



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ  
ZENTRUM FÜR WEITERBILDUNG

**MASTERTHESE**  
**zur Erlangung des akademischen Grades**  
**“Master of Arts”, MA und**  
**“Master of Science”, MSc**

Hochschullehrgang mit Masterabschluss  
„Kunsttherapie und Pädagogik“ und  
„Gesundheitsförderung und Prävention“

**Zurück zu den Wurzeln -**  
**wie Natur als Ressource in Krisenzeiten Halt gibt**

Kunst- und naturtherapeutische Ansätze zur Erhaltung der  
psychischen Gesundheit bei jungen Erwachsenen

vorgelegt von

**Therese Wagner**

01191699

**Bernadette Grashäftl**

01091561

Betreuung

**Mag. Dr. Nina Jelinek**

**Mag. Kathrin Steinherr**

Wortanzahl:

42 102

Linz, am 29. Februar 2024

## Kurzzusammenfassung

Mit der Zuspitzung von Krisenereignissen in den letzten Jahren und dem besorgniserregenden Anstieg an psychischen Erkrankungen besonders in der jungen Bevölkerungsgruppe werden die Stimmen nach dringendem Handlungsbedarf zunehmend lauter. Gerade die junge Generation steht aufgrund des ökonomischen, gesellschaftlichen sowie ökologischen und technologischen Wandels vor enormen Veränderungen und entfernt sich dabei immer mehr von der ursprünglichen Lebensweise, ohne zu wissen, welche Folgen dies mit sich bringt. Gerade in Zeiten, in denen der Blick in die Zukunft mit Gefühlen wie Unsicherheit, Pessimismus und Skepsis in Verbindung gebracht wird, benötigt es Strategien, um die psychische Gesundheit zu erhalten, Wege aus der Krise zu finden und die Widerstandsfähigkeit zu fördern.

Die Studienautorinnen gingen in der hier vorliegenden Forschungsarbeit der Frage nach, ob ein „Zurück zu den Wurzeln“ durch die Wiederverbindung mit der Natur und die Entfaltung schöpferischer Kräfte durch kreativen Ausdruck eine mögliche Antwort auf die drängenden Fragen der Zeit liefern kann.

Mithilfe eines Mixed-Methods-Research-Designs wurde erforscht, inwiefern Ansätze aus der Natur- und Kunsttherapie auf das Wohlbefinden der jungen Bevölkerungsgruppe Einfluss nehmen können. In der jüngeren Forschung gibt es hierzu bereits erfolgsversprechende Belege. Ein besonderes Augenmerk wird zudem auf eine Kombination aus beiden Ansätzen gelegt, da herausgefunden werden soll, ob möglicherweise ein verstärkter Effekt erzielt werden kann.

Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit konnten zwar aufgrund des geringen Stichprobenumfangs keine statistisch relevanten Ergebnisse erzielen, dennoch konnte in allen drei Forschungsbereichen ein positiver Trend in der Steigerung des Wohlbefindens festgestellt werden.

## **Abstract**

In times of crises and the alarming increase in mental illnesses, especially among the younger population, calls for urgent action are becoming increasingly louder. The younger generation, in particular, is facing significant changes due to economic, societal, ecological, and technological transformations, drifting further away from their original way of life without fully understanding the consequences. In times when the future is associated with feelings of uncertainty, pessimism and skepticism, strategies are needed to preserve mental health, find ways out of the crisis and promote resilience.

In this research project, the authors have explored the question of whether a "back to the roots " through reconnection with nature and the activation of positive forces through creative expression can provide a possible answer to the pressing issues of our time.

A mixed-method research design has been used to investigate the extent to which approaches from nature and art therapy can influence the well-being of the young population group. There is already promising evidence of this in recent research. Particular attention is also being paid to a combination of both approaches, as the aim is to find out whether an enhanced effect can possibly be achieved.

Although the results of this research work were not statistically relevant due to the small sample size, a positive trend in the increase in well-being could still be identified in all three research areas.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
<b>1. Krisen und ihre Auswirkungen auf die junge Generation</b>	
von Bernadette Grashäftl und Therese Wagner .....	13
1.1. Der Krisenbegriff .....	13
1.2. Charakteristika und Neurobiologie von Krisen .....	14
1.3. Arten von Krisen und ihre Auslöser .....	16
1.4. Instabilität durch aktuelle gesellschaftliche Krisen .....	19
1.5. Psychosoziale Folgeerscheinungen in der jungen Bevölkerungsgruppe	21
1.6. Konsequenzen des mostmodernen Zeitalters .....	24
1.7. Kritische Betrachtung des allgegenwärtigen Krisenbegriffs .....	26
1.8. Erfolgreiche Krisenbewältigung in der Gesundheitsförderung .....	27
<b>2. Der Gesundheitsbegriff</b>	
von Bernadette Grashäftl .....	28
2.1. Psychische Gesundheit .....	30
2.2. Antonovskys Konzept der Salutogenese .....	33
2.3. Resilienz .....	35
2.4. Gemeinsamkeiten und Kritikpunkte .....	41
2.5. Das biopsychosoziale Modell .....	41
2.6. Die Bedeutung der Entwicklung eines stabilen Selbst .....	43
<b>3. Kreativität als Ressource</b>	
von Therese Wagner .....	45
3.1. Grundlagen der Kreativitätsforschung .....	45
3.2. Entfaltung der Kreativität .....	47
3.3. Kreativität aus neurowissenschaftlicher Perspektive .....	48
3.4. Die Bedeutung der Kreativität in der Gesundheitsförderung .....	48
3.5. Relevanz .....	50

<b>4. Grundlagen der Naturtherapie</b>	
von Bernadette Grashäftl .....	52
4.1. Ursprünge .....	52
4.2. Der Faktor Natur im digitalen Zeitalter .....	53
4.3. Wirkfaktoren der Natur .....	55
4.3.1. Wirkung auf die Psyche .....	56
4.3.2. Wirkung auf den Körper .....	59
<b>5. Die neuen Naturtherapien</b>	
von Bernadette Grashäftl .....	62
5.1. Landschaftstherapie .....	63
5.2. Gartentherapie .....	65
5.3. Tiergestützte Therapie .....	66
5.4. Waldtherapie .....	67
5.5. Relevanz .....	68
<b>6. Grundlagen der Kunsttherapie</b>	
von Therese Wagner .....	69
6.1. Definition .....	69
6.2. Ursprünge der Kunsttherapie .....	70
6.3. Die Wirkweisen der Kunsttherapie .....	72
6.4. Aktueller Forschungsstand .....	74
6.5. Relevanz von Kunsttherapie .....	75
<b>7. Kunsttherapeutische Schulen und ihre Methoden</b>	
von Therese Wagner .....	77
7.1. Der tiefenpsychologische Ansatz .....	77
7.2. Der kreativ- und gestaltungstherapeutische Ansatz .....	78
7.3. Der kunstbasierte Ansatz .....	79
7.4. Der intermediale/intermodale Ansatz .....	80

7.5.	Der anthroposophische Ansatz .....	82
7.6.	Der künstlerisch-kunstpädagogische Ansatz .....	85
7.7.	Der heilpädagogisch-rehabilitative Ansatz .....	86
<b>8.</b>	<b>Kunst – Natur – Therapie</b>	
	von Therese Wagner .....	87
8.1.	Natur als kunsttherapeutisches Erfahrungsfeld .....	87
8.2.	Ansätze aus der Natur - & Kunsttherapie.....	88
8.2.1.	Land-Art.....	88
8.2.2.	Eco-Art-Therapy.....	90
8.2.3.	Nature-Based-Expressive-Arts-Therapy .....	91
8.3.	Aktuelle Studienlage .....	92
8.4.	Relevanz.....	93
<b>9.</b>	<b>Forschungsteil</b>	
	von Bernadette Grashäftl und Therese Wagner .....	94
9.1.	Einführung in die Forschungsthematik .....	94
9.2.	Ziele und Forschungsfrage .....	95
9.3.	Methodenwahl .....	95
9.3.1.	Feldforschung .....	95
9.3.2.	Einzelfallanalyse .....	96
9.3.3.	Leitfadeninterview .....	97
9.4.	Befindlichkeitsskala.....	100
<b>10.</b>	<b>Rahmenbedingungen</b>	
	von Bernadette Grashäftl und Therese Wagner .....	103
10.1.	Vorbereitungen und Vorüberlegungen zum Gruppensetting .....	103
10.2.	Auswahl des Ortes.....	103
10.3.	Auswahl des Materials.....	106
10.3.1.	Das Material in der Kunsttherapie .....	106

