



## einkmh - die schöpferische Antwort aus der Natur

OutdoorWS bei der fMGT-Fachtagung 2019 zum Thema: *Existenzielle Herausforderungen - schöpferische Antworten. Den Grund berühren, auf dem ich mein Leben aufbaue.*

Hippokrates berichtete bereits im 4. Jhdt. v.u.Z. über die Bedeutung der Natur für die menschliche Gesundheit. Auch kannte die griechische Antike Kliniken mit Gärten zur Erholung und Naturerfahrung wurde ärztlich verschrieben. In der Heilkunde wurde darüber hinaus mit Farben, die auf Körper und Seele einwirken und Gefühle ausdrücken oder anregen, experimentiert. Im alten Ägypten wurden zur Genesung Farbtempel mit mehreren Räumen in verschiedenen Farben eingerichtet. So fördere etwa die Farbe Grün Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Ausdauer, Toleranz und Zufriedenheit. Hildegard von Bingen sprach in ihren mittelalterlichen Schriften von der heilenden „Grünkraft“. Sie beschrieb unter Mitwirkung von lokalen Bauern die Heilwirkung von Wildpflanzen und das „Grüne Band“, das uns mit der Natur verbindet.

1854 schrieb der amerikanische Philosoph, Teilzeiteremit und -müßiggänger Henry Thoreau von der Eigenverantwortung des Einzelnen sich im Allgemeinen von gesellschaftlichen Zwängen unabhängig zu machen und sich im Besonderen durch die ausgelassene Beobachtung der Natur mit dem „echten“ Leben auseinanderzusetzen. Angeregt worden war er durch das Manifest seines Mentors und Philosophen Ralph Waldo Emerson, der die Natur als Sitz einer göttlichen, universell waltenden „Allseele“ dachte, die es verlange „Läuterungsausflüge“ in die Wildnis zu unternehmen.

Die leidenschaftliche Liebe der Menschen zur Natur und allem Lebendigen umschreibt der deutsch-US-amerikanische Psychoanalytiker Erich Fromm mit dem Begriff „Biophilia“, den er in den 1950er Jahren prägte. Dieser definiert den in uns innewohnenden Wunsch, Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt. Der US-amerikanische Biologe und Harvard-Professor Edward O. Wilson formulierte daraufhin die Hypothese, dass uns die emotionale Verbindung mit dem Netzwerk Natur angeboren sei, wir Teil des umfassenden Netzwerks seien.

1984 sorgte der schwedische Architekturprofessor Spezialist für Architektur im Gesundheitswesen Roger Ulrich mit einer Studie für Aufsehen, derzufolge PatientInnen weitaus schneller gesunden, wenn sie bloß „ins Grüne schauen“. Laut neueren Studien wird die reizabhängige Gehirnleistung in der Stille des Waldes heruntergeregelt und damit das Wachstum neuer Gehirnzellen im Hippokampus, der für Emotionen, Gedächtnis und Lernen zuständig ist, angeregt. Auch steigen Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Dr. Hanns Hatt, Geruchs- und Geschmacksforscher an der Universität Bochum, konnte nachweisen, dass Aromen und Duftstoffe (auch im Wald) selbst dann positiv wirken, wenn man sie noch gar nicht riechen kann, und zwar aufgrund Konditionierung durch schöne Erlebnisse in der Kindheit. Ihm gelang z.B. in den 80er Jahren der Nachweis, dass Spermien Maiglöckchenduft folgen. Zurzeit forscht er an Duftrezeptoren in Krebszellen, die hilfreich bei Diagnose und Therapie werden könnten.

Der japanische Mediziner Qing Li stützt sich auf mehrere Studien, wenn er über „Shinrin Yoku“ („Forest Therapy“, oder „Waldbaden“) spricht, das nachweislich das Immunsystem





stärke, Blutdruck, Kortisol und Puls sinken, LIEBE und Killerzellen anregt. Inzwischen gibt es Waldbaden in Japan u. Südkorea bereits auf Krankenschein, Waldmedizin wird auf Hochschulen gelehrt und beforscht.. Der österreichische Biologe Clemens Arvay spricht in seinem aktuellen Buch *Der Biophilia Effekt* von der Natur als "unserem evolutionären Zuhause" und empfiehlt als Verstärkung der Verbindung zwischen Natur und Mensch zahlreiche Übungen für Wald und Garten.

