



Leseprobe aus Späker und Mirwald, Naturtherapie. 75 Therapiekarten,  
ISBN 4019172101121 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101121](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101121)

# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	<b>4</b>
<b>2 Grundlagen Naturtherapie</b>	<b>5</b>
<b>3 Inhaltliche Struktur des Kartensets</b>	<b>9</b>
<b>4 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten</b>	<b>11</b>
<b>5 Die 75 Karten im Überblick</b>	<b>12</b>
<b>6 Literatur</b>	<b>24</b>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101121

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz •  
Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Text und Inhalt: Dr. Thorsten Späker

Fotografien: Mag. Andrea Mirwald

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Uta Euler

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# 1 Einführung

Die Naturtherapie als psychotherapeutische und coachingberatende Begleitung in der Natur, begann sich in Europa in den 1980er Jahren zu verbreiten. Als Vorreiter zu nennen sind z.B. die »existenzialpsychologische Naturtherapie« (vgl. Sachon, 1999), die »systemische Naturtherapie« (vgl. Habiba Kreszmeier, 2019) und die Verbreitung von Übergangsritualen, wie die »Visionssuche« (vgl. Koch-Weser & Von Lüpke, 2009). Eine aktuelle Auseinandersetzung mit Naturtherapie findet sich bei Knümann (2019) in der »achtsamkeitsbasierten Naturtherapie«, bei Gans et al. (2020) im »Arbeitsraum Natur für Coaching, Therapie und Mentaltraining«, bei Petzold et al. (2019) in der »integrativen Naturtherapie«, bei Heiten (2020) in der »Initiativen Prozessbegleitung in der Natur« sowie als praxisorientiertes »Selbstcoaching in der Natur« bei Peter (2019, 2020).

Allen gemeinsam ist der Ansatz, Naturerfahrungen als zentralen Bestandteil der therapeutischen und beratenden Begleitung einzubeziehen. Naturtherapie allein ist kein anerkanntes Heilverfahren und hat daher auch keine geschützte Berufsbezeichnung und keine einheitlichen Ausbildungsstandards. Mittlerweile gibt es aber eine Vielzahl an Personen, die eine prozessorientierte Arbeit in der Natur sehr erfolgreich anbieten. Ähnlich wie z.B. die Bewegungs-, Kunst- oder Musiktherapie, kann die Naturtherapie als begleitendes und ergänzendes Verfahren zur Heilbehandlung eingesetzt werden, wobei die Heilbehandlung von psychischen Erkrankungen nur mit staatlich anerkannter Heilerlaubnis möglich ist. Darüber hinaus findet die Naturtherapie aber auch ihren Einsatz in der allgemeinen Begleitung von Persönlichkeitsentwicklung, Übergangsprozessen, vulnerablen Lebensphasen, dauerhaften Belastungen o.Ä. Sie ist also sowohl in Beratung und Coaching als auch mit entsprechender Ausbildung im psychotherapeutischen ambulanten und klinischen Setting für Einzelpersonen und Gruppen einsetzbar (vgl. Knümann, 2019, 33ff.).

Dieses Kartenset soll daher einen weiteren Beitrag leisten, den Naturraum für Begleitungsprozesse zu nutzen, in denen die psycho-emotionale Entwicklung und Gesundheit im Vordergrund steht. Die Karten verstehen sich als Anstoß und Ideenpool für eine naturbezogene Begleitung einer breiten Klientel ohne Störungsspezifität, die schulübergreifend in der humanistischen, psychodynamischen, verhaltensorientierten und systemischen Arbeit Anwendung finden können. Dementsprechend sind sie mit situationsbezogenen und schulenspezifischen Interventionen wie Erlebnisaktivierung, Spiegeln, Deuten, Reizkonfrontation, zirkuläres Fragen etc. einsetzbar. Als Kreativmaterial zur Selbstaktualisierung haben sie dabei aber sicherlich einen Schwerpunkt im humanistischen Zugang.

Auf den Karten finden sich neben den Übungsideen zur Naturtherapie auf der einen Seite, anregende Naturbilder auf der anderen Seite, die auch ohne die Übungen zum Einsatz kommen können. Die Vielfalt und die Symbolhaftigkeit der Bilder bieten an sich schon ein breites Assoziationsfeld für Gesprächs- und Reflexionsimpulse.

Für eine vertiefte Beschäftigung mit den Möglichkeiten der Naturtherapie bei speziellen Störungsbildern sowie zur Auseinandersetzung mit Fallgeschichten und Tipps zur praktischen Umsetzung im therapeutischen Alltag, empfiehlt sich die Lektüre von Knümann (2019) und Gans et al. (2020).



