

# einkmh – MGT in der Natur

von Vera Marija Grbic



Vera Marija Grbic  
Dipl. Mal- u. Gestaltungstherapeutin,  
LSB, Supervisorin, Waldbadentrainerin  
vermarija.grbic@gmail.com, www.veragrbc.at

Berichte über den Wald im Allgemeinen und das Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) im Speziellen durchdringen derzeit – wie die vielfach zitierten Myzelien den Waldboden – neue wie alte Medien. Namhafte Zeitschriften, Dokumentations- und Diskussionsplattformen sowie Kinofilme thematisieren zunehmend die Heilwirkung der Natur. Ein Wildwuchs an Trainingsformaten, Lehrplänen und Fortbildungen zu saftigen Preisen, Urkunden inklusive, werden angeboten – auch bei mir hängt eine an der Wand, die mich als Waldbadentrainer ausweist. Neben diffusen Angeboten in (Reha-)Kliniken auf der ganzen Welt gibt es auch in Österreich einige seriöse Angebote, die mit Unterstützung von erfahrenen Kolleg\*innen organisiert wurden, wie etwa den Therapiesalon im Wald, der bereits 2018 in den \*gestaltungsprozessen vorgestellt wurde. Google spuckt zum Thema *Wald und Gesundheit* insgesamt rund 60 Millionen Einträge aus, auf Amazon findet man tausende Bücher, Heilmittel, Badezusätze, Sportgeräte etc. Ein großes Geschäft mit der Grünkraft scheint angelaufen zu sein, das sich wohl aus dem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung und der schier unerfüllbaren Hoffnung auf „digital detox“ nährt.

Kaum jemand, der/die sich manchmal draußen aufhält, wundert sich, dass Natur wirkt, aber alle wollen jetzt wissen *wie*. Willkommen im Informationszeitalter. Eine Serie von älteren Studien wird hervorgekramt und neu aufgelegt, Geld für neue Studien lukriert – die Maschine läuft wie mit Harzsalbe geschmiert. Aber was bleibt, wenn der Trubel vorbei ist? Im besten Fall ein bisschen Rückbesinnung auf die jahrtausendalte und lange verleugnete Sehnsucht des Menschen nach der gemeinsamen Verbindung alles Lebendigen.

Dazu ein kurzer geschichtlicher Spaziergang zu Erkenntnissen der Wechselwirkung zwischen Mensch und Natur: Hippokrates, der Vater der Heilkunde, berichtete bereits im vierten Jahr-

hundert vor unserer Zeit über die Bedeutung der Natur für die menschliche Gesundheit. Im alten Ägypten wurden z.B. zur Genesung Farbtempel in verschiedenen Farben eingerichtet, so fördere etwa die Farbe Grün Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft und Zufriedenheit. Auch im antiken Griechenland besaß die Natur einen hohen Stellenwert, es gab bereits Kliniken mit weitläufigen Gärten zur Erholung. Im Mittelalter sprach die Mystikerin Hildegard von Bingen von der heilenden *Grünkraft*, sie beschrieb das *Grüne Band*, das uns mit der Natur verbindet.

Anfang des 19. Jahrhunderts wurden Patient\*innen mit psychischen Erkrankungen aufs Land geschickt, die Schönheit der Natur sollte sie erden, die Arbeit an der frischen Luft ablenken und beruhigen. Nicht nur sie sollten sich beruhigen. Als Kinder wurden wir noch in den Wald geschickt, um uns auszutoben. Die heutige sicherheitsbedürftige Wettbewerbsgesellschaft jedoch erlaubt ihren Kindern kaum noch, Erfahrungen im eigenen Tempo zu machen. Zwischen Leistungsorientierung in der Schule, sozialen Medien und Freizeitstress zerrieben, verlieren sie mehr und mehr den Kontakt zur Natur. „Nature Deficit Disorder“ nennt man das Problem im angloamerikanischen Raum, wenn Kinder zwar Pokémon-Charaktere, aber kaum heimische Tierarten unterscheiden können. Es erscheinen laufend Studien, die auch jungen Erwachsenen ein „Naturdefizitsyndrom“ attestieren. Die fortschreitende Naturentfremdung zeigt sich z.B. im *Oxford Dictionary*, bei dem Begriffe wie Kanarienvogel, Grasland und Brombeere (engl. blackberry) aus dem Jugendlexikon gestrichen worden sind, um Wörtern wie Blog, Voicemail und Blackberry (Smartphone) Platz zu machen. Eine 2017 von zwei Sozialpsychologinnen veröffentlichte Studie besagt, dass seit den 1950er-Jahren, dem Beginn der Erholung mittels technologischer Errungenschaften, nach und nach Vogel-, Baum- und Blumennamen sowie andere

