



Drei Neuerscheinungen zu Naturtherapie (Eine Sammelrezension)

Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen, hrsg. von Eric Pfeifer, 2 Teilbde., Gießen: Psychosozial-Verlag 2019, 933 Seiten, 99 EUR; Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Bd I: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie, hrsg. von Hilarion G. Petzold, Bettina Ellerbrock und Ralf Hömberg. Bielefeld: Aisthesis Verlag 2019, 1006 Seiten, 48 EUR; Sandra Knümann: Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Weinheim: Beltz 2019, 203 Seiten, 36,95 EUR.

Natur und Gesundheit haben Konjunktur. Zeitschriften und Tageszeitungen, Rundfunk- und Fernsehbeiträge, aber auch Kooperationen von Forst und Medizin im Bereich von *Wald* und Gesundheit zeugen davon. Nun sind drei Fachbücher zum Thema *Naturtherapie* erschienen, darunter zwei umfangreiche Sammelbände.

Während der Sammelband von Eric Pfeifer naturtherapeutische Verfahren vom Ausgangspunkt der Musiktherapie her erkundet und dabei eine weite und richtungsübergreifende Sammlung anlegt, konzentriert sich Hilarion Petzolds Sammelband im Wesentlichen auf das Verfahren der **Integrativen Naturtherapie** und die von ihm ausgewählten und so genannten *Neuen Naturtherapien*. Das Buch von Sandra Knümann bietet einen knapp gefassten ordnenden Überblick zum Thema, wobei das Kernkapitel die von ihr praktizierte **Achtsame Naturtherapie** näher beschreibt.

Ausführlicher zu den Büchern im Einzelnen:

Eric Pfeifer legt einen Sammelband vor, der auf 933 Seiten schulenübergreifend und hierarchiefrei eine Vielzahl von therapeutischen Ansätzen weltweit erfasst, in denen Natur eine wirksame Rolle zukommt. In alphabetischer Ordnung reichen sie von „Environmental and nature-based creative arts therapies“ bis „Psychoanalyse und Tiefenpsychologie“ im ersten Teilband und von „Existenzanalyse, Logotherapie, Initiatische Therapie und Verhaltenstherapie“ bis zu „Verhaltenstherapie und tiergestützte Therapie“ im zweiten. 35 der 51 Beiträge sind auf Deutsch verfasst, die übrigen auf Englisch.

Es zeigt sich, dass es in allen gängigen künstlerischen Therapien wie Musiktherapie, Tanztherapie, Psychodrama, Kunsttherapie u.v.m. jeweils auch Arbeitsformen gibt, die „Natur“ auf die eine oder andere Weise einbeziehen. Stellenwert und Begriff von Natur sind dabei allerdings höchst heterogen. Gleiches gilt für die Auffassung von (psychischer) Gesundheit und die daraus abgeleiteten Handlungsmaximen sowie die grundsätzlichen Ziele der Therapien und das Selbstverständnis der Therapeut*innen.

Konkret reicht der Naturanteil in den vorgestellten Therapien etwa von bloß imaginiertes Natur und dem Öffnen eines Fensters im Behandlungsraum über den Einsatz von Naturmaterialien in kreativen Arbeiten hin zu Spaziergängen und zur Verlegung des musik- oder kunsttherapeutischen Settings nach draußen. Weiterhin fassen einige Autor*innen therapeutische und umweltpädagogische Ideen in einem Ansatz zusammen. Am anderen Ende des Spektrums finden sich zwei dezidiert naturtherapeutische Schulen: Nature Therapy (Berger, Naor&Mayselless, Nevo) und Systemische Naturtherapie (Kreszmeier). Was die

Autoren erstgenannter Schule in Zukunft noch anstreben, ist eine konzeptionelle Vereinheitlichung verschiedener Praxisströmungen, die eine Lehrbarkeit ermöglichen würde. Demgegenüber ist die Systemische Naturtherapie unter den vorgestellten Schulen die weitest gehende. Sie lässt Klient*innen unmittelbar mit Natur in Kontakt kommen und stellt für die Begleitung und Intervention Grundannahmen und Modelle zur Verfügung, die lehr- und lernbar sind.

