



Diplomarbeit
PSB Linz 3

Der Wald
als erweitertes Setting in der logotherapeutischen
Beratung

Verfasserin

Mag. Waltraud Steinlechner

Dezember 2017

Europäische Akademie
für Logotherapie und Psychologie
Körblergasse 10
8010 Graz

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit von mir eigenständig unter ausschließlicher Zuhilfenahme der im Text angeführten Quellen verfasst wurde.

Ort, Datum

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	5
2 Erkenntnisinteresse und Fragestellung	6
3 Aufbau der Arbeit.....	7
4 Gesundheitswirkung von Waldaufenthalten	8
4.1 Definition Wald.....	8
4.2 Der Wald in Österreich.....	8
4.3 Definition Gesundheit.....	8
4.4 Aktuelle Studien zum Thema Gesundheitswirkung von Wald	8
4.4.1 Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“	9
4.4.2 Studien zu Shinrin-Yoku	10
4.4.3 Waldtherapiegarten Nacadia	11
4.4.4 Mühlviertler Waldluftbade - Studie	11
4.4.5 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	12
5 Schlussfolgerungen für die Praxis	13
6 Praxisbeispiele	14
6.1 Setting Wald.....	14
6.2 Dereflexion – Ziel: Hyperreflexion abbauen: Achtsamkeitsübung im Wald.	14
6.2.1 Theoretischer logotherapeutischer Hintergrund:	14
6.2.2 Fallbeschreibung	15
Setting:	16
Intervention 1: 90-Grad-Drehen	16
Intervention 2: 5-4-3-2-1- Übung.....	16
6.3 Wertearbeit - Ziel: Schöpferischen Wert aktivieren: Waldbaden - Phantasiereise	18
6.3.1 Theoretischer Logotherapeutischer Hintergrund.....	18

6.3.2 Fallbeschreibung	18
Setting:	19
Intervention: Phantasiereise	19
6.4 Entspannung - Ziel: Stressminderung - „Relaxation Response“	22
6.4.1 Theoretischer logotherapeutischer Hintergrund	22
6.4.2 Fallbeschreibung	23
Setting	24
Intervention: „Relaxation Response“	24
7 Schlussbetrachtung	26
8 Literaturverzeichnis	27

1 Einleitung

Für Viktor Frankl (1905-1997), österreichischer Neurologe, Psychiater und Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war die Natur ein kontemplativer Erfahrungsraum, in dem sich der Geist durch körperliche Tätigkeit bzw. Aktivierung öffnet.

Frankl war begeisterter Kletterer. Den Blick auf den Gipfel sah er als die Vision eines sichtbaren Zieles, das Mut macht, die Richtung vorgibt, Energien frei setzt und Sinn eröffnet. Die Herausforderungen und deren Bewältigung beim Klettern sah er als heilsame Übung die „Trotzmacht des Geistes“ zu stärken um auch gegen die Alltagsängste gerüstet zu sein. Wanderungen über das Plateau der Rax bezeichnete er als meditativen Fluchtpunkt, als die einzige Zeit in seinem Leben, in der er immer wieder meditiert habe. Die Natur bot ihm, dem Stadtmenschen, einen Denk- und Aktivierungsraum, eine Inspirationsquelle aus der er seine Kraft und seine Ideen schöpfen konnte. „... und so wandere ich übers Plateau im Sinn der *vita contemplativa*, also des Meditierens, des beschaulichen Lebens.“ (Frankl, 2005, S. 2)

Stressbedingte Erkrankungen wie Schlafstörungen, Depressionen, Burn Out und die damit verbundenen psychischen und körperlichen Begleiterscheinungen nahmen in den letzten Jahren extrem zu. Wir leben in einem Zeitalter der Beschleunigung und der Naturentfremdung. Zahlreiche Studien bestätigen, was Frankl schon postulierte, dass Naturkontakte Stress lindern, die Entspannung des autonomen Nervensystems unterstützen, und positive Emotionen hervorrufen und steigern können.

Menschen die in der Stadt leben leiden besonders oft unter Stress. Um sich zu erholen, fahren sie in die Natur, in die Berge, an einen See oder in einen Wald. Immer mehr Ärzte und Therapeuten empfehlen ihren stressgeplagten Patienten Waldspaziergänge zu unternehmen, da diese besonders erholsam sind und der Stresspegel im Wald sinkt.

Aktuelle Studien belegen das, was viele Menschen intuitiv empfinden, wenn sie in den Wald gehen: der Wald entstresst, beruhigt, gleicht aus, öffnet den Geist. Diese Erkenntnis wollte ich für meine logotherapeutische Arbeit nützen und einen entsprechenden Ansatz für ein logotherapeutisches Setting im Wald entwickeln.

2 Erkenntnisinteresse und Fragestellung

Meine KlientInnen nennen in der Ressource- und Wertearbeit überdurchschnittlich oft die Natur im Allgemeinen und den Wald im Speziellen als wichtige Kraftquelle in ihrem Leben.

Auch für mich, wenn ich beruflichen oder privaten Stress habe ist ein Waldspaziergang das ideale Ventil um Stress abzubauen. Bereits nach kurzer Zeit im Wald fühle ich mich ruhiger, ausgeglichener, offener und geordneter als vor dem Waldaufenthalt. Dieses Phänomen begeistert mich seit langem und ich überlegte, wie ich dies zielführend in meiner logotherapeutischen Arbeit einsetzen könnte.

Nach intensiver Literaturrecherche über die stressmindernde Funktion des Waldes hat mich die Frage interessiert: Kann der Wald als erweiterter Raum (Setting) für die logotherapeutische Beratung genutzt werden? Als Hypothese dient die Annahme, dass der Wald mit seiner stresslindernden Funktion eine offene und entspannte Beratungsatmosphäre herstellt und somit für bestimmte KlientInnen rascher als im räumlich geschlossenen Beratungsumfeld zu positiven Ergebnissen führen kann.

Nachdem meine Praxis ganz in der Nähe eines Waldes liegt, ist mir die Idee gekommen, jenen KlientInnen, die als eine der wichtigsten Ressourcen in ihrem Leben den Wald oder die Natur angegeben haben, vorzuschlagen, eine Beratungseinheit direkt im Wald abzuhalten.

3 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Der Kern des theoretischen Teils ist eine Studienrecherche anhand einschlägiger Fachliteratur die sich mit dem Thema Gesundheitswirkung von Waldaufenthalten beschäftigt. Die wichtigsten Erkenntnisse aus ausgewählten Studien werden am Ende des vierten Kapitels zusammengefasst und dienen als Grundlage für Kapitel 5, die Schlussfolgerungen für die Praxis.

Im zweiten Abschnitt der Arbeit, dem praktischen Teil, werden drei exemplarische Fallbeispiele geschildert: mit drei KlientInnen wurde im Wald jeweils eine logotherapeutische Beratungseinheit abgehalten und unterschiedliche Interventionen angewandt. Im siebten Kapitel folgt die Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der praktischen Arbeit und ein Ausblick für einen zukünftigen Einsatz des Waldes als erweitertes Setting in der logotherapeutischen Beratung.

