

Raus aus der Praxis: Naturgestützte Methoden in der Psychotherapie

WAIDHOFEN/YBBS. Der Verein Netzwerk3 Mostviertel zeigt mit monatlichen Berichten Entwicklungsthemen und Methoden auf, die die Individualität und das soziale Miteinander von Kindern und Jugendlichen unterstützen sollen.

Die Natur bietet uns vielerlei heilsame Möglichkeiten, das ist soweit nichts Neues. Abgesehen von Kräutern, naturnahen Heilbehandlungen und Ähnlichem wirkt Bewegung und Entspannung in der Natur nicht nur wohltuend und entlastend, sondern nachweislich auch heilend sowohl auf körperlicher als auch auf psychisch/seelischer und sozialer Ebene.

Individuell angepasst und ohne Leistungsdruck

Bewegung in der Natur erfolgt im therapeutischen Bezug moderat, individuell angemessen und ohne Leistungsdruck. Sie ist gut für den Körper, dieser reagiert mit Wohlbefinden. Intensive Lichtbestrahlung in den Bergen lindert Depressionen und verbessert die Regeneration durch guten Schlaf. Eine meditative Haltung beim Gehen bringt den Geist zur Ruhe, die Schönheit der Natur lässt freudige Gefühle entstehen. Darüber hinaus entwickelt man Teamfähigkeit und erlebt sich als Teil einer Gemeinschaft. Diese Heilungsimpulse können eine entscheidende Wende in der Entwicklung eines Menschen geben. Für die Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen bieten sich naturgestützte Ansätze besonders an, wobei – wie bei anderen Methoden – jeweils die individuellen Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt werden. Die Arbeit in der Natur ist erlebnis- und



Gerade die naturgestützten Therapieformen bewirken tiefgreifende Prozesse und Heilungserfolge bei Kindern und Jugendlichen.

Foto: Andreas Schauer

erfahrungsorientiert. Auf Beziehungsebene bietet die Naturumgebung unzählige Chancen – eine Blume, ein Baum, ein Käfer etcetera –, ohne bewertet oder beurteilt zu werden. Für Kinder eine Möglichkeit, neue Beziehungserfahrungen zu erleben.

Natur- und tiergestützte Methoden

Es gibt viele Beispiele für naturgestützte Methoden, die als Hilfestellung für tiefgehende Psychotherapieprozesse Anwendung finden (die Aufzählung ist keineswegs vollständig). Die Praxisräume zu verlassen und Natur als Rahmenveränderung zu nutzen, bietet Möglichkeit für Lageveränderung und konstruktive Kreativität, die in Form von Zeichnen, Modellieren, Bauen, oder Schreiben in Verbindung mit der ganzkörperlichen Wahrnehmung genützt werden können. Landschaften mit ihren spezifischen Ausprägungen können miteinbezogen werden, wie zum Beispiel die Erhabenheit der Berge, die Ruhe des Flusses.

Tiergestützte Psychotherapie erfolgt mit Klein-, Nutz- oder Reittieren wie Katzen, Hunden, Hühnern, Schafen, Pferden. Auch hier sind Heilungserfolge durch die Beziehung zu Tieren erforscht und nachweisbar. Aber

Über die natur- oder tiergestützte Methode können Kinder und Jugendliche neue Beziehungserfahrungen erleben.

ANDREAS SCHAUER

auch innerhalb der eigenen Praxisräumlichkeiten können Naturmaterialien wie etwa Holz, Sand, Steine oder Muscheln therapeutisch genutzt werden.

Von Aktivierung der Sinne bis Stressabbau

Naturgestützte Methoden wirken ganzheitlich: Die positiven Effekte sind Entspannung, Aktivierung, Stressreduktion, Gelassenheit, Freude und Heiterkeit, Aktivierung der Sinne, ganzheitliche Frische, Gemeinschaftsgefühl und Verbunden-

heit und vieles mehr. Mit dem Eintauchen in die Natur wächst eine besondere Empathie für Mitmenschen und Mitgeschöpfe und gleichzeitig ein vertieftes Verständnis für sich selbst. Ausschlaggebend sind die Parameter Naturbezug, Bewegung und ein guter psychotherapeutischer Rahmen. Naturumgebung lädt uns ein, etwas auszuprobieren und neue Wege zu versuchen. Auch im Mostviertel gibt es einige Psychotherapeuten (nähere Infos siehe Info-Kasten), die naturgestütztes Arbeiten im Rahmen der Therapie anbieten.

Hilfe und Unterstützung für Kinder und Jugendliche

Engagierte Therapeuten, Pädagogen und Ärzte haben sich zum Verein Netzwerk3 Mostviertel zusammengeschlossen, um Kindern und Jugendlichen unbürokratisch zu helfen. Eine davon ist der Waidhofner Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision



Foto: psjOnline

Andreas Schauer. Der nicht auf Gewinn ausgerichtete Verein hilft bei der bestmöglichen Entwicklung von Kindern

und Jugendlichen durch Psychotherapiefinanzierung und Vernetzungstätigkeit mit dem Kinder- und Jugendnetzwerk Mostviertel (www.kijunemo.at). Damit die Ziele verwirklicht werden können, braucht der Verein Unterstützung, egal ob mit einer Mitgliedschaft oder einer einmaligen Spende. ■

Verein Netzwerk3 Mostviertel
IBAN: AT44 3293 9000 0623 5576
Telefon: 0676/9788876
E-Mail: info@verein-netzwerk3.at
www.verein-netzwerk3.at
www.kijunemo.at