## Abstract

*einkmh* bezieht sich auf die Wahrnehmung und Entschleunigung in und mit den Gesetzen der Natur in Verbindung mit den individuellen Arbeiten an der eigenen Natur. Der vorliegende Artikel gibt einen Einblick in den Entstehungsprozess dieses Projekts und liefert einen kurzen historischen Abriss zur Wechselwirkung Mensch und Natur. Darüber hinaus wird von den Erfahrungen mit *einkmh* in der Praxis berichtet.

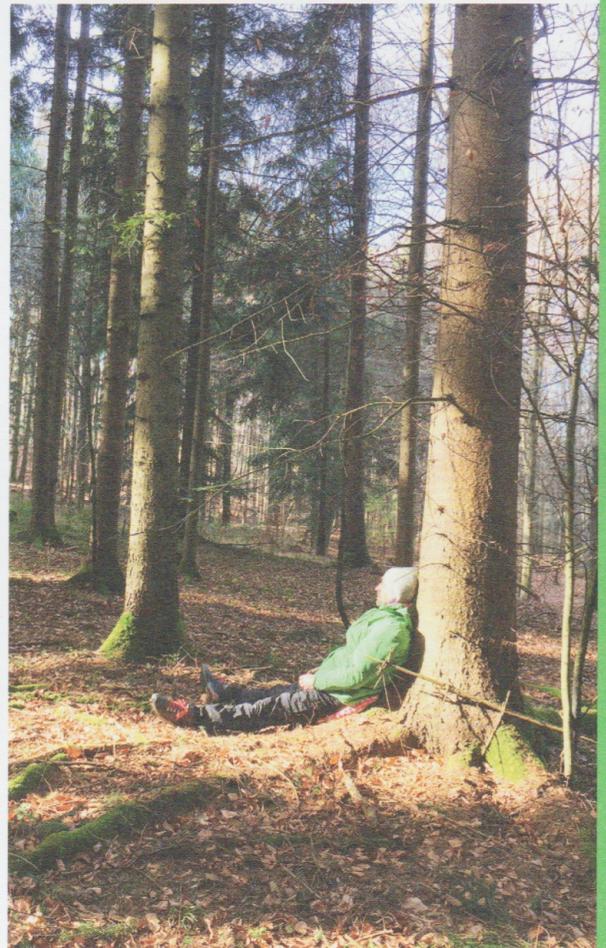
### Keywords:

Waldbaden, Grünkraft, Sehnsucht nach der Verbindung alles Lebendigen, Gestaltung mit Naturmaterialien

↓ Thema Perspektivenwechsel – Kronendach – Froschperspektive



→ Verbindung mit dem Wood Wide Web aufnehmen und Energien austauschen



Naturbegriffe wie Sonnenuntergang, Regenbogen, Schmetterling etc. mehr und mehr aus Songtexten, Romanen und Filmen und somit unserem Sprachgebrauch verloren gehen, was Anlass zur Sorge bereite, denn kulturelle Produkte spiegelten die Gesellschaft nicht nur wider, sie prägten sie auch.