4 Gesundheitswirkung von Waldaufenthalten

4.1 Definition Wald

Nachdem die Wälder weltweit sehr unterschiedlich sind und für die vorliegende Arbeit, im speziellen für den Praxisteil der Wald in Österreich vorrangig ist, wird die Definition des österreichischen Forstgesetzes verwendet. Das österreichische Forstgesetz definiert Wald folgendermaßen: „Wald im Sinne dieses Bundesgesetzes sind mit Holzgewächsen der im Anhang angeführten Arten (forstlicher Bewuchs) bestockte Grundflächen, soweit die Bestockung mindestens eine Fläche von 1000m² und eine durchschnittliche Breite von 10m erreicht“ (Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, 1975, Abschnitt i, § 1a). Die Überschirmung muss in Österreich über 30 Prozent betragen [Forstgesetz 1975, Fassung vom 18.12.2013 §1a.(4), (7)].

4.2 Der Wald in Österreich

Österreich zählt mit 47,7% Waldanteil zu den walddreieichsten Ländern in Europa. Im Gegensatz zum allgemeinen europäischen Trend nimmt die Waldfläche in Österreich zu. Die österreichischen Waldlandschaften setzen sich aus 3,4 Milliarden Bäumen und 65 verschiedene Baumarten zusammen. (Schreck u.a, 2016, S. 5)

4.3 Definition Gesundheit

Die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation lautet: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“ (WHO, 1948)

4.4 Aktuelle Studien zum Thema Gesundheitswirkung von Wald

Es gibt zahlreiche Studien die im Allgemeinen das Thema der Wirkung der Natur auf

die psychische, physische und soziale Gesundheit des Menschen behandeln aber nur sehr wenige die im Speziellen die Wirkung des Waldes auf die psychische, physische und soziale Gesundheit des Menschen beinhalten.

Als Grundlage für meine Arbeit waren vor allem jene Studien maßgeblich, die ich im Folgenden erläutern werde.

4.4.1 Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“

Die positiven Auswirkungen eines Aufenthaltes im Wald für den Menschen werden auch in der Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ bestätigt, die von der Medizinischen Universität gemeinsam mit der Universität für Bodenkultur in Wien erarbeitet wurde. In dieser Studie werden auf Basis einer umfangreichen Literaturrecherche die positiven Effekte von Waldaufenthalten zusammenfassend dargelegt. (Cervinka u.a., 2014) „Im allgemeinen wirken sich Aufenthalte im Wald positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit aus. Dies kann auf die Förderung körperlicher Aktivitäten oder einen simplen Genuss der Bedingungen im Wald zurückgeführt werden. Im Detail verbessert ein Waldaufenthalt die Stimmung, beugt stressassoziierten Krankheiten vor und trägt sowohl zum allgemeinen Wohlbefinden als auch zur mentalen Gesundheit bei.“ (Cervinka u.a., 2014, S. 5)

4.4.1.1 Die Beschaffenheit des Waldes für gesundheitsfördernde Maßnahmen

Wissenschaftliche Studien belegen die Vorlieben vieler Menschen für ein bestimmtes Erscheinungsbild des Waldes, damit sie sich dort wohlfühlen und den Wald nicht als bedrohlich empfinden. Im Idealfall soll der Wald über hohe Bäume, Lichtungen und Wasserstellen verfügen. Hohe Bäume und Lichtungen bringen Helligkeit in den Wald und somit subjektiv ein Gefühl von Sicherheit. Von Bächen, Wasserfällen und Seen im Wald geht eine Kraft aus die von Menschen als wohltuend empfunden wird. Wichtige Aspekte für die gesundheitsfördernden Effekte im Wald sind auch die Begehbarkeit, die Orientierungsmöglichkeit und die Abwesenheit von Lärm und Müll. (Cervinka u.a., 2014)

4.4.1.2 Der Wald als stressmindernder und stimmungsaufhellender Faktor

„Der Besuch von Waldlandschaften kann zur Steigerung positiver Emotionen führen

und das Ausmaß negativer Emotionen verringern. Bereits nach kurzen Waldaufenthalten zeigte sich eine Zunahme positiver Emotionen: Personen fühlten sich erfrischer, erholter und tatkräftiger und zeigten eine verringerte subjektive Stresswahrnehmung. Gleichzeitig kann eine Reduzierung negativer Emotionen wie Erschöpfung, Verärgerung und Niedergeschlagenheit beobachtet werden. Ebenso können Waldlandschaften zur Verringerung von Anspannung und Angst beitragen“ (Cervinka u.a., 2014, S. 34). Weitere Ergebnisse waren, dass Menschen sich weniger beunruhigt, unsicher und angespannt fühlten. Es konnten auch positive Auswirkungen von Waldspaziergängen auf die Stimmungslage bei Menschen mit Depressionen nachgewiesen werden. (Cervinka u.a., S 41)

4.4.1.3 Der Wald und die Schlafqualität

Eines der Ergebnisse der Studie hält fest, dass sich die Schlafqualität von Personen mit Schlafstörungen verbesserte. ProbandInnen berichteten, dass insbesondere nach einem abendlichen Waldspaziergang der Schlaf länger, erholsamer und tiefer war (Cervinka u.a., 2014, S 33ff)

4.4.2 Studien zu Shinrin-Yoku

In Japan erforscht man seit den 80er-Jahren die gesundheitsfördernde Wirkung beim so genannten »Wald-Baden« dem Shinrin-yoku. Der Begriff bezeichnet den Aufenthalt im Wald. Ziel der Maßnahme ist Stressreduktion und Erholungsförderung zur präventiven Gesundheitsvorsorge hinsichtlich stressbedingter Erkrankungen. Eine in Japan 2010 durchgeführte Studie ging den physiologischen Auswirkungen des Aufenthaltes im Wald nach (Park B.J. u.a., 2010). 12 männliche Probanden mussten sich für ca. 15 Minuten in einem Wald aufhalten. Vor und nach dem Waldaufenthalt wurden Puls, Blutdruck, Pulsvariabilität und der Cortisolgehalt im Speichel gemessen. Zusätzlich wurde die Stimmungslage der Probanden gemessen, indem sie auf einer Skala von 0 bis 4 mit Hilfe von 30 Adjektiven das momentane Befinden einschätzen mussten. Die Studie ergab, dass der Aufenthalt im Wald bei den Probanden Puls und Blutdruck senkt, die Konzentration des Stresshormons Cortisol vermindert und die Stimmungslage verbessert (Park B.J. u.a., 2010).

In Japan gibt es einen ganz neuen Trend, das Baumklettern. Personen, die mit Seilen von TrainerInnen gesichert werden, können in bestimmte Bereiche eines

Baumes klettern. Dabei kommt es zu einer direkten Interaktion mit dem Baum. Studien ergaben, dass die TeilnehmerInnen nach dem Baumklettern entspannter waren und sich ihr Wohlbefinden gesteigert hatte. Die Personen fühlten sich danach körperlich und psychisch entspannter, lebendiger und weniger müde als die Vergleichsgruppe (Cervinca u.a., 2014, S. 55).

