in der Großstadt aufgewachsen und hat Geschwister. Während der zwei Wochen haben die Kinder und Jugendlichen Gelegenheit zu freiem Spiel, angeleiteten kooperativen, handwerklichen Tätigkeiten sowie Selbstversorgung in der Gruppe. Alles wird durch Pädagog*innen begleitet und regelmäßig in der Gruppe reflektiert. Am Ende der zweiten Woche, bei der abschließenden Reflexionsrunde, sagt das Mädchen auf die Frage nach ihrem wertvollsten Moment in den zwei Wochen: „Ich habe etwas erlebt, das ich noch nie zuvor in meinem Leben erlebt habe. Da war ein Moment im Wald, da war ich komplett allein zwischen den Bäumen, es war still und es gab nichts zu tun und

Niemanden, der etwas von mir wollte. Mir hat aber nichts gefehlt, das war unglaublich schön. Das war mein wertvollster Moment.“

Beide Beispiele sind natürlich 'nur' Momentaufnahmen, doch sie zeigen, dass persönliche und soziale Schutzfaktoren von den Naturerfahrungen profitiert haben. Die Burschen haben eine Form der Bewältigung von Emotionen gefunden, wodurch sich ihr Sozialverhalten verändert hat und sowohl die soziale Integration als auch die Bildungschancen gestärkt wurden. Das Mädchen hat die Fähigkeit zur Selbstzufriedenheit in der Natur entdeckt und, dass es möglich ist, sich auch ohne andere Menschen, ohne Aufgabe oder Unterhaltung, wohlzufühlen.

Der Wald ist das Gegenteil von einem vorgefertigten Spiel- oder Sportplatz, auf dem alles nach bestimmten Regeln abzulaufen hat. Es ist eine Umgebung, die zu nichts verpflichtet, aber Vieles ermöglicht. Genau deshalb können Kinder und Jugendliche dort einer Vielzahl an Impulsen und Bedürfnissen nachgehen, die in ihrer Alltagsumgebung kaum Platz haben: spielen, toben, zerstören, bauen, beobachten, berühren, träumen, allein sein u.v.m. Im Wald zu sein – noch dazu mit einer Gruppe oder der eigenen Klasse – ist für viele Kinder und Jugendliche etwas Besonderes. Es ist meist neu und ungewohnt, nicht nur für jene, die in der Stadt leben. Sie werden dort mit einer neuen Situation konfrontiert, die sie einlädt, sich selbst und andere aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen.

Hier sind andere Fähigkeiten gefragt als in der Schule, dabei können auch jene Schüler*innen ihre Stärken ausspielen, denen das im Schulalltag weniger möglich ist. Das verlangt von der Gruppe, sich neu zu organisieren. Diese Irritation der Gruppe wird von den Pädagog*innen genutzt, um die Integration innerhalb der Gruppe und die Wertschätzung für verschiedene Fähigkeiten zu fördern. Gerade bei regelmäßigen Aufenthalten können Pädagog*innen, die die Kinder und Jugendlichen aus dem Schulkontext kennen, beobachten, dass die Kinder und Jugendlichen dabei fast automatisch mit neuen Verhaltensweisen experimentieren.

Die zuvor erwähnte Eigenschaft, dass der Wald eine Umgebung ist, die zu nichts verpflichtet, aber Vieles ermöglicht, macht den Wald auch zu einem fast schon idealen Ort für authentischen Ausdruck des Seelenlebens: Ist mir danach, mit den Anderen zu sein oder will ich mich zurückziehen? Zu diesem Zweck können die Pädagog*innen es den Teilnehmer*innen ermöglichen, sich in einem bestimmten Gebiet selbstbestimmt zu bewegen. So wird unter anderem ein Rückzugsraum für einzelne Teilnehmer*innen geschaffen, der auch zur Innenschau einlädt. Natur wertet nicht – sie wertet Niemanden ab. Alles, was ein Kind und Jugendlicher ungestört für sich tut, muss nur unter seinem Auge bestehen. Er oder sie kann es mit anderen teilen – muss aber nicht. Es ist möglich, Ruhe oder Unruhe (beobachten oder toben),

Schmerz oder Wut (Dinge zerbrechen oder unbeobachtet und allein weinen) oder durch ganz spontane und spielerische Gestaltung mit Naturmaterialien zum Ausdruck zu bringen, was sie gerade im Inneren bewegt. Allerdings ist es auch möglich, Ablenkung von belastenden Gedanken oder Sorgen zu finden. Beim Naturaufenthalt kommt es unweigerlich zu Naturbeobachtungen, in denen man sich für kurze oder lange Zeit verlieren kann: etwa im Beobachten von Pflanzen und Tieren – beispielsweise von Insekten, Vögeln, Schatten der Baumkronen, durch die das Sonnenlicht fällt, oder den wechselnden Spiegelungen auf einer Wasseroberfläche.

Situationen, in denen die Kinder und Jugendlichen zwar unbeobachtet sind und gleichzeitig die Anderen, also die Gruppe und die Pädagog*innen nicht zu weit weg sind, bieten eine besondere Möglichkeit. Kinder und Jugendliche können Risiken eingehen, gesetzte Grenzen ausloten oder überschreiten – etwa beim Klettern oder beim Balancieren über einen Baumstamm, der über einem Graben liegt. Erwachsenen fällt hier sicher Vieles ein, bei dem man nur schwer zuschauen könnte, ohne einzugreifen. Doch genau in solchen Situationen wird Risikokompetenz erworben. Das Einschätzen und bewusste Eingehen, Vermeiden oder Dosieren von Risiken zum Erreichen eines bestimmten Zwecks kann hier geübt, mit den Freund*innen und Pädagog*innen reflektiert und so erlernt werden.

Durch seine Vielseitigkeit bildet der Wald einen Erfahrungsraum, der eine Ressource bei der Bewältigung von Lebenssituationen sein kann – und das nicht nur in der Kindheit, sondern auch im weiteren Leben. Dazu ist es wichtig, einmal die Erfahrung gemacht zu haben, wie es im Wald ist und was man im Wald tun kann. So kann man einen Zugang zu dieser Ressource bekommen.

Literaturverzeichnis

Heyden, M., Jungaberle, H., & Majic, T. (2018). Handbuch Psychoaktive Substanzen. 210 ff.

Jerusalem M., Meixner S. (2009). Lebenskompetenzen.

In: Lohaus A., Domsch H. (eds). Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter. Springer, 11 ff.

Paulik, R., & Institut Suchtprävention (2012). Suchtprävention in der Schule: Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft. Bmuk, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 22.

Sting, S., & Blum, C. (2003). Soziale Arbeit in der Suchtprävention. Reinhardt, 13 ff.

Steve Müller ist als psychosozialer Berater, Trainer für Gesprächsführung und Referent bei 'checkit' tätig, einer Einrichtung der Suchthilfe Wien GmbH. Suchtprävention ist eines seiner Schwerpunktthemen, in dem er auf 17 Jahre Erfahrung aus drei europäischen Ländern zurückgreifen kann. Er ist Mitglied im europäischen Netzwerk für Rausch- & Risikobalance 'risflecting', sowie Anwender und Lehrer für Entspannungstechniken, Achtsamkeitsmethoden und Meditationen, inklusive 'Mindfulness-Based Relapse Prevention' MBRP. www.checkyourdrugs.at | www.risflecting.at | steve.m@posteo.eu

Marlene Zwertler ist im Vorstand des Vereins 'Lernen unter Sternen' und als pädagogische Leitung eines Waldprojekts an einer integrativen Mittelschule tätig. Seit mehr als zehn Jahren widmet sie sich der Natur- und Umweltbildung. Ihre Expertise reicht von systemischer Erlebnispädagogik über Tiefenökologie, Umweltpädagogik, Garten- und Landschaftspflege, bis hin zur Organisation und Umsetzung internationaler Jugendcamps für Frieden und Nachhaltigkeit. www.ayudh.eu | marlene.zwertler@posteo.at

7.3 Praxisbeispiele: Suchtprävention

Exemplarisch werden hier einige suchtpräventive Ansätze und Projekte beschrieben, die Wald und Natur in ihren Angeboten miteinbeziehen.

→ Weitere Informationen und Fördermöglichkeiten finden Sie im Literatur- und Quellenverzeichnis.

7.3.1 Rausch- und Risikopädagogik | Risflecting®

Was hat 'Risflecting' mit Suchtprävention zu tun und wie kann das Medium Wald genutzt werden?

Verschiedene Anbieter nutzen den Naturbezug, um losgelöst aus dem gewohnten Kontext und mit Übungen aus dem 'Risflecting'-Schatz suchtpräventive Zugänge zu vermitteln.

Risiko.FIT

Um mit Risikosituationen umgehen zu können, braucht es einen kompetenten und achtsamen Umgang mit Sicherheit und Gefahr. Diese Organisation bietet verschiedene Settings, um das einzuüben und zu reflektieren – in individuellem, reduzierterem Naturrahmen oder in den Wipfeln von Bäumen und beim Bogenschießen, in Angeboten für Menschen fast jeden Alters, für Schulklassen oder Teams.

→ www.risiko.fit

→ www.pyhrnpriel-erlebnisagentur.at

risk'n'fun

Der Alpenverein bietet für verschiedene Zielgruppen in unterschiedlichen Settings (Wald, Berg u.a.) und unter Zuhilfenahme von Sportarten wie Klettern, Wandern, Schneesport usw. die Risikokompetenz fördernde und suchtpräventive Programme an.

→ www.alpenverein.at/risk-fun

Weiterführende Informationen zu 'risflecting':

→ [www.akzente.net/fachbereiche/suchtprevention/](http://www.akzente.net/fachbereiche/suchtprevention/praevention-fuer-jugendarbeit-ausbildung-und-lehre/risflecting)

[praevention-fuer-jugendarbeit-ausbildung-und-lehre/risflecting](http://www.akzente.net/fachbereiche/suchtprevention/praevention-fuer-jugendarbeit-ausbildung-und-lehre/risflecting)

→ www.risflecting.eu

7.3.2 Institut für Suchtprävention (Sucht- und Drogenkoordination Wien)

GrenzGang-Tag – Suchtpräventives Outdoor-Angebot für 14- bis 19-jährige

Hier werden Themen wie Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen, Gruppendruck und der Umgang mit Risiken behandelt. Darüber hinaus wird mehr als bei den Jüngeren auf verschiedene Substanzen mit Suchtpotential eingegangen. Gearbeitet wird angepasst an das jeweilige Alter mit Spielen, Austausch im Kreis, Theorie zu Sucht (Eifersucht, Putzsucht, Magersucht, Computersucht usw.) und vielen Übungen wie 'Risikofall' und 'Rauschbrille'.

Achterbahn-Tag –

Lebenskompetenz für 12- bis 14-jährige

Der Achterbahn-Tag eignet sich für die 6. bis 8. Schulstufe und ist ein Beitrag zur Lebenskompetenz für Jugendliche dieser Altersstufe. Bearbeitet werden Themen wie Selbstvertrauen, Gesundheit und Gruppendruck. Auch der Umgang mit Alkohol und Nikotin wird angesprochen.

Die Angebote werden für Wiener Schulen vom der Sucht- und Drogenkoordination Wien gefördert.

→ www.sdw.wien/de/praevention/schule

7.3.3 Active Souls – ein AFZACK Abenteuer für Körper und Seele

AFZACK bietet jungen Menschen die Möglichkeit zur Persönlichkeitserweiterung und fördert die Kultur eines stimmigen Umgangs mit sich selbst und seinen Mitmenschen. Dies geschieht über vielfältige Formen des Miteinanders in einem ungezwungenen und sehr jugendnahen Rahmen. Grundlage für die Bereitschaft, sich auf diesen Prozess der Persönlichkeitserweiterung einzulassen, ist Spaß zu erleben und sich wohl zu fühlen. Eine positive Gruppenatmosphäre, die Vertrauen und Sicherheit vermittelt, ermöglicht eine Befreiung aus typischen Alltags- und Sozialmustern, die junge Menschen sich entfalten, neu erleben und aufblühen lässt. Die Erweiterung im Denken, im Tun und im Sein schafft Kohärenz und stärkt das Vertrauen in sein 'wahres' Ich, was letztendlich als subjektives Glücksgefühl erlebt wird. All dies trägt zu einer Festigung und Entfaltung der Persönlichkeit bei.

'Active Souls' ist ein Angebot des Forum Prävention, Bozen, und findet an einem 'Magic Place' in Österreich mit viel Wald und Natur statt.

→ www.forum-p.it/de/was-ist-afzack--1-522.html

7.3.4 Waldkindergärten

Diese Art der Betreuung von Kindergartenkindern im Wald soll hier Erwähnung finden, weil sie dort viele Lebenskompetenzen entwickeln, die auch in Bezug auf Suchtprävention und Entwicklung von Resilienz sehr förderlich sein können.

In der Green Care Bildungsunterlage 'Waldkindergärten in Österreich' wird auf die vielfältigen Wirkungen auf die psychische, physische und soziale Gesundheit hingewiesen und unter anderem auch das Konzept der 'Therapeutischen Landschaft' von Ulrich Gebhard angeführt, dessen Buch 'Kind und Natur – Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung' (2013) als Klassiker in diesem Bereich gilt. Des Weiteren sei hier noch auf die Masterarbeit von Ines Kruse 'Der Waldkindergarten als Therapeutische Landschaft' verwiesen.

Darin beschreibt sie die gesundheitsfördernden Faktoren, die durch Natur und Landschaft angeboten werden und kommt zum Ergebnis, dass ein Waldkindergarten ein Ort der Gesundheitsförderung ist (vgl. Bancalari 2015, S. 19).