10.3.1. Das Material in der Natur- und Kunsttherapie .....	109
10.4. Die therapeutische Funktion.....	110
10.5. Terminvereinbarung und Zeitrahmen.....	110
10.6. Allgemeiner Ablauf.....	112
<b>11. Umsetzung der Forschung .....</b>	<b>114</b>
11.1. Umsetzung der Naturtherapie	
von Bernadette Grashäftl .....	114
11.1.1. Die Teilnehmerinnen.....	114
11.1.2. Beschreibung der Aufgabenstellungen .....	115
11.1.3. Reflexionsrunde und Erfahrungsaustausch.....	119
11.2. Umsetzung der Kunsttherapie	
von Therese Wagner .....	120
11.2.1. Die Teilnehmerinnen.....	120
11.2.2. Beschreibung der Aufgabenstellungen .....	121
11.2.3. Bildbesprechung und Reflexion.....	124
11.3. Umsetzung der Natur- und Kunsttherapie	
von Bernadette Grashäftl und Therese Wagner.....	125
11.3.1. Die Teilnehmenden.....	125
11.3.2. Beschreibung der Aufgabenstellungen .....	126
11.3.3. Bildbesprechung und Reflexion.....	131
<b>12. Auswertung der Forschungsergebnisse .....</b>	<b>132</b>
12.1. Naturtherapie	
von Bernadette Grashäftl .....	132
12.1.1. Interviewauswertung.....	132
12.1.2. Auswertung der Befindlichkeitsbögen .....	137
12.1.3. Einzelfallanalyse .....	140
12.1.4. Resümee .....	142

12.2.	Kunsttherapie	
	von Therese Wagner .....	144
12.2.1.	Interviewauswertung .....	144
12.2.2.	Ergebnisse der Befindlichkeitsbögen .....	150
12.2.3.	Einzelfallanalyse .....	152
12.2.4.	Resümee .....	157
12.3.	Kunst- und Naturtherapie	
	von Bernadette Grashäftl und Therese Wagner .....	159
12.3.1.	Interviewauswertung .....	159
12.3.2.	Ergebnisse der Befindlichkeitsbögen .....	165
12.3.3.	Einzelfallanalyse .....	167
12.3.4.	Resümee .....	173
<b>13.</b>	<b>Zusammenfassung und Fazit</b>	
	von Bernadette Grashäftl und Therese Wagner .....	175
14.	Literaturverzeichnis .....	179
15.	Abbildungsverzeichnis .....	201
16.	Anhänge .....	204



## Einleitung

Die Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS) in Wiesbaden hat kürzlich das Wort „Krisenmodus“ zum Wort des Jahres 2023 gekürt. In der Pressemitteilung kommt der Verein zu dem Schluss, dass sich gegenwärtige Krisen immer mehr zuspitzen. Während aktuelle Krisen wie der Krieg in der Ukraine, der Klimawandel oder die Wirtschaftskrise noch nicht durchgestanden sind, kommen fast täglich neue Problematiken wie der Nahostkonflikt oder Umweltkatastrophen hinzu. So wird aus einem Ausnahmezustand ein Dauerzustand und Gefühle der Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit oder Wut breiten sich allmählich in der Bevölkerung aus (Gesellschaft für deutsche Sprache, 2023).

Die Welt scheint also, gekennzeichnet durch lokale und globale Krisen wie Kriege, Klimakatastrophen, Weltwirtschaftskrisen, Pandemien und politischer Skandale aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Die permanente mediale Nachrichtenflut mitsamt ihren Hiobsbotschaften führt zu einem Leben in ständiger Angst und Sorge. Zusätzlich sind persönliche Krisen in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz allgegenwärtig (Wunsch, 2018, S. 191f). Leidtragend hiervon ist besonders die junge Bevölkerungsgruppe, was sich nicht nur in den Anfragen für psychotherapeutische Hilfe widerspiegelt (Plötner, Moldt, In-Albon & Schmitz, 2022), sondern sich auch in allen kürzlich erschienenen Jugendstudien abzeichnet: Die junge Generation im Alter zwischen 14 und 30 Jahren bewertet die eigenen Zukunftsaussichten so negativ wie noch nie zuvor und fühlt sich mental immer stärker belastet. Auch das Vertrauen in das politische System und die demokratischen Institutionen sinkt. (AXA Konzern AG, 2023; Hurrelmann & Schnetzer, 2023; SORA Institut, 2023).

Wir leben jedoch nicht nur in einer Zeit permanenter Krisen, sondern auch in einer, durch technologischen Wandel, immer schneller werdenden Welt. Der daraus resultierende veränderte Lebensstil lässt auch hier die Herausforderungen an die Gesellschaft immer größer werden (Wunsch, 2018, S. 19).

Um mit den zunehmenden Sorgen und Zukunftsängsten umzugehen, braucht es dringend Strategien, um die Gesundheit, unser höchstes Gut, zu erhalten.

Es braucht Methoden, die leicht zugänglich sind und dazu führen, dass die Resilienzfähigkeit gestärkt wird, damit sich Grenzsituationen leichter bewältigen lassen. Es benötigt gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen aus einer salutogenetischen Perspektive, welche nach Ressourcen suchen, die die Gesundheit fördern und krankmachende Faktoren identifizieren können. Ein „Zurück zu den Wurzeln“ und eine Rückbesinnung auf das Ursprüngliche in Zeiten permanenter Krisen könnte hier eine Schlüsselfunktion einnehmen und als wichtiger Faktor zur Gesunderhaltung beitragen.

Hier können Ansätze aus Natur- und Kunsttherapie eine wesentliche Rolle in der Resilienzförderung einnehmen und darüber hinaus eine Ressource zur Bewältigung von Krisensituationen darstellen. Die Natur ist für jeden zugänglich und verfügbar. Sie kostet nichts und gibt den Menschen seit Jahrtausenden das Gefühl von Verbundenheit und Geborgenheit. Groß angelegte Studien zeigen, dass der Kontakt mit der Natur das Wohlbefinden des Menschen steigert und sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt (Roberts, Hinds & Camic, 2020; Tillmann, Tobin, Avison & Gilliland, 2018; Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Wird hier nun auch noch eine Brücke zu den künstlerischen Therapien geschaffen, könnte durch die Verbindung dieser zwei Therapieansätze ein unbegrenztes Reich an Möglichkeiten eröffnet werden. Die bildnerische Gestaltung ermöglicht den imaginierten Zugang in eine andere Wirklichkeit. Der kreative Prozess schafft einen Raum für Unsagbares, Unwirkliches und Belastendes und kann inneren Bildern in einer nicht verbalen Form Gestalt geben. Dieses eigentümliche Zwischenreich der Kunst spielt bei der Gesunderhaltung der Psyche eine wesentliche Rolle. Die Wechselwirkung zwischen Kreativität und Emotionalität stellt eine Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt her und enthält neben dem Erlebnis auch eine hohe Ausdruckskomponente. Die bedrohliche Alltagswelt verliert durch den künstlerischen Ausdruck ihren Schrecken. Durch die Kraft der Vorstellung und Imagination werden die inneren Empfindungen im Außen sichtbar gemacht. Der kreative Prozess regt die Selbstwirksamkeit an und es kommt zu einer Förderung der Selbstwahrnehmung und des intuitiven Selbstsinns (Fuchs, 2022, S. 36ff).

Die Forschungslage zeigt, dass die mentale und körperliche Gesundheit, sowohl durch den Aufenthalt in der Natur, als auch durch kreativitätsfördernde und kunsttherapeutische Maßnahmen erheblich verbessert werden kann. Unerforscht ist bislang jedoch die Kombination aus beiden therapeutischen Ansätzen. Diese Lücke möchten die Studienautorinnen in dieser Arbeit schließen, indem sie neben der Einzelbetrachtung auch den Effekt aus der Zusammenführung beider Ansätze untersuchen. Da es sich in beiden Bereichen um ein relatives neues Forschungsfeld handelt und die Themen psychische Belastungen und deren Behandlungsansätze in unserem Gesundheitssystem immer noch tabuisiert werden, möchten die Autorinnen die Gesellschaft für das Thema sensibilisieren und einen weiteren Beitrag in der noch jungen Forschung beisteuern.

Der innovative Zugang einer Kombination aus beiden therapeutischen Richtungen ist möglicherweise eine hilfreiche Methode zur Behandlung psychischer Belastungen im jungen Erwachsenenalter.

Die Autorinnen untersuchen in dieser wissenschaftlichen Abhandlung, inwiefern durch natur- und kunsttherapeutische Ansätze die mentale Gesundheit und Resilienz in der jungen Bevölkerungsgruppe hilfreich bei der Bewältigung von Krisen sind. Dies wird sowohl durch die gesonderte Betrachtung von Natur- und Kunsttherapie, als auch durch die Zusammenführung der beiden Therapieansätze untersucht.

In **Kapitel 1** gehen beide Studienautorinnen auf die Krisen und ihre Auswirkungen auf die junge Bevölkerungsgruppe ein. Hauptaugenmerk liegt hier vor allem auf jenen Krisen aus jüngster Zeit, die das Leben der Menschen in besonderem Maße prägen. Bezugnehmend auf die veränderte Lebensweise aufgrund des technologischen Wandels wird auch auf die Digitalisierung sowie Urbanisierung und ihre Auswirkungen eingegangen.