4.4.3 Waldtherapiegarten Nacadia

Im Rahmen des ca. ein Hektar großen Waldtherapiegartens Nacadia in Dänemark wird erforscht wie der Wald idealerweise beschaffen sein muss um eine wohltuende Wirkung beim Menschen zu erreichen. (Schreck M., 2016, S.7) Das Projekt wird wissenschaftlich durch die Universität Kopenhagen begleitet. In dem Waldtherapiegarten werden Patienten mit stressbezogenen Erkrankungen behandelt. Der Waldtherapiegarten wurde so angelegt, dass die einzelnen Bereiche den Bedürfnissen der PatientInnen in den unterschiedlichen Phasen des Behandlungsprozesses angepasst sind. Zu Beginn der Behandlung werden von den PatientInnen eher Bereiche bevorzugt, die alleine sein ermöglichen und Sicherheit bieten. Dies ist ein eher dicht bepflanzter Bereich, der Abstand zu den anderen PatientInnen ermöglicht. Im Laufe der Behandlung werden weitere entsprechend gestaltete Gartenabschnitte erschlossen die die soziale Kontaktaufnahme fördern. Die Behandlungsdauer beträgt etwa 10 Wochen und baut auf kognitiven Therapieansätzen, insbesondere auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) auf, die durch angeleitete Naturerfahrungen mit allen Sinnen und Gartenarbeiten unterstützt werden. Ziel der Behandlung ist die Regeneration der PatientInnen hinsichtlich ihrer emotionalen und kognitiver Ressourcen, eine Resillienzsteigerung und die Stärkung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. (Cervinka u.a., 2014, S. 58ff)

4.4.4 Mühlviertler Waldluftbade - Studie

Ganz aktuell ist die Mühlviertler Waldluftbade-Studie 2015/16 – die im Juni 2017 vorgestellt wurde. Die Fragestellung lautete: Profitieren Menschen, die sich allgemein unwohl und erschöpft fühlen, von regelmäßigen Aufenthalten in den Wäldern des Mühlviertels, in Bezug auf ihre vegetative Gesundheit? Verändert sich die Funktionslage des vegetativen Nervensystems durch diese Waldbesuche?

ProbandInnen im Alter zwischen 31 und 63 Jahren mussten sich mindestens 4 Stunden pro Woche im Wald aufhalten. In einem wöchentlichen Protokoll hielten sie die genaue Zeitdauer, die sie im Wald verbracht hatten, und wie wohl und erschöpft sie sich in dieser Woche fühlten fest. Vor Beginn (1.1.2016) und am Ende der Studie (30.9.2016) unterzogen sich die ProbandInnen einer 24 Stunden EKG Messung, um über die Herzratenvariabilität (HRV) die vegetative Funktion zu beurteilen. Während der gesamten Studiendauer wurde zweimal pro Tag eine Kurzzeitmessung von 4 Minuten mittels eines HRV-Kurzzeitmessgerätes mit EKG Gurt gemacht.

Die Studie ergab, dass sich bei einer durchschnittlichen, wöchentlichen Wald-Aufenthaltsdauer von 4 Stunden 10 Minuten und 30 Sekunden pro ProbandIn, messbare Veränderungen im vegetativen Nervensystem nachweisen ließen. Sowohl das subjektive Wohlfühl als auch die subjektiv empfundene Erschöpfung der ProbandInnen hatten sich verbessert. Es verbesserte sich sowohl die Parasympathikus-Aktivität als auch die Gesamtvariabilität, somit wurde die Erholungsfähigkeit des menschlichen Organismus gestärkt. Eine hohe Aktivität des Parasympathikus fördert die Tiefschlafphasen, die Verdauung und trägt maßgeblich zur Regeneration, Erholung und Stressabbau bei. Die Messungen wiesen auch eine positive Wirkung auf die Herzgesundheit nach, der SDNN Wert verbesserte sich, die mittlere Tagesherzfrequenz stieg an, die Nachtherzfrequenz sank.
(Presseinformation „Mühlviertler Waldluftbaden“, 2017, S 2ff)

4.4.5 Zusammenfassung der Ergebnisse

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich Aufenthalte im Wald positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit der Menschen auswirken. Die Ergebnisse werden im Folgenden in vier Kategorien eingeteilt zusammengefasst.

1. **Stimmungsverbessernde Effekte:** Waldaufenthalte verbessern die Stimmung, indem sie positive Emotionen erzeugen, beziehungsweise verstärken und negative Emotionen verringern. Menschen fühlen sich nach Waldaufenthalten weniger verärgert, niedergeschlagen, beunruhigt und belastet. Angst und Anspannung werden verringert, Glücksgefühle stellen sich ein.
2. **Stressmindernde Effekte:** Waldaufenthalte wirken stressmindernd und erholsam, sie senken die Pulsfrequenz und den Blutdruck und vermindern die

Konzentration des Stresshormons Cortisol. Die Menschen fühlten sich entspannt, entschleunigt, ruhig.

3. **Inspirierende, öffnende Effekte:** Menschen fühlten sich nach Waldaufenthalt, erfrischt, tatkräftig, inspiriert, der Geist öffnet sich.
4. **Schlaffördernde Effekte:** Waldaufenthalte verbessern die Schlafqualität, der Schlaf wird tiefer und erholsamer.

5 Schlussfolgerungen für die Praxis

Drei, die im vorherigen Kapitel zusammengefassten maßgeblichen Kategorien von positiven Auswirkungen von Waldaufenthalt wollte ich nun für meine logotherapeutische Arbeit nutzen und den Wald als neues Beratungssetting zusätzlich zu den Praxisräumlichkeiten anbieten. Die folgenden drei Thesen boten dafür die Grundlage.

Die erste These ist, dass die stimmungsverbessernde Wirkung des Waldes genutzt werden kann für KlientInnen, die in Negativschleifen, im Hyperreflektieren gefangen sind. Die Annahme ist, dass die stimmungsverbesserte Wirkung des Waldes die Methode der Dereflexion unterstützt.

Die zweite These ist, dass die stressmindernde, beruhigende, erholsame Wirkung des Waldes, unterstützend in der logotherapeutischen Beratung für KlientInnen mit Stresssymptomen eingesetzt werden kann und KlientInnen rascher und nachhaltiger zur Entspannung kommen als in geschlossenen Praxisräumen.

Die dritte These ist, dass die inspirierende, öffnende Wirkung für KlientInnen zur Visionssuche, Inspirationssuche, zum Auffinden von Kraftquellen genutzt werden kann und das Setting im Wald ein intensiveres Erleben dieser Interventionen bewirkt.

6 Praxisbeispiele

Die folgenden ausgewählten Fallbeispiele sollen exemplarisch zeigen, wie der Wald als erweiterter Beratungsraum (Setting) für logotherapeutische Interventionen unterstützend eingesetzt werden kann.