→ www.waldkindergaerten.at

Green Care WALD Bildungsunterlage
Waldkindergärten in Österreich

→ www.bfw.ac.at/cms_stamm/GreenCareWald/pdf/gcw_waldkindergaerten_V1b.pdf

Masterarbeit

Der Waldkindergarten als 'Therapeutische Landschaft'

→ www.bvnr.de/wp-content/uploads/2014/03/MASTERARBEIT-Ines-Walden-Kruse-2013-Public.pdf



7.3.5 Schulprojekt 'Schwerpunkt Waldpädagogik und Soziales Lernen'

Im Jahr 2012 entstand unter der Leitung von Stefan Lirsch – als erster ausschließlich für Waldpädagogik angestellter Lehrer an einer staatlichen österreichischen Schule – das Pilot-Projekt 'Schwerpunkt Waldpädagogik und Soziales Lernen' an der Mittelschule Dirmhirngasse in Wien Liesing. Mittlerweile arbeiten an der Schule fünf zertifizierte Waldpädagoginnen. Das Projekt zeigt eine Möglichkeit der Verankerung von Naturpädagogik im Schulsystem auf. Und mit der Prämierung bei der Verleihung des Staatspreises für Schule und Unterricht (2. Platz) im Jahr 2018 erhielt die Schule die gebührende Anerkennung für den Pioniergeist und das Engagement aller am Aufbau und der Umsetzung Beteiligten.

Das Schulprojekt ist kein explizites suchtpreventives Angebot. Bezugnehmend auf manche in diesem Handbuch erwähnten Studien kann davon ausgegangen werden, dass die Kinder durch die Walderlebnisse und Aktivitäten im Freien eine gesundheitsförderliche Ressource aufbauen. Im besten Fall können sie in schwierigen Lebenssituationen darauf zurückgreifen. Denn wie schon erwähnt kann nur auf etwas zurückgegriffen werden, von dem man Kenntnis hat oder – noch besser – mit dem man positive emotionale und körperliche Erfahrungen gesammelt hat.

Vorbedingungen und Entstehung

Der Schulschwerpunkt wurde ins Leben gerufen, um damit auf erhebliche Probleme zu reagieren, die betreuende Lehrer*innen im SQA (Schulqualität Allgemeinbildung) Schulentwicklungsplan beschrieben haben. Als mögliche Ursachen benannten sie darin die Technologisierung des Alltags und Reizüberflutung im Allgemeinen und dass sich soziale Interaktionen und Freizeitverhalten vermehrt auf digitale Medien verlagern. Ebenso einen Mangel an handlungs- und erlebnisorientierten Aktivitäten im Alltagsleben der Schüler*innen.

Als Auswirkungen auf die Kinder wurden ein fehlender Bezug zur Natur, ein mangelndes Verständnis von Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt und damit einhergehend auch fehlendes Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Umweltschutz genannt. In Bezug auf die mentale Entwicklung und psychische Gesundheit wurden mangelnde Selbsteinschätzung und Individualitätentwicklung erwähnt sowie geringe Frustrationstoleranz und fehlende Stressmanagement-Fähigkeiten. Des Weiteren wurde über Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentrationsschwäche und über wenig Motivation und Begeisterungsfähigkeit etwas zu (er-)lernen berichtet. In Bezug auf die körperliche Gesundheit wurden im Bericht unter anderem Bewegungsmangel, motorische Unsicherheiten und Unterentwicklung angeführt. Und im Miteinander wurden soziale Inkompetenz und fehlende Konfliktfähigkeit bzw. gesteigerte Gewaltbereitschaft wahrgenommen (vgl. Lirsch 2015, S. 5 f)

Diesen vielfältigen Problemen sollte mit den Waldaufenthalten begegnet werden. Mit folgendem Konzept und der Ausrichtung auf untenstehende Zielsetzungen als Grundlage wurde und wird versucht dies zu bewerkstelligen. Die Erfahrungen aus der Praxis, der Vorher-/Nachher-Vergleich, den viele Lehrer*innen anstellen können und die positive Resonanz, die es von vielen Seiten gibt, lassen darauf schließen, dass die Art der Umsetzung des Waldprojekts positive Auswirkungen mit sich bringt.

Ausschnitt aus dem Konzept

Beim 'Schwerpunkt Waldpädagogik' wird den Kindern ermöglicht, die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben und die darin lebenden Tiere und Pflanzen kennenzulernen. Durch dieses entstehende Wissen über das Ökosystem soll auch ein wertschätzender und verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt entstehen. Ebenso können die Kinder mittels spezieller Aufgabenstellungen als auch im freien Tun Lebenskompetenz, Selbstständigkeit und neue Fertigkeiten entwickeln.

Weiters dienen das gemeinsame Sein im Wald und die Gruppenerlebnisse in der Natur der Stärkung der Klassengemeinschaft. Und vor allem fördern Bewegung und Aktivität an der frischen Waldluft die Gesundheit.

Zielsetzungen

- Natur und Wald als Möglichkeit für Freizeitgestaltung und Erholung kennenlernen
- Stärkung der Klassengemeinschaft und Teamfähigkeit (soziale Kompetenz)
- Etablierung und Vertiefung von Gruppen-Kommunikations-Methoden
- Förderung von Selbstorganisation und Selbstständigkeit (Eigeninitiative)
- Wissensvermittlung zu heimischer Tier- und Pflanzenwelt
- Verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt (Umweltbewusstsein)
- Erlernen von alltäglichen und handwerklichen Fertigkeiten
- Gesundheitsförderung
 - Bewegung an der frischen Luft
 - Schulung von Grob- und Feinmotorik, Körperkoordination
 - Sinnesschulung und Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Ausgleich zum Schulalltag
 - Zeit für Begleitung von Konflikten
 - Beziehungsaufbau der Kinder untereinander und mit den Lehrer*innen
 - Stress- und Aggressionsmanagement (durch körperliches Tun, Entspannung)
- Freudvolles gemeinsames Sein und Erleben
- Naturnahe Erlebnisse als Quelle für Begeisterung und Lebenslust

Infos zum Schulprojekt

'Waldpädagogik und Soziales Lernen'

→ www.stefanlirsch.at/pilotprojekt-schwerpunkt-waldpaedagogik-und-soziales-lernen-der-nms-dirmhirngasse

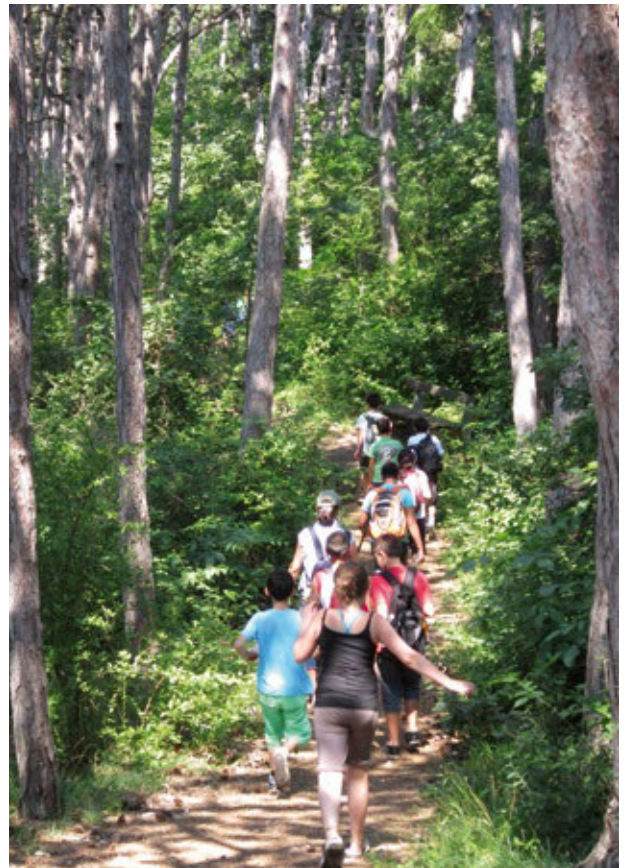
Green Care WALD 'Bildungsunterlage Lehrkraft Natur'

→ www.stefanlirsch.at/lehrkraft-natur-handbuch-0

Der Autor selbst ist nicht mehr an der Schule tätig. In Vorträgen und Workshops trägt er nun die gemachten Erfahrungen weiter und vermittelt Pädagog*innen und Entscheidungsträger*innen im Bildungssystem die Wichtigkeit und den Wert von Naturerlebnissen für (Schul-)Kinder. Dabei berichtet er von den positiven Effekten auf das soziale Miteinander, das Lernverhalten, die motorische Entwicklung und von den Möglichkeiten, die sich dadurch auch für die Pädagog*innen und die Schule als Gesamtes auftun.

»Dass Kinder sich der Natur zunehmend entfremden, hat das Potential einer zivilisatorischen Katastrophe. Denn wer soll die Natur, deren Sauerstoff uns atmen lässt, deren Kohlehydrate und Proteine uns nähren, künftig bewahren, wenn Kinder nicht mehr wissen, dass das Netz des Lebens Teil ihrer selbst ist?«

Andreas Weber Biologe, Philosoph und Publizist



Conclusio | Perspektiven

Die in diesem Handbuch beschriebenen gesundheitlichen Wirkungen von Waldaufenthalten und wie man sich diese in der therapeutischen und beratenden Begleitung von Menschen zunutze machen kann, stoßen aktuell auf steigendes Interesse. Das zeigt sich einerseits durch eine große Anzahl aktueller Publikationen und Medienberichten sowie Tagungen und Bildungs-Veranstaltungen zum spezifischen Thema und andererseits Medizin- und Psychotherapie-Kongressen, die sich auch den positiven Effekten von Naturkontakt auf den Menschen widmen. Ebenso in der praktischen Umsetzung gibt es mittlerweile vielzählige Beispiele für die Nutzung des Waldes. Ob in pädagogischen Kontexten, in der Gesundheitsförderung, Rehabilitation, Psychotherapie, Prozessbegleitung oder Suchttherapie – der Wald und dessen Wirkungen auf den Menschen findet in immer mehr Bereichen Anwendung.

Welche Chancen der Wald für Menschen, Berufsgruppen und Institutionen bietet

Für viele Menschen und Arbeitsfelder bieten sich dadurch Möglichkeiten, die teilweise schon genutzt werden und andere, die es hierzulande noch zu entwickeln und zu etablieren gilt.

- Für Waldpädagog*innen und Naturvermittler*innen eröffnen sich neue Arbeitsfelder und Kooperationsmöglichkeiten mit Gesundheitsinstitutionen.
- Für Waldbesitzer*innen kann es – neben der forstwirtschaftlichen Nutzung – zu einem weiteren wichtigen Standbein werden (→ Ausführlicher im Kapitel 6.5).
- Für Menschen, die in pädagogischen, sozialen und beratenden Berufsfeldern tätig sind – die also mit Menschen arbeiten – kann der Wald ein Ort der Verbundenheit mit sich selbst und Regeneration sein auch ohne zusätzliche soziale Kontakte.
- Für Mediziner*innen und (Psycho-)Therapeut*innen und deren Patient*innen erweitern sich die Behandlungsmöglichkeiten und das methodische Spektrum.
- Rehakliniken, Kurzentren, usw. und in Behandlung befindliche Personen können davon profitieren, dass ggf. der Einsatz von Medikamenten reduziert werden kann, weil Waldaufenthalte und Naturverbundenheit einen positiven Einfluss auf das Schmerzempfinden haben, einen psychisch beruhigenden Einfluss auf Menschen ausüben, den Blutdruck senken u.v.m. (→ siehe Kapitel 1.3).
- Sozialversicherungen könnten ihren Fokus verstärkt auf präventive Maßnahmen und die psychische Gesundheit der Bevölkerung lenken und damit die hohen Kosten für die Therapie manifestierter Störungen und Krankheiten reduzieren (→ siehe weiter unten und in Kapitel 1.1).
- Für Schulen und andere Bildungseinrichtungen existieren gelungene Beispiele für praxisbezogenen und vernetzten Unterricht im Wald. Diese können

als Vorbild und zur Orientierung bei der Umsetzung solcher Schwerpunkte dienen, um Kindern früh Naturkontakt und -erlebnisse zu ermöglichen und auf diesem Weg auch notwendige basale Umweltbildung zu forcieren (→ siehe Kapitel 7.3.5).

- Und natürlich können Menschen im Allgemeinen den Wald für Stressabbau, Regeneration, für die Freude an der Lebendigkeit und wegen der vielen anderen positiven Effekte vermehrt nutzen.
- In Hinsicht auf die aktuelle Klimakrise ist es auch ein wertvoller Beitrag, wenn Menschen mit der sie umgebenden Natur mehr im Kontakt sind und diese aufgrund dessen mehr Wertschätzung und einen achtsameren Umgang erfährt (→ siehe Kapitel 1.3.4).

Naturkontakt als geeigneter Ausgleich zu gesellschaftlicher und technologischer Entwicklung

Für viele – teils destruktive, teils zukunftsweisende, jedenfalls herausfordernde – gesellschaftliche Trends und die Auswirkungen des technologischen Fortschritts, der in unserem Leben nicht nur für Entlastung und Erleichterung sorgt, scheinen Naturerlebnisse einen geeigneten Ausgleich zu bieten. Beobachtbare Strömungen kommen in verschiedenen Bereichen des Lebens zum Ausdruck:

- Von der immer größer werdenden Zahl an in städtischen Umgebungen lebenden Menschen werden die Wälder und Wiesen wieder vermehrt als Erholungsort genutzt. Von den Gemeinden sollte genügend Raum dafür zur Verfügung gestellt werden.
- Die stark forcierte Digitalisierung der Arbeitswelt und des Alltags verlangt förmlich nach einer ausgleichenden Gegenbewegung hin zu natürlichen Umwelten und konkreten bewegungsorientierten Erfahrungen mit allen Sinnen.
- Durch die Klimakrise, die uns allen immer eindringlicher vor Augen geführt wird, steigt das Bewusstsein für den Wert der Natur und dass wir ohne diese nicht existieren können.
- Das Gesundheitsbewusstsein gewisser Bevölkerungsgruppen steigt und natürliche Umgebungen werden für Bewegung und das Wohlbefinden steigernde Aktivitäten genutzt.
- Den Trend verstärkt haben im Jahr 2020 die Corona-Maßnahmen mit ihren Einschränkungen, die uns alle in unterschiedlicher Intensität betroffen haben. Sie haben dazu geführt, dass besonders die in Städten lebenden Menschen nach Möglichkeit die Natur für Bewegung, als Begegnungsraum und Ort für Stressabbau und Erholung (wieder-) entdeckt haben.
- Und nicht zuletzt führt die verstärkte wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema zu mehr Präsenz im gesellschaftlichen Diskurs und konsequenterweise auch zu mehr Fördergeldern, die zum Beispiel in die Green-Care-Forschung und die Umsetzung von Projekten fließen. Zu hoffen ist,

dass dies auch in wirtschaftlich angespannten Zeiten wie den derzeitigen beibehalten und weiterhin in spezifische Forschung und die Entwicklung von Programmen investiert wird.