## 2 Grundlagen Naturtherapie

### Gesundheitsfaktor Naturerfahrung

Naturräume haben nachgewiesenermaßen vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit und Entwicklung und bieten daher einige Vorteile in der therapeutischen Behandlung, die einfühend genannt werden sollen (vgl. Späker, 2020, 200ff.). Naturerfahrungen können sich dabei zunächst Mal positiv auf die **körperliche Vitalität** auswirken. Sehr bekannt geworden sind in diesem Zusammenhang die Untersuchungen zum »Shinrin-yoku«, hierzulande als »Waldbaden« bekannt, verstanden als Ausflüge in den Wald, zu Entspannungs- und Regenerationszwecken, mit erheblichen Effekten auf das Immunsystem. Die Aufenthalte im Wald sorgten für eine ca. 50% höhere Killerzellen-Aktivität sowie eine erhöhte Anzahl an Killerzellen und Antikrebs-Proteinen nach dem Naturaufenthalt im Vergleich zu vorher. Als Ursache werden hier vor allen Dingen die eingeatmeten Phytonzide (antibiotisch wirksame flüchtige Stoffe aus Pflanzen) diskutiert (vgl. Li et al., 2007). Daneben wird unsere Haut im Naturraum aber auch vermehrt mit UV-Sonnenstrahlung konfrontiert, was die körpereigene Bildung von Vitamin-D anstößt. Ein hoher Gehalt an Vitamin-D im Blut geht erwiesenermaßen mit einem geringeren Risiko für Gefäß-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher (vgl. Brøndum-Jacobsen et al., 2012). Dazu hellt sich auch die Stimmung auf, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die Immunabwehr wird angeregt. Ergänzend sorgt das Tageslicht über die Steuerung des Auges für die Regulation der Hormone Melatonin und Serotonin, welche positive Auswirkungen auf die Befindlichkeit, die Konzentration und den Tag-Nacht-Rhythmus haben. So bewirkt bei Patienten mit einer akuten Herbst-Winterdepression schon ein morgendlicher Spaziergang im Freien eine Linderung der Depressionssymptomatik (vgl. Wirz-Justice et al., 1996). Auch die bessere Luftqualität außerhalb geschlossener Räume wirkt sich positiv aus. Das »Sick Building Syndrom« beschreibt dazu entgegengesetzt die negativen Wirkungen bei zu lang anhaltenden Aufenthalten in Innenräumen in Form von Kopfschmerzen, Müdigkeit, Atembeschwer-

den etc., aufgrund eines höheren Kohlendioxidgehalt und dem Einatmen von chemischen Substanzen aus Baumaterialien, Möbeln etc. (vgl. Fisk et al., 2009). Zuletzt seien noch die positiven Effekte durch kalt-warme Temperatureinflüsse bei Freiluftaktivitäten zum Training der Blutgefäße und Anregung des Blutkreislaufs, des Stoffwechsels und der Entschlackung des Körpers aufgeführt, was mit einer gesteigerten Infektabwehr und weniger Erkrankungen einhergeht (vgl. Schuh, 2007, 109ff.). Wohlgermerkt bestimmt hier immer die Dosis das Gift, ein Zuviel an Einwirkungen, z.B. von UV-Strahlung, kann natürlich auch entsprechende negative Wirkungen auf den Körper haben.

Neben den körperlichen Effekten wirken sich Naturerfahrungen aber auch positiv auf die **psychische Entspannung** aus. Das prominenteste Erklärungsmodell hierzu ist die »Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie« von Kaplan (1995). Im Zentrum der Theorie steht die Hypothese, dass unsere Aufmerksamkeit und Konzentration durch die vielfältigen Reize und Aufgaben der zivilisierten Umgebung (z.B. Medieninput, Straßenverkehr, städtische und innerräumliche Lautstärke, beschleunigte Arbeitsprozesse etc.) stark gefordert werden. Unsere Kapazität zur bewussten, gerichteten Aufmerksamkeit ist aber begrenzt, sodass es bei zu großer Belastung zur Erschöpfung der Reiz-Aufnahmekapazität und zu einer mentalen Ermüdung kommt. Damit einher gehen entsprechende Begleitsymptome, wie eine erhöhte Aggressivität, schlechte Stimmung, geringe Frustrationstoleranz o.Ä. Demgegenüber ist im Naturraum eine anstrengungslosere Aufmerksamkeit möglich, da weniger Reize verarbeitet werden müssen und damit weniger funktionale Anforderungen an unsere Wahrnehmung gestellt werden. Dies führt zu einer müheloseren Aufmerksamkeit und zur Regeneration der Konzentrationskapazität. Dazu vermitteln Naturräume ein Gefühl von »Wegsein« mit einem Abstand zum täglichen Leben, sie haben einen faszinierenden Charakter, d.h. sie sprechen ästhetisch-emotional an, sie bieten die Möglichkeit der Empfindung von Ausdehnung, Ausmaß und Größe und lassen vielfälti-

ge entspannende Handlungsoptionen zu. Die Folge ist, dass das Konzentrationsvermögen wächst, die Stimmung steigt und das Stressempfinden sinkt (vgl. ebd., 174ff.).

Beim Unterwegs-Sein in der Natur zeigt sich darüber hinaus die **Bewegung** als positiver Wirkfaktor. In einer Studie von Park et al. (2010) mit Erwachsenen wurden Stadtspaziergänge mit Waldspaziergängen verglichen. Es zeigte sich, dass in der Natur eine niedrigere Konzentration von Cortisol sowie ein niedrigerer Blutdruck und Puls gemessen werden konnte, verbunden mit einer höheren Herzfrequenzvariabilität. Dies sind alles Indikatoren, die für eine höhere parasympathische und geringere sympathische Aktivität des



Nervensystems sprechen, oder anders ausgedrückt, der ganze Organismus entspannt sich deutlich mehr bei den Spaziergängen in grüner Umgebung. Der bewegte Aufenthalt in der Natur ging einher mit dazu passenden, signifikant geringeren Fragebogenwerten in den Bereichen »Spannung«, »Depression«, »Zorn«, »Müdigkeit« und »Verwirrung« (vgl. ebd., 18ff.).

Ein zudem nicht zu unterschätzender Effekt geht vom Gefühl der **Verbundenheit** mit der Natur aus. Naturverbundenheit wirkt sich u.a. positiv auf die Bewältigung von Krankheiten aus, sie schützt vor Depressionen, mindert Angstgefühle und stärkt das Wohlbefinden, die Sinnhaftigkeit und die gefühlte Vitalität. Häufige Kontakte mit der Natur und eine erhöhte Naturverbundenheit haben eine höhere Bewertung von intrinsischen Faktoren (z.B. persönliches Wachstum, Intimität, Gemeinschaft) und eine erhöhte prosoziale Einstellung zur Folge, extrinsische Faktoren (z.B. Geld, Image, Ruhm) werden weniger bedeutsam (vgl. Kettner et al., 2019). Als positiver Nebeneffekt ist eine hohe Naturverbundenheit ein Indikator für einen nachhaltigen Lebensstil und fördert das Engagement zum Umweltschutz.