Erfreulicherweise verleiht der Sammelband der vielfältigen therapeutischen Praxis und ihrer fachlichen Grundlegung und Methodik mehr Gewicht als einem rein akademischen Zugang. So klingt auch die grundsätzliche Frage der Erklärbarkeit und Messbarkeit menschlicher Erfahrungen mit an. Ein Beitrag verweist ausdrücklich auf die Grenze empirischer Wissenschaft auch in der Psychotherapie und betont (in Anlehnung an Karl Jaspers), dass zur Erforschung des Menschen neben naturwissenschaftlicher Betrachtung auch „philosophische Existenzerhellung“ notwendig sei (Zimmermann). Hier ließe sich viel weiter gehen: Generell wäre wünschenswert, dass in der fachlichen Selbstverständigung ein phänomenologisches Vorgehen wieder verstärkt Einzug hielte, d.h. das Verfahren der *Beschreibung* unter Einbeziehung *jeglicher* Erfahrung.

Fazit: Von einem Handbuch – ein Begriff, mit dem der Herausgeber im Vorwort kokettiert – lässt sich zwar nicht sprechen, doch von einem wichtigen Werk, das Natur und psychische Gesundheit zum Thema macht und therapeutische Ansätze dazu versammelt. Insofern stellt es eine reiche Fundgrube für alle Kolleg*innen dar, die in diesen Bereichen arbeiten und Inspiration für ihre Praxis oder deren fachliche Basis suchen. Theoretiker*innen wiederum bietet es ausführliche Einblicke in Methodik und Konzeptionen naturtherapeutischer Vorgehensweisen. Und schließlich markiert es einen begrüßenswerten Ausgangspunkt zur Erweiterung der öffentlichen Diskussion zum Zusammenhang von Natur und Gesundheit.

Auch der Sammelband von **Petzold/Ellerbrock/Hömberg** ist mit 1006 Seiten ausgesprochen umfangreich. Einen Überblick über die gegenwärtigen Naturtherapien, wie der Titel vermuten lässt, bietet das Buch nicht. Vielmehr steht der Begriff „Neue Naturtherapien“ für eine Schule rund um den Hauptherausgeber und bezeichnet ausschließlich das Ensemble von Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützter Therapie in Ausprägung der Integrativen Schule. Der nun erschienene erste Band „Garten- und Landschaftstherapie“ ist in vier Abschnitte unterteilt: Theorie, Gartentherapie, Landschaftstherapie, Weiterbildung. Ein geplanter zweiter Band soll dann die Methodik dazu aufnehmen, ein dritter Waldtherapie und tiergestützte Therapie. Fast alle Autor*innen haben einen Bezug zur *Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung* (EAG), dem von Petzold gegründeten Institut. Er selbst ist Autor oder Mitautor von 12 der insgesamt 30 Beiträge.

Im Theorieteil finden sich neben den institutseigenen Überblicksartikeln mit definatorischem Charakter auch einige Beiträge aus Philosophie (Schmitz, Welsch) und Psychotherapie/Neurowissenschaften (Spitzer) u.a. sowie ein Beitrag zur Waldmedizin (Qing Li). Der Abschnitt Weiterbildung fasst die fachlich-theoretischen Grundlagen der am EAG angebotenen Fortbildungen zusammen und fügt eigene Evaluationen und Curricula etc. an. Zudem ist ein Beitrag zur Entstehung der Integrativen Naturtherapie enthalten. Alle Beiträge beginnen mit einer Kapitelübersicht und bemühen sich um eine akademische Diktion. Unverkennbar steht „Wissenschaftlichkeit“ an erster Stelle. Das heißt im Verständnis der EAG, dass eine solche Fülle von Studien zitiert wird, wie es kaum zu überbieten ist, und es heißt, dass Begriffe umfangreich definiert werden. Zudem ist den Herausgeber*innen, sichtbar wird das insbesondere bei Petzold, eine immense Belesenheit zu bescheinigen, aus

der viele Bezüge, manchmal zu viele, aufgenommen werden. So sind die Texte zwar verständlich, gut lesbar sind sie über die 1000 Seiten aber nicht immer.

