

Ausleitung & Entgiftung Stressmanagement



Der Blick über den Tellerrand hinaus

Integration naturgestützter Coaching- und Therapiemethoden in das öffentliche Gesundheitssystem am Beispiel Norwegen



Neue Wege gehen, heißt es vor allem dann, wenn es an der einen oder anderen Stelle im Leben nicht mehr weitergeht. Ob gesundheitlich, privat oder beruflich – wer sich in einer Sackgasse wähnt, braucht meist Unterstützung, um wieder herauszukommen. Doch gerade im psychischen Bereich wird es für viele Menschen in Deutschland immer schwieriger, Hilfe durch das staatliche Gesundheitswesen zu erhalten. Bedingt durch die starke Zunahme psychischer Erkrankungen [1] sowie chronischem Medikamenten-, Budget- und Personalmangel ist das System selbst zum Patienten geworden. Und zwar einem, der sich so schnell als möglich nach Alternativen umsehen muss. Um neue Impulse zu generieren, lohnt sich vielleicht ein Blick zum europäischen Nachbarn Norwegen. Aber was machen die Skandinavier eigentlich anders?

Angesichts der atemberaubenden Naturlandschaften ist es kaum verwunderlich, dass sich die Norweger seit langem mit der Bedeutung der Natur als „Wohlfühlraum“ auseinandersetzen. Dieser dient dabei aber nicht nur der persönlichen Regeneration am obligatorischen Hüttenwochenende. Schon vom Kindergarten an begleitet die jungen Skandinavier das Fach „friluftsliv“ im schulischen Bereich, für das es mindestens einmal pro Woche bei Wind und Wetter in der Gruppe hinaus ins Freie geht.

Friluftsliv – mehr als nur Naturgenuss

Der Begriff „friluftsliv“ wurde maßgeblich vom norwegischen Schriftsteller, Philologen und Ethnologen Henrik Ibsen (1828–1906) geprägt. Obwohl Ibsen weltweit eher als Dramatiker bekannt ist, hat er ebenso zur Entwicklung von Konzepten beigetragen, die das Verhältnis von Mensch und Natur in Norwegen reflektieren. „Friluftsliv“ kann grob mit „Leben im Freien“ oder „Draußen-Leben“ übersetzt werden. Es beschreibt einen Lebensstil, der durch Aktivitäten in der Natur wie zum Beispiel Wandern, Angeln, Camping und ähnliche Outdoor-Beschäftigungen geprägt ist.

Obwohl Ibsen eine Schlüsselfigur bei der Popularisierung des Begriffs „friluftsliv“ war, wurde das Konzept später auch von anderen norwegischen Denkern und Pädagogen weiterentwickelt. Seitdem ist es ein wichtiger Bestandteil der Kultur und Identität geworden. Es beeinflusst viele Bereiche der Gesellschaft wie Bildung, Gesundheit oder Freizeit.

Von der Naturbegeisterung hin zur Therapie

Ausgehend von diesem Denkansatz beschäftigen sich auch in Norwegen viele Akteure im Gesundheitswesen mit den thera-

peutischen Vorteilen der Natur als integriertem Bestandteil eines Settings. Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Kristiansand entstand so zum Beispiel im dortigen Krankenhaus schon früh ein naturbasiertes Tagesangebot für Erwachsene. Ausgehend von der ergänzenden Behandlung von Menschen mit Suchterkrankungen oder anderen psychischen Problemen, fiel damals der Startschuss für eine integrierte naturgestützte Therapie.

Eine der daraus abgeleiteten Methoden war 2012 die so genannte „utendørsterapi“ [2], was wörtlich übersetzt so viel bedeutet wie „Outdoor- oder Draußen-Therapie“. Sie hat ihren Ursprung in der klinischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Sørland-Klinik in Kristiansand und wurde von einer Gruppe engagierter Mitarbeiter des Krankenhauses in den Jahren 2014 bis 2018 [3, 4] weiter erforscht und deren Anwendung ausgebaut.