6.1 Setting Wald

Bei der Überlegung Beratungseinheiten mit KlientInnen im Wald abzuhalten müssen zu allererst folgende Faktoren berücksichtigt werden:

1. Das Waldstück sollte den in Kapitel 4.4.1.1 beschriebenen Kriterien entsprechen.
2. Es ist abzuklären, ob bei dem/der KlientIn negative Erfahrungen in Bezug auf Wald vorliegen. Wenn dies so ist, ist vom Wald als Beratungssetting abzuraten.
3. Es ist zu berücksichtigen dass der Wald von AllergikerInnen nicht zu jeder Jahreszeit besucht werden kann, so sollte er von ihnen während der saisonalen Pollenflugzeiten gemieden werden.

6.2 Dereflexion – Ziel: Hyperreflexion abbauen: Achtsamkeitsübung im Wald.

6.2.1 Theoretischer logotherapeutischer Hintergrund:

„In der Logotherapie ist jegliches Übermaß falsch, besser gesagt: pathogen. So auch ein Übermaß an Bewusstheit (Hyperreflexion),...“ (Biller, Lourdes Stiegler, 2008, S 145). Der Hyperreflexion treten wir logotherapeutisch mit einer Dereflexion entgegen. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit wird durch gezielte Ablenkung von den ständig um ein Problem kreisenden Gedanken abgezogen. „Dereflexion meint also letzten Endes: sich selbst ignorieren. [...] etwas ignorieren – also die geforderte Dereflexion leisten – kann ich nur, indem ich an etwas vorbei agiere, indem ich auf etwas anderes hin existiere.“ (Frankl, 1999, S 171)

Natur ermöglicht es Abstand vom Alltag zu gewinnen, dem Alltag für eine Zeit zu entfliehen. Umweltpsychologen sprechen von „being away“ (Kaplan, 1989, S.189) und meinen damit ein „bewusstes entfernt sein vom Alltag und dessen Anforderungen und Restriktionen“ (Flade, 2010, S. 94). Im konkreten Fallbeispiel war die Überlegung die Achtsamkeitsübung im Wald durchzuführen eine gute Möglichkeit

der KlientIn über das ungewöhnliche Setting einerseits einen raschen Ausstieg aus dem Alltag zu bieten und andererseits die stimmungsverbessernde Wirkung des Waldes zu nützen und damit die Methode der Dereflexion zu unterstützen. Ziel der Übungen war der Klientin ein Instrument anzubieten, mit dem sie in Zukunft selbst ihre Hyperreflexion durch eine Achtsamkeitsübung stoppen kann. Es wurden Übungen gewählt die die Klientin in Zukunft auch eigenständig ohne Anleitung durchführen kann.

6.2.2 Fallbeschreibung

Die Klientin ist 56 Jahre alt, in einer sehr schwierigen Lebensphase. „Empty Nest“, Söhne außer Haus, Mann hat sie überraschend verlassen. Diagnose Burn out. Sie befindet sich in Therapie und psychiatrischer Behandlung. Auffallend ist, dass sie sehr starr im Denken ist. Opferhaltung, sieht keine Ressourcen, keinen Freiraum. Sie ist müde, erschöpft, energielos. Kann sich zu nichts Erfreulichem aufraffen. Kann ständiges Gedankenkreisen nicht abstellen. Nach einer ausführlichen Existenzanalyse und Herausarbeiten ihrer Bedürfnisse formuliert sie folgenden Auftrag: „Ich möchte ein Instrument zur Hand haben um dem Gedankenkreisen zu entkommen.“ „Ich möchte achtsam mir und der Umwelt gegenüber sein.“

Drei weiteren Einheiten mit der Klientin folgen. Ziel: Stabilisierung, Erkunden der eigenen Freiräume, Handlungsfähigkeit wiederfinden. Nachdem die Klientin sehr naturverbunden ist und ich das Gefühl habe, dass ein alternatives Setting zu dem bisherigen Setting von Vorteil wäre, schlage ich ihr vor die nächste Einheit, eine Achtsamkeitsübung, im Wald abzuhalten. Sie stimmt dem Vorschlag zu.

Die Idee hinter diesem Vorschlag ist, der Patientin ein Instrument zur Hand zu geben das es ihr ermöglicht in Phasen des „nicht abschalten Könnens“ zur Ruhe zu kommen und vom Gedankenkreisen, dem Hyperreflektieren, loszukommen. Das Setting Wald soll die Ressource „Natur“ als Hilfsmittel zur leichteren Umsetzbarkeit und Alltagsintegration der Achtsamkeitsübung unterstützen. Die öffnende Wirkung des Waldes soll der Klientin ermöglichen sich leichter auf die Übung einzulassen. Die stimmungsaufhellende Wirkung des Waldes soll den Einstieg in die Übung und deren Nachhaltigkeit unterstützen.

Setting:

Wir treffen uns am Parkplatz eines nahen Waldes der den idealen Bedingungen wie in Kapitel 4.4.1.1 beschrieben weitgehend entspricht. Die Klientin wirkt sehr gestresst, kommt direkt von ihrer Arbeitsstelle hierher und beginnt sofort über ihre Tageserlebnisse zu klagen. Nach ca.10 Minuten Gehzeit erreichen wir den Platz den ich für die Übungen vorgesehen habe. Ich beginne mit einer sehr einfachen Basisübung, die ihr ein gutes Ankommen im Wald ermöglichen soll.

Intervention 1: 90-Grad-Drehen

Anleitung: Stellen Sie sich bitte an einen Platz, wo Sie gut stehen, und schließen Sie die Augen. Achten Sie nun bitte auf die Geräusche, die Sie hören und auf die Empfindungen auf der Haut. Spüren Sie, wie fühlt sich ihr Gesicht an? Ihre Arme? Ihre Hände? Bleiben Sie bitte ungefähr eine Minute so stehen. Nach ca. einer Minute frage ich: Hat sich etwas verändert? Nun wenden Sie sich bitte 90 Grad nach rechts. Nach einer Minute frage ich wieder: Hat sich etwas verändert? Denselben Ablauf leite ich noch zweimal an, bis die Klientin wieder in der Ausgangsposition steht. Den Abschluss der Übung bildet das intensive Hinspüren und Mitteilen der wahrgenommenen Veränderungen.

Die Klientin war zu Beginn unseres Treffens sehr gestresst, erregt und negativ gestimmt. Nach dieser ersten Übung, die insgesamt mit Anleitung ca. 10 Minuten gedauert hat, ist sie sichtbar ruhiger und fokussierter. Es war ihr sehr leicht möglich, sich auf die Geräusche zu konzentrieren. Die Hautempfindungen wahrzunehmen war ihr anfangs nicht so leicht möglich, das hat sich jedoch zum Schluss hin verbessert. Auf die Frage, ob sie noch eine zweite Übung ausprobieren möchte, stimmt sie begeistert zu.