„Neu“ werden Naturtherapien genannt, so Petzold, um damit eine Distanzierung gegenüber jeglicher Verwendung des Terminus Natur – und damit zusammenhängender Begriffe wie Wald etc. –, wie sie nationalsozialistisch-völkisches Denken prägten, kenntlich zu machen. Zugleich muss man sagen, dass das hier eingeführte Label „Neue Naturtherapien“ einen Hegemonialanspruch der EAG markiert. In gleicher Weise ist bei der „Integrativen Therapie“ zu berücksichtigen, dass es von der EAG unabhängig gegenwärtig vielfältige Entwicklungen innerhalb der Psychotherapie gibt, *integrativ* zu arbeiten – wie es ja auch der Sammelband von Pfeiffer zeigt.

Was man dem Band bescheinigen kann, ist, dass hier die fachlichen Grundlagen der Integrativen Naturtherapie als Bestandteil der an der EAG vertretenen *Integrativen Therapie* in größter Ausführlichkeit vorlegt werden. Dabei wird bis ins Detail dargelegt, welche fachlichen Einflüsse über Jahrzehnte hinweg an der EAG aufgenommen wurden und welche Position dort gegenwärtig vertreten wird.

Integrative Therapie wird definiert als „schulen- und richtungsübergreifende[r] Ansatz, der Psychotherapie, Körper- bzw. Leibtherapie, Soziotherapie und meditative Wege (Nootherapie) inkludiert und methodenintegrativ den Austausch mit Formen der Kunst- und Kreativitätstherapie, der Garten- und Landschaftstherapie, der personenbezogenen Bildungsarbeit und Gesundheitsförderung bzw. -beratung pflegt“. (15)

Mit anderen Worten: Das, was hier Naturtherapie genannt wird, ist nur ein Element in einem ganzen Konzeptbündel, das ansonsten nicht auf Natur rekurriert, und ist insofern anders konzipiert als Naturtherapien anderer Schulen (vgl. Pfeiffer, Knümann sowie Kreszmeier, Systemische Naturtherapie 2018).

Was bleibt also vom Naturtherapiebegriff im Ensemble der „Neuen Naturtherapien“ übrig? In den Kapiteln zur Garten- und Landschaftstherapie widmen sich sechs Beiträge der Integrativen Gartentherapie, vier davon berichten aus zielgruppenspezifischen Projekten (zB. für Kinder oder Familien oder in der Altenpflege), einer ist theoretisch ausgerichtet und einer hat Qualitätssicherung und Dokumentation zum Thema. Das Kapitel „Landschaftstherapie“ enthält wiederum zwei theoretische Beiträge der integrativen Schule sowie vier Beiträge zu den Landschaftsräumen Wald, Berge, Wüste, Meer. Letztere beschreiben die Landschaft, wie sie sich dem eigenen Blick oder dem von Touristen darbietet und geben einige wenige Hinweise zu Praxiserfahrungen etc. Im Beitrag zum Wald wird erneut an das sogenannte Waldbaden/ Shirin Yoku angeknüpft, dabei lassen sich kleine Einblicke in die Praxis an der EAG gewinnen. So werden beispielsweise Spaziergänge erwähnt, individuell oder in Gruppen, Anleitungen durch Therapeuten zu kleinen Sequenzen, in denen in vorgegebenen Bildern Erfahrungen gemacht werden sollen, beispielsweise Stille beim Eintritt in den Wald zu erfahren oder Licht auf einer Lichtung zu tanken usw. Bezüge gibt es hier zudem zu „säkularisierten“ Achtsamkeits- und Meditationspraktiken – hier auch als „Green Meditation“ gefasst. Für eine abschließende Beurteilung der Praxis bleibt der Methodenband abzuwarten.