Konkrete nächste Schritte der Realisierung

Abschließend sollen hier exemplarisch einige konkrete Möglichkeiten sowohl der Realisierung von Angeboten wie auch Weichenstellungen genannt werden, die vorgenommen werden könnten, um unterstützenswerte Entwicklung voranzutreiben.

Wald auf Krankenschein

In Ländern wie Dänemark, Japan und Korea gibt es schon unterschiedliche Ansätze, dass Versicherungen die Kosten für anerkannte waldtherapeutische Interventionen übernehmen.

Im, von einem interdisziplinären Team konzipierten, Waldtherapiegarten Nacadia in Dänemark werden etwa Maßnahmen zur Behandlung von Patient*innen mit stressbezogenen Erkrankungen in einem an die Bedürfnisse der Patient*innengruppe angepassten natürlichen Umfeld mit Wald- und Gartenelementen angeboten. Das Projekt wird durch die Universität im nahegelegenen Kopenhagen wissenschaftlich begleitet. Dies ermöglicht die Sammlung wichtiger Erkenntnisse in Bezug auf die Praxis und Theorie naturgestützter Interventionen. Die Behandlung wird von privaten und öffentlichen Versicherungen getragen (vgl. Cervinka et al 2014, S. 58).

Lehrgänge und Fortbildungsangebote

Praxisbezogene und auf den aktuellen Erkenntnissen beruhende Aus- und Weiterbildungen könnten eine Bereicherung einerseits für interessiertes medizinisches Personal und Psychotherapeut*innen und andererseits für Waldtherapeut*innen und -pädagog*innen und Naturvermittler*innen sein, um Synergien zwischen diesen beiden Bereichen zu beleuchten und Arten der Umsetzung zu vermitteln.

Das BFW übernimmt mit Green Care WALD in Österreich eine Führungsrolle in der Konzipierung von Ausbildungen im Bereich Wald und Gesundheit. In Kooperation mit unseren medizinisch-therapeutischen Partnerinstitutionen werden in den nächsten Jahren Ausbildungen für den präventiven Gesundheitsbereich (wie z.B. Waldbaden), genauso wie für medizinisch-therapeutische Ausbildungsbereiche erarbeitet. Ziel ist es, den Wald als Gesundheitsraum unter Berücksichtigung aller damit in Verbindung stehenden Partner und deren Interessen zu etablieren.

Etablierung zertifizierter Kur- und Heilwälder

→ siehe Kapitel 6.3

Aufruf an Entscheidungsträger

Es braucht Rahmenbedingungen, die es Initiator*innen erleichtern, naturtherapeutische und -pädagogische Angebote zu implementieren. Wie schon erwähnt, ist eine stärkere finanzielle Zuwendung zu präventiven Maßnahmen wünschenswert, um höhere Folgekosten für therapeutische Maßnahmen abzuwenden. Ebenso können nachgewiesene waldtherapeutische Effekte mehr Integration und Anwendung im Kur- und Reha-Bereich sowie in der medizinischen Behandlung finden.

Vorbildliche Entwicklungen in asiatischen Ländern

Hierzu eine Zusammenfassung eines Interviews von Melanie Adamek mit Won Sop Shin, Vizepräsident der International Society of Nature and Forest Medicine: In Korea habe man mit der rasanten Urbanisierung und der technologischen Entwicklung zu kämpfen. Demografischer Wandel, drastische Veränderungen der Lebensgewohnheiten, Jobunsicherheit und Langzeitarbeitslosigkeit führten zu zahlreichen Gesundheitsproblemen. Die Prävalenz chronischer und nicht behandelbarer Krankheiten stieg trotz aller Fortschritte in der Medizintechnik weiter an. Die hohen Kosten und Nebenwirkungen medizinischer Behandlungen zwingen dazu, nach alternativen Wegen zu suchen, um mit typischen zivilisationsbedingten Gesundheitsproblemen fertig zu werden. Gleichzeitig geht man in Korea davon aus, dass diese auch von einer Entkoppelung des Menschen von der Natur herrühren. Wälder werden wegen ihrer entspannenden Umgebung und ihren Phytonziden von den Gesundheitsverantwortlichen als effektive Heilmethode betrachtet. Mit der zunehmenden wissenschaftlichen Evidenz über die therapeutischen Wirkungen von Waldumgebung nehmen das Interesse und die Nachfrage der Menschen nach Waldheilung zu. Dank des gesamtgesellschaftlichen und politischen Engagements wissen immer mehr Menschen über die Heilwirkungen von Waldlandschaften Bescheid und nutzen die Wälder nicht nur zur Erholung, sondern zur zielgerichteten Gesundheitsförderung. Wesentlich dazu beigetragen hat die Politik des koreanischen Forstministeriums, das unter dem Stichwort 'Von der Wiege bis zur Bahre: Leben mit Wäldern' ein Gesetz hervorgebracht hat, das in allen Lebensphasen die Förderung des 'Forest Welfare', also des mithilfe des Waldes erreichbaren Gemeinwohls, vorsieht. Der 'Forest Welfare Promotion Act' schafft den notwendigen institutionellen Rahmen für maßgeschneiderte Leistungen wie Freizeit-, Bildungs- und Therapieangebote unter verschiedenartiger Nutzung des Waldes (vgl. Adamek 2018, S. 236 ff).

Die für Korea beschriebenen gesellschaftlichen Herausforderungen kennen wir hierzulande ebenso gut wie von anderen Industrienationen. Mit der breiten Umsetzung von waldtherapeutischen Angeboten und entsprechenden Bildungsmaßnahmen soll positiv auf das Gesundheitssystem, auf die Gesundheit der Bevölkerung und die beschriebenen gesellschaftlichen Herausforderungen

Einfluss genommen werden. Sollten deren Bestrebungen von Erfolg gekennzeichnet sein – und hierfür gibt es mehr und mehr evidenzbasierte Ergebnisse – wäre das für Österreich und andere europäische Länder eine sich bietende Möglichkeit, von den Forschungen und Vorerfahrungen aus Asien zu profitieren und eine – viele Bereiche umfassende – Problemlösungsstrategie zu implementieren.

Ergänzend hierzu die Ziele der in Japan etablierten Waldtherapie-Stützpunkte und deren umfassender Angebote, die im Kapitel 5.3 kurz beschrieben werden:

- Etablierung gesundheitsfördernder Maßnahmen für die Bevölkerung
- Reduktion der stetig steigenden Gesundheitskosten
- Generierung wirtschaftlicher Vorteile für die Gebietskörperschaften in oftmals ländlichen Gegenden
- Umweltschutz (vgl. Adamek 2018, S. 234)

Neben den Ansätzen, die auch in den koreanischen Zielsetzungen zu finden sind, ist hier mit dem letzten genannten Ziel ein Thema benannt, das wohl die größte Herausforderung der globalen Gemeinschaft ist. Es kann bei keinem Zukunftsthema mehr außer Acht gelassen werden. Die Menschen mittels waldtherapeutischer Angebote wieder an die Natur heranzuführen, kann – als Nebeneffekt – auch ein Bewusstsein dafür schaffen, dass wir aus der Natur hervorgegangen sind, dass wir diese für unser (Über-)Leben brauchen und dass sie uns Heilmittel, Erholung, ein Gefühl von Verbundenheit und Lebendigkeit angedeihen lässt. Womöglich kann daraus ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit der Natur erwachsen und die Menschen achten mehr darauf, dass sie uns erhalten bleibt und folglich weniger ausgebeutet und zerstört wird, weil wir ansonsten unser aller Lebensgrundlage vernichten. Die Entwicklungen der letzten Jahre und Jahrzehnte sollten uns eindrücklich vor Augen führen, dass es wohl notwendig sein wird, dass der Mensch wieder seinen Platz im Kreislauf und Beziehungsgefüge der Natur findet.

Wald als Bereicherung und Ressource im eigenen Leben integrieren

Die Fertigstellung dieser Bildungsunterlage sollte im Frühjahr 2020 erfolgen. Es war dies die herausfordernde Anfangsphase der Corona-Pandemie und der bekannten Beschränkungen des täglichen Lebens. In dieser Zeit mit verschiedenartigen Belastungen war es nicht immer leicht die Konzentration aufzubringen, um mich ans Werk zu machen. Der angrenzende Wald war, neben vielen anderen hilfreichen Begebenheiten wie teilnehmenden persönlichen Gesprächen, eine große Unterstützung. Er war ein Ort, an dem Abstand von belastenden Situationen möglich war, Kraft- und Inspirationsquelle und der am besten geeignete Raum, um die vielen positiven Wirkungen, die er für uns Menschen bereithält, selbst an Leib und Seele wahrzunehmen, darüber zu reflektieren und für dieses Buch in eine vermittelbare Form zu gießen.

Ich hoffe, dass dies gelungen ist und dass durch das Lesen dieses Handbuchs neue Erkenntnisse und Ideen vermittelt werden können, wie der Wald und die Natur in Ihrem eigenen Leben förderlich wirken kann. Ob im professionellen oder im rein privaten Bereich, ob für Erholung, Aktivierung, Bewegung, Gespräche, Aus- oder Einsichten, kreatives Tun, stille Momente oder einfach zum Genuss. Der Wald hält sehr Vieles für uns bereit...



Infoblatt für Patient*innen

Waldwandern mit der Heilkraft Natur



- Zeiten** Wochentag 1 13., 20. + 27. Feb von .. : .. bis .. : .. Uhr
Wochentag 2 17., 24. + 31. Feb von .. : .. bis .. : .. Uhr
- Treffpunkt** jeweils 10 min davor bei ...
- Ausrüstung** Dem Wetter angemessene Kleidung und passendes Schuhwerk; Trinken, Jause und Insektenschutz nach Bedarf.
- Anmeldung** Die Anmeldung erfolgt einmalig über den/die Bezugstherapeuten/in. Teilnahme ist nur möglich, wenn der Termin im Therapieplan steht.
- Infos** Den Schlüssel bitte auf der Station abgeben. Wetter: wenn nicht abgesagt wird, findet das Wandern statt. 5 € für (seltene) Eventualitäten mitbringen (z.B. Fahrkarte, Tee)
Tag 1: leichtere Wanderungen | Tag 2: können auch anspruchsvoller sein
- Leitung** Stefan Lirsch, Waldpädagoge, Systemischer Outdoor Coach

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf unser Gemüt und unser Wohlbefinden aus. Das spüren und erleben nicht nur viele Menschen, dies ist mittlerweile auch durch viele Studien belegt und wird verstärkt von Therapeuten*innen, Pädagog*innen u.a. in ihren Arbeitsbereichen genutzt.

Es wurde unter anderem nachgewiesen, dass sich bei Waldbesuchen die Pulsrate verringert, sich eine Senkung des Blutdrucks einstellt und eine Abnahme des Cortisolspiegels festzustellen ist. Dies sind physische Indikatoren, die auf eine anspannungsreduzierende Wirkung des Aufenthalts im Wald hinweisen. Erforscht sind auch positive Effekte zum Beispiel bei Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen und Depressionen. Solche Effekte zu nutzen ist unter anderem das Ziel dieses Naturangebots.

Infoblatt für Therapeut*innen

Waldwandern mit der Heilkraft Natur

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf unser Gemüt und unser Wohlbefinden aus. Das spüren und erleben nicht nur viele Menschen, dies ist mittlerweile auch durch viele Studien belegt und wird verstärkt von Therapeut*innen, Pädagog*innen u.a. in ihren Arbeitsbereichen genutzt.

Es wurde unter anderem nachgewiesen, dass sich bei Waldbesuchen die Pulsrate verringert, sich eine Senkung des Blutdrucks einstellt und eine Abnahme des Cortisolspiegels festzustellen ist. Dies sind physische Indikatoren, die auf eine anspannungsreduzierende Wirkung des Aufenthalts im Wald hinweisen. Erforscht sind auch positive Effekte zum Beispiel bei Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen und Depressionen, (Cervinka et al 2014, S.69 und S.40) um hier nur einige wenige Beispiele zu nennen. Solche Effekte zu nutzen ist unter anderem das Ziel dieses Naturangebots.



Ausrichtung / Ziele

- Stressabbau und Entspannung einerseits, Aktivierung und Belebung andererseits
- Vertraut werden mit der Natur – den Wald als Ressource für eigene Bedürfnisse entdecken
- Gesundheitsförderung (s.o.): 'Frische Waldluft', Bewegung, Motorische Schulung, Muskelaufbau u.a.
- Körperbewusstsein steigern durch die Aktivitäten im Freien und mit angeleiteten Übungen
- Entspannte Atmosphäre für Gespräche
- Natur als Abbild eigener innerer Prozesse, als Projektionsfläche und Reflexionsmöglichkeit
- Motivation und Durchhaltevermögen entwickeln
- Freude, Genuss und Vergnügen im Freien zu sein

Inhalt / Aktivitäten / Methoden

- Wanderungen
- Wahrnehmungs- und Sinnesschulung durch Achtsamkeitsübungen
- Wissensvermittlung über den Wald und das Ökosystem, zu Geschichte, Geografie u.a.

