



© Thomas Legl

# Therapie im Wald

Bei diesem Beitrag handelt es sich um einen Auszug aus dem gleichnamigen Beitrag des Autors in dem Buch „(Co-)Therapeut Wald“ von Stefan Lirsch, welches Anfang 2021 erscheinen wird. Eine besondere Rolle spielt dabei die persönliche Erfahrung des Autors.

Ich wuchs am Rande des sogenannten „Kinderwäudl“ – Kinderwald – auf, einem Fußball- und Spielplatz am Siedlungsende, mitten im gemischten Nadelwald. Da ich nur fünf Minuten vom Fußballplatz entfernt wohnte, spielte ich mit meinen Freunden jeden Tag; in sinnlicher Erinnerung bleibt mir der intensive Duft des Waldbodens, angenehmer, schattiger Ruheplatz in den Pausen, der beruhigende Blick in die Baumkronen, erfrischend, erholsam, bevor es dann beim Fußball wieder zur Sache ging. Der Wald fungierte generell als Abenteuerspielplatz.

## Wald und Entzugstherapie

Persönlich konnte ich den Gesundheits- und Behandlungsaspekt, den der Baum idealerweise in der Natur des Waldes bietet, sehr früh in meine beruflichen Tätigkeiten einbringen. Vor bereits über 40 Jahren hatte der damalige Primar der Drogentherapieeinrichtung Mödling, Hinterbrühl, mit dem ärztlichen Leiter des Krankenhauses Neunkirchen, in beispiellos innovativer Art eine kleine Drogenentzugsabteilung im Neunkirchner Krankenhaus eröffnet. Während das Krankenhaus die medizinische Versorgung sicherte, übernahm ein kleines Team des Anton-Proksch-Instituts,

dem ich nach einem Praktikum fest angehörte, die psychosoziale Betreuung. Die Räumlichkeiten befanden sich im unattraktiven Trakt der septischen Abteilung, räumlich eingengt. Vor den Fenstern aber lag ein Park mit prächtigem Baumbestand, den wir zum Spazieren und Joggen nutzten. Die Flucht aus den Krankenzimmern war so wohltuend, dass wir sie, nach Absprache, auf die an Neunkirchen grenzenden hügeligen Wälder ausdehnten, bis wir regelmäßig die heute „Wiener Alpen“ genannten Berge bewanderten. Gefördert vom verantwortlichen Leiter ist es heute als Sensation zu sehen, dass auch das Einverständnis der Krankenhausleitung bestand. Die Patient\*innen zeigten durch die Bewegung, Ablenkung, Förder- und Förderung und sicher auch die – heute besser erforschten – Gesundheitseffekte des Waldes eine signifikant geringere Entzugssymptomatik und benötigten weit weniger Entzugsmedikation. Die beim Entzug gefürchtete Schlaflosigkeit war deutlich vermindert.

Das Verlassen der stressbelasteten Enge der Krankenzimmer erwies sich als vielfältiger Vorteil. Dank der Naturaktivitäten wurde das Arbeitssetting zu einem weit angenehmeren, eine konstruktive Beziehung und Bindung zu den Patient\*innen wurde erleichtert,

Therapieabbrüche verminderten sich, das Team wuchs besser zusammen, erlebte Erfolg und erarbeitete sich völlig neue Kompetenzen, welche die Aktivität mit einer hauptsächlich devianten Personengruppe in der Natur erforderte. Die therapeutische Arbeit bot weiterhin ein hohes Stresslevel, allerdings vom vorwiegenden Distress der Dynamik in den Krankenzimmern zum Eustress im natürlichen Erlebnisraum: Eine automatische Burn-out-Prophylaxe in einem hochgradig überlastungsgefährdeten Tätigkeitsbereich, die dazu führte, dass dieses kleine Team über Jahre zusammenblieb. Ich verstand ab diesem Zeitpunkt den Wert des – wie ich es heute nenne – erweiterten therapeutischen Settings – insbesondere für eine Personengruppe mit bewusst wie unbewusst hoher Abwehrstrategie.

## Therapeutische Waldnutzung seit dem 18. Jahrhundert

Die Einbeziehung von Wald und Natur in die Behandlung somatischer und psychosomatischer Erkrankungen ist grundsätzlich nicht neu. Der Wert des Waldes war um die Jahrhundertwende zu einer Zeit exklusiver Sanatorien und Kurhäuser weit mehr verankert, als uns heute bewusst wird. Die Kneipp-

Bewegung hat diese Grundorientierung auf die Elemente der Natur über ein Jahrhundert lang gepflegt.