In **Kapitel 2** wird der Gesundheitsbegriff von Bernadette Grashärtl erläutert und die psychische und physische Gesundheit näher betrachtet.

In **Kapitel 3** befasst sich Therese Wagner mit dem Kreativitätsbegriff und dessen Bedeutung in der Gesundheitsförderung.

In den **Kapiteln 4 und 5** beschäftigt sich Bernadette Grashäftl mit dem heilkräftigen Potential von Natur auf den Körper und den Geist. Anhand relevanter Studienergebnisse stellt sie die Wirkweisen der Natur auf den Menschen vor und geht im Folgenden auf die unterschiedlichen naturtherapeutischen Ansätze ein.

Therese Wagner stellt in den **Kapiteln 6 und 7** die Grundlagen der Kunsttherapie und die verschiedenen kunsttherapeutischen Schulen vor. Im Anschluss an die theoretische Einführung geht sie ganz konkret auf die Wirkweisen von Kunsttherapie ein und stellt aktuelle Studienergebnisse vor. **Kapitel 8** beschäftigt sich mit Ansätzen aus der Kunsttherapie, welche die Natur aktiv in die kunsttherapeutische Arbeit miteinbeziehen.

Der Forschungsteil dieser Arbeit beginnt mit **Kapitel 9**, in welchem die Forschungsmethoden von den beiden Autorinnen erst gemeinsam vorgestellt werden und dann Bernadette Grashäftl die Naturtherapie und Therese Wagner die Kunsttherapie näher beschreibt. Der kombinierte Ansatz wird von beiden Autorinnen gemeinsam beschrieben und durchgeführt.

Mittels Aktionsforschung, Interviews und Befindlichkeitsbögen wird erforscht, inwieweit die unterschiedlichen Therapieansätze der Natur- und Kunsttherapie auf eine kleine Gruppe junger Erwachsener einwirken und ob ein verstärkter Effekt bei der Verbindung dieser beiden Ansätze in einer dritten Gruppe auftritt. Die Rahmenbedingungen werden im **Kapitel 10** von Therese Wagner und Bernadette Grashäftl genau beschrieben. Im **Kapitel 11** wird von den beiden Autorinnen erst isoliert die eigene Forschung vorgestellt und dann gemeinsam auf den kombinierten Ansatz eingegangen.

In **Kapitel 12** werden die Ergebnisse der drei Forschungsbereiche präsentiert. Bernadette Grashäftl wertet dabei die Naturtherapie aus, Therese Wagner die Kunsttherapie und beide gemeinsam die Natur- und Kunsttherapie.

Den Schluss dieser Arbeit bildet das Fazit.

## 1. Krisen und ihre Auswirkungen auf die junge Generation

Bernadette Grashäftl und Therese Wagner

„Kritische Lebensereignisse bringen unser Leben aus dem Takt; sie werfen uns aus der von uns eingeschlagenen, womöglich sogar »vorgezeichneten Bahn«; sie durchkreuzen unsere Pläne; sie stellen unsere Überzeugungen und das, was wir für richtig erachtet und woran wir geglaubt haben, auf den Prüfstand.“ (Filipp & Aymanns, 2006, S. 27)

Schon immer wurde die Menschheit vor vielfältige, gesellschaftliche und individuelle Krisen und Herausforderungen gestellt, die bewältigt werden mussten. Durch Globalisierung, Urbanisierung und Digitalisierung treffen uns diese jedoch in einem immenseren Ausmaß, weil es kaum mehr möglich ist, sich von diesen abzuschirmen (Bauer, 2020, S. 105ff). Da es für den inflationär gebrauchten Begriff keine einheitliche Definition gibt, ist es wichtig, diesen ganzheitlich zu beleuchten und sich dessen Komplexität bewusst zu werden.

### 1.1. Der Krisenbegriff

Der Krisenbegriff leitet sich aus dem griechischen Wort „krisis“ ab und bedeutet übersetzt so viel wie Entscheidung nach einem Konflikt, Scheidung oder Streit (Koselleck, 1976, S. 621). Zurückgehend auf das griechische Verb „krimein (= trennen), verweist der Begriff auf ein entscheidendes Geschehen und beschreibt eine Unterbrechung von Gewohntem (Filipp & Aymanns, 2006, S. 27). In der ältesten griechischen Übersetzung des Alten Testaments und im Neuen Testament findet man das Wort „krisis“ als Umschreibung für das Jüngste Gericht. So erhält der Ausdruck eine neue Dimension, indem er mit apokalyptischen Aussichten einhergeht (Koselleck, 1976, S. 621ff).

In der chinesischen Sprache setzt sich das Wort Krise (= weiji) aus den beiden Schriftzeichen für Chance und Gefahr zusammen und bringt so die Dualität des Krisengeschehens auf den Punkt (Stein, 2020, S. 24).



Abbildung 1. Chinesisches Schriftzeichen für Krise (Stein, 2020, S. 24)

## **1.2. Charakteristika und Neurobiologie von Krisen**

Eine Krise äußert sich als einen, durch ein Ereignis hervorgerufenen Zustand eines gestörten Gleichgewichts und großer Unsicherheit, ohne am Höhepunkt eine Prognose abgeben zu können, in welche Richtung sich dieser Zustand entwickeln wird. Sie geht meist mit der Befürchtung eines negativen Ausgangs einher, da eine Wendung ins Positive im subjektiven Erleben meist als nicht wahrscheinlich angesehen wird. Nicht jede Herausforderung und Belastung führt unweigerlich zu einer Krise. Erst durch den Verlust in den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und vorhandenen Ressourcen kommt es zur innerpsychischen Destabilisierung (Filipp & Aymanns, 2006, S. 28).

Fehlende Problemlösestrategien und Ressourcen für die Meisterung dieser Herausforderung führen zu einem Ungleichgewicht und bringen unangenehme Gefühle wie beispielsweise Hilflosigkeit, Verzweiflung und Überforderung sowie körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit oder Appetitverlust mit sich (Stein, 2020, S. 23). Doch obwohl eine Krise zu einer schwierigen und sich verschärfenden Lebenslage führen kann, steckt auch ein großes Potential und eine Chance für Neues darin, um aus alten Mustern auszubrechen und sich auf einen neuen Lösungsweg zu begeben (Jakob & Obitz, 2022, S. 7).

### **Neurobiologische Wirkmechanismen**

Das menschliche Gehirn kennt zwei Wege, um auf anbahnende Gefahren/Krisen zu antworten: Das Furchtsystem, welches mit Kampf oder Flucht und das Paniksystem, welches mit Totstellen oder Schreien reagiert:

- Bei Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühlen springt das Paniksystem an, welches den Parasympathikus und das vegetative Nervensystem einschaltet und Symptome wie Druck auf der Brust, Harndrang, Kloß im Hals, Durchfall oder weiche Knie einleitet. Gefühle des Ausgeliefertseins oder der Ohnmacht stellen sich ein. Das Paniksystem löst entweder die instinktive und ersterlernte Reaktion aus, die es kennt, jene eines Säuglings, indem mittels Schreiens die Bezugsperson aktiviert wird, oder die sogenannte „Freeze-Reaktion“ (= Totstellreflex), in der es zur totalen äußerlichen Erstarrung kommt, während innerlich höchste Erregungszustände eintreten.

- Im Sympathikus des vegetativen Nervensystems befindet sich das Furchtsystem, welches nach dem Prinzip von „fight or flight“ funktioniert. Der Blutdruck sowie die Herzfrequenz steigen, die Muskulatur ist angespannt und höchste Konzentration stellt sich ein. Das Furchtsystem kann helfen, durch Reflexion, Einsicht und Lernen das Paniksystem zu beruhigen. Somit stehen die beiden Systeme in enger Verbindung zueinander.

Welches System anspringt, bestimmt wesentlich das, für die Emotionsentstehung zuständige, limbische System und speziell der sogenannte Mandelkern (= Amygdala).