Waren es zu Beginn eher „psychologisch“ begleitete Wander- oder Paddeltouren mit Kindern und Jugendlichen, so entwickelten sich die Anwendungen im Laufe der Jahre immer mehr zur „Outdoor-Therapie“ im eigentlichen Sinne. Die Interventionen draußen wurden über die Zeit hin intensiviert. Auch Art und Dauer der Aufenthalte in der Natur wurden angepasst. Statt stundenwei-

se in den Wald zu gehen, war die Gruppe nun bis zu sieben Tage am Stück unterwegs. Aus den einfachen Tagesausflügen wurden Rundtouren, deren Verlauf und Gestaltung die jungen Teilnehmer nun aktiv mitbestimmten.

Aktuell entstehen am Sørland-Klinikum weitere Tagesangebote für Kinder, Jugendliche und Familien sowie auch neue Forschungsgruppen (UTforsk = Forschungsgruppe für Outdoor-Therapie und naturgestützte Gesundheitsförderung) und Therapieansätze (UTFam = Entwicklung naturbasierter familientherapeutischer Methoden).

Schulmedizinische und komplementäre Ansätze gehen Hand in Hand

So neu wie die Ansätze und Methoden selbst, sind auch die personelle Umsetzung und die integrative Gestaltung der Prozesse. So wurde beispielsweise an der Universität Kristiansand eine entsprechende – genauso für Nichtstudenten zugängliche – Ausbildungsmöglichkeit zum Outdoor-Therapeuten geschaffen. Auf diese Weise können sich dort nicht nur angehende Mediziner, sondern auch medizinisches Pflegepersonal weiterqualifizieren, um dann in der Klinik als naturgestützt arbeitende „psychologische Berater“ tätig werden zu können.

Anders als im deutschen Gesundheitssystem werden naturbasierte Techniken damit zu einem integralen Bestandteil des normalen Klinikalltags. Sie gehen somit über die rein präventive Arbeit hinaus und tragen gleichzeitig zur Entlastung der Ärzteschaft bei. Neben Reha-Patienten können auf diese Weise ebenso die stationären Patienten betreut werden, die sich aufgrund ihrer Erkrankung

oder auch nur der Dauer ihres Aufenthaltes in psychisch belastenden Situationen befinden. So entsteht eine klare „Win-Win-Win-Situation“, denn neben Ärzten und Patienten profitieren natürlich auch die Pflegekräfte von der Möglichkeit eines „Job-Upgrades“, das naturbegeisterte Menschen immer häufiger gerne annehmen.

Durchgängigkeitsgedanke: Von der Prävention bis zur Therapie

Neben den Krankenhäusern werden aber auch andere Bereiche in das neue Konzept mit einbezogen, sodass eine gewisse Durchgängigkeit des Grundgedankens einer naturgestützten Gesundheitsförderung entsteht (s. Abb. 1, S. 38).

Auf einen kurzen Nenner gebracht, besteht die Grundidee darin, medizinische beziehungsweise psychotherapeutische Kompetenzen mit denen erfahrener Naturführer und Naturerlebnispädagogen sinnvoll zu kombinieren. Die Kombination muss dabei nicht zwangsweise in Personalunion erfolgen, sondern es können auch Teams von Naturführern und Psychotherapeuten gemeinsam mit Einzelpersonen oder Gruppen arbeiten. So können bereits vorhandene personelle Ressourcen kurzfristig sinnvoll genutzt und lange Wartezeiten vermieden werden.

Ausgehend von der naturgestützten Selbsthilfe, die jeder durch eine kleine „Auszeit“ in der Natur für sich nutzen und erfahren kann (s. Zone 1 der Grafik in Abb. 1), entwickelt sich die unterstützende Intensität der Kombination beider Kompetenzbereiche über die eher präventive öffentliche Gesundheitsförderung („naturbasert folkehelse-arbeid“) bis hin zur eigentlichen naturgestützten Therapie.



Dirk Stegner

studierte zunächst Wirtschaftsinformatik in Bamberg und arbeitete viele Jahre selbständig als IT-Fachmann und Systemanalytiker. Seit 2010 ist er als Autor, Dozent, Natur-Coach und psychologischer Berater tätig. Er hat Zusatzqualifikationen in den Bereichen Krisenintervention, EMDR in der Ressourcenarbeit, Psychophysiognomie, MagicWords© sowie in zahlreichen Meditations-, Imaginations- und Entspannungsverfahren. Seit 2023 lebt er in Norwegen und engagiert sich im internationalen Komitee für Adventure Therapy (ATIC).