Intervention 2: 5-4-3-2-1- Übung

Diese Übung ist sehr gut einzusetzen bei Hyperreflexion, da es dabei kaum möglich ist an Alltagsgedanken festzuhalten, weil die aktuellen Sinneswahrnehmungen im Wald in der Regel stärker sind. Daher ist die Übung sehr gut geeignet, um den

Kontakt zur Gegenwart herzustellen. Diese Übung stammt aus der Hypnotherapie und wird Betty Erickson zugeschrieben (Huppertz, 2015, S 86)

Anleitung: Stellen Sie sich hin, Beine hüftbreit, schließen Sie die Augen, atmen sie ein paarmal tief durch. Wenn Sie das Gefühl haben, gut zu stehen und gut angekommen zu sein, öffnen Sie bitte wieder die Augen. Achten Sie nun bitte auf 5 Dinge, die Sie sehen, z.B. die Fichte, den bemoosten Baumstamm, das Buchenblatt am Boden, den Pilz, und benennen Sie die 5 Dinge. Nun achten Sie bitte auf 5 Geräusche oder Klänge, die sie hören, wie das Zirpen der Zikaden oder das Plätschern des Baches und benennen Sie diese. Jetzt achten Sie bitte auf 5 Tastempfindungen, zum Beispiel den Wind in Ihren Haaren oder die Fingerspitzen an Ihrer Hose und benennen Sie diese. Nun beschreiben Sie vier Dinge, die Sie sehen, vier Geräusche und vier Tastempfindungen. Nehmen Sie nach Möglichkeit neue Phänomene. Wenn Ihnen das schwer fällt, können Sie aber auch die gleichen Dinge nochmals nehmen. Jetzt beschreiben Sie drei Dinge, die Sie sehen, drei Dinge, die Sie hören, drei Tastempfindungen. Die Übung wird bis ein Ding sehen, hören, empfinden durchgeführt.

Diese Übung dauert ungefähr 20 Minuten. Die Klientin beschreibt ihren Zustand nach dieser Übung als „sehr relaxed, ruhig, angenehm, gut bei mir, entspannt, geerdet“. Die Hyperreflexion konnte gestoppt werden.

Wir gehen wieder die 10 Minuten zum Auto zurück. Ich gebe der Klientin als Hausaufgabe bis zum nächsten Termin in einer Woche täglich eine dieser Übungen durchzuführen. Nachdem die Klientin damals in der Nähe eines Waldes wohnte, wollte Sie diese Übung ebenfalls im Wald praktizieren.

Feedback der Klientin nach einer Woche: sie findet den Wald als Setting großartig und wäre begeistert, wenn wir öfter für Interventionen in den Wald gingen. Sie konnte die Übungen eigenständig durchführen. Sie empfand sie als sehr hilfreich um das Hyperreflektieren zu vermindern.

Wir hielten noch insgesamt weitere vier Einheiten im Wald ab damit der Klientin zusätzliche Übungen die die Dereflexion unterstützen zur Verfügung stehen.

6.3 Wertearbeit - Ziel: Schöpferischen Wert aktivieren: Waldbaden - Phantasiereise

6.3.1 Theoretischer Logotherapeutischer Hintergrund

Werte sind Sinnfindungsmöglichkeiten, die sich in drei Gruppen einordnen lassen. „Es gibt drei Wege zum Sinn, drei Wertebenen, eine dreifache Wertehierarchie bestehend aus schöpferischen Werten, Erlebniswerten, Einstellungswerten.“ (Biller, 2008, S.519). „Sinn und Werte sind der Logos auf den hin die Psyche sich selbst transzendiert“ (Frankl, 1997, S.164). „(Die) Bedeutung der Werte in der Therapie liegt in deren Möglichkeit, Patienten den Reichtum ihres Lebens an Wertmöglichkeiten zu erarbeiten“ (Biller, 2008, S.523). „Verfahrenstechnisch können hier Imaginationstechniken eingesetzt werden, um Visionen im Patienten zu erwecken. Er öffnet sozusagen im Traum die Tür ...“ (Lukas, 2014, S. 184)

Wie in der Zusammenfassung der Studienergebnisse in Kapitel 4.4.5 beschrieben, öffnet ein Aufenthalt im Wald den Geist und wirkt inspirierend. Diese Tatsache wollte ich mit dem Beratungssetting im Wald für die Suche nach schöpferischen Werten nützen.

6.3.2 Fallbeschreibung

Klientin, 45 Jahre, Managerin, alleinstehend, Arbeit höchster Wert, pyramidale Werteordnung. Sinnkrise. War während des Studiums sehr kreativ, hat gemalt, kreative Tagebücher geschrieben, gesungen. War sehr sportlich, Skifahren, Bergsteigen, Reisen. War früher sehr Naturverbunden. Heute zu alledem keine Zeit mehr. Alles verloren gegangen. Reisen nur als Geschäftsreisen, das genießt sie auch heute noch. Drei Einheiten wurden bisher mit der Klientin abgehalten. Die ersten zwei waren der Existenzanalyse gewidmet. Die dritte Einheit hatte zum Ziel das Problem zu konkretisieren und den Auftrag zu formulieren: „Ich möchte meine kreative Seite wiederbeleben – leben“. Nachdem die Klientin sehr offen und neugierig auf Neues scheint, sehr naturverbunden ist, aber leider keine Zeit hat dies zu leben, schlage ich ihr vor, die nächste Einheit als „Auftakt“ zur Wiederbelebung ihrer schöpferischen Werte in der Natur im Konkreten im Wald abzuhalten. Der Vorschlag wird sehr interessiert angenommen.

Setting:

Wir treffen uns am Parkplatz beim Wald. Wir wandern ca.10 Minuten in den Wald hinein. Ich nehme ein Luftbett mit, damit die Klientin sich bequem niederlegen kann. Wir begeben uns zu einem Platz in unmittelbarer Nähe eines kleinen Bachlaufs.

Die Klientin sucht sich einen Platz an dem sie liegen möchte. Zuerst machen wir noch eine kurze Übung zum Ankommen im Wald, da die Klientin direkt von der Arbeit kommt und laut eigenen Angaben etwas gestresst ist. Ich leite sie an, hüftbreit zu stehen, die Augen zu schließen, den Boden unter den Füßen zu spüren, und einige Male tief durchzuatmen. Anschließend legt sie sich auf das Luftbett mit dem Blick nach oben in die Baumkronen gerichtet. Ich lasse sie kurz beschreiben, was sie sieht, was sie hört, was sie riecht, wie es sich anfühlt auf dem Luftbett zu liegen. Nach diesen vorbereitenden Übungen beginne ich mit der Phantasiereise.

Intervention: Phantasiereise

Anleitung: Sie können sich entscheiden, auf welche Art Sie heute am schnellsten loslassen möchten denn Sie haben die Wahl, ob Sie einfach nur daliegen und sich ausruhen oder sich mitnehmen lassen, von dem Gezwitscher der Vögel und dem Plätschern des Baches in einen Zustand des Gelöstseins – oder ob Sie meiner Stimme lauschen möchten und all den Assoziationen, die sie bei Ihnen weckt freien Lauf lassen möchten. Nehmen Sie wahr, wie sie auf dem Luftbett liegen – eingesunken, schwebend, oder wie auch immer. Geben Sie alles, was Sie noch belastet an den Boden ab, lassen Sie es los.