Der deutsche Didaktikprofessor der Naturwissenschaften Dr. Ulrich Gebhard schrieb 2014, „Natur eignet sich dazu, innere Seelenzustände in äußeren Gegenständen zu symbolisieren, das Erleben von äußerer heiler Natur kann eben heilsam auch für die innere Natur sein.“ Walk and Talk Therapists in den USA führen seit 20 Jahren therapeutische Gespräche in der Natur (auch im Hide Park in NY!). Als Vorteile der Begegnungen im neutralen Naturraum gegenüber Beratungen in geschlossenen Räumen werden das gemeinsam in dieselbe Richtung Gehen und Sehen genannt. Dazu kommen der Erholungseffekt und die Stimmungsaufhellung, darüber hinaus würden kognitive Fähigkeiten und Körperbewusstsein verbessert.

Anfang des 19. Jhdts. begann man, PatientInnen mit psychischen Erkrankungen wie z.B. depressiven Verstimmungen „aus dem Irrenturm – raus aufs Land“ zu schicken. Die Stille und Schönheit der Natur sollte „Kranke“ erden, die Arbeit an der frischen Luft ablenken und beruhigen. Und nicht nur die sollten sich „beruhigen“. In den 70er Jahren wurden wilde Kinder noch alleine in den Wald geschickt um sich auszutoben, die allesoptimierende und sicherheitsbesessene Wettbewerbsgesellschaft von heute erlaubt ihren Kindern kaum noch unbeaufsichtigte Erfahrungen im eigenen Tempo zu machen. Kinder und Jugendliche, die bis zu drei Stunden täglich vor den Bildschirmen sitzen, und/oder von Ballettstunde zu Cellounterricht gehetzt werden, verlieren zusehends den Kontakt zur Natur "Nature Deficit Disorder" nennt man das Problem z.B. in England, wenn Schulkinder lt. einer Studie zwar 78% aller Pokémon-Charaktere aber nur 53% der heimischen Tierarten unterscheiden können. Die fortschreitende Naturentfremdung zeigt sich auch z.B. im 2015 neu aufgelegten Oxford Dictionary, bei dem Begriffe wie Kanarienvogel, Grasland und Brombeere (engl. blackberry) aus dem Jugendlexikon gestrichen worden, um Wörtern wie Blog, Voicemail und Blackberry (Smartphonemarke) Platz zu machen – ein deutlicher Hinweis darauf, dass der Mensch den Kontakt zur Natur verliert. Die Studie zweier Psychologinnen besagt darüber hinaus, dass seit den 1950er-Jahren Vogel-, Baum-, und Blumenamen und andere Naturbegriffe wie Sonnenuntergang mehr und mehr aus Songtexten, Romanen und Filmen und somit unserem Sprachgebrauch verloren gehen. Eigentlich schade.

Im krassen Gegensatz zur Kunst von sog. Naturvölkern hielt in der westlichen Kunst, in der lange Zeit nur das Abbild der Natur thematisiert wurde, diese in ihrem faszinierend immerwährenden Prozess des Werdens und Vergehens erst im Verlauf der 1960er-Jahre in Form von Naturmaterialien Einzug in die Ausstellungsräume, wobei hier wohl eher ums Erforschen, Sammeln, Ordnen und Erschaffen neuer Kontexte handelt und vielleicht eher an Readymades von Marcel Duchamp erinnern. Auch verlagerte sich zu dieser Zeit umgekehrt Kunst als Land Art nach draußen, in die Natur, meist ohne dabei auf ökologische oder gesellschaftliche Themen einzugehen. Die Wirkung auf den Menschen ist hierbei eher indivi-





duell und wenig untersucht. Viel weiter geht z.B. Joseph Beuys' Theorie der „Sozialen Plastik“, in der jeder Mensch durch kreatives Handeln zum Wohl der Gemeinschaft beitragen und die Kunst als interdisziplinäre Sprache zwischen Natur und Mensch vermitteln könne. Dies erinnert wiederum an Erich Fromms Biophilia-Begriff.