In der theoretischen Bezugnahme der *Neuen Naturtherapien* bzw. der *Integrativen Therapie* stehen die Naturwissenschaften an erster Stelle, wodurch eine wissenschaftliche Fundierung gewährleistet werden soll. Letztlich müsse alles Erleben in der Natur rational durchdenkbar und erklärbar bleiben. Dementsprechend werden zur Erklärung forschungsgestützte biologische, ökologische, medizinische, psychologische, neurowissenschaftliche und sozialwissenschaftliche Begründungen herangezogen. Darüber hinaus sollen eine sozial- und kulturwissenschaftliche Ausrichtung sowie eine psychotherapeutische bzw.

humantherapeutische Orientierung gegeben sein. Da damit das Lebendige jedoch nicht ausreichend erfasst sei, bemüht sich die Schule zudem um die Berücksichtigung von ethischen, ästhetischen und naturschützenden Dimensionen. Natur müsse in komplexen Verstehensprozessen begriffen werden (vgl. insbesondere die Überblicksartikel von Petzold). Auch hier klingen also die Grenzen empirischer Verfahren zumindest mit an.

Programmatisch gibt man sich durchaus kämpferisch, insofern die EAG mit dem Konzept der Integrativen Therapie sowohl die Neuen Naturtherapien als auch Kreative Therapien als ernstzunehmende Ansätze gleichrangig einbeziehen will: „Nur weil diese Therapieformen im universitären Bereich (noch) nicht so gut verankert sind, und deshalb nicht so breit mit empirischen Studien aufwarten können, heißt das keineswegs, dass sie schlechtere Wirkung zeigen als die traditionellen Therapieverfahren.“ (16) Die neuere Psychotherapieforschung zeige, „dass alle konsistenten Ansätze Wirkungen haben“ und sich all die „verschiedenen Therapieformen in den Grundwirkungen (Beruhigung, Ruhe, Entspannung, Entlastung, Klärung, Selbstregulationsfähigkeit, Versicherung, Ermutigung, Distanzgewinn, Neuorientierung) nichts geben“ (932). Zugleich weist Petzold anhand zitierter Studien auch auf Grenzen der Psychotherapie insgesamt hin. Diese könnten nur überwunden werden, wenn der Bereich der „psychischen Störungen und Belastungen“ in einen „größeren Kontext gestellt wird“ (16). Demnach wirken unterschiedliche Faktoren auf Menschen ein, die wiederum einen Umgang damit finden müssen. Hier wird den Naturtherapien eine besondere Eignung zugeschrieben.

Gerade darin könnte sich die EAG auch mit Autor*innen in Pfeiffers Sammelband treffen, denn die Sicht auf die vielfältigen Bezüge des Menschen (sozial, ökologisch usw.) wird vielfach geteilt – auch im angloamerikanischen Raum. Doch distanziert sich Petzold lakonisch von amerikanischen naturtherapeutischen Ansätzen mit der Begründung sie seien „nicht psychologisch hergeleitet“. Nebenbei sei bemerkt, dass systemische Ansätze die Eingebundenheit in Kontexte immer schon mitdenken und darin auf unterschiedliche Settings erweiterbar sind.

An der EAG tritt man für vermehrte Forschung und Evaluation ein, woraus sich durchaus Anregungen für das Feld der Naturtherapien überhaupt gewinnen lassen. Ob es, wie Petzold fordert, in allen Naturtherapien darum geht, für die klinische Praxis mehr störungsspezifische Forschung und Evaluation zu betreiben, mag jedoch zu diskutieren sein.