## Warum Naturräume in der therapeutischen Arbeit?

In Ergänzung zur therapeutischen Beziehung, als tragendes Fundament jeder Behandlung, und den bewährten Methoden der Beratungs- und Therapieverfahren, ist in der Naturtherapie der Naturraum als »Co-Therapeut« der wesentliche zusätzliche Wirkfaktor. Als besonderes therapeutisches Potenzial bietet er einen, mit subjektiver Bedeutung aufgeladenen, unerschöpflichen Symbolvorrat mit psychodynamischem Gewicht, wirkt also auch als Spiegel eigener Persönlichkeits- und Selbstanteile (vgl. Gebhardt, 2018). Lebens- und Entwicklungsthemen, wie Kontinuität und Veränderung, Vertrautes und Fremdes, Festhalten und Loslassen etc. finden sich in allen Naturräumen wieder. Jung (2005) bezeichnet dieses Aufeinandertreffen von Eigenschaften und Botschaften eines Naturortes auf der einen Seite und dem seelischen Zustand und Prozess des Menschen auf der anderen Seite, als »Psychotop-Erfahrungen«, im Dialog von äußerer und innerer Natur. Ein Moor spricht demnach z.B. eher Themen wie Ambivalenz, Oberfläche und Tiefe oder Ängste vor dem »Darunter« an, ein Waldbach in einem hügeligen Buchenwald eher Themen wie Werden und Vergehen, Lebenslauf oder Lebensquellen (vgl. ebd., 89ff.). Böhme (2001) differenziert hierfür das »Atmosphärische« von der »Atmosphäre«. Das »Atmosphärische« meint hierbei die eher objektiven Gegebenheiten des Naturraumes, die vom wahrnehmenden Ich deutlicher getrennt sind. Atmosphärisches in der Natur begegnet einem eher sachlich-neutral, wie z.B. der Herbst, die Nacht, der Wind, das Wetter oder die Kälte. Der Übergang vom eher sachlich-getrennten »Atmosphärischen« zur »Atmosphäre« erfolgt durch die subjektiv-emotionale Betroffenheit und die Veränderung der persönlichen Befindlichkeit, also z.B. von »es ist Herbst« zu »der Herbst ist trübselig« oder von »der Wind weht« zu »es weht ein erfrischender Wind«. So zeichnet sich die »Dämmerung« als Atmosphärisches in der Natur vornehmlich durch die Reduktion von Licht und Geräuschen aus. Als Atmosphäre kann sie mit Eigenschaften wie ungewiss, bedrückend, beruhigend oder unheimlich wahrgenommen werden. Die »Atmosphäre« stellt also die Beziehungen zwischen Umgebungsqualitäten und den Befindlichkeiten des Menschen in

den Mittelpunkt. Dabei können Atmosphären unterschiedlich erfahren werden. Man kann in sie hineingeraten, wie z.B. mit Betreten eines bestimmten – nicht rein örtlich – gedachten Naturraumes, in dem eine fröhliche oder bedrückte Atmosphäre und Stimmung herrscht. Hier wird die Atmosphäre als etwas deutlich von mir Getrenntes wahrgenommen, die mir zunächst neutral begegnet. Man kann sie aber auch in der Art wahrnehmen, dass sie gerade nicht zur eigenen Stimmung passt und als Kontrast erlebt wird, z.B. wenn sich mir in einer ruhigen und entspannten Stimmung eine hektische und angespannte Atmosphäre gegenüberstellt. Die Art und Weise, wie ein Naturraum erlebt wird, als heiter, gedrückt, sommerlich, herbstlich etc., ist also immer im Zusammenhang mit der emotionalen Befindlichkeit und Betroffenheit der Patienten und Patientinnen zu sehen (vgl. ebd., 59ff.). Nach Sachon (1999) ist z.B. im Herbst eine Atmosphäre des »Loslassens und Verabschiedens« nachzuempfinden, wodurch das eigene »Abschieds-Selbst« angerührt werden kann. Das Empfinden von Atmosphären kann hier vor allen Dingen über den Körper und Leib als Resonanzorgan erfolgen. Bedeutsam ist aus seiner Sicht dabei, dieses aus dem Inneren kommende Erleben nicht direkt zu reflektieren und zu analysieren, sondern sich von der Stimmung und den Gefühlen zunächst nur durchströmen zu lassen. Diese innere Haltung zur Trennung von körperlich-leiblicher Wahrnehmung und kognitiver Bewertung und Reflexion kann durch immer wieder eingebaute kleine Achtsamkeits- und Präsenzübungen unterstützt werden (vgl. ebd., 61). Die »Angst vor dem Abgrund« muss also beispielsweise nicht zwingend nur bei den Patienten angelegt sein, sondern sie kann als eine Art »Atmosphäre der Angst« zur Qualität des Ortes gehören, in den sie in Resonanz eintreten (vgl. Schwiersch, 2001). Dies kann zur Erkenntnis führen, dass die Patientinnen nicht nur ihre Emotionen »sind«, sondern sie auch »haben« können. Die Angst muss dann nicht primär überwunden werden, sondern wird zunächst »nur« empfunden. Neben der interpsychischen Emotionsregulation durch die therapeutische Fachkraft, kann so die intrapsychische Emotionsregulation der Patienten mithilfe atmosphärischer Naturräume unterstützt werden. Das Wissen um die Qualitäten von Atmosphären kann in der Praxis also auch eingesetzt werden, gezielt spezielle Orte, z.B. Wald-

lichtungen, Seen, Flüsse, Berggipfel usw. aufzusuchen oder Jahres- und Tageszeiten zu nutzen, um spezifische »Seins-Qualitäten«, wie Ruhe, Stille, Lebendigkeit, Kraft, Standhaftigkeit, Weite etc. anzusprechen. So kann die wahrgenommene Atmosphäre der Patientinnen auch als diagnostische Größe einfließen, z.B. in der Frage, welche Gefühle und Stimmungen ein Naturraum beim Klienten auslöst (Introjektionen) oder welche Gefühle und Stimmungen auf den Naturraum übertragen werden (Projektionen). Die Kombination der Naturraumwirkungen auf die körperliche Vitalität und die psychische Entspannung sowie die Effekte von Bewegung und Verbundenheit als auch der Symbolvorrat und die atmosphärischen Qualitäten, machen den Naturraum insgesamt zu einem sehr wirksamen Ort der therapeutischen Begleitung.