Kontakt:

Natur-Coaching Dirk Stegner
Flåbygdvegen 764
3825 Lunde (Norwegen)
www.der-natur-coach.de

In Norwegen ist dies über folgende Bereiche abgedeckt [5].

Zone 1 – naturgestützte öffentliche Gesundheitsförderung:

Hier werden Einzel- oder Gruppenprogramme durch Aktivitäten in der Natur ergänzt. Der erste Bereich umfasst auch die naturnahe Selbsthilfe und Aktivitäten zur Erhaltung oder Verbesserung der eigenen Ge-

sundheit und des Wohlbefindens. Hier sind es zum Beispiel Natur- und Wandervereine oder Kommunen, die regelmäßig entsprechende präventive Elemente und Angebote für ihre Mitglieder beziehungsweise Einwohner anbieten. Der Präventionsgedanke schwingt damit oft schon im Rahmen der Freizeitgestaltung mit und ist so in unterschiedlichen Ausprägungen leichter für jedermann zugänglich (oft übrigens auch kostenlos).

Zone 2 – naturgestützte therapeutische Arbeit:

Hierbei werden naturgestützte und therapeutische Ansätze auf bewusster Weise kombiniert. Zum Beispiel, wenn ein psychologischer Berater, Coach oder Psychologe einen sogenannten Spaziergang und ein Gespräch in einer örtlichen Grünanlage anbietet oder ein Freizeitzentrum Kanufahren in sein Gruppenprogramm für Menschen integriert, die mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen haben. Auch das „blaue Kreuz“ (Blå Kors barnas stasjon) [6] veranstaltet beispielsweise Touren und Jugendtreffen im

natürlichen Umfeld, oft auch gemeinsam mit den Eltern. Hier geht es vor allem um die Vermittlung eines Sicherheits- und Zugehörigkeitsgefühls für den Nachwuchs, genauso wie um die Förderung der gesunden Entwicklung sowie die Vermittlung von Erziehungskompetenzen.

Zone 3 – eigentliche naturgestützte Therapiearbeit:

Im letzten Bereich werden naturgestützte und therapeutische Ansätze so integriert, dass sie sich gegenseitig verstärken. Hier wird ein Synergieeffekt angestrebt, der in erster Linie auf den Bedürfnissen und Vorlieben der Teilnehmer im Kontext der gewählten natürlichen Umgebung, der durchgeführten Aktivitäten und der Art und Weise, wie diese miteinander verknüpft werden, basiert. Beispielsweise werden Metaphern aus der Natur in therapeutischen Übungen und Gesprächen verwendet und verhaltenstherapeutische sowie emotionsfokussierte Methoden eingesetzt, um den Teilnehmer während einer Klettertour „herauszufordern“ oder zu unterstützen.

Fazit und Ausblick

Das norwegische Beispiel zeigt sehr deutlich, dass eine Kombination von konventionellen und komplementären Ansätzen nicht nur möglich ist, sondern darüber hinaus um ein Vielfaches effektiver und wirtschaftlicher sein kann als der rein schulmedizinische Weg. Spannend ist auch der offene, wenig dogmatische Umgang mit den aus deutscher Sicht eher „alternativen“ Methoden, um deren Vorteile möglichst zeit- und kostensparend – und damit auch zum Wohle der Allgemeinheit – in das öffentliche Gesundheitswesen zu integrieren.

Es bleibt abzuwarten und zu hoffen, dass vielleicht auch das deutsche Gesundheitssystem in naher Zukunft die Möglichkeit einer sinnvollen Integration komplementärer Ansätze neu bewertet, statt den aktuell eingeschlagenen Abwehrkurs so konsequent fortzusetzen. Im Schlußsatz mit dem alternativ- und komplementärmedizinischen Bereich ließen sich der chronische Personal-mangel und die fortschreitende Kostenexplosion in vielen Bereichen zumindest teilweise entschärfen, wenn man zumindest bereit wäre, darüber nachzudenken. Einen Versuch wäre es, dem norwegischen Beispiel folgend, sicher wert.