Als zusätzliche Möglichkeiten u.a.:

- Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien (LandArt)
- Partner-, Koordinations- und Kooperationsübungen
- Essbares in der Natur finden, verkosten und ggf. zubereiten

Die Methoden und Übungen werden niederschwellig aufgebaut, auf die jeweilige Gruppe abgestimmt durchgeführt und eventuell in Reflexionsrunden nachbesprochen.

Rahmenbedingungen

Zeiten Wochentag 1 von .. : .. bis .. : .. Uhr (max. 1:30 h Gehzeit)
Wochentag 2 von .. : .. bis .. : .. Uhr (max. 2:30 h Gehzeit)

Treffpunkt jeweils 10 min davor bei ...

Gruppengröße max. 15 Teilnehmer*innen

Informationen

- Beim Angebot 'Waldwandern' handelt es sich um einen therapeutischen Sonderausgang.
- Die Anmeldung erfolgt einmalig über den/die Bezugstherapeuten*in.
- Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn der Termin im Therapieplan steht.
- Den Schlüssel müssen die Patient*innen in der Station abgeben.
- Die Termine werden für jedes Monat bekanntgegeben und ausgehängt.
- Wetter: Wenn nicht abgesagt wird, findet das Waldwandern statt.
- Die Teilnehmenden sollen 5 € für (seltene) Eventualitäten mitbringen (z.B. Fahrkarte, Tee)
- Bitte die Patient*innen auf die Anforderungen bzgl. Fitness/Kondition hinweisen. (Gehzeit)
Wochentag 1: leichtere Wanderungen / Wochentag 2: können auch anspruchsvoller sein
- Bei der Freigabe bitte die aktuelle medikamentöse Einstellung berücksichtigen.

Leitung

Stefan Lirsch ist Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Lebens- und Sozialberater in Ausbildung unter Supervision, Referent in der Aus- und Weiterbildung und Begleiter von Teams an pädagogischen Institutionen. Autor des Handbuchs 'Lehrkraft Natur'. Ehemals Kindergarten-Betreuer, Shiatsu-Praktiker, darstellender Künstler, Lehrer (Mittelschule).

Kontakt

kontakt@stefanlirsch.at

+43 (0)650 335 58 66

www.stefanlirsch.at ('Begleitung in die Natur')

Literatur:

Cervinka, R., Höltke, J., Pirgic, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A., Eder, R. & Ebenberger, M. (2014). Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Wien: BFW-Bericht 147. Bundesforschungszentrum für Wald

Anleitung zum Waldbaden

Hella Kemper (2018) fasst in ihrem Artikel 'Spring! – Wer richtig in den Wald eintaucht, tut etwas Gutes für seine Gesundheit' in 'ZEIT Wissen Nr.3/2018' theoretische und praktische Grundlagen des Waldbadens zusammen. Daran angelehnt hier einige Anregungen für die Nutzung der Gesundheitswirkungen des Waldes:

Anleitung zum Waldbaden in zehn Schritten

- 1. Im eigenen Tempo**
Langsam gehen, gemütlich spazieren, den eigenen Rhythmus finden. Auch einmal ohne Streckenverlauf, Ziel und Dauer festzulegen.
- 2. Ausruhen und Verweilen**
Auf ausreichend Pausen achten und ausruhen, wenn ein Bedürfnis danach aufkommt. Ohne etwas leisten oder Ziele erreichen zu müssen.
- 3. Wahrnehmung mit allen Sinnen**
Umgebung bewusst erleben. Formen, Farben, Gerüche, Geräusche des Waldes bewusst wahrnehmen und genießen. Im Laub 'baden', sich sonnen, Rinde berühren, sich an einen Baumstamm lehnen. Früchte oder Blätter verkosten, die man mit Gewissheit kennt. Barfuß gehen, Füße im Bach kühlen u.v.m.
- 4. Neugier & Kreativität**
Mit offenem, wachem Blick Bekanntes neu entdecken. Ein Mandala legen, Gräser flechten, Steine, Eicheln oder Kastanien sammeln, einen Spazierstock schnitzen und verzieren. Sich kindliche Freude am Spiel erlauben und ins Tun versinken dürfen.
- 5. Bewegung im Wald**
Über Stämme balancieren und über Baumstümpfe hüpfen. Die Arme beim Gehen mittun lassen und so die Wirbelsäule aktivieren und flexibel halten. Die Waldatmosphäre nutzen für Yoga, Qi Gong oder andere Bewegungsformen. Die gesunde Luft einströmen lassen.
- 6. Augenentspannung**
In die Ferne schauen als Augentraining und Ausgleich für Computerarbeit und andere Bildschirmzeit. Den Blick schweifen lassen und das Grün des Waldes genießen und wirken lassen.
- 7. Achtsamkeit**
Mit der Aufmerksamkeit im Moment sein und vorbehaltlos staunen. Gedanken und Eindrücke wertfrei wahrnehmen. Sich auf den Atem und aktuelle Empfindungen konzentrieren, um im Hier und Jetzt anzukommen.
- 8. Atem**
Beobachtung des Atems und des Luftstroms von Nase, Mund und Luftröhre bis in die Lungenflügel sowie der daran beteiligten Körperbereiche – des Bauches, der Organe, des Rückens u.s.w.
- 9. Meditation**
Innehalten, Gedanken ziehen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Achtsamkeit, Atemwahrnehmung, das Lauschen auf die Geräusche des Waldes können dabei unterstützend sein.
- 10. Stille**
Die Ruhe und das Alleinsein genießen (vgl. Kemper 2018).

Materialliste

Ausrüstung für die Leiter*innen der Waldausgänge

- Feste Schuhe und passende Kleidung für Wald und Wetter
- Rucksack (ggf. mit Reserve-Regenjacken, -Hauben, -Handschuhen, usw.)
- Erste-Hilfe-Paket
- Mobiltelefon
- Instrument für Signal- und Versammlungslaut (z.B. Flöte oder Vogelpfeife)
- Sitzmatten
- Handtuch
- Müllsack
- Klopapier
- Taschenlampen, Warnwesten (für Wanderungen in der Dämmerung oder Dunkelheit)

Ausrüstung für Teilnehmende

- Feste Schuhe und Kleidung für Wald und Wetter
- Rucksack bei Bedarf (keine Umhängetaschen)
- Regenjacke
- Sonnenschutz und Insektenschutz im Sommer, Kälteschutz im Winter
- Wasser und Jause (je nach Dauer der Wanderung und Witterung)
- Jutetasche (z.B. für gesammelte Naturmaterialien)
- ggf. ein paar Euro für Fahrscheine oder ein Getränk

Material und Werkzeug für Übungen oder Themenschwerpunkte

(je nach Angebot, Möglichkeit, Zielgruppe)

- Natur-Bestimmungsbücher
- Sachbücher zu Naturthemen (Wetter, Spurenlesen usw.)
- Geschichten, Sagen, Gedichte
- (Wander-)Karten der Umgebung
- Picknickdecken, Plane
- Einfärbiges Tuch oder Decke
- Kleine Stoffsäcke für im Wald Gefundenes
- Fernglas, Fernrohr
- Lupen, Becherlupen
- Augenbinden
- Schnüre (aus Naturmaterial), Seile
- (Holz-)Kluppen
- (Holz-)Kugeln (für eine Kugelbahn)
- Stethoskope
- Kompass

Für kreatives Arbeiten

- (Schnitz-)Messer, (Japan-)Sägen, Handbohrer, Schleifpapier, Spaten, Arbeitshandschuhe u.a.

Für Essenszubereitung

- Schneidbretter, Messer, Schüsseln, (Kräuter-)Salz, Brot, Topfen usw.

Dient als Anregung – beliebig erweiterbar/reduzierbar

Rechtliche Rahmenbedingungen und Forstgesetz

Die Waldöffnung zum Zweck der Erholung besteht in Österreich seit 1975 durch das Forstgesetz (ForstG 1975). Die Öffnung ist aber nicht allgemeingültig. So bestehen einige gesetzliche Verbote und Bestimmungen, die im Rahmen eines Green Care WALD-Angebotes zu berücksichtigen sind.

Folgend finden sich Auszüge aus Abschnitten des Forstgesetzes 1975, die für das Thema dieser Bildungsunterlage relevant sind.

Benützung des Waldes (vgl. § 33 ForstG 1975)

Jedermann darf, unbeschadet der Bestimmungen der Abs. 2 und 3 und des § 34, Wald zu Erholungszwecken betreten und sich dort aufhalten. Eine darüber hinausgehende Benutzung des Waldes ist nur mit Zustimmung des Waldeigentümers zulässig.

Ausgenommen sind Waldflächen, für die die Behörde ein Betretungsverbot verhängt hat, Waldflächen mit forstbetrieblichen Einrichtungen (Forstgärten, Holzlager- und Holzausformungsplätze, ...) und Wieder- und Neubewaldungsflächen, deren Bewuchs eine Höhe von drei Metern noch nicht erreicht hat.

Das Lagern bei Dunkelheit, Zelten, Befahren oder Reiten ist nur mit der Zustimmung des Waldeigentümers zulässig.

Forststraßen sind zwar forstliche Einrichtungen, dürfen aber betreten werden. Ein Befahren von erkennbar gesperrten Forststraßen ist verboten. Ebenfalls nicht erlaubt ist das Abstellen von Fahrzeugen, das Offenlassen von Toren und Schranken von Einfriedungen und die Bildung neuer Steige.

Benützungsbeschränkungen

(vgl. § 34 ForstG 1975)

Es wird zwischen befristeten und dauerhaften Sperren unterschieden.

Befristete Sperren sind möglich auf folgenden Flächen:

- Baustellen von Bringungsanlagen und anderen forstbetrieblichen Hoch- und Tiefbauten;
- Gefährdungsbereiche der Holzfällung und -bringung bis zur Abfuhrstelle auf die Dauer der Holzerntearbeiten;
- Waldflächen, in denen durch atmosphärische Einwirkungen Stämme in größerer Anzahl geworfen oder gebrochen wurden und noch nicht aufgearbeitet sind, bis zur Beendigung der Aufarbeitung;
- Waldflächen, in denen Forstschädlinge bekämpft werden, solange es der Bekämpfungszweck erfordert;
- Waldflächen, wenn und solange sie wissenschaftlichen Zwecken dienen und diese ohne Sperre nicht erreicht werden können.

Dauernde Sperren sind möglich auf Waldflächen, die

- aus forstlichen Nebennutzungen entwickelten Sonderkulturen, wie der Christbaumzucht, gewidmet sind;
- der Besichtigung von Tieren oder Pflanzen, wie Tiergärten oder Alpengärten, oder besonderen Erholungseinrichtungen, ohne Rücksicht auf eine Eintrittsgebühr gewidmet sind;
- der/die Waldeigentümer*in sich oder seinen Beschäftigten im engeren örtlichen Zusammenhang mit ihren Wohnhäusern vorbehalten.

Erklärung zum Erholungswald

(vgl. § 36 ForstG 1975)

Besteht an der Benützung von Wald für Zwecke der Erholung ein öffentliches Interesse, weil für die Bevölkerung bestimmter Gebiete, insbesondere von Ballungsräumen, ein Bedarf an Erholungsraum besteht, der infolge seines Umfangs in geordnete Bahnen gelenkt werden soll, oder die Schaffung, Erhaltung und Gestaltung von Erholungsräumen in Fremdenverkehrsgebieten wünschenswert erscheint, so kann die Erklärung zum Erholungswald beantragt werden, sofern es sich nicht um Waldflächen gemäß § 34 Abs. 3 handelt oder eine örtlich erforderliche Schutzwirkung im Sinne des § 6 Abs. 2 lit. b dadurch nicht gefährdet würde. Zum Erholungswald ist bei gleicher Eignung für die Erholung vorzugsweise Wald zu erklären, der im Eigentum von Gebietskörperschaften steht.

Der Vorteil einer solchen Erholungswalderklärung besteht u.a. darin, dass mit Zustimmung oder auf Antrag der Waldeigentümer*innen für bestimmte Gestaltungseinrichtungen im Erholungswald (z.B. Parkplätze, Lagerwiesen, Sitzgelegenheiten, Wanderwege, Waldlehrpfade, Sporteinrichtungen) Rodungen oder Ausnahmen vom Verbot der Fällung hiebsunreifer Bestände usw. (vereinfacht) bewilligt werden können, ohne dass hierzu das reguläre Verfahren durchgeführt werden muss (vgl. Bancalari 2014).

Strafbestimmungen (vgl. § 174 ForstG 1975)

Eine Verwaltungsübertretung begeht, wer Wald zu Erholungszwecken entgegen einem Verbot oder unter Außerachtlassung der nötigen Vorsicht benützt, gesperrte Waldflächen oder gesperrte Wege benützt oder entgegen dem Verbot von Wegen abweicht oder den Wald trotz erfolgter Ausweisung innerhalb von 24 Stunden wieder betritt.

Eine Verwaltungsübertretung begeht, wer zum Beispiel unbefugt

- im Walde eine für das allgemeine Befahren erkennbar gesperrte Forststraße befährt, Fahrzeuge abstellt, Tore oder Schranken von Einfriedungen nicht wieder schließt oder neue Steige bildet,
- sich Früchte oder Samen der im Anhang angeführten Holzgewächse zu Erwerbszwecken oder Pilze in einer Menge von mehr als zwei Kilogramm pro Tag aneignet,
- Erde, Rasen oder sonstige Bodenbestandteile in mehr als geringem Ausmaß oder stehendes oder geerntetes Holz oder Harz sich aneignet,
- stehende Bäume, deren Wurzeln oder Äste, liegende Stämme, junge Bäume oder Strauchpflanzen beschädigt oder, abgesehen von einzelnen Zweigen ohne wesentliche Beschädigung der Pflanze, von ihrem Standort entfernt,
- Kennzeichnungen von Schonungsflächen, Bezeichnungen mit dem behördlichen Waldhammer, Grenzzeichen, Verbots- oder Hinweistafeln, Forststraßen, Zäune, Hütten oder sonstige betriebliche Einrichtungen, Maschinen oder Geräte entfernt, zerstört oder beschädigt,
- liegendes Holz oder Steine in Bewegung setzt,
- Aufforstungs- oder sonstige Verjüngungsflächen beschädigt,
- Wasserläufe ab- oder zuleitet oder Feuerstellen entgegen den Bestimmungen des § 40 errichtet oder unterhält,
- Abfall wegwirft,
- Pilz- und Beerensammelveranstaltungen durchführt oder daran teilnimmt.