### Zur Bedeutung des Erlebens in der Naturtherapie

Sachon (1999) definiert Naturtherapie als »Erlebensorientierte therapeutische Arbeit in und mit der Natur«. Dieser Ansatz fokussiert das Erleben als zentralen Bestandteil der praktischen Arbeit, d.h. das bewertende, organisierende »Ich« wird zunächst zurückgestellt, und das aus dem Inneren des Selbst Hervortretende wird erstmal nur wahrgenommen und zugelassen. Wenn die Patienten sich also beispielsweise von einem Naturphänomen angesprochen fühlen, aber nicht genau sagen können, warum dies so ist, dann kann dieser »Bedeutungsüberschuss« des Vorbewussten zu Aspekten des Selbst führen, die unter den Strukturen des funktionierenden »Ichs« liegen. Es wird ein Naturerleben in den Mittelpunkt gestellt, welches Interpretationen und Bewertungen vermeidet und bestrebt ist, die Präsenz im eigentlichen Erleben und Dasein zu halten (vgl. ebd., 35ff.). Seel (1996) beschreibt die Natur daher u.a. als einen Möglichkeitsraum der Kontempla-





tion, in dem ein reines Betrachten ohne Klassifizierung, ohne Absicht und ohne ein Gefangenhalten von Eindrücken in einer interessenlosen Aufmerksamkeit erfolgen kann. Die kontemplative Wahrnehmung ist dementsprechend eine absichtslose sinnliche Begegnung mit Naturphänomenen, ohne Deutungen, Symbolisierungen, Lernmotivation,

Handlungsapellen, Sinnsuche etc. Eine Ziellosgigkeit der Wahrnehmung wird herausgefordert, weil die Naturphänomene in Abhängigkeit von Licht, Jahreszeit, Wetter etc. im Glänzen der Blätter nach dem Regen, in der Stimmung der Tageszeit, in den Windgeräuschen der Baumgipfel usw. immer anders wirken und jederzeit eine unberechenbare Veränderlichkeit der Szene erfolgen kann. Dabei ist das reine Verfolgen der Beschaffenheit und des Spiels der unterschiedlichsten Erscheinungen in der Natur zentral, d.h. die kontemplative Wahrnehmung verweilt bei den Erscheinungen, sie verweist nicht darüber hinaus (vgl. ebd., 38ff.). Knümann (2019, 79) unterscheidet hierfür drei Ebenen des Erlebens. In der ersten »unmittelbaren Ebene« haben wir bereits vorsymbolisch eine erste Ahnung einer Information, noch bevor sie im denkenden Bewusstsein verarbeitet wird. Hierzu gehört z.B. die Wahrnehmung von Atmosphären, noch nicht als Begriff zu benennen, aber am Rande des Bewusstseins spürbar. In der zweiten »verbalen Ebene« werden diese primär-leiblichen Erlebensqualitäten auf eine höhere Symbolisierungsstufe gehoben, d.h. es formen sich Worte zur Beschreibung von Gedanken, Emotionen und Reaktionen. In der dritten »narrativen Ebene« kann das Erlebte in Worte gefasst und mitgeteilt werden. In der Erzählung wird selektiert und gewertet, es entstehen Selbst-Bilder, Konzepte und Geschichten über uns selbst und die Welt. Wenn die verbale oder narrative Ebene starkes Übergewicht hat, so Knümann, entfremdet sich der Mensch zunehmend von seinem vorsymbolischen, unmittelbaren Erleben, was sich in der Therapie häufig in einer Sehnsucht nach Lebendigkeit äußert

(vgl. ebd., 80). Da die sprachliche Reflexion durchaus voraussetzungsvoll sein kann, können alternativ auch kreative Formen der Verarbeitung und Symbolisierung genutzt werden, wie Bewegung, Tanz, Pantomime, Gesang, Zeichnen, Tonarbeiten, Naturkunst o.Ä.

### Therapeutische Begleitung

Das Erleben, die gemachten Erfahrungen und Erzählungen bleiben nicht für sich stehen, sondern werden in der therapeutischen Begleitung in einer emotional bedeutsamen Beziehung bearbeitet, was die eigentliche heilsame Wirkung hervorruft. Die therapeutische Fachkraft muss empathisch mit-schwingen und leiblich in Resonanz gehen, sie muss sich authentisch und kongruent einbringen, um das Erleben zu würdigen und ihr einen Raum zu geben. Dabei geht es primär nicht darum, die Erlebnisse zu deuten, sondern dass die Klienten die Bedeutung zunächst für sich entdecken. Um das in der Natur aufkommende Erleben der Patientinnen zu reflektieren und zu bearbeiten, nennt Schmidner (2003) das »Spiegeln« als eine klassische Methode der Naturtherapie. Die Patienten erzählen im Anschluss an das Naturerleben die »mitgebrachte« Geschichte. Die therapeutische Fachkraft gibt dann zum Teil die Worte der Patientinnen wieder, formuliert das Erlebte zum Teil aber auch in eigenen Worten um. Dabei sind eine wertschätzende Haltung und ein präsent und respektvolles Wiedergeben zentral, sodass das Erlebte einen erweiterten Raum der Würdigung erhält und zur reflektierten Erfahrung werden kann. Durch den neuen Rahmen bekommt das erzählte Erleben eine größere Bedeutung, wodurch dem Klienten Zusammenhänge verständlich werden können, die bisher noch unklar waren (vgl. ebd., 21ff.). Heiten (2020, 276ff.) bezieht sich diesbezüglich auf Martin Buber mit seiner Annahme, dass das »Ich« nur an einem »Du« wächst, das gegenwärtig ist. Die Patienten müssen sich also wirklich gehört, gesehen und gemeint fühlen, damit die Erlebnisse tiefer verstanden und eingeordnet werden können. Die Erfahrungen, an denen die Patientinnen wachsen können, bekommen also nur dann eine Bedeutung, wenn es ein präsent Gegenüber gibt, welches das Gehörte vertieft, bezeugt und bestätigt. Einige sehr hilfreiche Hintergründe und Techniken zum »Spiegeln« finden sich bei Heiten (2020).

