

**Wissenschaftliche Hinweise, dass Kontakt mit der Natur die Gesundheit fördert, gibt es schon länger. Erst zaghafte findet mit Waldtherapie, Öko- und Naturtherapie auch eine Einbettung in das Gesundheitswesen statt. Die Clinica Curativa geht bereits weiter – hier findet Therapie zusehends draussen statt.**

### **Von der Sehnsucht nach Natur zu untersuchten Therapiemethoden**

Intuitiv assoziieren die meisten Menschen Natur mit Entspannung und Wohlbefinden. Dass dieser Zusammenhang auf körperlicher Ebene tatsächlich gegeben ist, hat sich in den letzten drei Jahrzehnten auch von wissenschaftlicher Seite her bestätigt. Während sich in den nordischen sowie den englischsprachigen Ländern aus der Gartentherapie und der Landschaftsmedizin die Naturbasierte Therapie (NBT) entwickelte, stammt aus Japan die Methode der Waldtherapie (Shinrin Yoku). Beide Zugänge konnten zeigen, dass sich der bewusste Aufenthalt in Naturräumen positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt. Wie diese Wirkung zustande kommt, haben unter anderen die beiden Psychologen Rachel und Stephen Kaplan, sowie der Umweltmediziner Qing Li untersucht. Insbesondere folgende Punkte scheinen eine wichtige Rolle zu spielen:

- *Alltags-Ferne:* Wir können uns erst richtig erholen, wenn wir uns von den alltäglichen Pflichten und Routinen und Problemen losgelöst fühlen. Dabei geht es vor allem um eine mentale Distanzierung, nicht so sehr um eine räumliche. Deshalb können auch nahe gelegene Naturräume uns die nötige Distanz zum Alltag ermöglichen.
- *Bedürfnis-Orientierung:* Es braucht Orte, die uns das bieten können, was wir zurzeit gerade brauchen, z.B. Ruhe, Bewegung, Aussicht. Naturräume sind prädestiniert dafür, uns für eine Vielzahl unserer natürlichen Bedürfnisse einen Rahmen zu bieten.
- *Faszination:* In einer Umgebung, die uns fasziniert, erholen wir uns leichter. Im Gegensatz zu vielen künstlichen Umgebungen, fördert dabei die Natur eine entspannte Aufmerksamkeit; wir sind fasziniert – ohne, dass wir uns anstrengen müssten.
- *Weite:* Besonders erholsam wirken weite Landschaften, wie zum Beispiel die Aussicht von einem Berg oder die Weite des Meeres.
- *Terpene:* Bäume und Pflanzen kommunizieren mithilfe von Botenstoffen untereinander. Im menschlichen Körper stärken diese Terpene das Immunsystem und führen zu einer Erhöhung der Anzahl an NK-Zellen. Da die Konzentration an Terpenen im Wald besonders hoch ist, fördert die Waldtherapie (oder allgemein ein Aufenthalt im Wald) die eigenen Abwehrkräfte.

Da all diese Aspekte in unmittelbarer Nähe des Spitals Scuol erlebbar sind, hat es sich die Clinica Curativa zur Aufgabe gemacht, die Natur konsequent in die Behandlungen miteinzubeziehen.

## Die Natur im Behandlungskonzept der Clinica Curativa

Laut Studien hilft es Patienten bereits, sich schneller von einer Operation zu erholen, wenn sie nur schon vom Fenster aus auf Bäume statt auf Mauern oder einen Parkplatz sehen können. Die Clinica Curativa ist umgeben von Natur. Und um dieses Potenzial der Naturnähe so umfassend wie möglich auszuschöpfen, werden in der Clinica Curativa die Patienten auf verschiedene Arten in Kontakt mit der Natur geführt, zum Beispiel:

- *Aufwachspaziergang:* Um die aktivierende Wirkung von Bewegung und Tageslicht zu nutzen, machen die Patienten im Sommerhalbjahr noch vor dem Frühstück einen begleiteten Spaziergang.
- *Naturbasierte Therapie (NBT) in der Gruppe:* Zwei Mal pro Woche machen die Patienten draussen angeleitete Übungen, um sich auf achtsame und spielerische Weise mit der Natur zu verbinden.
- *Waldtherapie:* Jede Woche verbringen die Patienten mindestens eine Stunde Zeit im Wald, wo sie die heilsame und inspirierende Wirkung des Waldes erleben können. Kleine, einfache Übungsanleitungen unterstützen diesen Prozess.
- *Einbezug der Natur in andere Therapien:* Gespräche in der Natur statt in Räumen, Nutzung von Thermal- und Mineralwasser, Kneippkuren im Bachwasser – wenn immer möglich, beziehen die Therapeutinnen und Therapeuten der Clinica Curativa das Element der Natur in die Behandlung mit ein.

## Sich auf spielerische Weise mit der Natur verbinden

Während ihres Aufenthalts in der Clinica Curativa lernen die Patienten eine Vielzahl von spielerischen Übungen kennen, die das heilsame Potenzial der Natur erfahrbar machen, zum Beispiel:

- *Sehen – Hören – Fühlen:* Eine der Grundübungen der Naturbasierten Therapie lässt einen die Umgebung mit einzelnen Sinnen erkunden, mit verschlossenen Ohren nur sehend, mit geschlossenen Augen auf das Hören konzentriert und mit auf den Körper gelenkter Aufmerksamkeit, Temperatur, Sonneneinstrahlung, Wind etc. wahrnehmend.
- *Fotoapparat:* Eine Person führt eine andere als ihren „Fotoapparat“ mit verschlossenen Augen behutsam durch die Naturlandschaft. Wenn sie etwas Schönes oder Faszinierendes entdeckt, positioniert sie die Kamera richtig und drückt dann den „Auslöser“ (z.B. die rechte Schulter). Die andere Person öffnet für einen kurzen Moment die Augen und speichert das Bild innerlich ab. Später werden in der Gruppe die Eindrücke gesammelt und besprochen.

Je nach Thema oder Fragestellung kann die Natur auf unterschiedliche Weise als Erfahrungsraum oder Reflexionsgrundlage genutzt werden. So entstehen ständig neue Übungen und die Landschaft des Unterengadins bietet sich an, stets weitere Facetten von sich selbst zu erkunden.

## Literatur

- Adamek, M. H. (2018). *Im Wald sein. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts*. München: OPTIMUM Medien und Service.
- Huppertz, M. & Schataneck, V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kreszmeier, A. H. (2012). *Systemische Naturtherapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- McGeeney, A. (2016). *With Nature in Mind. The ecotherapy manual for mental health professionals*. London: JKP.
- Peter, K. (2019). *Coachingraum Natur. Draussen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden*. Darmstadt: Schirner Verlag.