Die im Gehirn erstmals neutralen Informationen werden hier mit Emotionen versehen und eine Entscheidung, ob diese Information eine potentielle Gefahr enthält und das Alarmsystem eingeschaltet werden muss, wird getroffen. Die Amygdala fungiert somit als „Rauchmelder des Gehirns“. Eine weitere wesentliche Rolle spielt dabei der Hippocampus, welcher dabei hilft, die Gefahr einzuordnen, zu bewerten und gegebenenfalls beruhigend auf den Mandelkern einzuwirken. Falls die Information als wichtig bewertet wird, leitet er diese an die Hirnrinde (= Cortex) weiter, da deren Funktion nun für den Umgang mit der Gefahr benötigt wird. Dieses Zusammenspiel ermöglicht Lernprozesse und ist, solange die Gefahr kontrollierbar erscheint, gedächtnisfördernd. Botenstoffe wie Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, um die Wachsamkeit anzuregen und es wird nach verfügbaren Erfahrungen und Lösungen gesucht, um die Gefahr durch Flucht, Kampf oder Reflexion abzuwenden und den Stress somit zu bewältigen. Gelingt dies, so wird das Nebennierenhormon Cortisol ausgeschüttet und die Selbstregulation war erfolgreich. Wird die Belastung jedoch als zu intensiv oder überfordernd erlebt, bleibt das Furchtsystem zu lange aktiviert und der Lernprozess rückt in den Hintergrund. Das weitere Handeln fokussiert sich nun hauptsächlich darauf, den immensen Stress zu reduzieren. Hier werden auch schädigende Mechanismen wie Suchtmittelgebrauch oder Essattacken zu Hilfe genommen, da es nun gleichgültig ist, ob konstruktives oder destruktives Verhalten den Stresspegel nach unten bringt (Sachsse, 2004, S. 33ff).

Hierbei ist wichtig zu erwähnen, dass die Fähigkeiten zur Stressregulierung beim Menschen einmalig sind und auf Bedrohungen, die Gefühle wie Furcht und Panik erzeugen, erst einmal mit Irritation und Beunruhigung reagiert und versucht wird, die Situation zu bewerten und Furcht oder Panikgefühle zu kontrollieren. Vorausschauend und planend wird im Großhirn währenddessen nach einer Lösung für das Problem gesucht. Erst wenn die üblichen Bewältigungsstrategien erschöpft sind, kommt es zur Aktivierung des Alarmsystems und eine Krise stellt sich ein. Aufgrund dieses Mechanismus lässt sich auch die unterschiedliche Reaktion auf Krisenanlässe erklären, warum manch einer eine Situation nur als herausfordernd betrachtet, während ein Anderer bereits in Furcht und Panik verfällt.

Solange die Intensität von Stress eine individuelle Grenze nicht überschreitet, ist man in Zeiten von Krisen besonders offen für Veränderungen und Lernerfahrungen. Kann der oder die Betroffene auf gute Bindungserfahrungen und Vorerfahrungen im Umgang mit schwierigen Lebensumständen zurückgreifen, kann Hilfe gut angenommen und Neues ausprobiert und sich auftuende Chancen ergriffen werden. Wird der Stress jedoch wieder zu groß und Bewältigungsstrategien schlagen fehl, kann es sein, dass der Überblick abermals verloren geht und neue Bewältigungsversuche (auch destruktive) unternommen werden. Krisen laufen meist nicht linear ab, sondern sind eine Abfolge unterschiedlicher Episoden mit immer neuen Bewältigungsversuchen. Schlagen diese fehl, entwickelt sich im schlimmsten Fall ein Vermeidungsverhalten und neue Herausforderungen werden gar nicht eingegangen. Damit wird aber die Chance vertan, zu reifen und sich weiterzuentwickeln (Stein, 2020, S. 42f).

### **1.3. Arten von Krisen und ihre Auslöser**

Grundsätzlich wird zwischen normativen und non-normativen Krisen unterschieden. Während normative Krisen als relativ vorhersehbare Ereignisse und als erwartete Übergänge (z. B. Schuleintritt) verstanden werden, sind non-normative kritische Lebensereignisse (z. B. unerwartete Schwangerschaft) unvorhersehbar und unkontrollierbar (Papastefanou, 2013, S. 25).



In der Psychologie werden verschiedene Arten von psychosozialen Krisen identifiziert: Jene, die von außen kommen, z. B. durch Umweltkatastrophen und als traumatische Krisen bezeichnet werden und Krisen die auf der persönlichen Ebene, z. B. in Form von Lebensveränderungskrisen als Entwicklungskrisen auftreten:

- Der Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker Erik Erikson (1902-1994) sieht Krisen als wichtige Entwicklungsstadien im menschlichen Leben, welche sich aus Konflikten zwischen individuellen Bedürfnissen und sozialen Erwartungen ergeben und unweigerlich durchlebt werden müssen, um eine gesunde psychologische Entwicklung zu erreichen. Für Erikson bieten Krisen eine Gelegenheit, um positive Veränderungen und Wachstum zu fördern. Er schlägt acht Entwicklungsstadien vor, welche für ein erfolgreiches Leben unbedingt durchlebt werden müssen, da es sonst zu psychopathologischen Komplikationen kommen kann. Jedes Stadium ist gekennzeichnet durch eigene Aufgaben und Konflikte, die durch Anpassung an die sozialen Anforderungen eine positive Tendenz ins Ich aufnimmt und somit zu einer neuen persönlichen Identität führt (Schiltz, 2018, S. 199f).
- Der amerikanische Psychiater und Gründer der Krisenintervention Gerald Caplan hingegen beschreibt eine Krise als plötzliche Ereignisse und Bedrohungen von außen, die zu einer Störung des inneren Gleichgewichts und somit zu innerer Anspannung führen. Er nennt diese Krisen traumatische Krisen und definiert diese wie folgt: „Eine Krise entsteht, wenn ein Mensch sich auf den Weg zu wichtigen Lebenszielen einem Hindernis gegenüber sieht, das er im Augenblick mit seinen üblichen Problemlösungsmethoden nicht bewältigen kann.“ (Caplan, 1961, zitiert nach Reimer, 2007, S. 714)  
Er beschreibt vier Phasen der Krisenbewältigung, wobei die ersten zwei Phasen beim Großteil der Betroffenen sehr ähnlich verlaufen: Zuerst kommt es zu einer Konfrontation mit der lebensverändernden Situation. Dadurch kann es zu Versagensgefühlen kommen. Danach werden alle zur Verfügung stehenden Energien mobilisiert, um die Situation doch noch zu bewerkstelligen. Wenn dies scheitert, kommt es schließlich zum Vollbild der Krise (Caplan, 1964, zitiert nach Reimer, 2007, S. 714f).

- Ähnlich zu Caplan führt auch der schwedische Psychiater Johan Cullberg Krisen auf fehlende Bewältigungsstrategien zurück und entwickelte ebenfalls ein Vierphasenmodell zu psychischen Krisen: Auf ein traumatisches Ereignis wird erst schockartig mit einer Realitätsverweigerung reagiert, danach wird durch unterschiedliche Reaktionsweisen (Angst, Panik, Flucht, Verdrängung, ...) das Ereignis bewusst. Nach einer unbestimmten Zeit kommt es zu einer Bearbeitungsphase und schließlich zur Neuorientierung und Neuausrichtung (Cullberg, 1978, S. 25ff).

Psychische Krisen stellen durch ihre Bedrohlichkeit das bisherige Lebenskonzept infrage und sind schmerzhaft, seelische Zustände, welche sich durch eine Verengung der Wahrnehmung und dem fehlenden Vertrauen in die eigene Handlungs- und Problemlösefähigkeit äußern (Wunsch, 2018, S. 194f).

Zu einer akuten psychischen Krise kommt es folglich, wenn alle zur Verfügung stehenden Ressourcen und erprobten Hilfsmittel versagen, weil die Störung so immens ist. Es entsteht ein Missverhältnis zwischen Belastungs- und Bewältigungsmöglichkeiten. Der Betroffene entwickelt Hilflosigkeits- und Überforderungsgefühle, fühlt sich alleingelassen und sieht alles in sich einstürzen (Kirchlechner, Menzel & Schleuning, 2019, S. 300). In solchen akuten, unbewältigbaren, psychischen Krisen gehen Betroffene durch existenzielle Abgründe, sie fühlen sich, als wären sie in einem schwarzen Loch. Abgeschottet und verzweifelt sehen sie sich nicht dazu in der Lage aus diesem wieder herauszukommen. Fragen nach dem Lebenssinn, nach Halt und innerer Verbundenheit rücken in den Mittelpunkt. Krisen und Lebensübergänge sind somit immer mit Bedeutungskonstruktionen verknüpft (Baumeister & Bratslavsky, 2001, zitiert nach Faso, Grieser & Amrein, 2022, S. 59).

Beide Ansätze, also jene der persönlichen und traumatischen Krisen, betonen, dass Krisen Bewältigungsfähigkeiten erfordern und Veränderungen mit sich bringen können. Herausfordernde Belastungen führen einen Menschen nicht zwangsläufig in eine Krise oder in eine psychische Erkrankung. So lange die Situation bewältigbar erscheint und ausreichend Kraft und Unterstützung vorhanden ist, können schwierige Phasen gut durchstanden werden.

Die Wiederherstellung des Gleichgewichts und eine Entspannung erfolgt erst dann, wenn das Individuum die Situation mit der für sie vorhandenen Ressourcen bewerkstelligen kann (Kirchlechner, Menzel & Schleuning, 2019, S. 300f).