## Grenzen der Naturtherapie

Da es in den hier vorgestellten naturtherapeutischen Übungen z.T. ein bewusstes Ziel ist, behutsam die Schutz- und Abwehrmechanismen der Klienten aufzuweichen, ist bei strukturschwachen Menschen, bei denen die Selbstregulation stark beeinträchtigt ist, wie z.B. bei Borderline-Patienten, Personen mit schweren Bindungsstörungen oder tiefen Depressionen, zu bedenken, dass dies zu Dekompensationen führen kann. Hier wären strukturiertere niedrigschwellige Angebote (z.B. Naturkunst) in enger Begleitung notwendig, damit der Kompensationsapparat unangetastet bleibt (vgl. Sachon, 1999, 38f.f). Zudem können Sicherheitsaspekte im Naturraum (z.B. Sturm, Gewitter, Giftpflanzen, Totholz, Insektenstiche, Zecken, Fuchsbandwurm, Eichenprozessionsspinner etc.) die Nutzung des Naturraums einschränken. Nicht zuletzt sind auch ökologische Grenzen zu beachten, z.B. zum Schutz von Biotopen und Lebensräumen.



## 3 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Die Karten reihen sich in das Konzept der 75 Therapiekarten ein, Anregungen und Impulse für die Begleitung von Patienten und Patientinnen zu geben. Konkret werden pro Karte eine kurze und prägnante Anleitung zum schnellen Verständnis für eine Aufgabe im Naturraum und drei darauffolgende mögliche Reflexionsanlässe vorgestellt. Die Karten sind in 5 Module aufgeteilt, welche eine Bandbreite von therapeutischen Interventionen im Naturraum für Jugendliche und Erwachsene vorstellt.

- ▶ Modul 1 Reflektieren und Stärken der Naturverbindung
- ▶ Modul 2 Spüren und Wahrnehmen in der Natur
- ▶ Modul 3 Bewegen und Aktivieren im Naturraum
- ▶ Modul 4 Gestalten und Darstellen mit Naturmaterial
- ▶ Modul 5 Natur als Spiegel und Metapher

### Modul 1 Reflektieren und Stärken der Naturverbindung

Die ersten Karten des Moduls 1 haben weniger Übungscharakter und eignen sich eher für eine Diagnostik und Anamnese sowie zu Gesprächsanlässen zur Naturverbindung aus biografischer und alltagsrelevanter Perspektive, z.B. mit individuellen Naturzugängen oder Argumenten für Naturerfahrungen. Die folgenden Karten fokussieren darauf aufbauend eine Aktivierung der Naturverbindung und stellen Übungen vor, die aus unterschiedlichen Perspektiven zur Öffnung und Anbahnung eines Naturbezuges einladen, wie z.B. sich einen Sitzplatz zu suchen, der eigenen Naturhaftigkeit nachzuspüren oder die Natur kreativ-spielerisch zu entdecken. Darüber hinaus gehende Ideen zum Reflektieren und Stärken der Naturverbindung finden sich u.a. bei Fischer-Rizzi (2007).

### Modul 2 Spüren und Wahrnehmen in der Natur

Nachgewiesenermaßen erhöhen Achtsamkeitsmeditationen angenehme Emotionen, Optimismus, Lebenszufriedenheit sowie den Selbstwert und verringern Missstimmungen und emotionale Labilität (vgl. Brown & Ryan,

2003). Das Modul 2 beinhaltet daher vielfältige Anregungen von achtsamkeitsbasierten Übungen im Naturraum. Neben der Intensivierung der Wahrnehmung aller Sinne, werden verschiedene Zugänge, z.B. über Atmung, Zeiterleben, Gefühlsbewusstsein, Entspannung etc. aufgeführt, welche einen Anreiz geben, das gegenwärtige Erleben bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Darüber hinaus gehende Ideen zur Wahrnehmung und Achtsamkeit in der Natur, finden sich u.a. bei Huppertz und Schatanek (2015) und Joller (2008).

### **Modul 3 Bewegen und Aktivieren im Naturraum**

Bewegung und körperliche Aktivität im Naturraum kann psychischen Erkrankungen vorbeugen und sie positiv beeinflussen, wie z.B. bei Angst, Depression etc. Bewegung baut Stresshormone ab und wirkt sich nachgewiesenermaßen positiv z.B. auf die Leistungsfähigkeit, die Konzentration, den Stoffwechsel, die Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl oder die Stimmung aus, unterstützt also insgesamt das psychische und körperliche Wohlbefinden. Gerade bei Antriebsstörungen können die Übungen die Aktivierung der Patienten unterstützen, insbesondere in der Kombination mit Naturerfahrungen. Gleichzeitig kann über die Bewegung als Ausdrucksmedium ein Bewusstsein für psychische Prozesse geschaffen werden und innere Themen werden erlebbar, z.B. im metaphorischen Nachempfinden, ein Gleichgewicht zu finden, Orientierung zu suchen oder Ziele zu verfolgen. Darüber hinaus gehende Ideen zum Bewegen und Aktivieren im Naturraum finden sich u.a. bei Schreyer (2017).