Allgemeine Haftungsbestimmungen

(vgl. § 176 Forstgesetz 1975)

Im Forstgesetz ist geregelt, dass Personen, die sich im Wald abseits von öffentlichen Straßen und Wegen aufhalten, selbst auf alle ihnen durch den Wald, im besonderen auch durch die Waldbewirtschaftung drohende Gefahren zu achten haben.

Den/die Waldeigentümer*in trifft keine Pflicht zur Abwendung der Gefahr von Schäden, die abseits von öffentlichen Straßen und Wegen durch den Zustand des Waldes entstehen können. Sie sind auch nicht verpflichtet, den Zustand des Waldbodens und dessen Bewuchs zu ändern, dass dadurch solche Gefahren abgewendet oder vermindert werden.

Nach der derzeitigen Gesetzeslage haftet der Wegehalter für Schäden, die ein/e Benützer*in aufgrund des Zustandes einer Forststraße oder eines gekennzeichneten Weges bei der Benützung erleidet.

Für die Haftung für den Zustand einer Forststraße oder eines sonstigen Weges im Wald gilt § 1319a ABGB. Zu der dort vorgeschriebenen Vermeidung von Gefahren durch den mangelhaften Zustand eines Weges sind der/die Waldeigentümer*in und sonstige an der Waldbewirtschaftung mitwirkende Personen jedoch nur bei Forststraßen verpflichtet sowie bei jenen sonstigen Wegen, die der Waldeigentümer durch eine entsprechende Kennzeichnung der Benützung durch die Allgemeinheit ausdrücklich gewidmet hat. Wird ein Schaden auf Wegen durch den Zustand des danebenliegenden Waldes verursacht, so haften der Waldeigentümer, sonstige an der Waldbewirtschaftung mitwirkende Personen und deren Leute keinesfalls strenger als der Wegehalter.

Aus- und Weiterbildungen

Folgend werden Institutionen und Anbieter von Aus- und Weiterbildungen aus dem deutschsprachigen Raum aufgelistet. Die Lehrgänge und Seminare, die hier kurz beschrieben werden, können eine Grundlage bilden für die Arbeit mit Menschen im Wald. Manche der Institute bieten ihre Seminare auch in Nachbarländern an – zugeordnet sind sie dem Land, in dem sich ihre Basis befindet.

Aus- und Weiterbildungsangebote in Österreich

Zertifikats-Lehrgang an der FAST Ossiach Green Care WALD

Der Lehrgang beschäftigt sich mit dem Wissensaufbau im Bereich der sozialen Waldfunktionen und soll dazu beitragen, Projekte im Rahmen von Green Care WALD zu planen, zu organisieren und umzusetzen. Der Lehrgang lädt dazu ein, den Wald aus dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung und Therapie neu zu betrachten. Mediziner*innen, Fachexpert*innen und Praktiker*innen informieren über dieses Thema und geben praktische Impulse.

In der Gesundheitsvorsorge aber auch in der Therapie kann Wald in dreifacher Hinsicht wirken: Über Gesundheitseffekte durch den Aufenthalt im Wald, über Gesundheitseffekte von Produkten aus dem Wald und als Standort und Thema präventiver, therapeutischer und sozialer Aktivitäten.

Initiativen, welche die sozialen Wirkungen des Waldes zum Inhalt haben (Wald und Gesundheit, Waldpädagogik, Forst und Kultur) können in unterschiedlichsten Projektvarianten und -kombinationen unter dem Überbegriff 'Green Care WALD' zusammengefasst werden. In vier Modulen soll die Aufbereitung und Umsetzung eines Projektes zum Thema Green Care WALD erreicht werden.

Forstliche Ausbildungsstätten

FAST Traunkirchen (OÖ), FAST Ossiach (Kärnten), FAST Pichl (Steiermark)

→ www.fasttraunkirchen.at

→ www.fastossiach.at

→ www.fastpichl.at

Die FAST Traunkirchen und Ossiach sind die Bildungsinstitute des Bundesforschungszentrums für Wald (BFW). Die FAST Pichl ist eine Bildungseinrichtung der Landwirtschaftskammer Steiermark. Weitere Angebote: Aus- und Weiterbildungen zu forstlich relevanten Themen sowie Waldpädagogik und damit in Verbindung stehende Themenbereiche wie Waldbaden, Pflanzenkunde u.v.m.

Green Care WALD

Wien, österreichweit tätig

→ www.greencarewald.at

Eine Initiative des Bundesforschungszentrums für Wald (BFW). Vernetzungs- und Vermittlungsplattform zwischen Forstwirtschaft und Green Care, Erstellung und Publikation von Bildungsunterlagen, Projektentwicklung, Organisation sowie Mitentwicklung von Weiterbildungsveranstaltungen von Lehrgängen mit Fokus auf Green Care, welche an den FAST abgehalten werden.

Bachelor- und Masterstudium Umweltbildung und Beratung

Zu den Studienschwerpunkten zählen unter anderem Beratung, Erwachsenenbildung und Bildungsmanagement sowie Natur- und Gartenpädagogik. Weitere Themenbereiche des Studiums sind Ökologie und Lebensräume, Green Care und 'Mensch und Gesundheit'.

Das Masterstudium der Umweltpädagogik bietet besondere Schwerpunkte in den Bereichen 'Grüne Pädagogik und Schulentwicklung' sowie 'Beratung, Erwachsenenbildung und Digitalisierung'. Primär geht es in der Umweltpädagogik darum, eine Ausbildungsmöglichkeit für die Arbeit mit Menschen in der Natur/im Wald zu bieten. Dabei werden nicht nur der theoretische Wissenserwerb, sondern vor allem auch praktische Erfahrungen besonders groß geschrieben.

Masterlehrgang

Green Care – Pädagogische, beraterische und therapeutische Interventionen mit Tieren und Pflanzen

Inhalte dieses Masterlehrgangs sind die Planung und Durchführung pädagogischer, beraterischer und therapeutischer Interventionen mit Tieren und Pflanzen, die Entwicklung, Implementierung und Disseminierung von Green-Care-Projekten in Einrichtungen, die wissenschaftliche Datenerfassung, Evaluierung und Vertiefung in individuell gewählte Green-Care-Themen und theoretische Inhalte für die Zertifizierung zum/zur Lebens- und Sozialberater*in.

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik (HAUP)

Wien

→ www.haup.ac.at

Weitere Angebote: Hochschullehrgänge 'Gartentherapie', 'Natur- und Landschaftsvermittler', 'Wildkräuter und Arzneipflanzen', 'Natur in der Elementarpädagogik' u.a. Weiters Publikation von wissenschaftlichen und fachspezifischen Arbeiten, Vernetzungsplattform Green Care Jour Fixe, Fachzeitschrift GREEN CARE.

Lehrgang

Wald und Gesundheit

Bundesforste in Kooperation mit dem WIFI NÖ

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen aus dem Gesundheitsbereich, aber auch an Interessierte aus themenverwandten Berufsfeldern. Darin wird einerseits das Fachwissen zum Wald als Ökosystem, zur Waldbewirtschaftung und zum rechtlichen Rahmen vermittelt und andererseits werden Green Care, Erfahrungen der Bundesforste und stimmige waldpädagogische Methoden thematisiert.

Der Wald wird im Zusammenhang mit Gesundheit, Heilung und Wohlbefinden immer stärker als Therapieort und gesundheitsfördernde Umgebung gesehen. Damit wird der Wald für eine völlig neue Zielgruppe, nämlich Mediziner*innen, Lebens- und Sozialberater*innen, Therapeut*innen etc. zum Arbeitsort.

Der Lehrgang dient dazu, dieser Zielgruppe Basiswissen zum Wald im Allgemeinen, aber auch zu seiner Bewirtschaftung, seiner Funktion als Lebensraum für zahlreiche Arten sowie Informationen zur gesundheitsfördernden Wirkung aus ärztlicher Sicht zu vermitteln.

Österreichische Bundesforste (ÖBf)

österreichweit

→ www.bundesforste.at

Zertifikats-Lehrgänge am

LFI Salzburg, LFI Oberösterreich und LFI Vorarlberg

Waldbaden – Die Kraft des Waldes nutzbar machen

In Japan und Südkorea ist Shinrin-yoku (Waldbaden) zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden und hat sich zur sogenannten Waldtherapie entwickelt. Dafür wurden und werden viele wissenschaftliche Arbeiten in Auftrag gegeben, welche die positiven Auswirkungen des Waldes auf den Menschen untersuchen. Ausgehend von der ehemals klassischen Sommerfrische stehen bei der Entwicklung von Waldbade-Angeboten der Mensch und die Natur im Mittelpunkt. Der Wald kann uns wieder wahrnehmen und spüren lehren. Althergebrachte Rituale und Traditionen schärfen die Fähigkeiten Aufmerksamkeit, Stille und Ruhe positiv zu empfinden. Auch in der Traditionellen Europäischen Medizin wird diesen Themen Raum geboten.

Für die Umsetzung von Waldbade-Angeboten bedarf es qualifizierter Personen. Dies wird durch eine gezielte Schulung der Gastgeber*innen, touristischen Anbieter*innen und Naturvermittler*innen usw. erreicht.

Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI)

österreichweit

→ www.oe.lfi.at

Bildungseinrichtung der Landwirtschaftskammern

Weitere Angebote: Aus- und Weiterbildungen u.a. zu den Themen Land- und Forstwirtschaft, Umwelt, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Natur- und Landschaftsvermittlung, Kräuterpädagogik.

Vortrag und Workshop

Zu sich kommen in der Natur –

Wald in der Suchtprävention und Therapie

Im Vortrag und Workshop werden Informationen zu den Wirkungen und der Wichtigkeit von Naturerfahrungen vermittelt. Dabei werden Erfahrungen aus der Arbeit mit Suchtpatient*innen und vom Aufbau des Pilotprojekts 'Waldpädagogik und Soziales Lernen' an einer Wiener Mittelschule miteinbezogen.

Im Wald (bzw. im Freien) werden Achtsamkeitsmethoden und Sensibilisierungsübungen ausprobiert, die das Gesagte erlebbar machen. Wichtig ist hierbei der Naturgenuss, um den Wald und die Natur als Ressourcen für das eigene Wohlbefinden und Leben (wieder) zu entdecken.

Seminarangebot

Natur.Bewusst.Sein –

Gesundheitsförderung im Wald

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf unser Gemüt und unser Wohlbefinden aus. Das spüren und erleben nicht nur viele Menschen, dies ist mittlerweile auch durch viele Studien belegt und wird verstärkt von Therapeut*innen und in der Pädagogik genutzt. Besonders für Menschen, die in pädagogischen und psychosozialen Berufsfeldern tätig sind und in ihrer Arbeit körperlichen und vor allem psychischen Belastungen (Lärm, soziale Herausforderungen, Stress) ausgesetzt sind, können Naturaufenthalte einen erholsamen Ausgleich bieten.

Methoden aus der Naturpädagogik, dem Systemischen Outdoor Coaching und Körper- und Wahrnehmungsübungen werden unterstützend eingesetzt, um sich die Wirkungen des Waldes zu Nutze zu machen. Den Aufenthalt in der Natur zu genießen ist ein weiterer Faktor, um von der Zeit im Wald zu profitieren und im Anschluss daran das Erlebte im beruflichen und privaten Bereich zu integrieren und umsetzen zu können.

Begleitung in die Natur | Lehrkraft Natur |

(Co-)Therapeut Wald

Wien (Kalksburg)

→ www.stefanlirsch.at

Weitere Angebote: Weiterbildungen und Seminare zu Waldpädagogik und 'Lehrkraft Natur' (Naturerfahrungen im Schulunterricht), Teambuilding in der Natur, LandArt/ Landschaftskunst.

Zertifikats-Lehrgang

Systemisches Outdoor-Coaching | Team-Coach

Institut 'the green field' Wien

→ www.green-field.at

Weitere Angebote: Coaching Aus- und Weiterbildungen, Ausbildung Lebens- und Sozialberatung.

→ siehe auch Kapitel 2.1.3

Aus- und Weiterbildungen

Visionssuche | Übergangsrituale

In der Shambhala Wilderness Schule gibt es die Möglichkeit, eine Zeit lang intensiv den Weg der persönlichen Transformation und Heilung in der Natur zu gehen und sich dabei auch zum/zur Begleiter*in von Übergangsritualen 'auswachsen' zu lassen. Hierfür werden drei verschiedene Lehrgänge mit einigen Gemeinsamkeiten und unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten:

- Visionssuchen und andere Übergangsrituale
- Jahreszeitliche Rituale
- Naturerfahrungen 'Über der Schwelle'

Alle Ausbildungen bauen auf dem System der 'Vier Schilde' auf und integrieren die Praxis des Spiegeln durch die Natur, durch andere Menschen oder durch Rituale, wie sie von Meredith Little, Steven Foster und Scott Eberle weitergegeben wurden. In allen Weiterbildungen fließen auch andere Quellen ein, insbesondere aus dem Bereich der Körperpsychotherapie und – speziell bei den Ritualen – vor allem auch der Tanz-, Trance- und Ritual-Hintergrund (Felicita Goodman, Kay Hoffman, Gabrielle Roth, Andrea Juhan, Ralph Metzner u.a.) der Lehrenden.

Shambhala Wildernessschule

→ www.wilderness.at

→ info@claudiapichl.at

Lehrgänge

Wildnispädagogik | Naturmentoring

Wildnisschulen (Wildnispädagogik)

österreichweit / europaweit

→ www.wildniszentrum.at

(Natur- und Wildnisschule der Alpen)

→ www.martinfuerst.com/wildnisschule-nawisho

(Wildnisschule Nawisho)

→ www.wildnisschulenportal-europa.de/index.php

(Wildnisschulen-Portal Europa)

Weitere Angebote: Selbsterfahrung in der Natur, alte Handwerkstechniken, Kräuterkunde u.v.m.

