

Bildungsunterlage
"(Co-)Therapeut Wald"

von Stefan Lirsch

Thomas Legl, der Autor des folgenden Artikels, und ich haben uns bei einem Arbeitsgruppentag zum Thema 'Sucht und Wald' kennengelernt, zu dem ich ihn im April 2018 eingeladen habe. Dabei beschäftigten wir uns mit ExpertInnen aus unterschiedlichen Fachbereichen mit der Frage, wo und in welcher Form das genannte Thema eine Umsetzung finden könnte. In dessen Folge entstand das Angebot 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' an der Suchtklinik Anton Proksch Institut. Die dieses Projekt aufgreifende Bildungsunterlage '(Co-)Therapeut Wald - Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie', welche ich im Auftrag des Bundesforschungszentrums für Wald (und gefördert von Bund, Ländern und EU) verfasst habe, hat Thomas mit dem nun folgenden Expertenbeitrag bereichert. Neben weiteren Fachbeiträgen beinhaltet das Handbuch wissenschaftliche Grundlagen, verschiedene Zugänge und Methoden, Anwendungs- und Umsetzungsmöglichkeiten sowie Praxisbeispiele und hilfreiche Tipps.

In seinem Bericht erzählt Thomas Legl über seinen Werdegang, die geschichtliche Entwicklung von naturgestützter Therapie in Österreich, über seine Praxis mit dem von ihm gegründeten 'Therapiesalon im Wald' und über grundlegende Erkenntnisse aus der Arbeit mit seinen KlientInnen.


Stefan Lirsch

ist Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Lebensberater i.A.u.S. und Autor von „Lehrkraft Natur“ und „Co-Therapeut Wald“. Die Bildungsunterlagen sind gratis downloadbar unter: www.stefanlirsch.at



Foto: Stefan Lirsch

Therapie im Wald - das erweiterte Setting

Von Thomas Legl

Der Autor der Bildungsunterlage „(Co-)Therapeut Wald“, Stefan Lirsch, hat mich ersucht, in meinem Beitrag zu diesem Handbuch 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 gesamtgesellschaftlich-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 Erlebensraum (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 Drogenentzugsabteilung 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 eingeeignet. 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 PatientInnen 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 Patientinnen und Patienten, das Krankenhauspersonal, aber besonders auch das therapeutische Team, das in ständigem Nahkontakt zu den Entzugspatientinnen und -patienten stand. Dank der Naturaktivitäten wurde das Arbeitssetting zu einem weit angenehmeren. Eine konstruktive Beziehung und Bindung zu den PatientInnen 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 Erlebensraum: 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 Lungenheilanstalt 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, gesamtgesellschaftlichen Behandlungsidee war bereits Mitte des >>

„Der Wald fungierte in meiner Kindheit generell als Abenteuerplatz.“

Thomas Legl



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 Patientinnen und Patienten 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 Patientinnen und Patienten 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 den 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.

„Der Wert des Waldes war um die Jahrhundertwende zu einer Zeit exklusiver Sanatorien und Kurhäuser weit mehr verankert, als uns heute bewusst ist.“

Thomas Legl

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 syndrome – 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 Spitalstudien 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 Ärztinnen und Ärzte 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 erweiter-

tem Setting unter Nutzung der Qualität der Wälder?

- Bewegung an sich wird als wichtiger Faktor im Gesundungsprozess 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 gesamtgesellschaftlichen 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 Therapiegast 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 >>

„Der `Therapiesalon im Wald´ trägt den Wald als Gesundheitsraum absichtlich im Namen.“

Thomas Legl



Csikszentmihályi erleben Therapie­gäste 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 Häuse 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. 🍃

Themenschwerpunkt >
lebe.wesen

„Viktor Frankl meint ja treffend in seiner Publikation `Bergerlebnis und Sinnerfahrung´, das Gehen in der Natur sei Therapie für sich und benötige nicht mehr.“