Und während Ihr Körper das ganz von alleine weiter macht und einfach ganz von alleine weiter loslässt, können Sie mit ihrer Aufmerksamkeit in die Beine spüren – rechts und links – wahrnehmen, welches im Moment schwerer ist oder ob sie beide gleich schwer sind. Und während sich die Entspannung und Schwere der Beine nach oben durch ihren gesamten Körper ausbreiten kann, können Sie in ihr Becken spüren, wie es daliegt, und was sie hier loslassen können – lockern, lösen, ganz an den Boden abgeben, während Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ihre Wirbelsäule, ihren Rücken wahrnehmen können, wo Sie aufliegen und überall das Luftbett berühren – loslassen – alles weiter und wärmer werden lassen. Während Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit hineinspüren in beide Arme, wie sie daliegen, und wie genau Sie

hier loslassen können – vielleicht indem Sie sich vorstellen, dass ihre Arme schwerer werden, und Sie alles lösen und lockern können, um dann wahrzunehmen, wie ihr Kopf aufliegt, und was Sie hier - im Nacken und Gesicht – noch loslassen, weicher und weiter werden lassen können.

Während Sie spüren können, wie sich die Entspannung in Ihrem gesamten Körper ausbreitet, nehmen Sie Ihren eigenen Rhythmus wahr – Ihren Atem – ein- und ausatmen – und wie Sie mit jedem Ausatmen ein kleines bisschen mehr loslassen können – tiefer entspannen.

Und indem sich Ihr Körper weiter wie von alleine weiterentspannt und loslässt, können Sie sich in Ihrer Phantasie zu Ihrer Quelle der Schöpfung begeben. Erinnern Sie sich an einen Ort in der Natur, wo Sie schon einmal einen Augenblick der Ganzheit und Inspiration erlebt haben. Lassen Sie sich in Gedanken an einen Ort in der Natur tragen, an dem der Geist frei ist, und die Ideen sprudeln können.

Nehmen Sie wahr, was Ihre Quelle ist, die für Sie diesen Zustand ermöglicht. Lassen Sie sich überraschen, wie Ihre Quelle aussieht und was für Sie alles da ist, worin Ihre Quelle eingebettet ist, was sie umgibt.

Schauen Sie sich um, welche Farben und Formen da sind, die diesen Ort so einzigartig für Sie werden lassen – welche Teile der Natur sich an diesem Ort vereinen – und für Sie ein harmonisches Ganzes ergeben. Wie sieht ihre Quelle aus – schauen Sie sich die Farben an, die aus ihrer Quelle kommen – die Klarheit – die Reinheit – die Ursprünglichkeit, aus der Neues entsteht. Während Sie diesen Ort der Inspiration weiter erkunden können, nehmen Sie auch wahr, welche Töne und Geräusche Sie hier begleiten – welche Klänge sich harmonisch in dieses Ganze einfügen – vielleicht aus einer ganz speziellen Stille – die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Quelle – auf die Geräusche - die Töne - die Melodie, die Sie jetzt wahrnehmen können. Sind es eher gleichmäßig rhythmische Töne oder spielt Ihre Quelle einen ganz eigenen Rhythmus – eine eigene Komposition – ein ganz spezielles Lied mit einer verbindenden Melodie – lassen Sie sich von der Musik Ihrer Quelle verzaubern und Ihre Phantasie beflügeln.

Während Sie die Klänge Ihrer Quelle auf sich wirken lassen können, nehmen Sie wahr, wie Sie sich an diesem Ort fühlen und was Sie berührt – Sie anregt – Sie inspiriert – in Ihnen die Neugierde weckt – und die Lust steigert, in Kontakt zu kommen mit der Quelle – mit diesem Element der schöpferischen Kraft. Lassen Sie sich anziehen und nehmen Sie auf Ihre Art Kontakt auf mit Ihrer Quelle – mit dem Teil der Kreativität zum Sprudeln bringt – für den alles möglich ist – und der die Freiheit hat, alles zu denken. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, dieses Element zu berühren – in Kontakt zu sein – einzutauchen – sich ganz hinzugeben – mehr und mehr – bis ihr gesamter Körper von diesem Element umgeben ist – eingetaucht in Kreativität und Schöpfungskraft – und Sie die Verbindung spüren können mit dieser einzigartigen, vollkommenen Energie. Jede Zelle Ihres Körpers ist in Verbindung - spürt das Wissen – die spielerischen Möglichkeiten - das „Alles ist möglich“ dieses Elementes. Während Sie sich ganz sicher tragen lassen und sich frei und ganz selbstverständlich in diesem Element bewegen, spüren Sie ganz intensiv, dass Sie Teil dieser Energie sind – dass Sie eins sind – in Verbindung mit Ihrer schöpferischen Kraftquelle – und gleichzeitig verbunden mit allem, was im Universum da ist.

Lassen Sie sich treiben und mitnehmen von diesem Strom der Kreativität – spüren Sie, wie Sie loslassen – ins Fließen kommen – sich vertrauensvoll dem schöpferischen Strom hingeben – Teil des Ganzen sind – verbunden - und spüren, wie die Kreativität eine Richtung bekommt und Sie sich hingeben können - der Klarheit – dem Licht – der Melodie und dem Spiel Ihrer Quelle. Und mit der Erkenntnis, dass jede Zelle Ihres Körpers in Verbindung steht mit dem Wissen des gesamten Universums – dass dieses Wissen – diese schöpferische Kraft bereits in Ihnen ist – und Sie jederzeit Zugang zu diesen Qualitäten haben können – verabschieden Sie sich von Ihrer Quelle der Schöpfung – indem Sie auftauchen – angefüllt mit kreativer Energie – mit einem freien Geist, der sich die Erlaubnis gibt alles zu denken – den Geist von seinen Fesseln zu befreien – Ideen fließen zu lassen – Ihrer Phantasie Flügel wachsen zu lassen.

Verabschieden Sie sich jetzt mit der Gewissheit, dass Sie die Verbindung zu dieser Qualität ganz selbstverständlich herstellen können – wenn Sie es wünschen. Verabschieden Sie sich von Ihrem Ort der Inspiration und kommen Sie hierher

zurück, indem Sie wahrnehmen, wie Sie in dem Luftkissen liegen und was sich als erstes bewegen möchte – ob es die Finger oder die Zehen sind, oder die Füße. Lassen Sie mit jedem Einatmen Frische und Energie in sich einströmen, sodass Sie mehr und mehr hierher zurückkommen, wach und vital – und sich vielleicht schon ein wenig räkeln möchten. (Maaß u.a., 1999,128ff)

Ich habe Stifte, Kreiden und Zeichenblättern mitgebracht und mache nun der Klientin, nachdem sie wieder ganz im Hier und Jetzt angekommen ist, den Vorschlag, ihre Quelle entweder in einem Bild festzuhalten, oder eine Art Tagebucheintrag zu verfassen, oder sie mit Materialien aus dem Wald zu gestalten. Die Klientin entscheidet sich für eine schriftliche Tagebucheintragung samt wunderschöner Kreideskizze. Nachdem sie dies ausgeführt hat, steht sie auf, sammelt verschiedenste Gegenstände vom Waldboden auf und legt ein beeindruckendes „Mandala“ von ihrer Quelle.