Wegweisend war das Kurhaus Semmering: „Der Bau wurde speziell nach Südosten ausgerichtet, umgeben von großen Wäldern war er gleichzeitig Symbol für Ruhe und Abgeschiedenheit wie für Bewegung und Neuanfang. Mit seiner markanten Außengestaltung in bester, sonniger Lage am Semmering situiert, stellte das Kurhaus mit seiner Ausstattung und Einrichtung ein Musterbeispiel für die großzügigen und eleganten Kuranstalten dar.“ (Wikipedia Kurhaus Semmering, abgerufen am 01.12.2020)

Ein wesentlicher Vorreiter dieser naturbezogenen, gesamtheitlichen Behandlungsidee war bereits Mitte des 18. Jahrhunderts der Schweizer Naturheiler Arnold Rikli, der im slowenischen Bled in idealer Naturlage ein überregional bekanntes Kurzentrum errichtete. Rikli, der auch „Sonnendoktor“ genannt wurde, behandelte seine Patient\*innen mit Wasser-Luft-Licht-Therapien, Beschäftigung an der frischen Luft, intensiven Sonnenbädern und einer vegetarischen Diät. Seine Kurgäste verbrachten die Nächte in offenen Hütten, in der

Umgebung befanden sich „Luftparks“ wie das „Riklikum“ oder die „Arnoldshöhe“. In den Kurbädern badeten Gäste in Bassins und begaben sich unter Duschen und Dampfbäder, auf den Dächern befanden sich großzügige Sonnenterrassen. Der Wert des vorherrschenden „heilbringenden Duftes“ ist heute durch die Erforschung der Kommunikation der Bäume über die Terpene und deren Wirksamkeit gut belegt, wie auch die blutdrucksenkende, körpereigene Killerzellen aktivierende Wirkung der Waldspaziergänge. Rikli hob aber schon damals auch die psychische, antidepressive Wirkung der Bewegung in Wald und Natur hervor.

### Moderne wissenschaftliche Belege und ihre Umsetzung

Dieser Biophilie-Effekt, im heutigen Jahrhundert von Clemens G. Arvay treffend beschrieben, kann leicht als das zentrale Element in Riklis radikaler und erfolgreicher Intervention zur nachhaltigen Verbesserung psychosomatischer Verstimmung identifiziert werden. Rikli war zu seiner Zeit natürlich umstritten, oft in Konflikt mit der Schulmedizin. Der Wert von Bewegung und Natur

ist derzeit ein aktuelles Thema, oft publiziert und beforscht, kommerziell über die Schrittzählerfunktion unserer smarten Geräte beworben und von der WHO als lebensverlängernd bestätigt, wobei nur Uneinigkeit über die Zahl der Schritte besteht. Waren es bis dato ohne wissenschaftlichen Hintergrund täglich 10.000, um signifikant zu wirken, nennen neue Studien wie jene von I-Min Lee et al. in JAMA International Medicine veröffentlichte 7.500 tägliche Schritte als effektivstes Maß.

Unser Gesundheitssystem nimmt darauf wenig Bezug. Manchmal besteht der Eindruck vorrangiger Krankheitsbezogenheit und vorwiegenden Sicherheitsdenkens, das Aktivitäten in Wald und Natur als gefährlich erachtet. Dies ist besonders in der Psychosomatik wenig verständlich. Zeigten uns doch die berühmten Spitalsstudien von Roger Ulrich schon 1984, dass allein der Blick auf einen Baum den Spitalsaufenthalt verkürzt, wie sehr dann wohl näherer Kontakt und Bewegung.

Persönlich trug ich das Konzept des erweiterten Behandlungssettings immer bei mir, setzte es praktisch in allen präventiven und therapeutischen Tätigkeiten um und fand vor allem in den



© Thomas Legl

privaten Einrichtungen „Kur- und Gesundheitszentrum Knappenhof“ und aktuell im „Therapiesalon im Wald“ die idealen Umsetzungsmöglichkeiten.

Der „Therapiesalon im Wald“ trägt den Wald als Gesundheitsraum absichtlich im Namen wie auch das Kurhaus Semmering vor über 100 Jahren absichtlich in einen großen Wald „mit Ausblick“ gesetzt worden war. Das Konzept ist im Sinne der „Therapeutischen Gemeinschaft“ auf Begegnung und gemeinsames Lernen über die Gruppenprozesse ausgerichtet. Der Wald und die verbundene Naturtherapie sind nicht zusätzliches Therapieangebot, sondern den professionellen, herkömmlichen Behandlungsbausteinen und der fachärztlich-medizinischen, psychotherapeutisch-klinisch psychologischen und physiotherapeutischen Behandlung gleichgestellt.