Aus- und Weiterbildungsangebote in Deutschland

Weiterbildungs-Angebot

Waldtherapie und Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren®

→ siehe Kapitel 2.1.1 (Beschreibungstext der Europ. Akademie EAG/FPI)

Weiterbildungs-Angebot

in Deutschland sowie in Österreich

Green Meditation® –

Lehrer*in für meditatives Naturerleben

Natur hat über die gesamte Menschheitsgeschichte hin das 'Naturwesen Mensch' bestimmt und geprägt. Die Mensch-Natur ist in all ihren Möglichkeiten des Suchens und Findens, des Erfindens und Gestaltens aus der Gesamtnatur hervorgegangen, aus dieser Welt des Lebendigen. Bei aller Naturferne der modernen, verstäderteten Menschen und ihrer zunehmenden Bestimmtheit durch Technik und virtuelle Welten bleibt der Boden des Menschen seine leibhaftige Natur, die über Millionen von Jahren in natürlichen Lebensräumen Gesundheit, Kraft, Schönheit, Wissen, Weisheit und Sinn gefunden und gestiftet hat. Die Seminarreihe will den Kontakt mit diesen Quellen revitalisieren und greift dabei auf meditative Techniken zurück, die die 'Integrative Therapie' aus alten Quellen der Naturmeditation geschöpft hat. In der Oberstufe der Weiterbildung soll die 'grüne Meditation' in ihrer Verwendung in Psycho-, Sozio- und Leibtherapie, in Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsarbeit für ein vertieftes eigenes 'Heilwerden' und für die professionelle Praxis als Therapeut*in und Berater*in vermittelt werden.

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG) Hückeswagen (Nähe Düsseldorf)

→ www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnahe-therapieformen

Weitere Angebote: Weiterbildungsangebote der Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/ Waldmedizin und Green-Care (DGN) e.V.

Weiterbildung

Integrative Natur- und Waldtherapie

Die Natur- und Waldtherapie ist eine Antwort auf die zunehmende Naturferne der modernen, verstäderteten Menschen, deren Leben bestimmt wird durch Technik und virtuelle Welten. Trotz seiner modernen Entwicklungen bleibt die Wurzel des Menschen seine leibhaftige Natur, die seit Jahrtausenden das 'Naturwesen Mensch' in unterschiedlichen natürlichen Lebensräumen geprägt und bestimmt hat. Die Natur ist ein Freiraum, der uns ganz wertfrei umfängt. In ihm können wir intensiv und bewusst eintauchen in die Lebendigkeit seiner elementaren Kräfte. Ihre Medikamente sind – das Grün des Waldes, die Farben der Blumen, ihre Stille, taufrische Wiesen, usw.

Die Weiterbildung hat zum Ziel, den Teilnehmer*innen ein vielseitiges und methodisches Rüstzeug zu vermitteln, das sie befähigt, mit Gruppen und Einzelpersonen jeglichen Alters, privat oder in beruflichen Arbeitsfeldern, naturtherapeutisch arbeiten zu können. Sie richtet sich an alle Menschen, die an der Natur und Gesundheit interessiert sind und die heilenden und präventiven Ressourcen der Natur nützen wollen.

Gesellschaft für Natur- und Umwelterziehung e.V. (GNU)

Wissgoldingen (Nähe Stuttgart)

→ [gnu-ev.hettich-umweltpaedagogik.de/
gnu-fort-und-weiterbildungsprogramm.html](http://gnu-ev.hettich-umweltpaedagogik.de/gnu-fort-und-weiterbildungsprogramm.html)

Weiterbildungen und Seminare auch in Österreich und Tschechien. Weitere Angebote: Weiterbildung Naturlehrer*in, Waldpädagogik, Naturgeheimnisse, Natur-Psychomotorik, Märchen und Naturgeschichten und mehr.

Weiterbildungsangebot

Wald-Gesundheitstrainer*in – Prävention im Wald

In Kooperation mit dem Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Teilnehmer*innen der Weiterbildung 'Wald-Gesundheitstrainer' sollen durch den Kurs in die Lage versetzt werden, im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention die individuellen körpereigenen Ordnungs- und Heilkräfte der Teilnehmer*innen zu aktivieren. Dies geschieht durch die Vermittlung von Wissensinhalten und entsprechend angeleiteten Waldbesuchen.

Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren, Kneippärztebund e.V.

Bad Wörishofen (Nähe München)

→ [www.kneippaerztebund.de/fort-und-weiterbildung/
wald-gesundheitstrainer](http://www.kneippaerztebund.de/fort-und-weiterbildung/wald-gesundheitstrainer)

Weitere Angebote: Fort- und Weiterbildungen u.a. zu Naturheilverfahren, zum Diplom-Kneipparzt, Wald-Gesundheitstrainer*innen, Outdoor-Erste-Hilfe.

Berufsbegleitende Weiterbildung

Systemische Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt Prozessbegleitung in der Natur

Die systemische und naturbezogene Prozessbegleitung ist ein umfassender Fachbereich. Es ist damit ein vielseitiges Handlungsrepertoire für die Begleitung von Menschen durch persönliche und soziale Prozesse gemeint. Grundlage für die Begleitung sind lösungs- und prozessorientierte Werthaltungen und Methoden. Der Lehrgang vermittelt praktische, methodische und theoretische Grundlagen, die zur Planung und Leitung von erfahrungsorientierten und systemischen Bildungsangeboten, Projekten und Trainings in der Natur befähigen – im erlebnispädagogischen Kontext, im Coaching,

in der Beratung oder auch in anderen Bereichen. Angesprochen sind Menschen aus unterschiedlichen Berufsfeldern, welche die Natur als Lern- und Entwicklungsraum schätzen. Die Weiterbildung orientiert sich u.a. an den theoretischen Wurzeln der systemischen Pädagogik und an den phänomenologischen Ansätzen aus den Bereichen Beratung, Kommunikation und Therapie. Prozessbegleiter*innen leiten und gestalten Lernräume, die Entwicklungsprozesse ermöglichen. Dies setzt eine Auseinandersetzung mit der persönlichen Entwicklung und Selbstführung voraus.

Natur als Partnerin / Arbeitsgemeinschaft für handlungsorientiertes Lernen, systemische Bildung und Beratung

Samerberg/Grainbach (Nähe Rosenheim)

→ www.naturalspartnerin.de/lehrgaenge.html

Natur als Partnerin Schweiz

Zürich

→ www.naturalspartnerin.ch/index.php

Ausbildung / Weiterbildung

Systemischer Outdoor-Naturcoach

In dieser Aus-/Weiterbildung zum Systemischen Naturcoach wird Coaches, Berater*innen und anderen Interessierten praxisnah relevantes Wissen vermittelt, um das Medium Natur effektiv und lebendig für den Coachingprozess zu nutzen. Es werden die Grundlagen der Wirkung von Naturkontakt und Outdoor-Erlebnissen vermittelt und selbst verschiedene Naturcoaching-Tools erprobt.

Hierbei wird die Naturverbundenheit vertieft und das Verständnis für Lern- und Entwicklungsprozesse der Klient*innen erweitert. Die Weiterbildung baut auf den Erkenntnissen, Modellen und Theorien des Systemischen Coaching auf, in Kombination mit Aspekten aus dem Outdoor-Training, der Erlebnispädagogik sowie dem Naturmentoring (Wildnispädagogik nach Jon Young).

Netzwerk Natur & Coaching

Hannover

→ www.natur-coaching.org

Hochschul-Zertifikatskurs

Waldtherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen

In Kooperation mit der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg. Der Kurs hat das Ziel, Waldtherapeut*innen auszubilden und diese im Umgang mit Patienten*innen mit psychischen und psychosomatischen Störungen zu schulen.

→ www.mobile-university.de/zertifikate/waldtherapie/

Hochschul-Zertifikatskurs **Wald und Gesundheit – Resilienz und Achtsamkeitstraining**

In Kooperation mit der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg. Im Mittelpunkt des Zertifikats stehen Selbsterfahrung, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung der Klienten*innen.

→ www.mobile-university.de/zertifikate/wald-gesundheit/

SRH Fernhochschule – The Mobile University
Riedlingen (Nähe Stuttgart)

Berufsbegleitender Zertifikatskurs **Waldtherapie**

Die Universität Rostock und die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald MV entwickeln gemeinsam mit regionalen Partnern aus Wirtschaft und Wissenschaft ein praxisorientiertes und interdisziplinäres Bildungsangebot für Berufstätige aus den Gesundheitsberufen und 'grünen Berufen'. Im Rahmen des Projektes wird eine feste Probandengruppe (ca. 15-20 TN) in der Projektphase den Weiterbildungskurs durchlaufen und evaluieren. Die Erprobung des Weiterbildungsangebotes baut auf eine aktive Teilnahme der Probanden an der inhaltlichen Weiterentwicklung und Gestaltung während der Pilotphase.

**Universität Rostock und die Schutzgemeinschaft
Deutscher Wald MV**
Rostock

→ www.uni-rostock.de/weiterbildung/weiterbildung/projekte/projekt-waldtherapie/zertifikatskurs/
→ www.sdw-mv.de/waldtherapie

Weiterbildungsangebot des Haus des Waldes **Wald & Gesundheit**

In diesem Seminar werden die Heilwirkungen des Waldes aus sowohl waldpädagogischer als auch psychologischer, medizinischer und naturwissenschaftlicher Perspektive beleuchtet. In unserer hochtechnisierten und auf Effizienz fokussierten Alltagswelt erleben größere Bevölkerungsanteile stressassoziierte Phänomene, die sich bis hin zu manifesten Erkrankungen ausweiten können. Inwiefern der Naturraum Wald uns Menschen präventiv und kurativ beeinflusst und die Heilkraft des Waldes gerichtet nutzbar gemacht werden kann, wird im Verlauf des Tagesseminars erörtert. Auch werden mit ganzheitlicher Sicht Möglichkeiten der interdisziplinären Kooperation im Bereich der Naturtherapie reflektiert. Wenn der Blick auf 'Wald und Gesundheit' gerichtet wird, begegnen sich Forstwissenschaft, Waldpädagogik, Psychologie und Medizin auf einem gemeinsamen Terrain.

Referent*innen sind Dr. med. Petra von Stengel, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie und Bernd Nold, Förster und Waldpädagoge.

Haus des Waldes des ForstBW
(Baden-Württemberg) Stuttgart
→ hausdeswaldes.forstbw.de/haus-des-waldes

Weitere Angebote: Ausstellungen, Walderlebnisweg, Weiterbildungen, Lehrgang Waldpädagogik.

Weiterbildung/Zertifikatskurs **Waldwohl® Trainer*in | Therapeut*in | Coach für Wald-Gesundheit**

In Zusammenarbeit mit den Niedersächsischen Landesforsten werden modular drei Weiterbildungen angeboten. Waldwohl® Trainer, Therapeut und Coach. Sie unterscheiden sich durch die verschiedenen beruflichen Zugänge und daraus resultierenden Anwendungsbereiche. Vorher absolvierte Ausbildungen und die damit verbundenen Kompetenzen können anerkannt werden.

WALDWOHL® GmbH & Co. KG
Deinste | Niedersachsen
→ www.waldwohl.de

Aus- und Weiterbildungsangebote in der Schweiz

Zertifikatslehrgang

Systemische Naturtherapie (SNT) und Beratung

SNT ist ein naturdialogisches Verfahren, das der Beratung von Einzelpersonen, Lebensgemeinschaften und Organisationen dient. Sie verknüpft Naturbegegnung, Gesprächsführung und elementare Methoden. Die Sprache der Naturtherapie ist einfach. Ihre Kunst ist die Wahrnehmung des Raumes und der Zeichen im Dialog zwischen Mensch und Natur. Vertrauen, Versöhnung, Ermutigung, Stabilisierung nehmen darin Platz, verhelfen zu neuen Perspektiven und Geschichten über sich selbst und das eigene Leben. Als integrative Arbeitsweise spricht sie körperliche, psychische, soziale und seelische Dimensionen an, stärkt Selbstheilung und Zugehörigkeit in und unter Menschen sowie zwischen Mensch und Welt.

Die Weiterbildung besteht aus sieben Seminaren, die durch die Naturräume Meer, Wald und Berg führt und von drei Theorie- und Methodenmodulen eingfasst wird. Zusätzlich wird in sechs selbstorganisierten Interventionstagen Erfahrung gesammelt und ein eigenes SNT-Praxisprojekt durchgeführt. Der Lernweg bietet erfahrungsorientiertes Fachwissen psychologischer Beratung in und mit der Natur und solide Möglichkeiten für heilsame Selbsterfahrung und Reflexion.

Institut Nature and Healing
Stein AR (Nähe St. Gallen)
→ www.nature-and-healing.ch

Weitere Angebote: Aus- und Weiterbildungen in Naturtherapie, Tiefenmythologie und sozialpädagogischen Methoden, Veranstaltung 'Natur-Dialog-Forum'.

Ausbildung

Achtsamkeitsorientierte Waldtherapie

Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie

(IAWT) Mosnang (Nähe Zürich)

→ iawt.ch/index.php

Ausbildung zum zertifizierten

Shinrin-yoku Gesundheitstrainer*in

Waldbaden Akademie Schweiz

Zürich

→ www.waldbaden-akademie.ch

Aus- und Weiterbildungsangebote in Italien

Zusatzqualifikation

Alpines Waldbaden – Natur tut gut

Dass ein Aufenthalt im Wald mehr leistet, als nur die Lungen mit Sauerstoff zu füllen oder Heilmittel von Bäumen zu spenden, wird seit einigen Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht. Der Wald hat hier ein enormes heilendes Potenzial, in dem er den Menschen neben Entspannung auch Anregung liefert.