Dennoch kann je nach Intensität, Handling und äußeren Faktoren, wie ungünstige Lebensumstände, ein Scheitern unausweichlich sein. Dies führt unweigerlich zu einer erneuten existenziellen Entscheidungssituation und der Frage, ob das Individuum die Situation akzeptiert und sich von Verdrängungsstrategien löst, um einen Neubeginn zu ermöglichen, oder das Scheitern vertuscht und eine Opferrolle eingenommen wird (Wunsch, 2018, S. 196f).

#### **1.4. Instabilität durch aktuelle gesellschaftliche Krisen**

Unter Krisen werden auch wirtschaftliche, politische und gesellschaftliche Ereignisse bezeichnet. Diese sind von „eigentlichen“ Entwicklungskrisen oder traumatischen Krisen zu unterscheiden, können sich jedoch zuspitzen und zu Phänomenen führen, die mit individuellen Krisen gleichzusetzen sind. Naturkatastrophen, Kriegshandlungen oder Wirtschaftskrisen können die zentralen Übereinkünfte von Gesellschaften in Frage stellen und dazu führen, dass diese zur Bewältigung der daraus entstandenen Probleme nicht mehr fähig sind. Situationen wie diese und die damit verbundenen Veränderungen haben immense Effekte auf das Individuum und können bei diesem zu einer krisenhaften Zuspitzung führen (Stein, 2020, S. 25).

Die letzten Jahre sind geprägt von einer Vielzahl solcher Krisen und diese dominieren sämtliche Nachrichtenkanäle. Krisen bestimmen inzwischen unseren Alltag und beeinflussen den gewohnten Lebensstil. Blickt man auf die letzten Jahrzehnte zurück, so wird deutlich, dass es zu einer fortlaufenden Zuspitzung unterschiedlicher gesellschaftlicher Krisen kommt und die Zeit, um sich von der einen Krise zu erholen, nicht gegeben ist, da sogleich die nächste folgt. Nach der Wirtschaftskrise im Jahr 2008, folgte sieben Jahre später die Flüchtlingskrise, gefolgt von einer Regierungskrise im Jahr 2019 und nur kurze Zeit später die Corona Krise, die das Leben aller maßgeblich beeinflusst hat (SORA Institut, 2022, S. 2).

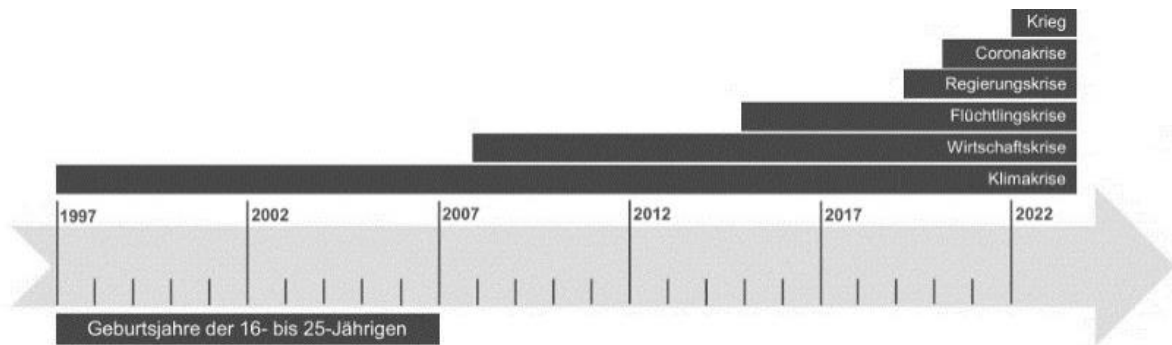


Abbildung 2. Krisen der jungen Generation in Österreich (SORA Institut, 2022, S. 2)

Der seit Februar 2022 wütende Krieg in der Ukraine und im Oktober 2023 beginnende Nahostkonflikt führt zu einer weiteren beunruhigenden krisenhaften Situation. Durch die hohe Inflation, einer Knappheit der Energie und der ständigen Angst vor dem Klimawandel wird der Eindruck erweckt, dass wir uns in einer Spirale nie enden wollender Krisen befinden.

All diese Faktoren haben einen enormen Einfluss auf die Zufriedenheit und das Verhalten der Menschen und machen sich durch Gefühle wie Hilflosigkeit und Unsicherheit bemerkbar. Die aufkommenden Sorgen wirken sich negativ auf den Blick in die Zukunft aus. Dies zeigt sich vor allem bei der jungen Generation, die ihr Leben noch vor sich hat. Für sie wird es immer schwieriger, Zukunftsvisionen und geschmiedete Pläne zu verwirklichen. Die junge Bevölkerungsgruppe befindet sich in einer Art Dauerkrisenmodus und blickt mit großer Skepsis in die Zukunft. Ein Gefühl über ein Ende der Wohlstandsjahre macht sich breit und Einbußen in der Lebensqualität und individuellen Freiheit werden erwartet (Hurrelmann & Schnetzer, 2022, S. 4ff). So fühlen sich aktuell 63 % durch die Inflation belastet, 59 % besorgt der Krieg in Europa, 53 % der Klimawandel und 45 % sind von der Wirtschaftskrise deutlich betroffen. 20 % der jungen Menschen geben an, von Armut bedroht zu sein. Auch die Angst vor einer Spaltung der Gesellschaft und dem Zusammenbruch des Rentensystems ist weit verbreitet (Schnetzer, Hampel & Hurrelmann, 2023).

Wie die Krisen das Leben der jungen Bevölkerungsgruppe beeinträchtigen und sich auf ihre Zukunft auswirken, kann man an den Folgen durch die Corona-Pandemie erkennen:

Die Maßnahmen zur Infektionskontrolle in Form von Lockdowns, Schulschließungen, Einreiseverboten, Testbestimmungen und der Ausschüttung von Hilfgeldern verursachten sehr hohe soziale und wirtschaftliche Schäden und erschwerten den Alltag der Bevölkerung. Vor allem die junge Bevölkerung musste sich, um die Älteren zu schützen, stark einschränken und wird die verursachten hohen Kosten in der Zukunft abbezahlen müssen. Um sich produktiv und glücklich zu fühlen, müssen Menschen miteinander in Kontakt treten. Durch die Lockdowns wurde nicht nur die Produktivität massiv reduziert, auch die Freizeitgestaltung wurde streng reguliert. Junge Menschen erlebten von einem Moment auf den anderen einen eintönigen Alltag, der durch geringe soziale Kontakte geprägt war.

Großen Schaden erlitten auch Eltern und Kinder aufgrund geschlossener Schulen und Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen, da sozial-emotionale als auch kognitive Kompetenzen nicht oder nur eingeschränkt vermittelt werden konnten. Mittlerweile weiß man aufgrund vieler empirischer Belege, dass dies einen enormen Einfluss auf die mentale Gesundheit hatte (Halla, 2022, S. 69ff). Denn, durch die Corona-Pandemie war die folgende wichtige Ressource einer erfolgreichen Krisenbewältigung vorübergehend stark eingeschränkt: Ein tragfähiges soziales Umfeld, welches in der Bewerkstelligung von Krisen eine wesentliche Rolle spielt (Stein 2020, S. 33).

### **1.5. Psychosoziale Folgeerscheinungen in der jungen Bevölkerungsgruppe**

Die bereits oben angeführten Krisen verunsichern besonders die junge Bevölkerungsgruppe im Alter zwischen 14 und 29 Jahren und hinterlassen in der psychischen Gesundheit erhebliche Langzeit Spuren. So zeigen die Ergebnisse der im Winter 2022 erschienenen 5. Trendstudie „Jugend in Deutschland“ (Hurrelmann & Schnitzer, 2022), die halbjährlich erscheint, einen erneuten Anstieg der schweren psychischen Belastungen gegenüber Mai 2022 auf.

Die Studie spiegelt die wachsenden Sorgen vor der Zukunft und die Angst über das Ende der Wohlstandsjahre wider und macht die daraus entstehende seelische Notlage in erschreckend deutlichen Zahlen ersichtlich: 25 % der Befragten gaben an, mit der psychischen Gesundheit eher oder sehr unzufrieden zu sein (Hurrelmann & Schnetzer, 2022, S. 15). Obwohl die Corona-Pandemie ihren Schrecken verloren hat und die jungen Leute eine gewisse Routine entwickelt haben, um mit den belastenden Unsicherheitsgefühlen in Zeiten der andauernden Krisen umzugehen, sind die Zahlen psychischer Belastungsercheinungen im Vergleich zum Krisenjahr 2021 kaum gesunken. Fast die Hälfte der jungen Menschen fühlte sich nach wie vor gestresst (-4 %) und ein Drittel klagte jeweils über Antriebslosigkeit und Erschöpfung (-4 %). Unter depressiven Verstimmungen, sowie unter Selbstzweifel litten immer noch 26 % (-1 %).

