Die heilende Kraft der Natur

Die Rehabilitationsklinik «Clinica Curativa» des Gesundheitszentrums Unterengadin in Scuol bietet auch «Naturbasierte Therapien» an. Dabei kommen Naturmaterialien zum Einsatz und die heilende Wirkung von Wald oder Garten werden bei der Behandlung einbezogen.

Menschen, die sich oft und gerne in die Natur begeben, empfinden ihr Leben meist als sinnvoller und glücklicher. Zudem kann der Aufenthalt in der Natur das Selbstwertgefühl erhöhen und psychische Erkrankungen wie Angst und Depression mildern. Auch in Bezug auf Stress zeigen sich in naturbetonten Umgebungen positive wissenschaftliche Ergebnisse, wie die Verbesserung der Herzfrequenz oder der Muskelverspannung. «Der Trend der letzten Jahre, die Natur in die Psychotherapie und Prävention vermehrt miteinzubeziehen, hat sich durch die Corona Pandemie und deren Begleiterscheinungen verstärkt», schreibt Melitta Breznik in ihrem neuen Buch «Naturbasierte Therapie». Die Autorin ist Leitende Ärztin Integrative & Komplementäre Medizin sowie Fachärztin Psychiatrie & Psychotherapie FMH am Ospidal in Scuol. In der Clinica Curativa gehört die Naturbasierte Therapie zum Behandlungsangebot.

MIT ALLEN SINNEN

Zwei Mal pro Woche können Patientinnen und Patienten ein Gruppentherapieangebot mit Naturbasierter Therapie nutzen. Einmal werden sie von der Psychologin in die Umgebung der Klinik begleitet, wo sie dann Übungen passend zu einem Wochenthema durchführen. «Die Themen befassen sich mit Resilienz, das heisst die eigene Abwehr und den Umgang mit Problemen stärken, indem man sich z.B. über das Thema Abgrenzung, Selbstwert, Rhythmus im Leben und Entspannung Gedanken macht und diese bearbeitet», erklärt Breznik. Dies könne in der Natur oft viel fantasievoller geschehen, als in einem Gruppenraum in der Klinik. Es werden Naturmaterialien verwendet, wie zum Beispiel Zweige, Zapfen, Sand, Steine, um etwas damit auszudrücken oder zu gestalten. Zur Abgrenzung kann ein Kreis aus Naturmaterialien um einen herum die Zone signalisieren, die man als Platz für sich beansprucht, und in der einem wohl ist. «Hier geht es darum, mit allen Sinnen wahrzunehmen, was im Freien oft spielerischer möglich ist und einen zum Experimentieren einlädt», erläutert Breznik.

DIE JAHRESZEITEN WAHRNEHMEN

Die zweite Gruppe im Wochenprogramm wird durch die Kunsttherapeutin im Zusammenspiel mit der Ergotherapeutin gestaltet. Diese Therapieeinheit findet im Terrassengarten der Klinik statt oder in unmittelbarer Umgebung, kann aber auch ins Dorf führen, um dort Naturphänomene wie die Mineralquellen zu besuchen. «Im Garten geht es besonders darum, die Jahreszeiten wahrzunehmen, ‹das Werden-Sein-Vergehen›, und darum zu pflanzen, zu jäten, zu giessen, aber auch darum etwas aus den geernteten Früchten und Gemüsen, Gewürzen zu kochen oder herzustellen», erklärt die Fachärztin.

Eine dritte Möglichkeit, der Natur auf achtsame Weise zu begegnen, gibt es am Wochenende beim Waldbaden. Hier kann jemand seinen Lieblingsbaum entdecken, sich ein Bett

Melitta Breznik an einem Workshop über Naturbasierte Therapie im God Tamangur
Foto: Mayk Wendt

im Moos zurechtmachen, um die Baumkronen zu studieren, die Kraft des Baumes spüren, an den man sich lehnt, und so weiter.

Einmal im Monat wird schliesslich gemeinsam ein Ausflug an einen besonderen Ort in den Bergen unternommen, wie zum Beispiel zum Lai Nair oder zu einer Stelle am Ufer des Inn. Dort wird unter freiem Himmel ein Feuer entfacht, gebraten und Mitgebrachtes miteinander verzehrt. «Hier besteht die Möglichkeit, Erinnerungen an positive Naturerlebnisse aus der Kindheit aufzufrischen und diese individuell zu vertiefen», erzählt Breznik. Damit sollen Gefühle von Geborgenheit und Zugehörigkeit ausgelöst werden. Diese wiederum führen zu Entspannung, was bei Patientinnen und Patienten mit Burnout, Depression und Angst sehr positive Auswirkungen auf die Psyche, aber auch auf das gesamte Immunsystem haben kann.

Im Oktober erscheint das Buch «Naturbasierte Therapie» von Melitta Breznik und Anna Adevi beim Verlag Hogrefe.