Man wird den Band sicher auch lesen müssen als Dokument eines jahrzehntelangen Eintretens für die Anerkennung eines neueren Arbeitsansatzes in der (in Deutschland) vergleichsweise eng gefassten krankenkassenfinanzierten psychotherapeutischen Landschaft. Dem im Vorwort formulierten Ziel, die „Neuen Naturtherapien“ der eigenen Schule in ihren fachlichen Grundlegungen ausführlich darzulegen, wird der Band gerecht. Einzelne Beiträge können gewiss Inspirationen für andere naturtherapeutische Schulen bieten. Die zahlreichen (vermutlich zu unterschiedlichen Zeiten und Anlässen entstandenen) Aufsätze aus derselben Feder bringen allerdings viele Redundanzen und auch manche kleine Unstimmigkeiten mit sich. So fragt sich insgesamt, ob ein Sammelband die ideale Form für das genannte Vorhaben ist und ein überschaubares Lehrbuch nicht die bessere Wahl gewesen wäre.

Diesen Weg beschreitet **Knümann** mit ihrer Monografie „Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern.“ Naturtherapie ist hier konzipiert als Ergänzung zu bestehenden Therapieansätzen für ambulante oder stationäre Einzelklient*innen. Sie haben bei Sandra Knümann die Wahl, ob sie das Sprechzimmer für einzelne Stunden verlassen. In der Mehrheit finden die Sitzungen jedoch drinnen statt.

Für den Umfang des Kontakts mit der Natur im Rahmen von Einzelpsychotherapie bietet Knümann eine begriffliche Unterscheidung für das jeweilige „Setting“ an: natursensibel,

naturorientiert, naturgestützt, naturbasiert. (38-42) Allein beim naturbasierten Herangehen ist die Therapieeinheit ganz draußen angesiedelt.

Knümann betont: „Die vorteilhaften Effekte von Naturaufenthalten für Wohlbefinden und Gesundheit begründen noch keine Natur(psycho-)therapie. Von einer solchen kann erst die Rede sein, wenn das In-der-Natur-Sein sowohl praktisch als auch theoretisch in einen psychotherapeutischen Bezugsrahmen eingebettet ist. Eine verfestigte Persönlichkeitsstruktur verändert sich in der Regel nicht allein durch Spaziergehen. Dafür ist zusätzlich die Begleitung durch einen Therapeuten nötig, der unterstützende Erlebnismöglichkeiten schafft und seinen Klienten dabei hilft, neue Erfahrungen in ihr Selbstkonzept zu integrieren.“ (13)

Bezugsrahmen ist bei der in existenzial-psychologischer Naturtherapie ausgebildeten Autorin eine „achtsamkeitsbasierte Naturtherapie“, die wiederum an eine humanistische therapeutische Tradition anschließt.

Humanistische Ansätze messen der Beziehungsqualität zwischen Therapeut*in und Klient*in größten Wert bei und fordern, dass Therapeut*innen sich als Menschen weitgehend in die Therapie einbringen. Dazu gehört die Forderung eines weit gefassten Empathievermögens, nicht nur, um eine vertrauensvolle Basis zu pflegen – was Voraussetzung für jede Therapie ist – sondern als wesentlichen Bestandteil der Therapie. Diese Beziehung bleibt entscheidend, so Knümanns Fazit, Naturerfahrungen bringen dabei vielfältigen Zugewinn.

Der Theorieteil des Buches enthält das Kapitel „Zehn Vorteile von Naturtherapie“; ferner eine kurze Auseinandersetzung mit dem aktuellen Forschungsstand, dem Verständnis von Natur sowie verschiedenen naturtherapeutischen Verfahren. Er bietet also einen knappen ordnenden Einblick in das Themenfeld Naturtherapie, der insgesamt sicher nützlich ist, aber in Manchem zu kurz greift. Was jenseits der eigenen Spezialisierung liegt, wird sehr verkürzt, insofern ist die Übersicht durchaus trügerisch. Die Grundzüge einer achtsamkeitsbasierten Naturtherapie, wie sie Knümann fasst, werden allerdings ausführlich und plausibel dargelegt.