Ein Waldbad ist ein bewusster Aufenthalt in ursprünglicher Natur zur Stärkung von Körper und Geist. Viele Studien belegen, dass man durch eine achtsame Begegnung mit dem Wald und eine vertiefte Sinneserfahrung wieder Verbindung mit sich selbst und eine natürliche Balance findet. Als Ort der Weiterbildung dienen die Landschaft Südtirols mit seinen mediterranen Einflüssen und alpinen Wirkungen, Laubwälder, hochgelegene Zirbenwälder und weitläufige Fichtenwaldgebiete.

Absolvent*innen sollen Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer gesundheitlichen Verfassung für das Waldbaden begeistern können und vermitteln, wie man die Waldnatur mit allen Sinnen in sich aufnimmt, wie man im Wald wieder zu sich findet und Kraft tankt.

Bildungshaus Kloster Neustift

Vahrn (Nähe Bozen, Südtirol)

→ www.kloster-neustift.it/kurs/alpines-waldbaden-natur-tut-gut

Weitere Angebote: Bildungsangebote zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden, Natur und Kräuterkunde, Kreativität, u.a.

Aus- und Weiterbildungsangebote weltweit

Ausbildung

Nature & Forest Therapy (Natur- und Wald-Therapie)

Ein Forest Therapy Guide ermöglicht sichere und entspannte Spaziergänge und stellt auf dem Weg Anleitungen – sogenannte 'Einladungen' – für sinnliche Wahrnehmungsübungen zur Verfügung. Diese Wanderungen folgen einer Standardsequenz. Jeder Spaziergang beginnt mit der einer körperlichen Kontaktaufnahme mit dem gegenwärtigen Moment und Ort. Als nächstes folgt eine Reihe verbindender Einladungen, die oftmals improvisiert und an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst werden. Darauf kann eine Wanderung folgen und/oder eine Zeit an einem 'Sitzplatz'. Die Spaziergänge enden mit einer Zeremonie, bei der Tee aus einheimischen Pflanzen gereicht wird.

Waldtherapie-Spaziergänge sind keine Wanderungen im traditionellen Sinne. Ein solcher Spaziergang dauert üblicherweise zwei bis vier Stunden und erstreckt sich oft nicht mehr als über einen halben Kilometer. Auf diesen Spaziergängen können Menschen Verbundenheit mit der Natur erleben und bedeutsame und tiefgreifende Erfahrungen machen. Die Ausbildung hat zum Ziel, den Guides Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln, die erforderlich sind, um diese Erfahrungen zu unterstützen.

Association of Nature & Forest Therapy (ANFT)

Santa Rosa (Nähe San Francisco, California/USA)

→ www.natureandforesttherapy.org/contact

Ausbildungen und Seminare auch in Kanada, Süd- und Mittelamerika, Asien, Australien und Europa (u.a. in Finnland, Norwegen, England und Deutschland)

Zertifikatslehrgang

Forest-bathing Guide, Forest Therapy Practitioner

In den Kursen wird eine Vielzahl an Kompetenzen rund um das Thema Waldbaden und Waldtherapie vermittelt. Die Ausbildung zum zertifizierten Waldbaden-Guide eignet sich für alle, die Waldbaden als Wellness- oder therapeutische Praxis oder in Kombination mit anderen Wellness-Praktiken wie zum Beispiel Yoga, Achtsamkeit und Coaching anbieten möchten. Die Kurse werden teilweise vor Ort in der Gruppe, online bzw. im Selbststudium angeboten.

Forest Therapie Institute (FTI)

Europe

→ foresttherapyinstitute.com

Ausbildungen und Seminare in vielen Ländern Europas, online aber auch zum Beispiel in Chile.

Beruflicher und persönlicher Hintergrund des Autors

Stefan Lirsch ist Wald- und Dipl. Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Dipl. Shiatsu-Praktiker und Lebens- und Sozialberater in Ausbildung unter Supervision.

Seit 2008 arbeitet er freiberuflich als Seminarleiter in den Bereichen Waldpädagogik ('Begleitung in den Wald'), Teambuilding ('zusammen wachsen') und Suchtprävention ('Suchtgeschichten'), als Initiator von pädagogischen ('Tools for Happy Schools') und anderen Projekten, als freischaffender Schauspieler ('man(n) wird mensch') und als Referent in der Weiterbildung an pädagogischen Institutionen (PH Wien, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Stadt Wien – Kindergärten, Institut für Freizeitpädagogik, Kinderfreunde, u.a.), bei Lehrgängen und Tagungen und Kongressen.

Vier Jahre sammelte er Erfahrung als Kindergartenbetreuer. Von 2012 bis 2015 leitete er das Pilotprojekt 'Waldpädagogik und soziales Lernen' an einer Wiener Mittelschule und baute es mit auf und ist Autor der Bildungsunterlage 'Lehrkraft Natur – Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Unterrichts'.

Quellen seines Methoden-Pools

Hier eine Auflistung von grundlegenden Ressourcen und Erfahrungen, auf welche der Autor in seiner Begleitung von Menschen in die Natur zurückgreift.

Naturpädagogik & Naturvermittlung

- Waldpädagogik (Sinnesschulung, spielerische Wissensvermittlung, ...)
- Wildnispädagogik (Kräuterwissen, Nutzung von Naturmaterialien, usw.)

Coaching & Begleitung

- Lebens- und Sozialberatung
- Systemisches Outdoor Coaching (Blick auf die Gruppe, Landschaft als Ressource für innere Prozesse)
- Personzentrierte Gesprächsführung nach Rogers (findet sich auch in der Montessori-Pädagogik)
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Körperbewusstsein & Achtsamkeit

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (MBSR, Body Mind Centering, usw.)
- Körper- und Atemübungen (Shiatsu-Ausbildung, Schauspiel-, Tanz- und weitere körperorientierte Weiterbildungen und Selbsterfahrung)

Kreativität & Selbstausdruck

- Beschäftigung mit LandArt
- Begleitung von Seminaren zum Thema u. a. für Pädagog*innen
- Tätigkeit als Schauspieler, Tänzer und Performance-Künstler

Wissensvermittlung

über Biologie, Geschichte, Geografie

- Von Ausbildungen und Seminaren, Schulwissen usw.
- Großteils autodidaktisch durch Wissensaneignung aus persönlichem Interesse

Persönlicher Hintergrund

Für mich persönlich schließt sich mit der Auseinandersetzung mit dem Thema 'Sucht und Wald' ein Kreis. In meiner Jugend habe ich etwa über sieben Jahre hinweg selbst intensive Erfahrungen mit Drogen – von Alkohol und Haschisch über LSD bis zu Kokain und Heroin – und Abhängigkeit gemacht. Aus diesem eigenen Erleben und meiner pädagogischen Arbeit ist im Laufe der Jahre das Angebot 'Suchtgeschichten' für Jugendliche sowie für Erwachsene entstanden und in weiterer Folge die Beschäftigung mit den Gesundheitswirkungen von Wald und Natur in Bezug auf die Suchtthematik.

Mir selbst war die Natur in vielen schwierigen Lebenssituationen – wie zum Beispiel in der Bewältigung und der Auseinandersetzung mit der persönlichen Suchthematik – ein Hilfsmittel und Therapeutikum. Waldaufenthalte waren und sind mir Kraft- und Inspirationsquelle, Ort der körperlichen und spielerischen Betätigung, der Stille und Einkehr, des Staunens und der kreativen Entfaltung und entwickelten sich so auch zur Ressource für persönliche Entwicklung und in meinem Prozess der Selbst- und Sinnfindung. Daraus entstanden ist wohl auch mein berufliches Betätigungsfeld. Seit etwa zwölf Jahren begleite ich nun Kinder, Jugendliche, Teams, Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Psychotherapeut*innen und andere Zielgruppen zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten in die Natur, erzähle in Vorträgen über Theorie und Praxis der Naturvermittlung und kann auf diesem Weg meine Erfahrungen, meine Freude und Begeisterung weitergeben, auf dass auch andere von den vielfältigen positiven Effekten profitieren können.

Entstehung des Projekts 'Sucht und Wald'

Zum Abschluss eine kurze Anekdote, wie es zu der Zusammenarbeit mit dem Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) zum Thema 'Sucht und Wald' gekommen ist: Von Franziska Krainer und Christian Lackner vom BFW wurde ich zu einem Gespräch eingeladen, bei dem ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen kann, ein Projekt zu einem von vier Themenbereichen zu initiieren – zum Beispiel 'Jugendliche im Strafvollzug' oder 'Waldernisse mit alten Menschen'. Ich habe erwidert, dass ich mich wohl einarbeiten könnte, aber keineswegs ein Experte in diesen Bereichen sei. Von mir selbst überrascht habe ich geantwortet, dass ich etwas zum Thema Sucht/Abhängigkeit erarbeiten könnte, weil ich selbst Betroffener war, mich damit intensiv auseinandergesetzt und auch ein eigenes suchtpreventives Angebot ('Suchtgeschichten') entwickelt und angeboten habe. Das Interesse daran war geweckt und somit der Grundstein für dieses Projekt gelegt.

Im April 2018 fand in Kalksburg das Arbeitsgruppen-Treffen 'Sucht und Wald' statt. Zu diesem Anlass wurden Fachleute aus den Themenbereichen Sucht, Gesundheit, Psychologie, Pädagogik, Natur/Wald und Green Care eingeladen, um zu erarbeiten, wie sich die positiven Wirkungen des Waldes in der Arbeit mit Suchtkranken und in präventiven Angeboten nutzbar machen und umsetzen lassen.

Daran teilgenommen und mitgearbeitet haben neben Dr. Dominik Batthyány, Dr. Thomas Legl, DSA, DSP Steve Müller und Gabriele Wagner-Wasserbauer, BSc, die alle für das vorliegende Handbuch Beiträge verfasst haben, folgende Fachexpert*innen:

- DI Christian Lackner (BFW, Öffentlichkeitsarbeit, Waldpädagogie)
- Franziska Krainer, MSc (BFW, Projektleitung 'Green Care WALD')
- Mag.^a Birgit Rotter (Österr. Bundesforste, Biologin, Waldangebote für Suchtkranke)
- Mag.^a Alice Steier (Institut für Suchtprävention, Waldpädagogin, Outdoor-Trainerin)
- Mag.^a Maria Schweizer (NMS Dirmhirngasse, Lehrerin, 'Schwerpunkt Waldpädagogik')

Geleitet und moderiert wurde die Arbeitsgruppe von Stefan Lirsch.

→ Informationen zu den Verfassern der Expert*innen-Beiträge finden sich ergänzend zu ihren Texten.

Die Ergebnisse dieses Arbeitskreises sowie Recherchen in der Vor- und Nachbereitung bildeten die Grundlagen für das Arbeitspapier 'Sucht und Wald' und dieses wiederum die Basis für das vorliegende Handbuch. Das Arbeitspapier ist unter folgendem Link downloadbar:

→ www.stefanlirsch.at/arbeitsgruppe-sucht-und-wald

Die wesentlichen Inhalte davon sind nach Überarbeitung in dieses Handbuch eingeflossen.

Als direkte Folge der Projektstätigkeit begann die Zusammenarbeit mit dem Anton Proksch Institut (API). Im Rahmen des Angebots 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' startete die Arbeit mit den Patient*innen der Suchtklinik. Etwas, das ich in all den Jahren davor nie wollte. Suchtpreventive Angebote – ja, aber mit Suchtkranken wollte ich bis zu diesem Zeitpunkt nicht arbeiten, weil ich in meinem Leben mit Abhängigkeit selbst viele leidvolle Erfahrungen gemacht habe und mitansehen musste, wie mir nahestehende Menschen auf unterschiedliche Arten an ihrer Sucht zugrunde gegangen sind. Ich wollte mich damit nicht auch noch in meiner Arbeit auseinandersetzen müssen.

Mittlerweile macht es mir große Freude, die Menschen, die stationär in der Suchtklinik untergebracht sind, in die Natur zu begleiten. Und ich finde es überaus sinnvoll, dass ich als ehemaliger Suchtkranker das Angebot leite. Die Rückmeldungen der Patient*innen bestärken mich darin.

Das rege Interesse, das mir von vielen Seiten entgegenkommt und das große Engagement von vielen in diesem Bereich arbeitenden Menschen bestätigen mich in meiner Tätigkeit und in meinem Ansinnen, diese Bereiche miteinander zu verbinden und die positiven Wirkungen von Wald und Natur auch in der Suchtprävention einzusetzen und Menschen mit einer Suchtproblematik zugutekommen zu lassen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Abram, D. (2012). Im Bann der sinnlichen Natur. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt. Klein Jasedow: thinkOya, Drachen Verlag GmbH.

Adamek, M. (2018). Im Wald sein. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten – Entdeckung eines Präventionskonzepts. Optimum Verlag.

Anton Proksch Institut.

1. Psychiatrische Komorbiditäten.
www.api.or.at/Klinikum/Abhangigkeit/Komorbiditäten-Alkoholabhängigkeit.aspx (n.d./ abgerufen am 6.4.2020)
2. Therapie-Angebote im Überblick.
www.api.or.at/Klinikum/Therapie.aspx (n.d./ abgerufen am 6.4.2020)
3. Psychiatrische Komorbiditäten.
www.api.or.at/Klinikum/Therapie/Orpheusprogramm.aspx (n.d./ abgerufen am 6.4.2020)

Arvay, C.G. (2019). Die Heilkraft des Waldes. Artikel in 'Natur.Raum.Management der Österr. Bundesforste.

Bancalari, K. (2014). Gewaltprävention im Wald. Eine Spurensuche. BFW-Bericht 148, Bundesforschungszentrum für Wald.

Bancalari, K. (2015). Waldkindergärten in Österreich. Green Care WALD Bildungs- und Beratungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald.

Cervinka, R., Hölte, J., Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A., Eder, R. & Ebenberger, M. (2014). Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. BFW-Bericht 147, Bundesforschungszentrum für Wald.

DIMDI – Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information. ICD-10-GM.