Insofern bietet es sich an - die unvollständig exemplarisch angeführten - vielfältigen theoretischen Überlegungen und empirischen Erkenntnisse über die Verbindung Mensch – Natur – Gesellschaft - Kunst zu verbinden und daraus praktische Übungen abzuleiten. Dieses Konzept vorzustellen ist mein Anliegen beim Outdoorworkshop mit dem Titel „einkmh© - die schöpferische Antwort aus der Natur“.

Beim Projekt „einkmh©“, das Rita Pfeiffer und ich gemeinsam entwickelt haben, geht es um Entschleunigung, Entspannung und um die Erfahrung der Wirkmacht der Natur auf Körper, Geist und Seele. Wir nehmen bei ausgewählten Routen in und rund um Graz mithilfe von besonderen Achtsamkeits-, Entspannungs- und kunsttherapeutischen Übungen die Kraft der Natur mit allen Sinnen wahr und reflektieren, wie diese Erfahrungen in den Alltag integriert werden können. Reich beschenkt kehren wir - üblicherweise tiefenentspannt - nach ca. drei Stunden zurück.



Beim **Outdoorworkshop** im Zuge der diesjährigen fMGT Fachtagung werden wir der Natur einige schöpferische Antworten auf persönliche existenzielle Herausforderungen entlocken. Dies geschieht mittels eigens dafür entwickelter Übungen:

Bevor wir uns dem Aufbau unseres aktuellen Lebensbaumes/oder Lebensgebäudes widmen, wollen wir den Grund und **Boden** in seiner Viel-

fältigkeit wahrnehmen und ihm mittels einer Qi-Gong-Übung mit der Kraft unseres Körpers entgegentreten. Daraufhin lassen wir unseren eigenen **Wurzeln**/das eigene Fundament mittels Entspannungsmeditation in den Boden wachsen.

In einem zweiten Schritt lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf Bereiche, die für das Wachstum/den Aufbau des Lebensbaumes/gebäudes notwendig sind. Wir finden daraufhin Entsprechungen im **Stamm** jenes Baumes, den wir uns ausgesucht haben bzw. der uns angezogen hat. Diesen Stamm und seine Umgebung werden wir mit allen Sinnen detailliert betrachten und schriftlich festhalten. Danach werden die jeweiligen Entsprechungen der wesentlichen Eigenschaften von Baum und TeilnehmerIn ergründet und diese besonderen Eigenschaften mit Naturmaterialien (in diesem Fall auch mitgebrachten) gestaltet. Daraufhin begeben wir uns auf eine Fantasiereise, bei der wir die schützende, schillernde **Baumkrone** über uns als Inspiration für noch unentdeckte kreative Ressourcen betrachten und als Lösungsansätze bzw. Antworten beschreiben.

Zum Abschluss bedanken wir uns mit einem gemeinsamen Ritual bei der Natur für die oft einfachen Antworten (bzw. Lösungsansätze) auf die immer komplexer werdenden existenziellen Herausforderungen.

Quellen: ZEIT Wissen Nr. 3/2018, 8. Mai 2018, Kemper/Londene ; [www.deutschlandfunk.de/henry-david-thoreaus-walden-plaedoyer-fuer-den-teilzeit-ausstieg](http://www.deutschlandfunk.de/henry-david-thoreaus-walden-plaedoyer-fuer-den-teilzeit-ausstieg); Clemens G. Arvay, „Der Biophilia-Effekt“, 2016; „Der Wald tut gut!“ Karin Greuner/Martin Kiem, 2019; [www.geo.de/natur/oekologie/11941-bstr-kinder-raus-die-natur](http://www.geo.de/natur/oekologie/11941-bstr-kinder-raus-die-natur); Therapist's Perceptions of Walk and Talk Therapy: A Grounded Study, Bridget L. McKinney, 2011