### **Modul 4 Gestalten und Darstellen mit Naturmaterial**

In diesem Modul geht es im Schwerpunkt darum, neben der Sprache eine andere Symbolisierungsebene zu nutzen. Die richtigen Worte zu finden und sich über Sprache auszudrücken, kann ggf. sehr voraussetzungsvoll sein und verlangt von den Patientinnen ggf. ein hohes Abstraktionsniveau. Der kreative Ausdruck von innerem Befinden in der Gestaltung mit Naturmaterialien ermöglicht es alternativ, eine andere Form zu nutzen, sich mit Lebensthemen auseinanderzusetzen, um Unbewusstes und Vorbewusstes ins Bewusstsein zu rücken. Innere Bilder, Gefühle und Themen, wie z.B. Lebenskrisen, persönliche Ressourcen oder das Körperbild, können ausgedrückt und damit nach außen getragen und als »Gestalt« sichtbar und greifbar werden. Naturmaterialien bieten den großen Vorteil, dass sie in vielfältigen Bedeutungen individuell sehr unterschiedlich symbolisierbar sind und sich damit für die Gestaltung eines unerschöpflichen Themenspektrums eignen. Kreative Naturarbeiten bieten den Vorteil, zeitlich begrenzt auch ohne Begleitung ausgeführt werden zu können. Sie können stetig weitergebaut und verändert oder für spätere Prozesse fotografiert werden. Auch kann es interessant sein, die Vergänglichkeit des Kunstwerkes im Naturraum über einige Zeit wirken zu lassen und auf das Gestaltungsthema zu beziehen. Darüber hinaus gehende Ideen zur kreativen Gestaltung in der Natur finden sich u.a. bei Güthler und Lacher (2011).

### **Modul 5 Natur als Spiegel und Metapher**

In diesem Modul wird der Naturraum vorrangig als ein Ort der Symbole, Gleichnisse und Metaphern genutzt. Mithilfe der symbolischen Eigenschaften von Naturphänomenen kann so ein innerer Abstand zu Problemen und Fragen des Alltags geschaffen werden, durch den Gedanken und Gefühle sortiert werden können. Im metaphorischen Ausdruck bieten Naturgleichnisse die Möglichkeit des intuitiven Erfassens, im Gegensatz zu rein rationalen Erklärungsversuchen. Das Erleben von Zusammenhängen zwischen den umgebenden Naturphänomenen und der eigenen Person zielt damit

auf eine tiefere Bedeutungsebene innerer Persönlichkeitsstrukturen, wobei die persönliche Wahrnehmung bestimmter Objekte, Atmosphären und Naturphänomene einen nicht-sprachlichen Zugang zu Aspekten innerer Bedeutsamkeit ermöglicht. Diese symbolische und metaphorische Externalisierung kann in der therapeutischen Arbeit in der Natur genutzt werden, sich komplexen psychischen Zusammenhängen im bildlichen Vergleich zu nähern, z.B. in Form von Baummetaphern, Schwellengängen oder rituellen Wandlungsprozessen. Darüber hinaus gehende Ideen zur Natur als Spiegel und Metapher finden sich u.a. bei Peter (2019, 2020) und Gans et al. (2020).



## 4 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Patienten und Patientinnen können sich im therapeutischen Setting nur dann persönlich entfalten, wenn sie sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre aufgehoben und sicher fühlen. Neben der Bereitstellung eines förderlichen und zugewandten Beziehungsrahmens, muss insbesondere im offenen Naturraum auf sichere Bedingungen und eine haltgebende Atmosphäre geachtet werden. Nur wenn sich die Patienten innerlich und äußerlich sicher fühlen, werden sie das »Wagnis« der Veränderung innerer wie äußerer Strukturen eingehen. Für den sicheren Beziehungsrahmen und eine authentische und fundierte Begleitung von naturtherapeutischen Prozessen nennen Heiten und Heiten (2011) drei notwendige Kompetenzbereiche. Die begleitenden Personen brauchen als Erstes eine profunde theoretische, fachliche und methodische Ausbildung mit supervidiertem Praxis- und Selbsterfahrung. Darüber hinaus sind die Authentizität und das Bewusstsein für den eigenen, begleitenden Prozess notwendig. Zuletzt muss das eigene Menschenbild reflektiert und, daraus folgend, eine gelebte arbeitsethische Haltung entwickelt werden (vgl. ebd. 15). Das Ziel naturtherapeutischer Interventionen ist immer das »Selbst-Bewusstsein« der Patientinnen zu steigern. Hierzu können die Übungen auf den Karten Anlässe bieten, die Fallstricke der eigenen Lebensgestaltung, unbekannte Metapläne sowie vorbewusste Zusammenhänge bewusster zu machen und zu überprüfen, um eine höhere Bewusstheit über das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu erlangen.

Zum praktischen Einsatz der Karten kann die vierteilige Abstufung naturtherapeutischer Settings nach Knümann (2019) Orientierung bieten.