1. Kapitel V – Psychische und Verhaltensstörungen.
www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2020/block-f10-f19.htm#F10 (2020/abgerufen am 4.3.2020)
2. www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-who/kode-suche/htmlamtl2019/block-f30-f39.htm (2019/abgerufen am 4.3.2020)
3. www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2019/block-z70-z76.htm#Z73 (2019/abgerufen am 4.3.2020)

Dittmar, V. (2014). Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanleitung. Verlag VCS Dittmar, edition est.

Dorsch – Lexikon der Psychologie.

(n.d.). Autor: Matthias Burisch. Burnout.
www.portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1 (abgerufen am 1.3.2020)

Europäische Akademie EAG/FPI.

1. Weiterbildung Waldbaden – Waldtherapie – Waldmedizin und Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren.
www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnahe-therapieformen/weiterbildung-waldtherapie (n.d./abgerufen am 18.4.2020).
2. Integrative Therapie/ Psychotherapie.
www.eag-fpi.com/langzeitausbildungen/psychotherapie (n.d. / abgerufen am 26.2.2020)

Foster, St. & Little, M. (2002). Visionssuche. Das Raunen des Heiligen Flusses. Sinnliche und Selbstfindung in der Wildnis. Engerda: Arun Verlag.

Gebhard, U. (2013). Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. 4. Auflage, Springer VS.

Grüner Kreis. (n.d.). Wer wir sind. Website Grüner Kreis.
www.gruenerkreis.at/wer-wir-sind (abgerufen am 2.3.2020)

Haller, R. (2019). Zur positiven Wirkung von Naturerlebnissen auf die Psyche und das seelische Wohlbefinden. Vortrag beim 7. Waldpädagogik Kongress in Bregenz, Kongressbericht 16-17, Verein Waldpädagogik in Österreich.

Hayes, G. (2000). Drugs: your questions answered. A student reader. Drugscope.

Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment. (2004). Nature and Health. The influence of nature on social, psychological and physical well-being.
www.healthcouncil.nl/documents/advisory-reports/2004/06/09/nature-and-health-the-influence-of-nature-on-social-psychological-and-physical-well-being.

Huppertz, M., Schataneck, V. (2015). Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Junfermann Verlag.

IWW – Institut für Wissen in der Wirtschaft (2020). Kranke Arbeitswelt. 90 Millionen Fehltage wegen psychischer Probleme.
www.iww.de/ce/work-life/gesundheitsreport-2019-krank-arbeitswelt-90-millionen-fehltage-wegen-psychischer-probleme-tendenz-steigend-f125683 (abgerufen am 6.4.2020).

Kaiserbäder Insel Usedom (n.d.). Kur- und Heilwald.
www.kur-und-heilwald.de/1-kur-heilwald (abgerufen am 11.4.2020).

Kemper, H. (2018). Waldbaden – Spring!. ZEIT Wissen Nr. 3 (Zeit Online).
www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-naturheilung-gesundheit-japan.

Kirchheimer, J. (2016). Vom Umgang mit chronischen Schmerzen – Waldpädagogik als Therapie. Beitrag in der Broschüre 'Green Care WALD' des Bundesforschungszentrum für Wald.

Köldorfer, P., Kobalter, L., Stopper, M. (2020). Sucht und (im-)Balance. Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Grüner Kreis Magazin, Frühling 2020 / 113.

Kruse, I. (2013). Der Waldkindergarten als Therapeutische Landschaft. Welche gesundheitsfördernden Faktoren offerieren Natur und Landschaft eines Waldkindergartens? Eine Analyse der Konzepte und ihre Bedeutung für die Gesundheitspflege von Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Masterarbeit, www.bvwn.de/wp-content/uploads/2014/03/MASTERARBEIT-Ines-Walden-Kruse-2013-Public.pdf (abgerufen am 23.3.2020).

Li, Q. (2016). Die Heilkraft des Waldes – Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie. Grüne Texte, Die Neuen Naturtherapien, Ausgabe 16/2016.
www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf (abgerufen am 8.5.2020).

Lindenthaler, C., Lindenthaler, H. (2012). Natur als Partnerin. Systemische Prozessbegleitung in psychosozialen Handlungsfeldern. Buch&Media Verlag.

Lirsch, S. (2015). Lehrkraft Natur. Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts. Green Care Bildungs- und Beratungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald.

Ludwig-Maximilians-Universität München (n.d.). Waldtherapie.
www.ihrs.ibe.med.uni-muenchen.de/klimatologie/waldtherapie1.html (abgerufen am 22.2.2020).

Lupp, G., Rudolf, H., Kantelberg, V., Koch, M., Weber, G., & Paulet, S. (2016). Welcher Wald ist schön? Waldästhetik sucht nach Erklärungen für unser Landschaftsempfinden. LWF aktuell 4/2016, www.lwfr.bayern.de/waldbesitz-forstpolitik/waldfunktionen-landesplanung/147262/index.php (abgerufen am 20.5.2020).

Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? Sciencedirect, Social Science & Medicine, Volume 91, www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953612003565?via%3Dihub (abgerufen am 2.11.2020).

Naturvermittlung Austria (n.d.). Leitbild. Die Natur- und Landschaftsvermittler*innen.
www.naturvermittlung-austria.at/ueber-nlv/leitbild (abgerufen am 26.3.2020).

Psychyrembel Online (n.d.). Verlag Walter de Gruyter,

1. www.psychyrembel.de/abh%C3%A4ngigkeit/P05XJ/doc (2018 / abgerufen am 23.4.2020)
2. www.psychyrembel.de/abh%C3%A4ngigkeit/S000S/doc (2018 / abgerufen am 23.4.2020)
3. www.psychyrembel.de/Burnout-Syndrom/K04A7 (2019 / abgerufen am 29.2.2020).

Raith, A. & Lude, A. (2014). Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. oekom Verlag.

Redl, F.P. (2009). Übergangsrituale. Visionssuche, Jahresfeste, Arbeit mit dem Medizinrad. Drachen Verlag GmbH.

Schuh, A. & Immich, G. (2013). Kur- und Heilwald in Mecklenburg-Vorpommern. Evaluation, zusammenfassender Bericht und wissenschaftliche Expertise. Ludwig-Maximilians-Universität München, www.ihrs-en.ibe.med.uni-muenchen.de/health-resorts/forest-therapy/review-waldtherapie-final.pdf.

Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Slunga Järholm, L., Lundell, Y., Brännström, R., & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. Scandinavian journal of forest research, www.researchgate.net/scientific-contributions/2002413113-Elisabet-Sonntag-Oestroem (abgerufen am 2.11.2020).

Steg, L., van den Berg, A. E., & de Groot, J. I. M. (2013). Environmental Psychology: An Introduction. BPS Textbooks in Psychology, Wiley-Blackwell.

Therapiestation Erlenhof. (n.d.). Über uns. Website Therapiestation Erlenhof, www.therapiestation-erlenhof.at/%C3%BCber-uns (abgerufen am 2.3.2020).

Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B.-J., Tyrväinen, L., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2013). Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. ScienceDirect, Landscape and Urban Planning, Volume 113, www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204613000212 (abgerufen am 2.11.2020).

Wancata, J. (2017). Prävalenz und Versorgung psychischer Krankheiten in Österreich. Wissenschaftlicher Bericht, www.meduniwien.ac.at/hp/fileadmin/sozpsychiatrie/pdf/Abschlussbericht_Wissenschaft_Wancata.pdf (abgerufen am 3.3.2020).

WHO – Weltgesundheitsorganisation (2019). Psychische Gesundheit – Faktenblatt. www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf?ua=1 (abgerufen am 4.5.2020).

Wikipedia (n.d.). Kurhaus Semmering – Exterieur. www.de.wikipedia.org/wiki/Kurhaus_Semmering (abgerufen im Februar 2020).

Williams, F. (2016). Wildnis braucht das Hirn. National Geographic, Jänner, 62-75, www.nationalgeographic.de/reise-und-abenteuer/wildnis-braucht-das-hirn (abgerufen am 18.4.2020).

Würth, K. (n.d.). Mindfulness Based Stress Reduction ist Stressbewältigung durch Achtsamkeit. www.mbsr-training.at/mbsr (abgerufen am 14.4.2020).

Literaturempfehlungen

Im-Wald-sein. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts.
Melanie H. Adamek, Optimum Medien & Service, 2018.

Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen.
Michael Huppertz, Verena Schataneck, Junfermann Verlag, 2015.

Mit Cornell die Natur erleben. Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche.
Joseph Cornell, Verlag an der Ruhr, 1989.

Natur als Partnerin: Systemische Prozessbegleitung in psychosozialen Handlungsfeldern.
Christine Lindenthaler, Hansjörg Lindenthaler, Buch&media, 2012.

Waldtherapie. Das Potential des Waldes für Ihre Gesundheit.
Angela Schuh, Gisela Immich, Springer Verlag, 2019.

Landschaft, Identität und Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaft.
Ulrich Gebhard, Thomas Kistemann, Springer Verlag, 2016.

Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald.
Clemens G. Arvay, Ullstein, 2016.

Wald tut gut! Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken.
Karin Greiner, Martin Kiem, AT Verlag, 2019.

Keine Zeit für Burnout. Acht Anregungen zum Perspektivenwechsel mithilfe von Wald und Natur.
Regina Reiter, Herbert Utz Verlag, 2017.

Gut für dich und mich. Wie Biodiversität unsere Gesundheit fördert.
Umweltdachverband, Falter Verlag, 2017.

Green Care WALD Bildungsunterlagen

Kostenlose Downloads auf bfw.ac.at/webshop

Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften.
R. Cervinka, J. Höltke, L. Pirgie, M. Schwab, J. Sudkamp, D. Haluza, A. Arnberger, R. Eder, M. Ebenberger, BFW-Bericht 147/2014.

Waldkindergärten in Österreich.
Katharina Bancalari, 2015, Green Care Bildungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald.

Lehrkraft Natur. Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts.
Stefan Lirsch, 2015, Green Care Bildungs- und Beratungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald.

Gewaltprävention im Wald. Eine Spurensuche.
Katharina Bancalari, 2015, BFW-Bericht 148.

Vielfalt leben und Teilhabe stärken. Der Wald als Ort der Begegnung.
Frances Blüml, Doris Kammerer, 2015, Green Care Bildungs- und Beratungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald.

Den Wald wiederentdecken. Lernen und Bildung im Alter.
Elisabeth Rigal, 2018, Green Care WALD Bildungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald.

Website-Empfehlungen

Green Care WALD
Bundesforschungszentrum für Wald
www.greencarewald.at

Begleitung in die Natur (Stefan Lirsch)
www.stefanlirsch.at

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik
www.greencare.at/publikationen
www.greencare.at/fachzeitschrift

FH Krems
www.fh-krems.ac.at/forschung/department-of-health-sciences/#ueberblick

Suchtklinik Anton Proksch Institut (API)
www.api.or.at

Reinhard Haller
www.reinhardhaller.at

ARGE Suchtvorbeugung
Bundesweites Netzwerk mit dem Ziel, hohe fachliche und einheitliche Qualitätsstandards im Hinblick auf Projekte, Materialien und Veranstaltungen in der österreichischen Suchtprävention zu schaffen.
www.suchtvorbeugung.net

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Initiative von Gesundheits- und Sozialministerium und dem Österreichischen Jugendrotkreuz.
www.give.or.at

Life Skills - Lebens- und Gesundheitskompetenzen
www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/FS_LifeSkills_Gesamt_web2019.pdf

Fördert das Spielen in der Natur die Entwicklung der Motorik und Kreativität von Kindergartenkindern?
Zusammenfassung der Lizenziatsarbeit von Sarah Kiener, Institut für Psychologie, Universität Fribourg (CH)
www.waldkindergarten.ch/downloads/lizenziatsarbeitkindergaertnindernatur.pdf

Förderungen der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK)
Die WGKK fördert Suchtpräventionsangebote an Wiener Schulen unabhängig vom Schultyp.
www.gesundheitskasse.at

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen trotz größter Sorgfalt ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers und der Autorinnen und Autoren ist nicht möglich.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts sind ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Herausgeber

DI Dr. Peter Mayer
Bundforschungszentrum für Wald
Seckendorff-Gudent-Weg 8
1131 Wien
T +43 (0)1 87838 0
F +43 (0)1 87838 1250
www.bfw.gv.at

in Kooperation mit

Green Care Österreich
Gumpendorfer Straße 15/1/1
1060 Wien
office@greencare-oe.at

Autor und für den Inhalt verantwortlich

Stefan Lirsch, www.stefanlirsch.at

Redaktion

Mag. Dominik Mühlberger, Mag.^a Marianne Schreck

Expert*innenbeiträge

Dr. Dominik Batthyány
Dr. Thomas Legl
DSA, DSP Steve Müller
Dipl.-Forsting. Bernd Nold
Gabriele Wagner-Wasserbauer, BSc.
DI^m Karin Würth
Marlene Zwettler, B.Ed.

Visuelle Gestaltung

Gerhard Wolf, www.abart.at

Bildnachweis

Silke Bernhardt/silberfoto.at/BFW: 1, 22, 50, 59 (unten), 60
Stefan Lirsch: S 20, 26, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 67, 72, 73, 76 (2), 78, 79
Nadja Lobner: 11, 17, 18, 19, 24, 31, 36, 53, 59 (oben)
Thomas Legl: 51
Maria Schweizer: 30
Grafik von IWW, überarbeitet von Gerhard Wolf: 9

Druck

Gugler GmbH, www.gugler.at

Papier

Umschlag: Desistar 300g/m²
Inhalt: Desistar 120g/m²
Österreichisches Umweltzeichen

ISBN: XXX © April 2021



Bundesforschungszentrum für Wald

Seckendorff-Gudent-Weg 8

1131 Wien

T +43 (0)1 87838 0

F +43 (0)1 87838 1250

www.bfw.gv.at

Stefan Lirsch

T +43 (0)650 3355866

kontakt@stefanlirsch.at

www.stefanlirsch.at

Weitere Informationen finden Sie unter

www.greencarewald.at

www.greencare-oe.at