Ende des 19. Jahrhunderts empfahl der Philosoph Henry Thoreau, angeregt durch seinen Mentor Ralph Waldo Emerson, der die Natur als Sitz einer göttlichen, universell waltenden *Allseele* dachte, sich durch die ausgelassene Beobachtung der Natur mit dem *echten Leben* auseinanderzusetzen. In den 1950er-Jahren prägte der Psychoanalytiker Erich Fromm den Begriff *Biophilia*, welcher den uns innewohnenden Wunsch, Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt, definiert. Der Biologe Edward O. Wilson formulierte daraufhin die Hypothese, dass uns die emotionale Verbindung mit dem Netzwerk Natur angeboren sei, wir Teil dieses umfassenden Netzwerks seien.

1984 sorgte der Architekturprofessor Roger Ulrich mit einer Studie für Aufsehen, der zufolge Patient\*innen weitaus schneller gesunden, wenn sie nur „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. Darüberhinaus konnte der Forscher Hanns Hatt nachweisen, dass Aromen und Duftstoffe selbst dann positiv wirken, wenn man sie noch gar nicht riechen kann, möglicherweise aufgrund von positiver Konditionierung in der Kindheit. Der Mediziner Qing Li stützt sich auf mehrere Studien, wenn er über *Shinrin Yoku* (Waldbaden) spricht, das nachweislich das Immunsystem stärkt, Blutdruck, Cortisol und Puls sinken lassen und Killerzellen anregt. Der Biologe Clemens Arvay spricht in seinem Buch *Der Biophilia Effekt* von der Natur als „unserem evolutionären Zuhause“. Der Naturwissenschaftler 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.“

US-amerikanische Walk&Talk-Therapeuten führen seit ca. 20 Jahren therapeutische Gespräche in der Natur (z.B. im Hide Park in New York). Als Vorteile der Begegnungen auf „Augenhöhe“ im neutralen Naturraum gegenüber Beratungen in geschlossenen, individuell gestalteten Beratungsräumen wird z.B. auch die gemeinsame Orientierung in dieselbe Richtung genannt. Dazu kämen der Erholungseffekt sowie die Stimmungsaufhellung, und darüber hinaus würden kognitive Fähigkeiten und das Körperbewusstsein der im Allgemeinen als inaktiv wahrgenommenen Gesellschaft in den USA verbessert.

Der Naturraum hielt im Kulturraum in den 1960er-Jahren Einzug, wobei es sich bei den Objekten in den Galerien eher ums Sammeln, Ordnen und Erschaffen neuer Kontexte mit Naturmaterialien handelte, was vielleicht

→



↑ Nachhaltige Materialien: Holzfarbstifte, Recyclingpapier ...



↑ Tagesaktuelle Themen: in den Wind hängen ...



↑ Heilende Grünkraft strömt in die Lungen ...



↑ Wunsch verfassen und den Baumwurzeln übergeben



↑ Dankbarkeitsmandala



↑ Vorsichtiges Baumharz-Sammeln für die Botanisiertrommel



↑ Den Flusslauf beeinflussen können

eher an Marcel Duchamps *Objet trouvé* erinnert. Auch verlagerte sich zu dieser Zeit umgekehrt Kunst als Land Art nach draußen, in die Natur, ohne jedoch dabei auf ökologische oder gesellschaftliche Themen einzugehen. Sie unterwarf sich jedoch meist der Faszination des immerwährenden Prozesses des Werdens und Vergehens der Natur. Einen Gegenpol bot die *Environmental Art* inklusive ökologischem Gedankengut. Viel weiter ging jedoch die Theorie der *Sozialen Plastik* des Künstlers und Kunsttheoretikers Joseph Beuys, in der jeder Mensch durch kreatives Handeln zum Wohl der Gemeinschaft beitragen und die Kunst als interdisziplinäre Sprache zwischen Natur und Mensch vermitteln könne. Diese Theorie knüpft wieder an Erich Fromms *Biophilia-Begriff* an.