Wir reflektieren diese Waldeinheit erst in der darauffolgenden Stunde, weil ich die sehr spezielle Stimmung nicht stören möchte, in der sich die Klientin nach der Übung befindet. Sie beschreibt ihren Zustand mit Worten wie bezaubert, inspiriert, in Kontakt mit etwas Größerem. Nach dieser Übung hat sie wieder mit regelmäßigen Tagebucheintragungen begonnen. Das Tagebuch ist eine Kollage aus Schrift, Zeichnungen, Gräsern, Blättern, Stoffteilen – Dinge die sie inspirieren. Sie nennt es „mein Buch der kreativen Inspiration“.

6.4 Entspannung - Ziel: Stressminderung - „Relaxation Response“

6.4.1 Theoretischer logotherapeutischer Hintergrund

Der Begriff Stress kommt aus dem Englischen und meint Druck, Kraft. Er stammt aus der Physik und bezeichnet ursprünglich den Druck und die Spannung durch die sich ein Gegenstand verformt. 1936 wurde der Begriff in die Medizin als charakteristisches Reaktionsmuster von Mensch und Tier auf erhöhte Beanspruchung eingeführt. Wir unterscheiden zwischen dem gesund erhaltenden Eustress und dem krank machenden Distress. Den Eustress bezeichnet Frankl als „das Salz des Lebens“ oder „die Würze des Lebens“ (Frankl, 2008) und hält eine gesunde Dosis von Spannung im Leben wie sie etwa „hervorgerufen wird durch ein

Angefordert- und Inanspruchgenommensein durch einen Sinn“ (Frankl in: Böschemeyer, 2015, S. 208) für notwendig. Der Distress kann jedoch krank machen, existentiell frustrieren, zum Burnout führen. Daher ist es wichtig, den Distress rechtzeitig wahrzunehmen, sich einzugestehen und konkret zu untersuchen, wodurch er ausgelöst, verursacht oder begründet ist. Wer die Ursachen und die Wirkungsgeschichte des Distresses entlarvt, ist meist bestürzt darüber, was er sich selbst und andere ihm zugemutet haben. Böschemeyer schreibt: „Am Anfang jeder existenziellen Wende steht immer beides: die gefühlte Erkenntnis des Problems und seiner Wirkungsgeschichte und der Entschluß, sich nicht mehr wie bisher durch die Tage gehen zu lassen.“ (Böschemeyer, 2015, S 214). Eine sehr wirksame Methode für Menschen die schwer abschalten können ist das Anti-Stress-Programm des Havard Kardiologen Herbert Benson, das er „Relaxation Response“ nennt. (Böschemeyer, 2015, 22ff)

Die stressmindernde, beruhigende, erholsame Wirkung des Waldes auf Menschen nütze ich für KlientInnen mit Stresssymptomen und halte Einheiten im Wald ab.

6.4.2 Fallbeschreibung

Klient 40 Jahre, Familienvater, 3 Kinder (3, 5, 7 Jahre alt), Bankangestellter in leitender Funktion, fühlt sich oft ausgelaugt, energielos, erschöpft. Doppelbelastung Familie Beruf trägt er gerne, braucht aber ein „zeiteffizientes“ Instrument um seine „Batterien“ wieder aufzuladen. Früher ist er gerne und oft Klettern oder Bouldern gegangen, in der Halle aber noch lieber in der freien Natur. Da konnte er seine Batterien wieder so richtig aufladen. Dies macht er nun nur noch sehr selten, weil es so zeitintensiv ist. Nach drei Beratungseinheiten in denen wir u.a. intensiv an seinen Bedürfnissen gearbeitet haben, formulierte er den Auftrag „Ich möchte ein Instrument für mich finden das es mir ermöglicht alleine innerhalb kurzer Zeit Energie zu tanken“. Ich erzähle ihm von dem Anti-Stress-Programm „Relaxation Response“ und schlage ihm vor, dies in der nächsten Sitzung auszuprobieren. Nachdem er am Stadtrand wohnt und ein Wald ganz in der Nähe seines Hauses ist mache ich ihm den Vorschlag die kommende Einheit in diesem Wald abzuhalten. Wir beschließen, dass er vorab einen Platz im Wald sucht der seinen Bedürfnissen entspricht. Wir vereinbaren den Treffpunkt bei seinem Haus und gehen gemeinsam zum

ausgewählten Platz. Der Klient erzählt mir am Weg zu dem ausgesuchten Platz dass er sich früher nach der Arbeit oft einfach nur 15 Minuten zur Entspannung ausgeruht hatte. Er bezeichnet dies als Powernapping, das er damals perfekt beherrscht hatte, nun aber aufgrund der fordernden Kinder, wenn er nach Hause kommt nicht mehr praktiziere.

Setting

Wald in der Nähe des Hauses des Klienten, ca.15 Minuten Gehzeit bis zu dem bestimmten Platz. Sehr schöner Ort mit großem Findling und Mischwald.

Ich schlage dem Klienten vor, sich mit dem von mir mitgebrachten Yogakissen einen Platz zu suchen, an dem er bequem sitzen kann. Er setzt sich mit dem Rücken zum Findling unter eine große Buche.

Intervention: „Relaxation Response“

Anleitung: Wählen Sie ein Wort, das Sie als Fokus verwenden wollen – zum Beispiel Ruhe, Gelassenheit, Entspannung, oder konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Sitzen Sie ruhig in einer bequemen Haltung. Schließen Sie die Augen. Entspannen Sie die Muskeln. Spannen Sie den rechten Arm an und lassen Sie ihn wieder los. Spannen Sie die rechte Hand an und lassen Sie sie wieder los. Spannen Sie den linken Arm an und lassen Sie ihn wieder los. Spannen Sie die linke Hand an und lassen Sie sie wieder los, - die selbe Anleitung gab ich für die Stirn, die Augen, die Wangen, das Kinn und das Kiefer. Atmen Sie langsam und natürlich, wiederholen Sie ihr Fokuswort jedes mal beim Ausatmen. Bleiben Sie passiv, kümmern Sie sich nicht darum, ob sie es gut machen. Einatmen, Ausatmen und das Fokuswort wiederholen. Wenn ihre Gedanken wandern, lenken Sie sie auf den Fokus zurück. Halten Sie nun diese Vorgangsweise ca. 15 Minuten durch. Einatmen, Ausatmen und das Fokuswort wiederholen.... (Böschemeyer, 2015, S.223). Ich wiederhole die Übungsanleitung im Minutentakt. Nach 15 Minuten beende ich die Übung und hole mir das Feedback des Klienten ein.

Er fühlt sich sehr ruhig, erholt, entstresst. Er kann sich gut vorstellen die Übung täglich zu wiederholen. Ich gebe ihm dies als „Hausaufgabe“ bis zur nächsten Einheit auf.