Im Praxisteil gibt die Autorin Einblick in ihre naturtherapeutischen Zugänge und Instrumente. Dabei unterscheidet sie Natur als Übungsraum, Freiraum, Wandlungsraum, Ritualraum und Gestaltungsraum; sodann erzählt sie draußen angesiedelte Episoden aus Fallgeschichten. Das gibt einen Einblick, wie die Therapeutin Knümann in der Einzelbegleitung arbeitet und was Klient*innen draußen erleben und erzählen, woran sie anknüpfen, was sich ändert im Denken oder in der Art des Unterwegsseins.

Mehrere kurze Kapitel befassen sich mit störungsspezifischen Überlegungen und enthalten wenige Beispiele für sprachliche Interventionen. Einige praktische Hinweise, die allerdings nur für fachfremde Leser*innen oder Einsteiger*innen interessant sind, runden das Buch ab.

Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie wird hier also klar als psychotherapeutisches Verfahren verstanden, in der Praxis ist sie ein Bestandteil innerhalb klassischer gesprächsorientierter Therapie und Beratung im Behandlungsraum, wobei sich die Autorin bewusst ist, dass es auch andere naturtherapeutische Ansätze gibt.

Das Buch ist gut lesbar und klar und unpräntiös im Stil. Kurze Kapitel, viele Zwischen- und Rubrikenüberschriften, Hervorhebungen in unterlegten Kästen bedienen den Charakter eines Buches zum Einlesen in die achtsamkeitsbasierte Naturtherapie.

Fazit

Zusammenfassend bleibt vor allem hervorzuheben, dass das Maß des tatsächlichen Naturkontaktes und dessen Stellenwert in den einzelnen Ansätzen erheblich schwanken. So lässt sich also fragen, ab wann der Begriff Naturtherapie sinnvoll zu verwenden ist. Ein Großteil der Autor*innen bei Pfeifer bezieht Natur im Rahmen der je eigenen (musik-, kunst- oder psychotherapeutischen) Spezialisierung ein und bemüht sich (mal mehr, mal

weniger überzeugend) beides konzeptionell zu verbinden. Das gilt auch für Knümanns Monografie, deren achtsamkeitsorientierte Naturtherapie zwar eingängiger ist, in der Praxis aber nur einen kleinen Teil des Therapie- und Beratungsgeschehens ausmacht. Petzold wiederum verwendet *Naturtherapien* als Oberbegriff für ausgewählte Therapieformen, die mit den klassischen psychotherapeutischen Schulen kurzgeschlossen werden sollen.

Sinnvoll wird man von Naturtherapie wohl nur dann sprechen können, wenn eines der folgenden Kriterien (oder womöglich alle) erfüllt ist (sind),

- Dass der Natur oder dem Kontakt mit der Natur auch die Rolle eines therapeutischen **Agens** zukommt.
- Dass ein Großteil oder sogar das gesamte therapeutische Setting draußen angesiedelt ist.
- Dass die fachlichen Grundannahmen und Begriffe sowie die handlungsleitenden Konzepte und Modelle eigens für die therapeutische Arbeit in der Natur entwickelt oder dafür adaptiert sind.

Ein solches zu Recht naturtherapeutisch genanntes Konzept findet man beispielsweise in dem Buch *Systemische Naturtherapie* von Astrid Habiba Kreszmeier, das 2018 in dritter Auflage erschienen ist. Dort lässt sich zugleich erkennen, wie der systemische Ansatz mit seinem Vertrauen in die Selbstorganisationskräfte gerade im konsequenten Outdoor-Setting zur Geltung kommt. Das erfordert auch von den Naturtherapeut*innen die Bereitschaft, die Fähigkeit und den Mut, sich dem selbst immer wieder auszusetzen. Dazu wird man in den drei besprochenen Bänden allerdings kaum etwas finden.