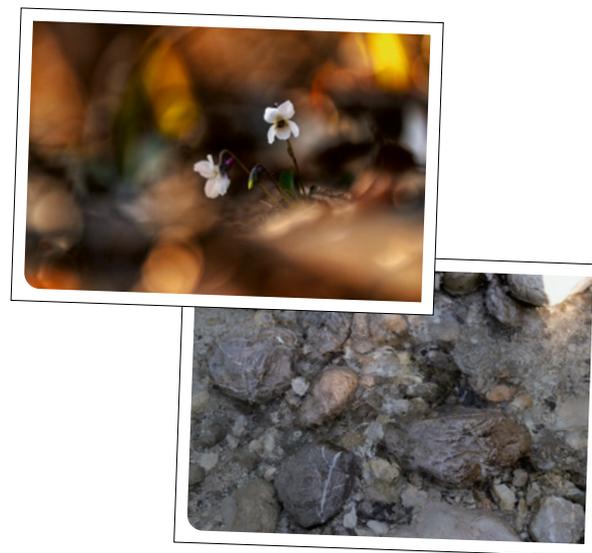
- (1) Das »natursensible Setting« greift Naturerfahrungen der Klientin nur im innerhäuslichen Rahmen auf, die natürlichen Zyklen der menschlichen Existenz werden besprochen oder Natur-Metaphern werden sprachlich genutzt, ohne selbst in die Natur zu gehen. In diesem Fall können insbesondere die ansprechenden Naturfotografien als Bildim-

pulse und Assoziationshilfe eingesetzt werden, um über persönliche Erfahrungen und Gefühle ins Gespräch zu kommen. Leitende Fragen wären hier z.B. »Welches Bild spricht Sie besonders an?«, »Welche Stimmung nehmen Sie auf dem Bild wahr?«, »Was hat das Bild mit Ihnen zu tun?« o.Ä. Als Ergänzung sind diesbezüglich auch die »75 Bildkarten Bäume« von Fritz-Schubert und Ehhalt (2021) zu empfehlen.

- (2) Im »naturorientierten Setting« werden Naturmaterialien im Raum genutzt und die Patienten und Patientinnen werden angeregt, eigenständige Übungen in der Natur durchzuführen und in der nächsten Sitzung von den Erfahrungen zu berichten. Hier können die Karten zum einen als Inspiration genutzt werden, z.B. gestalterische Übungen mit einfachen Naturmaterialien (Stöcken, Steinen, Zapfen o.Ä.) im Therapieraum auszuführen. Zum anderen können die Patienten die Karten als »Hausaufgaben« mitnehmen, um die Übungen und Erfahrungen in der folgenden Therapiesitzung nachzubesprechen. Zu diesem Anlass können Sie Ihren Klienten die jeweilige Karte einfach kopieren oder die Karte abfotografieren lassen.
- (3) Das »naturgestützte Setting« findet sowohl im Raum als auch draußen statt, je nach Stimmung, Thema und Verfassung der Patientinnen. Auch ohne Einsatz der Karten kann dies als Methode des »Walk and Talk« schon hilfreich sein, die Natur als alternativen Bewegungs-Raum für das therapeutische Gespräch beim gemeinsamen Spaziergehen zu nutzen. Hier könnte eine alternative Anwendungsmöglichkeit der Karten sein, dass die Patienten sich im Innenraum eine Karte nach Bild aussuchen und die entsprechende Übung auf der Rückseite im Naturraum durchführen.
- (4) Im »naturbasierten Setting« findet die Therapie dann ausschließlich im Freien an wechselnden Naturorten statt. Hier kann das ganze kreative Potenzial der Karten zum Einsatz kommen. Die aufgeführten Reflexionsanlässe dienen in diesem Fall als erste Ideenregung für Gesprächsimpulse, die fallspezifisch anzupassen sind. Dabei gilt es, immer das persönliche Erleben in den Mittelpunkt zu stellen und zu passenden Transferfragen anzuregen.

In allen Settings hat die therapeutische Fachkraft die verantwortungsvolle Aufgabe, Interventionen und Übungen passend zum Therapieprozess auszusuchen und zu variieren, um die Patienten nicht zu unter- oder überfordern. Ggf. muss mit der Patientin gemeinsam eruiert werden, welche Übung in welcher Dosis, Ausrichtung und Schwierigkeit passend erscheint. Entscheidend ist die Verarbeitung der gemachten Erfahrungen der Patienten im anschließenden gemeinsamen Gespräch, was in einer haltgebenden therapeutischen Beziehung, Anstöße zur Persönlichkeitsentwicklung geben kann.

Zu guter Letzt sind die Karten auch als persönliche Ressource und Anstoß zur Selbstreflexion für die Therapeuten und Therapeutinnen verwendbar.



## 5 Die 75 Karten im Überblick

Im Folgenden werden alle 75 Therapiekarten vorgestellt. Es werden die Zielsetzung, Hintergründe und Anwendungshinweise aufgeführt.

### Modul 1: Reflektieren und Stärken der Naturverbindung

#### Karte 1: Naturbiografie

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Naturbiografie ist ein wichtiger Teil der Anamnese, wenn therapeutisch mit dem Naturraum gearbeitet wird. Alte Erfahrungen und Gefühle zum Naturraum können dabei einen positiven wie negativen Einfluss auf die Compliance haben.

#### Karte 2: Naturbingo

Das Naturbingo kann auf spielerische Art zur Reflexion der eigenen Naturerfahrungen im Alltag anregen. Die 25 Optionen beinhalten sehr unterschiedliche Naturbezüge, sodass die individuelle Naturnähe konkreter gefasst werden kann.

#### Karte 3: Naturzugang

Die Aufführung der individuellen Naturkonzepte (i.A.a. an Kellert & Wilson, 1993 und Lude, 2021) dient der Klärung subjektiver Grundmuster der Wahrnehmung von Natur. Sie sind Ausgangspunkt für eine individuelle Diagnostik, die es erlaubt, an der spezifischen Naturbeziehung der Patienten anzusetzen.

#### Karte 4: Naturselbst

Naturverbundene Menschen verbringen mehr Zeit draußen, nutzen Natur eher zur Erholungszwecken, haben ein größeres Umweltbewusstsein und weisen eine höhere Vitalität und Lebenszufriedenheit aus. Die 5-stufige Skala (i.A.a. Schultz, 2002) eignet sich daher u.a. zur Einschätzung und zum Vergleich der Naturverbundenheit vor und nach der Therapie.