Nicht nur das: Über die Verlagerung von Behandlungen in den Wald entsteht eine gesamtheitliche Integration und optimale Ausnutzung des therapeutischen Settings. Steht man vor dem Peterhof, dem Therapiehotel, und blickt auf die umgebenden Wälder der Rax und des Kreuzberges, ist überall, wohin man blickt, Behandlungsort.

Was sind nun die Eckpfeiler dieses gesamtheitlichen Konzeptes in erweitertem Setting unter Nutzung der Qualität der Wälder?

- \* Bewegung an sich wird als wichtiger Faktor im Gesundheitsprozess psychosomatischer Erkrankungen und zur Stabilisierung bei Abhängigkeitsproblemen anerkannt.
- \* Aktivierende Maßnahmen stellen eine regelmäßige Erweiterung des therapeutischen Settings dar.

### **(Co-)Therapeut Wald Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie**

*Diese Bildungsunterlage hat Stefan Lirsch im Auftrag des Bundesforschungszentrum für Wald (und gefördert von Bund, Ländern und EU) verfasst.*

*Weiterbildungen und Seminare zu diesem und verwandten Themen finden sich auf seiner Website.*

Gratis Download:  
[www.stefanlirsch.at](http://www.stefanlirsch.at)  
(erscheint im  
März/April 2021)



- \* Die therapeutische Gemeinschaft integriert diese Aktivitäten im gesamtheitlichen Sinn.

Die therapeutischen Wirkungen von Wald und grundsätzlich Bewegung in der Natur sind umfassend. Herauszuheben ist vielleicht die Entschleunigung in unserer turbogetriebenen Hochgeschwindigkeitsgesellschaft, wo die Grenze von Arbeit und Freizeit zerfließt und wir emotional keineswegs mehr mit der Überflutung der neuen Technologien mitkommen. Reizentflutung – im Wald – ist daher Basis der Behandlung, zur Ruhe und über eine Auszeit in neuen Bezug zu sich selbst kommen. Im Sinne der Flow-Theorie von Csikszentmihalyi erleben Therapiegäste ihren Bewegungsrhythmus in der Natur, Ordnung im Bewusstsein, das Gefühl von (Selbst-)Kontrolle, und berichten über verbesserte Konzentration: auf das Wesentliche.

Wesentliche Veränderungen, heraus aus Angst, Depression, quälenden Rückfallgedanken und übersteigertem Selbstempfinden, die über regelmäßige Prozessevaluation sichtbar werden, sind jedenfalls dem gesamtheitlichen Behandlungsmodell zuzuschreiben.

### **Fazit**

Als Resultat des regelmäßigen Aufenthalts im Wald kann für die gesundheitliche Kompetenzerweiterung folgendes zusammengefasst werden:

- \* Wald und Natur erhalten einen völlig veränderten Stellenwert.
- \* Wald und Bewegung werden als leicht verfügbare, lustvolle, psychische Stabilisierungsqualitäten internalisiert.

- \* Ein Perspektivenwechsel heraus aus Konsumorientiertheit in eine innere Erweiterung über die Erweiterung des Lebensraums wird gefördert.

Treffend soll mit einem zentralen Zitat von Viktor Frankl geendet werden, der als begeisterter Bergsteiger und Kletterer erst im Alter von 80 Jahren das Klettern im dritten Grad beendete: „In den Bergen bekommen die Gedanken ihren freien Lauf, und es gibt eigentlich keine größere, wesentliche Entscheidung in meinem Leben, die ich nicht dort getroffen hätte.“ Dem sei nun der Wald als Ort idealer Entscheidungsfindung beizufügen.

## **Thomas Legl, Dr.**

*Experte für die Behandlung von Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen; Klinischer und Gesundheitspsychologe, ehemaliger sozialpsychologischer Leiter im Verein Grüner Kreis; Gründer der privaten Therapieeinrichtungen „Kur- und Gesundheitszentrum Knappenhof“ und des „Therapiesalon im Wald“ am Peterhof ([www.therapesalon.at](http://www.therapesalon.at)), Präsident Euro -TC - European Treatment Centers for Addiction and Mental Health ([www.euro-tc.org](http://www.euro-tc.org)).*



© Thomas Legl



© Thomas Legl