Die Autoren warnen vor einer Verfestigung und Verdichtung der psychischen Sorgen. So seien die Kräfte der psychischen Abwehr bei vielen inzwischen verbraucht und es kommt zu einer Häufung von Risikofaktoren. Folgende Daten untermauern dies: Bei 16 % (+3 %) machte sich Hilflosigkeit breit, 10 % (+3 %) berichteten gar von Suizidgedanken (Hurrelmann & Schnetzer, 2022, S. 11f). Der Jugendforscher Klaus Hurrelmann sprach in der Pressekonferenz zur Studie (2022) folgende drastische Worte: "Hier haben wir ein richtiges, ernstes Problem. Ein so hohes Maß von schweren psychischen Störungen der jungen Generation - das hat es selten gegeben."

Auch ein Jahr später, in der 6. Trendstudie (2023), spitzt sich die Situation in der jungen Bevölkerungsgruppe weiter zu. Erstmals konnte gezeigt werden, dass die Auswirkungen der Krisen bei jungen Menschen zu deutlicheren Belastungen führen, als bei der mittleren und älteren Generation. Erneute Steigerungen zeigen sich vor allem im Stresserleben (+ 5 %), in den Erschöpfungszuständen (+ 6 %) und Selbstzweifeln (+ 7 %). Immerhin bei Gefühlen der Hilflosigkeit (-2 %) und Suizidgedanken (- 6 %) kam es zu einer Verbesserungstendenz. Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass knapp die Hälfte der jungen Bevölkerungsgruppe unter Stress leidet, ein Drittel unter Erschöpfung und sich eine zunehmende Gereiztheit in der Gesellschaft bemerkbar macht (Schnetzer, Hampel & Hurrelmann, 2023).

Unter Begleitung des SORA Institutes führte der österreichische Rundfunksender Ö3 die dritte österreichweite Jugendumfrage im Zeitraum von März bis April 2022 in Form einer Online-Befragung zu den Lebensumständen von 24 000 jungen Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahren durch. Fast die Hälfte der Befragten berichtete über einen eher schlechten psychischen Zustand und 53 % bezeichneten sich als Generation Dauerkrise (SORA Institut, 2022). Die im Jahr 2023 erneut durchgeführte Befragung an rund 40 000 Teilnehmenden zeigte eine Stabilisierung der psychischen Gesundheit in Bezug auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie bei den in Österreich lebenden Menschen. 68 % der Befragten gaben an, diese gut überstanden zu haben. Dennoch empfindet noch knapp mehr als ein Drittel die mentale Gesundheit als eher schlecht bis sehr schlecht und 53 % sehen sich als Generation „Zukunftsangst“. 77 % haben demnach Angst vor Unruhen und Kriegen, gefolgt von der aufgehenden Schere zwischen Reich und Arm und dem Klimawandel und nur 17 % haben noch Vertrauen in die Politik (SORA Institut, 2023).

Auch der, zum dritten Mal in Folge, erschienene AXA Mental Health Report Deutschland (2023) kommt zu dem Ergebnis, dass aktuell ein Drittel der 18- bis 34-Jährigen unter einer psychischen Erkrankung leidet. Besonders junge Frauen sind hiervon betroffen: 41 % geben an, beispielsweise an Angststörungen, Depressionen, Zwangsneurosen oder Essstörungen zu leiden. Dreiviertel der jungen Bevölkerung fühlt sich durch den Krieg, gesellschaftlichen Druck und wirtschaftliche Faktoren negativ beeinflusst. Zusätzlich empfinden 63 % den Einfluss der sozialen Medien mit dem damit verbundenen Druck, „always on“ sein zu müssen, als belastend (AXA Konzern AG, 2023).

Bei Betrachtung vieler weiterer europäischer Jugendstudien wird eines klar ersichtlich: Die Gefahr einer psychischen Überforderung der jungen Bevölkerungsgruppe aufgrund der Zuspitzung von Krisen ist nicht zu leugnen und zeigt deutlich, dass hier ein dringender Handlungsbedarf besteht. Noch nie wurden die eigenen Zukunftsaussichten so negativ bewertet wie heute (TUI Stiftung, 2022; Vodafone Stiftung, 2022).

Bezeugt kann dies auch in den steigenden Anfragen für Psychotherapieplätze werden. Seit der Corona-Pandemie haben sich die Wartezeiten besonders in der Kinder- und Jugendpsychotherapie nahezu verdoppelt (Plötner et al., 2022). Therapieplätze sind selbst bei akuten psychischen Krisen Mangelware. Die durchschnittliche Wartezeit auf einen Therapieplatz beträgt in Deutschland inzwischen 142 Tage (Bundespsychotherapeutenkammer Deutschland, 2022).

### **1.6. Konsequenzen des mostmodernen Zeitalters**

Da die Moderne in ihrem Streben nach permanentem Fortschritt einen Zustand ständiger Revolution schafft, erzeugt sie auch ein Gefühl der ständigen Krise. Es gibt eine Kluft innerhalb der Moderne, die sich zwischen der nicht-menschlichen Natur und der menschlichen Kultur auftut. Die Natur wird als nicht von uns geschaffen betrachtet, aber ihre Gesetze werden im Labor künstlich konstruiert. Die Gesellschaft wird als unser eigenes freies Konstrukt betrachtet, während sie gleichzeitig durch natürliche Kräfte, die sich unserem Willen entziehen, eingeschränkt wird. Diesen Widerspruch der Moderne, wie ihn der französische Philosoph und Soziologe Bruno Latour (1993, S. 103ff) in seinem Buch „Wir sind nie modern gewesen“ passend beschrieben hat, zeigt treffend die Schattenseiten des postmodernen Daseins.

So wird die hohe psychische Belastung aufgrund von Krisen durch eine immer intensiver werdende Mediennutzung, einer noch nie dagewesenen Aufenthaltsdauer in Innenräumen und dem Trend zu immer weniger Bewegung begleitet und möglicherweise gerade dadurch auch befeuert:

#### - Urbanisierung

Der Anteil der Stadtbevölkerung hat sich seit dem Jahr 1950 mehr als verdoppelt und wird nach derzeitiger Prognose im Jahr 2050 weltweit bei über 70 % liegen (United Nations, 2018). Zudem verbringen die Menschen heute bereits 90 % ihrer Lebenszeit in geschlossenen Räumen (Klepeis et al., 2001; Sari-geannis, 2013).



- Bewegungsmangel

Im Jahr 2023 erreichten die 18- bis 29-Jährigen mit einer täglichen Sitzzeit von über zehn Stunden einen neuen Rekordwert und belegen somit den Spitzenplatz in der gesamten Bevölkerung (Froböse & Wallmann-Sperlich, 2023). In ihrem Report warnt die Weltgesundheitsorganisation vor einer Verschlechterung der gesundheitlichen Gesamtsituation bis 2030 in einem immensen Ausmaß aufgrund dieses stetig steigenden Bewegungsmangels. Besonders seit der Corona-Pandemie hat sich dieser Trend nochmals verschärft. Während in Europa 27,5 % der Frauen und Männer das empfohlene Intensitätsziel von 150 Minuten in der Woche nicht schaffen, so sind es bei den Jugendlichen bis 18 Jahren sogar über 80 % (World Health Organization, 2022).

- Digitalisierung

Laut der Langzeitstudie „Massenkommunikation“ von ARD und ZDF lag der Medienkonsum der 14- bis 29-Jährigen im Jahr 2022 bei täglich 356 Minuten und pendelt sich somit bei etwas mehr als 6 Stunden pro Tag ein (ARD/ZDF-Massenkommunikation Trends, 2022).

Der Arzt und Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls warnt in seinem Buch „Das erschöpfte Gehirn“ vor genau jener Lebensweise und den daraus resultierenden negativen Konsequenzen für das Frontalhirn (= Hippocampus). Während der allgemeine wissenschaftliche Tenor keine Gefahr zu erkennen glaubt, betrachtet Nehls es als höchst besorgniserregend, dass der menschliche Hippocampus, der genetisch auf lebenslanges Wachstum programmiert ist und die Fähigkeit zur Neubildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter besitzt, im Durchschnitt beim Erwachsenen pro Lebensjahr um ein Volumenprozent schrumpft. Dies habe drastische Auswirkungen, da der Hippocampus nicht nur unser Datenspeicher, sondern auch ein zentraler Regulator von Stress ist und als Zentrum der menschlichen Fantasie gilt. Die stetige Volumenabnahme stehe daher neben vielen anderen Auswirkungen auch im Zusammenhang mit der hohen Anzahl an Depressionen und einer verminderten Kreativität in der Bevölkerung (Nehls, 2022, S. 85).