#### Karte 5: Naturpyramide

In Anlehnung an die Ernährungspyramide dient die Naturpyramide als Empfehlung für Naturkontakte. Im Sinne vielfältiger positiver Effekte auf die Gesundheit, kann die Motivation von alltäglichen bis mehrtägigen Naturerfahrungen mit konkreten Zielen gesteigert werden.

#### Karte 6: Naturargumente

Auf dieser Karte werden die umfangreichen positiven Wirkungen von Naturerfahrungen auf die Entwicklung und Gesundheit zusammengefasst (vgl. Späker, 2020, 200ff.). Die Auseinandersetzung mit diesen vorteilhaften Effekten kann zu mehr Draußenzeit motivieren und mit den wahrgenommenen und selbst erfahrenen Wirkungen der Patientinnen abgeglichen werden.

#### Karte 7: Naturrezept

Die vielfältig nachgewiesenen positiven Gesundheitseffekte von Naturaufenthalten legen die Nutzung von Natur als Heilmittel nahe. Das Naturrezept als Verordnung kann als Kopiervorlage dienen, die heilsamen Wirkungen von Naturaufenthalten anzuregen, z.B. mit Waldbaden, Sitzplatz suchen, Spazieren gehen, 20 Minuten am Fenster o.Ä.

#### Karte 8: Naturheimat

Die Fragen zum »Einheimisch-Sein« (vgl. Fischer-Rizzi, 2007, 124f.) dienen der Unterstützung eines ortsbezogenen Zugehörigkeits- und Verbundenheitsgefühls zum Naturraum. Gleichzeitig wird ein achtsamer Blick auf die Naturphänomene vor der eigenen Haustür angeregt.



## Naturbingo

Welche Naturbezüge treffen auf Sie zu? Beim Naturbingo geht es darum, die Kästchen anzukreuzen, die für Sie zutreffen. Die Kästchen müssen dabei nicht in einer Reihe liegen. Welchen Aussagen können Sie zustimmen?

Ich gehe mindestens 1x in der Woche im Wald spazieren.	Ich habe aus meinem Zimmer einen Blick auf Natur.	Ich weiß, in welcher Himmelsrichtung die Sonne aufgeht.	Ich weiß, welche Mondphase wir gerade haben.	Ich kenne den Weg von meinem Zuhause zur nächstgelegenen Quelle.
Ich mag am liebsten die Jahreszeit des Frühlings.	Ich kenne ein paar essbare Wildpflanzen.	Ich finde Spinnen schön.	Ich arbeite gerne im Garten.	Ich hatte schon mal eine sehr spannende Wildtierbegegnung.
Ich suche einen bestimmten Naturort immer wieder auf.	Ich war schon mal in der Wildnis unterwegs.	Ich weiß, wie Löwenzahn riecht.	Ich sammle Beeren oder Pilze im Wald.	Ich mache Urlaub in naturnahe Gegenden.
Ich habe ein Haustier.	Ich kann eine Vogelart am Gesang erkennen.	Ich habe schon mal im Wald geschlafen.	Ich habe Pflanzen bei mir zu Hause.	Ich kann 5 verschiedene Baumarten bestimmen.
Ich mache gerne Sport in der Natur.	Ich habe schon mal Naturkunst gemacht.	Ich klettere immer noch gerne auf Bäume.	Ich bin im Naturschutz aktiv.	Ich glaube daran, dass es besondere »Kraftorte« in der Natur gibt

- ▶ Welche Art von Naturerfahrung ist Ihnen besonders nahe?
- ▶ Welche Aussagen und Erfahrungen können Sie ergänzen, die hier nicht aufgeführt sind?
- ▶ Welche Naturerfahrung würden Sie gerne in der nächsten Zeit machen?

## Naturelbst

Wie verbunden fühlen Sie sich mit der Natur? Welche der 5 Überschneidungen der Kreise in der Verbindung Ihres Selbst mit der Natur passt am besten zu Ihnen?



- ▶ Warum haben Sie sich ausgerechnet für Ihre gewählte Verbindung entschieden? Welche Bedeutung hat Naturverbindung für Sie?
- ▶ Wie wird Ihre gewählte Verbindung zur Natur im Alltag deutlich?
- ▶ Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Naturverbindung? Würden Sie gerne etwas verändern?



## Frage der Verbindung

Gehen Sie neugierig durch den Naturraum und stellen Sie konkrete Fragen zu den Naturdingen, die Ihnen begegnen. Starten Sie bei der ersten Frage, die Ihnen über den Weg läuft, z.B. »Was ist das für ein schimmernder Käfer, der da über den Boden krabbelt?« Beobachten Sie den Käfer eine Weile: Was macht er gerade? Wo geht er hin? Wovon ernährt er sich? etc. Irgendwann wird sich eine neue Frage ergeben, z.B. »Was ist das für eine Pflanze, auf die der Käfer zukrabbelt?« Schauen Sie sich die Pflanze genau an: Gibt es noch mehr davon in der Gegend? Woher bekommt sie ihr Wasser? Warum wächst sie ausgerechnet hier? etc. Folgen Sie dann der nächsten Frage, z.B. zum Boden, zu den Lebensgemeinschaften, zur Landschaft o.Ä., Erkennen Sie die Zusammenhänge im Ökosystem und fragen Sie sich, wie Sie mit all den Dingen um sich herum verbunden sind.

Sie müssen die Fragen nicht alle beantworten können, es geht vielmehr darum, durch das Fragenstellen mit offenem Blick der Natur zu begegnen und die Verknüpfungen zu erkennen.

- ▶ Wie ist Ihre Bereitschaft, zu staunen, zu lernen und sich auf Neues einzulassen?
- ▶ Was erfahren Sie über die Wechselbeziehungen und die Zusammenhänge der Lebewesen und ihrer Umwelt?
- ▶ Wo ist Ihr Platz im Ökosystem und was verbindet Sie mit den Pflanzen, Tieren, Dingen und Orten in dieser Landschaft?