Der Klient machte es sich in Absprache mit seiner Frau zum Ritual wann immer es die Witterung zuließ sein Heimkommen mit der „Relaxation Response“ Übung im nahen Wald an seinem „Kraftplatz“ wie er es nannte zu beginnen. Bald konnte er die Übung auch an anderen Plätzen und immer wenn er sich gestresst fühlte anwenden. Besonders gut tut ihm die Übung jedoch im Wald.

7 Schlussbetrachtung

Die drei angeführten Praxisbeispiele habe ich exemplarisch aus insgesamt 21 logotherapeutischen Beratungseinheiten im Wald ausgewählt.

Die Erfahrung aus den bisher im Wald abgehaltenen Beratungseinheiten zeigt dass bei diesen KlientInnen die angewandten Methoden rascher intensiver und nachhaltiger wirkten als in geschlossenen Räumen. Somit konnte die Hypothese aus Kapitel 2 verifiziert werden.

Auch die drei Thesen aus Kapitel 5, den Schlussfolgerungen für die Praxis konnten verifiziert werden:

These 1: Die stimmungsverbessernde Wirkung des Waldes unterstützte die Methode der Dereflexion bei KlientInnen mit starker Hyperreflektion.

These 2: Aufgrund der stressmindernden, beruhigenden und erholsamen Wirkung des Waldes kamen die KlientInnen rascher und nachhaltiger zur Entspannung als in geschlossenen Räumen.

These 3: Die inspirierende öffnende Wirkung des Waldes konnte bei Phantasiereisen ein intensives Erleben dieser Intervention spüren lassen.

Es ergaben sich auch noch zusätzliche Erkenntnisse. So konnten die Verbindungen zu essentiellen Ressourcen schneller hergestellt werden als in geschlossenen Räumen. Das Gefühl des Eingebundenseins in etwas größeres Ganzes kommt in der Natur und im speziellen im Wald sehr schnell zustande und kann optimal für den Beratungsprozess genützt werden. Der Wald wird zum Heilraum in dem KlientInnen ganz konkret begleitet und angeleitet werden, oder nach „Hausaufgaben“, die sich aus dem beratenden Gespräch entwickeln und die die KlientInnen selbst vollziehen.

Die äußerst positiven Erfahrungen die ich mit meinen KlientInnen bei den Beratungseinheiten im Wald gemacht habe möchte ich nützen und in Zukunft bei weitere KlientInnen einsetzen und die Anwendungsmöglichkeiten erweitern.

8 Literaturverzeichnis

Batthyány A. (2017). *Die Überwindung der Gleichgültigkeit*. Kösel-Verlag. München.

Biller, K., de Lourdes Stiegeler, M. (2008). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl*. Böhlau. Wien Köln Weimar.

Böschemeyer, U. (2015). *Worauf es ankommt*. Piper. München Berlin Zürich.

Bundesministerium für Land und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (1975). *Bundesgesetz vom 3. Juli 1975, mit dem das Forstwesen geregelt wird* (Forstgesetz 1975). StF: BGBl. Nr. 440/1975 (NR: GP XIII RV 1266 S 150. BR: 1392 AB 1425 S. 344). Fassung vom 18.12.2013.

Cervinka, R., Höltge, J., Pirigie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A., Eder, r., Ebenberger, M. (2014). *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften*. Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald, Naturgefahren und Landschaft. Wien. BFW-Berichte 147

Flade, A. (2010). *Natur psychologisch betrachtet*. Huber. Bern.

Frankl, V.E. (1987). *Ärztliche Seelsorge*. Fischer. Frankfurt/M.

Frankl, V.E. (1997). *Der Wille zum Sinn*. Piper. München.

Frankl, V.E. (1999). *Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse*. Reinhardt. München Basel.

Frankl, V.E. (2008). *Bergerlebnis und Sinnerfahrung*. Verlagsanstalt Tyrolia. Innsbruck.

Frankl, V.E. (2013). *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Herder. Freiburg.

Frankl, V.E. (2014). *Der unbewußte Gott*. Deutscher Taschenbuch Verlag. München.

Frankl, V.E. (2015). *Es kommt der Tag da bist du frei*. Kösel-Verlag. München.

Hoeppe, P., Mayer, H. (1983). *Bioklimatische Aspekte des Waldklimas*.
Z.Phys.Med.BAIn.Med.Klim. 12: 5–11.

Huppertz, M., Schataneck, V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur*. Junfermann.
Paderborn.

Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2011).
„Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young
Japanese male subjects.“ *Public Health*, 125(2), 93–100.

Lukas, E. (2013). *Aus Krisen gestärkt hervorgehen*. Topos. Kevelaer.

Lukas E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie*. Profil Verlag. München Wien.

Mao, g.X., lan, X. g., Cao, Y. b., Chen, z. M., He, z. H., lv, Y. d., ... & Yan, J. (2012).
*Effects of shortterm forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen
forest in Zhejiang Province, China*. *Biomedical and Environmental Sciences: BES*,
25(3), 317–324.

Maaß, E., Ritschl, K. (1999). *Coaching mit NLP*. Junfermann. Paderborn.

Naumann, J. (2017). *Gutachten zur Frage gesundheitlicher Effekte der
Nationalparkregion Schwarzwald*. Im Auftrag der Hochschule für Forstwirtschaft
Rottenburg.

Nentwig, W., Bacher, S., Brandl, S. (2012). *Ökologie kompakt*. Spektrum
Akademischer Verlag. Heidelberg.

Park B.J., Tsunetsugu Y., Kasetani T., Kagawa T., Miyazaki Y., (2010). *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan*. Environ Health Prev Med; 15. S 18–26

Schreck M., Lackner Ch., Schwarz P., Wurm R. [Red.] (2016). *Green Care Wald: Wohlbefinden und Lebensqualität im grünen Bereich*. Bundesforschungszentrum für Wald (BFW). Wien.

Spitzer, M. *Die Farben des Denkens*. Nervenheilkunde 28/2009. S 320 – 323

Spitzer, M. *Natur: Geschützt, gesund und teuer! Ins Grüne und Blaue*. Nervenheilkunde 36/2017. S 689 - 694

World Health Organisation (1948). *Constitution for the World Health Organisation*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Links:

Frankl, V.E. (2005). *Zum Sinn klettern*. <http://www.bergnews.com/service/viktor-frankl/viktor-frankl.php>

Presseinformation „Mühlviertler Waldluftbaden“

https://presse.muehlviertel.at/uploads/media/2017-06-22_PK-Waldluftbaden-im-Muehlviertel_01.pdf

Wiesinger, G. (2011). *Soziale Landwirtschaft und ihre Bedeutung für die lokale Ökonomie und Sozialkapital in Peripheren ländlichen Regionen*. (bf132/11: Green Care): <http://www.berggebiete.at/cm3/de/component/content/article/22-themen/soziale-verhaeltnisse/618-bf132-11-green-care-soziale-landwirtschaftund-ihre-bedeutung-f%C3%bCr-die-lokale-%C3%b6konomie-und-sozialkapital-in-peripheren-l%C3%a4ndlichen-regionen.html>