

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Was ist Naturtherapie?

Kontakt mit dem Lebendigen, der Natur und sich selbst: So beschreibt Sandra Knümann den Ansatz der Naturtherapie in ihrem Buch.

VON KATRIN BRENNER

 13. NOV 2019

Frau Knümann, was passiert bei einer Naturtherapie?

Bei der Naturtherapie wird das Erleben der Natur in die Psychotherapie einbezogen. Draußen kommen die Klienten in Kontakt mit dem Lebendigen – sowohl dem Lebendigen in der sie umgebenden Natur als auch in sich selbst. In Verbindung mit einer entwicklungsfördernden Beziehung mit der Therapeutin kann das überaus heilsam sein. Nicht immer müssen Therapeutin und Klient übrigens gemeinsam rausgehen. Es ist genauso möglich, dass der Klient allein in den Park oder Wald geht und in der nächsten Indoorsitzung davon berichtet.

Psychotherapie findet fast ausschließlich in geschlossenen Räumen statt. Warum plädieren Sie für ein Therapiesetting in der Natur?

Weil die Psychotherapie unter freiem Himmel den Menschen etwas geben kann, das Gespräche im Raum allein nicht bieten: das unmittelbare Empfinden, mit der Welt verbunden zu sein und vom Leben getragen zu werden. Außerdem stärkt es die Selbstwirksamkeit der Klienten, wenn sie

den therapeutischen Ort auch außerhalb der Sitzungen aufsuchen können. Und für Therapeuten ist das Arbeiten draußen viel weniger anstrengend.

Viele Psychotherapeuten halten den immer gleichen Rahmen und Aufbau einer psychotherapeutischen Sitzung für sehr wichtig, damit der Klient sich sicher fühlen und auf seine Themen konzentrieren kann. Gefährdet es nicht den Therapieerfolg, wenn der Rahmen jedes Mal zur Disposition steht?

Nein, im Gegenteil! Im Grunde zeichnen sich doch alle psychischen Störungen durch eine mangelnde seelische Anpassungsfähigkeit aus. Ein Wechsel der Umgebungsbedingungen als durchgehendes therapeutisches Prinzip kann die psychische Flexibilität effektiv erhöhen. In der Naturtherapie stehen Klienten etwa vor der Herausforderung, sich dem Wetter anzupassen und mit unerwarteten Ereignissen umzugehen. Dabei haben sie Gelegenheit, kreative Lösungen zu finden und ihre Ressourcen optimal einzusetzen.

Wie behandelt man in der Naturtherapie verschiedene psychische Störungen?

Für Menschen mit Burnout-Symptomatik ist es beispielsweise sehr aufschlussreich, dass draußen ihr gewohnter Modus des Funktionierens ins Leere läuft. Ihnen gebe ich Aufgaben, bei denen es nichts zu leisten gibt und sie ihre eigenen Bedürfnisse besser spüren können. Angstpatienten profitieren sehr von der entspannenden Wirkung des achtsamen Naturerlebens. Barfußgehen oder die Beobachtung natürlicher Vorgänge erleichtert es, aus Angstfantasien auszusteigen und in der Gegenwart anzukommen. Traumatisierte Klientinnen können sich einen sicheren Ort in der Natur suchen, ihn nach ihren persönlichen Bedürfnissen gestalten und ihn regelmäßig sowohl allein als auch mit der Therapeutin aufsuchen.

Gibt es auch Patienten, für die sich diese Therapieform nicht gut eignet?

Ja, natürlich. Die Passung muss stimmen. Wenn jemand gar keinen Naturbezug hat und sich draußen eher unwohl fühlt, dann wird er sich kaum auf diese Therapieform einlassen. Generelle Kontraindikationen aufgrund bestimmter Störungsbilder gibt es aber nicht. Akut psychotische oder suizidale Klienten würde man bei ihrem Naturaufenthalt begleiten und ausschließlich ichstützend in einer angenehmen Umgebung arbeiten. So kann die beruhigende und haltgebende Qualität eines Naturraums ihre stabilisierende Wirkung entfalten.

Sandra Knümann ist Diplompädagogin für Erwachsenenbildung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Achtsamkeitslehrerin und Naturtherapeutin. Neben ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit hält Sandra Knümann Vorträge, gibt Workshops und Fortbildungen in achtsamkeitsbasierter Naturtherapie

Sandra Knümanns Buch *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern* ist bei Beltz erschienen (203 S., € 36,95)