## 1.7. Kritische Betrachtung des allgegenwärtigen Krisenbegriffs

Die häufige Verwendung des Krisenbegriffs in verschiedensten Wortkombinationen sollte kritisch betrachtet werden, da die negative Assoziation mit dem Wort auf einen Kontrollverlust hinweist. Sie deutet darauf hin, dass ein Zustand endet und ein anderer beginnt, jedoch auf unkontrollierte und unvorhersehbare Weise.

Ersetzt man den Begriff Krise durch Übergang oder Veränderung, so könnte dies im Sinne der Salutogenese dazu führen, dass die Kontrolle über das Geschehen beibehalten und Einfluss auf den Ausgang genommen werden kann.

Im Kontext des Klimawandels erhält der Begriff Krise auch eine politische Bedeutung und wird vielfältiger und komplexer, indem er eine Notfallsituation andeutet. So wird der Begriff „Klimawandel“ immer häufiger durch die Begriffe Klimakrise, Klimanotstand und Klimakatastrophe ersetzt. Es besteht jedoch ein Problem, wenn von Krise in Form eines Notfalls gesprochen wird, da dies eine sofortige Reaktion erfordert und den Eindruck erweckt, dass um jeden Preis ohne Rücksicht auf negative Auswirkungen schnellstens eine Lösung gefunden werden muss. Es ist wichtig darauf zu achten, dass das Hervorrufen eines Krisengefühls eine Methode der sozialen Kontrolle sein kann. Dabei werden politische Maßnahmen ergriffen, die die Freiheiten der Menschen einschränken, aber den Eindruck erwecken, etwas zu unternehmen (Bird, 2023, S. 2ff).

Der indische Philosoph und Erkenntnistheoretiker Jiddu Krishnamurti definierte den wahren Ursprung der Krise wie folgt: „Die Krise ist nicht die Wirtschaft, der Krieg, die Bombe, die Politiker, die Wissenschaftler, sondern die Krise ist in uns, die Krise ist unser Bewusstsein.“ (Krishnamurti, 1992, S. 86)

Diese Unterscheidung muss zwingend in Betracht gezogen werden. Sie besagt nicht, dass es keinen dringenden Handlungsbedarf gibt, sondern betont vielmehr die Bedeutung der Gedanken, die als Grundlage für menschliches Handeln dienen. Diese Überlegung steht im Einklang mit der verbreiteten Ansicht, dass die Werkzeuge und Methoden der Moderne möglicherweise nicht ausreichend sind, um die Herausforderungen der Gegenwart zu bewältigen (Bird, 2023, S. 3).

## **1.8. Erfolgreiche Krisenbewältigung in der Gesundheitsförderung**

Die allgegenwärtigen Krisen geben Anlass zur permanenten Weiterentwicklung persönlicher Reaktionsstrategien. Dabei ist es hilfreich, auf ein Sammelsurium an vergleichbaren Erfahrungen zurückgreifen zu können. Individuelle Bewältigungsmuster werden erkennbar und zeigen auf, ob diese zur Bewerkstelligung beitragen oder Unterstützung von außen benötigt wird. Der Blick für die eigenen Stärken und Schwächen wird geschärft, die Akzeptanz der eigenen Person wächst und es entsteht Klarheit darüber, was dem Leben Sinn gibt. Eine Krise fordert die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit heraus und ist mit Anstrengung und Schmerz verbunden. Als Lohn für die Mühen stellt sich ein positives Selbstkonzept sowie ein Wachstum an innerer Stabilität ein, was zu einer gewissen Gelassenheit gegenüber äußeren Faktoren und folglich zu einem höheren Wohlbefinden führt (Wunsch, 2018, S. 198).

Die erfolgreiche Bewältigung von inneren und äußeren Krisen bzw. Herausforderungen stellt nach Hurrelmann (2010, S. 138ff) einen entscheidenden Faktor zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit dar. In diesem Zusammenhang taucht die Frage auf, welche Faktoren zu einer erfolgreichen Krisenbewältigung führen können, um diese zu erhalten und zu fördern. Hierfür ist es wichtig zu verstehen, was Gesundheit im eigentlichen Sinne bedeutet.

## 2. Der Gesundheitsbegriff

Bernadette Grashäftl

„Für manche ist Gesundheit gleichbedeutend mit Wohlbefinden und Glück, andere verstehen darunter das Freisein von körperlichen Beschwerden. Wieder andere betrachten Gesundheit als Fähigkeit des Organismus mit Belastungen fertig zu werden.“ (Bengel, J., Strittmatter, R., & Willmann, H., 2001, S. 15)

Die Definition von Gesundheit ist ein nicht klar definierbares Konstrukt und hängt von verschiedenen subjektiven Faktoren ab, wodurch dieses meist nur schwer greifbar ist. Einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheitswahrnehmung haben sowohl soziale, als auch individuelle Komponenten. Anhand zahlreicher Erklärungsversuche des Gesundheitsbegriffs, welche sich dabei an diversen Gesundheitsnormen orientieren, bedarf es auch unterschiedlicher Herangehensweisen für die Förderung, den Erhalt und der Wiederherstellung dieser. Ein mehrdimensionaler Blickwinkel aus der Medizin und den Sozialwissenschaften auf die Gesundheit ist unerlässlich. Neben physischem (z. B. dem Fehlen krankheitsbedingter Symptome) und psychischem (z. B. Glück, Freude, Zufriedenheit) Wohlbefinden zählen auch Selbstverwirklichung, Leistungsfähigkeit und Sinnhaftigkeit dazu. Weitere Faktoren, welche auf die Gesundheit des Menschen einwirken, sind der Umgang mit Herausforderungen und Krisen, die Inanspruchnahme von vorhandenen Ressourcen sowie ökosoziale Einflüsse (Bengel et al., 2001, S. 15f).

Die wohl bekannteste Definition von Gesundheit wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 22. Juli 1946 erlassen und wird wie folgt definiert:

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit [original: „race“], der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Diese Grundsätze fanden sowohl im wissenschaftlichen, als auch im praktischen Kontext große Wirksamkeit, da sie neben psychischen und physischen Aspekten erstmals auch eine soziale Komponente aufwiesen. Folglich wird dem Gesundheitswesen ein großer Aufgabenbereich zugeordnet. Als Ziel gilt das völlige Wohlbefinden aller Menschen. Gesundheit ist demnach kein Zustand, sondern ein stetiger Prozess, welcher durch persönliche Fürsorge und politische Institutionen erreicht werden soll (Bandelow, 2005, S. 184).

Die WHO hat mit ihrer Formulierung eines vollkommenen psychischen und physischen Wohlbefindens eine Idealnorm geschaffen, die als realitätsfern und unerreichbar kritisiert wird (Bengel et al., 2001, S. 15). Huber et. al. (2011) kritisieren diesen Ansatz, da dieser eine zunehmende Medikamentalisierungstendenz evoziert und schlagen aufgrund einer Steigerung chronischer Erkrankungen weltweit einen dynamischeren Gesundheitsbegriff vor. Die Fähigkeit des Wohlbefindens ist auch mit gesundheitlichen Einschränkungen zu erreichen. Neuere Ansätze in der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit betonen daher die Adaptionfähigkeit des Menschen bei der Bewältigung psychischer, emotionaler und sozialer Herausforderungen. Kickbusch (1999, S. 275ff) schlägt vor, die WHO-Formulierung eher als „normatives Gut“ zu betrachten, da diese nicht für Effizienzmessungen entwickelt wurde.

Der Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann empfiehlt infolgedessen eine konsensfähigere Definition von Gesundheit. Zentral für ihn ist die Balance zwischen äußeren und inneren Anforderungen sowie Risiko- und Schutzfaktoren. Die erfolgreiche Bewerkstelligung von Herausforderungen mithilfe vorhandener Ressourcen und Bewältigungsstrategien sind dabei wesentlich:

„Gesundheit bezeichnet den Zustand des Wohlbefindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist nach diesem Verständnis ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist. Gelingt das Gleichgewicht, dann kann dem Leben Freude und Sinn abgewonnen werden, es ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen und Lernpotentiale möglich, und es steigt die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.“ (Hurrelmann, 2010, S. 146)

## **2.1. Psychische Gesundheit**

Als psychisch gesund gilt laut Definition der WHO (2018) eine Person, die sich ihren eigenen Fähigkeiten bewusst ist und diese auch einsetzt, die alltägliche Herausforderungen des Lebens bewältigen kann, ein gewisses Maß an Produktivität besitzt und einen Beitrag zur Gemeinschaft leistet. Somit ist mentale Gesundheit nicht nur die Abwesenheit einer psychischen Störung, sondern im allgemeinen Gesundheitsbegriff verankert.