Mein persönlicher Einstieg in die Materie war – neben der frühen Prägung durch die Ästhetik der Land Art und dem dazu kontrastierenden, ungeliebten Schwammerlsuchen in der Südsteiermark – meinem ausgeprägten Geruchssinn geschuldet. Denn als mein Partner in seiner Ausbildung von Monoterpenen, einem hochwirksamen Kommunikationsmittel zwischen Pflanzen, und deren Wirkung auf die menschliche Gesundheit erfuhr und entsprechende ätherische

Öle mitbrachte (manche werden etwa auch bei Traumata physisch wie psychisch unterstützend eingesetzt und fördern z.B. den Dialog zwischen Gehirn und „Bauchhirn“), war sowohl mein naturwissenschaftliches als auch mein kunsttherapeutisches Interesse geweckt.

Das Outdoor-Projekt *einkmh* entstand nun aus diesem Spannungsfeld aus theoretischen Überlegungen und empirischen Erkenntnissen über die Verbindung zwischen Mensch und Natur. Beginnen möchte ich mit einem beispielhaften Bildentstehungsprozess einer jungen Klientin: Nach zwei *einkmh*-Einheiten mit Entspannungsübungen, einer Gehmeditationsreise und Gestaltungen mit Naturmaterialien, entschied ich, das dritte Treffen in die Praxis zu verlegen. Nachdem ich ein afrikanisches Märchen über das Wachsen und Werden erzählt hatte, zeichnete Helen (Name geändert\*) einen Baum mit dickem Stamm, sehr starken Wurzeln ohne Erdkontakt und einer kleinen, nestartigen Krone. Ich bat sie, ein paar passende Begriffe auf kleine Zettel zu schreiben und ans Bild zu heften. Den Begriff *Wurzeln* hängte sie zur Krone des Baumes und war offensichtlich irritiert. Ich fragte nach. Nach dem Drehen des Bildes um 180 Grad kam der Prozess in Fluss, der

→ Botanisiertrommeln unterschiedlicher Art

Baum wuchs nun *aus dem Nest heraus*. Die Figur, die Helen ursprünglich an den Baum gelehnt gezeichnet hatte, klammerte sich jetzt kopfüber an den Baum, was ihr Unbehagen bereitete. Als Lösung entschied sie, den Baumstamm lieber nur sanft zu umfassen. Im weiteren Gespräch kam sie auf ihren Partner, der sich in der Beziehung, im Gegensatz zu ihr, eine hohe Selbstständigkeit bewahre. Auch war ihre Schwester samt Familie gerade dabei, aus dem gemeinsamen Haus auszuziehen, in dem sie alleine bleiben würde. Am Ende des Prozesses wurden rund um ihren dargestellten Baum weitere Begriffe geheftet, geordnet und mit Wollfäden verbunden – nun konnte sie „frei und mit ihrem eigenen Tempo“ nach oben zu wachsen beginnen. Ein paar Wochen später berichtete sie von großen, persönlichen und beruflichen Entwicklungsschritten.

Als beliebteste Übung bei *einkmh*, neben dem gemeinsamen Gestalten des Dankbarkeitsmandalas, hat sich die *Botanisiertrommel* erwiesen. Hierbei bekommen die Teilnehmenden ein mit Klebestreifen versehenes, verschließbares Gefäß, um es mit Naturmaterialien zu bestimmten Themen zu befüllen. Dieses Gefäß dient als optische und olfaktorische Schatzkiste und Anker für zuhause. Übungen, bei denen ich Stifte und Papier mitbringe, werden weniger enthusiastisch angenommen. Das Spielerische lässt sich in freier Natur jedoch schnell entwickeln – am Bachufer einen Damm zu bauen, lässt Klient\*innen direkten Zugang zu inneren Bildern und Bedürfnissen finden. Das Verstärken einzelner Sinneskanäle, wie z.B. blind geführt zu werden, manchmal auch barfuß, ist nicht nur ein gutes (Achtsamkeits-) Training, es erfordert auch Mut und Vertrauen. Das A5-Büchlein, das jede teilnehmende Person eingangs für ihre Notizen und Skizzen erhält – z.B. messen wir vor und nach dem Waldbaden den Puls –, erfreut sich großer Beliebtheit, der „Stempelpass“ soll zum Sammeln und regelmäßigen Mitgehen animieren. Nach meiner Erfahrung sind gelegentliche Einzelsettings im Praxisraum nach ein paar (Gruppen)Einheiten in der Natur als Ergänzung sinnvoll.