Dirk Stegner

Keywords: Friluftsliv, Stressmanagement, Naturtherapie, Naturgestütztes Coaching, Norwegen, Utendørsterapi, Skandinavische Medizin

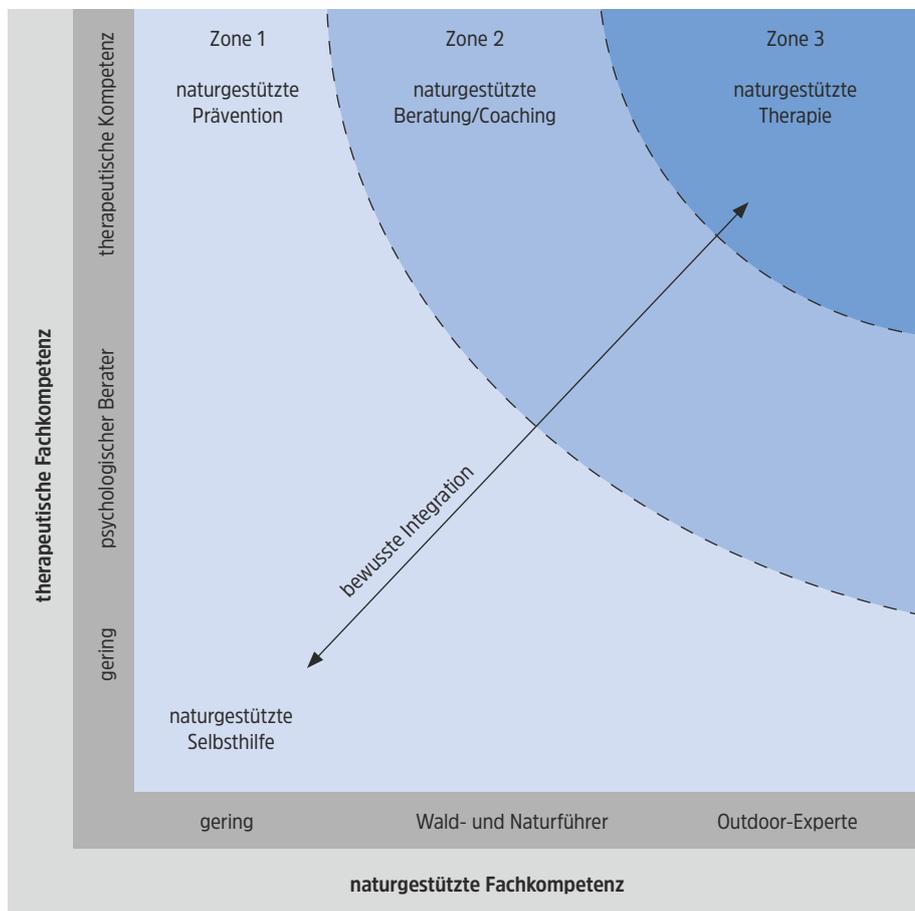


Abb. 1: Modifiziertes Modell der naturgestützten Therapiearbeit nach Richards et al. [5]

Literatur

- [1] DAK-Gesundheitsreport 2023: <https://www.dak.de/dak/download/dak-gesundheitsreport-2023-ebook-pdf-2615822.pdf>
- [2] Fernee CR et al. Utendørsterapi: En introduksjon. Cappelen Damm akademisk, 2023.
- [3] Richards K et al. Outdoor Mental Health Interventions & Outdoor Therapy: A Statement of Good Practice. Institute for Outdoor Learning, 2020.
- [4] Gabrielsen LE et al. The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: A mixed methods evaluation. International Journal of Adolescence and Youth 2018; 24: 282-296.
- [5] Richards, K., Hardie, A., & Anderson, N. (2020). Outdoor Mental Health Interventions & Outdoor Therapy: A Statement of Good Practice. Institute for Outdoor Learning.
- [6] <https://www.blakors.no/barnas-stasjon/>