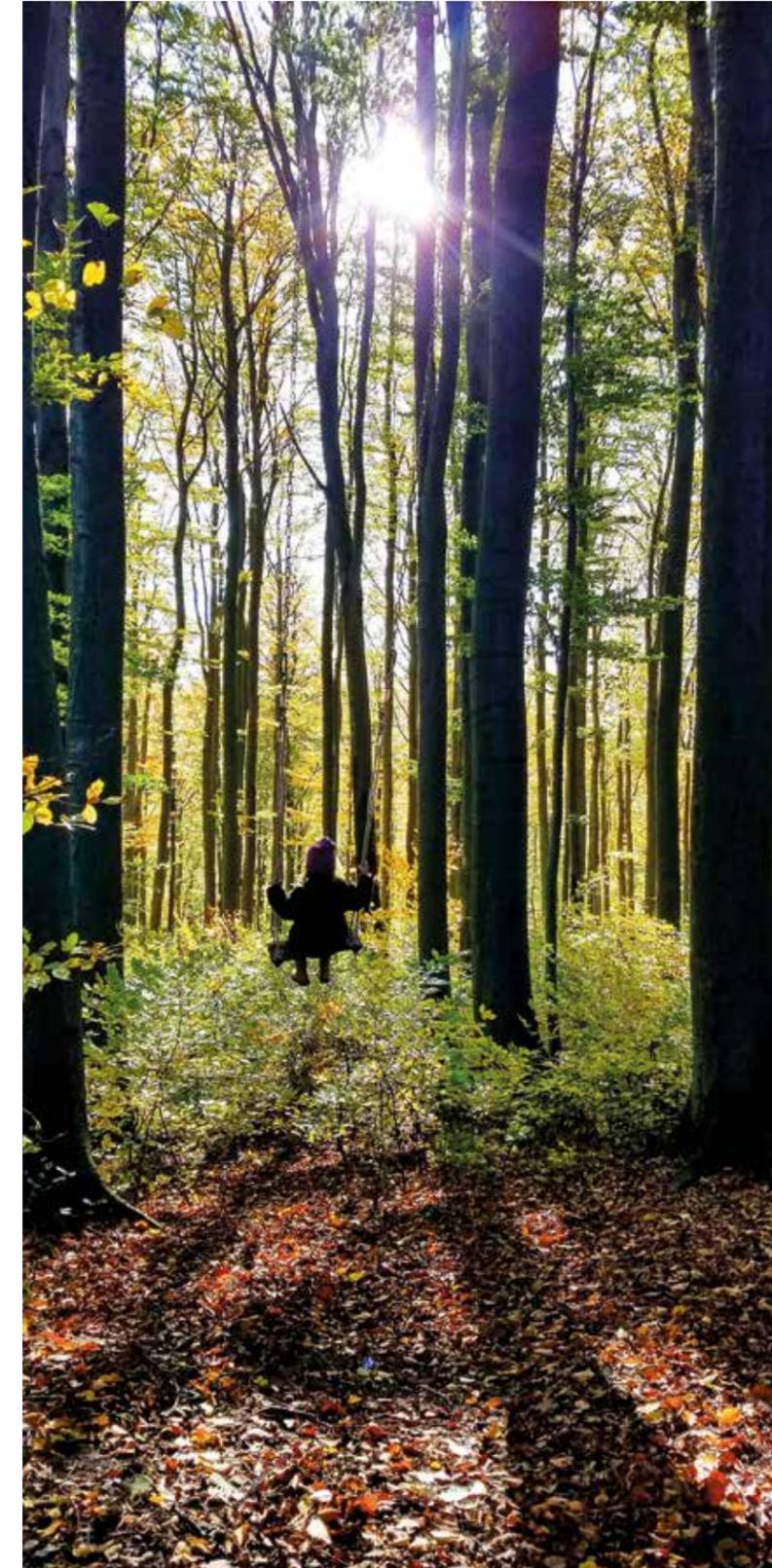
Thomas Legl

Literatur:

- 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
- Perner, R. A. (2007): *Wege aus Gewalt und Abhängigkeiten*. 1. Dr. Günter Pernhaupt Symposium. aaptos Verlag.
- Rikli, A. (1887): *Lehrbuch der Naturheilkunde*. Leipzig.
- Wikipedia (n.d.). *Kurhaus Semmering - Exterieur*.

Waldschaukel zwischen Abenteuer und Geborgenheit

...so nennt sich unsere „Wildnisschule“ am Wienerwald, die vor nunmehr 7 Jahren entstanden ist, ja fast möchte ich sagen, entstehen wollte! Von Lilian Fritz.



Das erste Sommercamp veranstalteten wir gemeinsam mit unseren freilebenden Kindern für deren FreundInnen, die allesamt in der Stadt lebten und es liebten, uns hier am Waldrand zu besuchen! Wir wollten ihnen in unserem Wirken als Wildnispädagog*in und Naturmentor*in eine unvergessliche Woche in der Natur ermöglichen!

Wir wollten den Kindern einen Raum bieten, besondere Naturerfahrungen in einer kleinen und geborgenen Gemeinschaft zu sammeln, die sie als Ressource mitnehmen konnten für ihr ganzes Leben!

Das war die uns antreibende Vision und so planten wir eine Woche für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren mit all unserem Wissen und unseren Skills aus dem Naturmentoring und der Wildnispädagogik, aber auch mit den Erfahrungen einer Kunsttherapeutin und jenen von uns als Eltern, mit dem angesammelten Wissen vom freien und selbstbestimmten Lernen!

Es war eine kleine Gruppe, in diesem ersten Sommer!

Wir verbrachten wunderbare Tage querfeldein durch den Wald, beim Bach, bei unserem Tipi und am Feuer!

Uns war wichtig, dass die Kinder Freiheit erleben, dass sie sich als Teil der Natur wahrnehmen konnten. Sie sollten erfahren, dass der Wald und seine Wesen nicht etwas waren, vor dem man sich fürchten musste, oder dass „Natur“ etwas ist, das es gilt zu bekämpfen, zu besiegen oder sich untertan zu machen.

Wir wollten, dass sie sich in dieser kleinen Gemeinschaft in den Tagen im Wald wie als Teil eines kleinen Clans fühlten, bei dem sich jeder auf seine Art einbringen konnte.

Wir haben gemeinsam am Feuer gekocht, haben Pflanzenwesen bestimmt, wir haben geschnitzt, gesägt, geschmirgelt. Aus Erden wurden Farben hergestellt und aus Gräsern und Moos die Pinsel. Wir haben aus der lehmigen Erde Schalen geformt und im offenen Feuer gebrannt.

Wir haben Feuer gemacht ohne moderne Hilfsmittel und im Wald Laubhütten und Biwaks gebaut, nur mit dem, was dort zu finden war, haben Atlats und einfache Langbögen gebaut und primitive Steinmesser und Steinäxte. >>

Fotos: Stefan Lirsich, Lilian Fritz