Als Mal- und Gestaltungstherapeutin erlebe ich laufend, dass das achtsame Arbeiten in der Natur nicht nur die emotionale Verbindung zu allem Lebendigen spürbar macht, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und das Selbstvertrauen steigern und damit einen wertvollen Beitrag im Prozess der Klient\*innen liefern kann. Mein Dank gilt an dieser Stelle der Natur, die mir eine kraftvolle Helferin und Co-Therapeutin ist, bzw. ist es eigentlich umgekehrt, ich bin das Co an ihrer Seite. Darüber hinaus bedanke ich mich bei meiner Kollegin und Freundin, Rita Pfeiffer, die fast jeden Schritt von *einkmh* begleitet und bereichert hat.

Zum Schluss kann ich nur empfehlen, ab und zu eine MGT-Einheit in die Natur zu verlegen. Im besten Fall in den lichten Wald, jedoch reichen ein Park oder ein Garten bereits aus, um sich und den Klient\*innen zu ermöglichen, innere Seelenzustände in äußeren Gegenständen zu symbolisieren, und äußere heile Natur als heilsam für die innere Natur zu erleben. ■

\* Namen geändert, Bildmaterialien mit Einverständnis der Klient\*innen verwendet



#### Literatur:

- ARVAY C. G. (2016): Der Biophilia-Effekt. Ullstein, Wien
- ARVAY C. G. (2018): Der Heilungscode der Natur. Wilhelm Goldmann, München
- FELBER U. (2018): Waldbaden im Jahreskreis. Schirner, Darmstadt
- GREUNER K./KIEM M. (2019): Der Wald tut gut! AT Verlag, Aarau und München
- WERNER M./BRAUNSCHWEIG VON R. (2016): Praxis Aromatherapie. Haug, Stuttgart
- WOHLLEBEN P. (2015): Das geheime Leben der Bäume. Ludwig, München
- HALUZA D. (2019): Heilsames Eintauchen ins Grün. In: Spektrum der Wissenschaft 08/2019 S 12–19
- EBERLE U. (2017): Die Heilkraft der Bäume. In: GEO-KOMPAKT NR. 52 S 60–69
- SCHÖNBERGER B. (2018): Die heilsame Wirkung des Waldes. PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 54 S. 77–81

STELZER J. (2018): Mal- und Gestaltungstherapie im Therapiesalon im Wald. Interview mit Mag.ª Ramona Ritter-Weilguni. In: \*gestaltungsprozesse 14 S. 40–42

<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan>, Stand 12.5.2018  
<https://www.geo.de/natur/oekologie/11941-bstr-kinder-raus-die-natur>, 12.10.2017

<https://www.derstandard.at/story/2000067599700/denkontakt-zur-natur-verloren>, Stand 10.12.2017

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_modern\\_life\\_became\\_disconnected\\_from\\_nature](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_modern_life_became_disconnected_from_nature), Stand 10.12.2017

<https://www.ew.uni-hamburg.de/ueber-die-fakultaet/personen/gebhard/files/wievielnaturbrauchtdermensch.pdf>, Stand 4.2.2018

[https://scholarworks.uno.edu/td/1375/?utm\\_source=scholarworks.uno.edu%2Ftd%2F1375&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](https://scholarworks.uno.edu/td/1375/?utm_source=scholarworks.uno.edu%2Ftd%2F1375&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages), Stand 4.2.2018