In der Mental Health-Forschung werden wissenschaftliche Neudefinitionen stetig angepasst. So wird beispielsweise die psychische Gesundheit vom Ethikkomitee der European Psychiatric Association (2015) als „ein dynamischer Zustand des inneren Gleichgewichts bezeichnet, der es Einzelnen ermöglicht, ihre Fähigkeiten im Einklang mit den universellen Werten der Gesellschaft zu nutzen.“ (Gladerisi, Heinz, Kastrup, Beezhold & Sartorius 2015, S. 231f)

Fähigkeiten wie beispielsweise Einfühlungsvermögen, Flexibilität, soziale und kognitive Fähigkeiten, Emotionserkennung und eine Harmonie zwischen Körper und Geist evozieren dabei inneres Gleichgewicht. Der persönliche Umgang mit Stressoren spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle, da sich Stress abhängig von der individuellen Bewertung durch steigenden Druck und durch fehlende Handlungsoptionen entwickelt. Infolgedessen steht das Maß an Selbstwirksamkeit im Fokus einer erfolgreichen Lebensführung und entscheidet über die Zufriedenheit der einzelnen Akteure (Wunsch, 2018, S. 18).

### **Risikofaktoren**

Für das Auftreten von psychosozialen Problemen und Störungen gibt es eine Vielzahl an Risikofaktoren, die biologischer und psychosozialer Herkunft sind. Diese können sowohl angeboren sein oder auch erst im späteren Leben erworben werden. Unter angeborenen biologischen Faktoren versteht man beispielsweise genetische Veranlagungen oder Einwirkungen vor der Geburt. Erworbene Faktoren sind beispielsweise Drogeneinfluss, Erkrankungen oder körperliche Traumata.

Psychosoziale Faktoren, wie z. B. frühe Stresserfahrungen und kritische Lebensereignisse, können durch Schweregrad und wiederholte Einwirkung im Gehirn Spuren hinterlassen, welches durch höhere Sensibilität und einer erhöhten Erkrankungsbereitschaft in Bezug auf Belastungen reagiert. Besonders ungünstig ist es, wenn erworbene und psychosoziale Faktoren zusammenkommen. Die Vulnerabilität ist bei jedem Menschen unterschiedlich und bei Überschreitung der individuellen kritischen Grenze (= Sollbruchstelle) reagiert der eine mit psychischen Erkrankungen (z. B. Depression), während der andere körperliche Beschwerden (z. B. Magengeschwür), entwickelt. Demzufolge reagieren Menschen gemäß ihrer individuellen Verletzlichkeit und kurz vor Erreichen einer sogenannten „Sollbruchstelle“ mit unterschiedlichen Frühwarnzeichen. Bereits Tage vor dem eigentlichen Auftreten der Erkrankung machen sich diese bemerkbar. Daher ist es wichtig, auf den Körper zu hören, Stressbelastungen zu reduzieren und Unterstützungs- und Selbsthilfemöglichkeiten zu ergreifen, um eine Entlastung vor einer drohenden Krise zu erreichen (Hammer & Plößl, 2023, S. 17f).

### **Aktuelle Entwicklungen:**

Störungen des seelischen Wohlbefindens und psychische Erkrankungen gelten als dritthäufigste Ursache der Krankheitslast in der europäischen Region der WHO und werden als eine der größten Herausforderungen für das Gesundheitssystem angesehen. Im Jahr 2015 lag der Anteil der psychischen Störungen bei 12% in der europäischen Gesamtbevölkerung. Depressionen und Angstzustände werden dabei am häufigsten genannt (WHO, 2019).

Die gegenwärtigen Krisen führen zu einer zunehmenden Verschlechterung dieser Daten: Eine kürzlich in Deutschland veröffentlichte Studie untersuchte, ob sich die psychische Gesundheit nach den negativen Entwicklungen während der Corona-Pandemie wieder normalisiert hat. Während nur mehr 40 % der Bevölkerung im Jahr 2022 ihre psychische Gesundheit als sehr gut oder ausgezeichnet bezeichnete und dies eine bemerkenswerte Verschlechterung im Vergleich zu den Vorjahren anzeigte, war man der Ansicht, dass durch den Stopp der Corona-Maßnahmen die psychische Gesundheit wieder steigen würde. Das Ergebnis aus dem Jahr 2023 setzte jedoch diesen Negativtrend fort.

Nur mehr 36,8 % bezeichneten ihren psychischen Gesundheitszustand als sehr gut oder ausgezeichnet. Fast 20 % der Bevölkerung leiden demnach an depressiven Störungen und fast 14 % an Angststörungen. Besonders Frauen und die jüngeren Altersgruppen (18- 44 Jahre) sind von der Verschlechterung betroffen, wobei sich in allen Alters- und Geschlechtergruppen ein negativer Trend zeigt. Als Grund nennen die Autoren das Hinzukommen weiterer kollektiver Stressoren und fordern eine verstärkte Anstrengung zur Verbesserung der psychischen Gesundheit (Walther, Junker, Thom, Hölling & Mauz, 2023).

### **Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit**

Schon in der Vergangenheit kam es immer wieder zu Initiativen mit dem Ziel, die psychische Gesundheit zu stärken und zu fördern: Pro mente Oberösterreich hat beispielsweise im Jahr 2000 eine Postkarte entwickelt, in welcher sie in zehn kurzen Schritten Wege zeigt, wie die psychische Gesundheit erhalten werden kann. Um diese Schritte einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen, wurden die Postkarten im Jahr 2017 gemeinsam mit dem BMGF in einer großen Aktion verteilt (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2017, S. 23).

#### 10 Schritte zur psychischen Gesundheit:

1. Sich annehmen
2. Darüber reden
3. Aktiv bleiben
4. Neues lernen
5. In Kontakt bleiben
6. Kreatives tun
7. Sich beteiligen
8. Um Hilfe bitten
9. Sich entspannen
10. Sich nicht aufgeben



Abbildung 3. Zehn Schritte zur psychischen Gesundheit (Pro mente Austria)



## **2.2. Antonovskys Konzept der Salutogenese**

Der israelische Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky (1923–1994) und Gründervater der Salutogenese hat sich in seiner Forschung mit der Frage beschäftigt, was Menschen trotz potentiell krankmachender Risikofaktoren gesund erhält. Er führte das Modell der Salutogenese (salus = gesund; genese = Entstehung) als Alternative zur bis dahin vorherrschenden pathogenetischen Sichtweise ein (Esch, T. & Esch, S. M., 2021, S. 80). In seinem Modell erklärt Antonovsky Gesundheit nicht als Gegenteil von Krankheit, sondern als multidimensionales Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, in welchem sich ein Individuum je nach Gesundheitszustand bewegt. Salutogene und pathogene Faktoren geben Aufschluss über den Gesundheitsstatus eines Menschen und lokalisieren diesen zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit. Ein entscheidender Vorteil dieses Modells ist die, sich stetig veränderbare, Platzierung auf dem Kontinuum. Gesundheit und Krankheit sind nicht endgültig und unveränderbar, sondern Markierungen im sich stetig bewegenden Prozess. In dem Modell ist es außerdem möglich, die gesunden Anteile einer kranken Person mit zu erfassen. Um die Gesundheit zu erhalten, ist die Förderung der schützenden, salutogenen Faktoren von besonderer Bedeutung (Faltermaier, 2023).

### **Das Kohärenzgefühl**

Antonovsky geht von einer individuellen, psychologischen Kraft aus, welche den Gesundheitszustand eines Menschen grundlegend beeinflusst. Er beschreibt sie als eine persönliche Haltung, bzw. Weltanschauung, gegenüber dem eigenen Leben und der Welt (Antonovsky, 1993, S. 972). Äußere Faktoren wie beispielsweise Hunger, Krieg oder unzureichende Hygieneverhältnisse stellen zwar ein Risiko für die Gesundheit des Menschen dar, dennoch führen externe negative und unveränderbare Einflüsse nicht zwangsläufig bei allen Menschen zu einer Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes. Dass manche Menschen trotz negativer äußerer Einflüsse gesund bleiben, liegt seiner Ansicht nach an der kognitiven und affektiv motivationalen Grundeinstellung sowie an der Abrufbarkeit und Nutzung der eigenen Ressourcen zum Erhalt ihres Wohlbefindens und ihrer Gesundheit.

Diese Grundhaltung bezeichnet Antonovsky als Kohärenzgefühl. Kohärenz (= Zusammenhang, Stimmigkeit) entscheidet also darüber, ob eine Person trotz widriger Umstände gesund bleibt oder erkrankt. Je ausgeprägter dieses Gefühl ist, umso gesünder müsste diese Person sein, bzw. umso schneller sollte sie genesen (Bengel et al., 2001, S. 30).

Der Kohärenzsinn setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- Verstehbarkeit: Die Fähigkeit des Menschen, innere und äußere Reize als strukturierte, verstehbare und vorhersehbare Information wahrzunehmen.
- Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit: Überzeugung, dass Anforderungen oder Schwierigkeiten mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten realistisch eingeschätzt und gelöst werden können. Als Ressourcen können andere Menschen oder der Glaube an eine höhere Macht dienen.
- Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit: Die wichtigste motivationale Komponente im Leben ist das Gefühl von Sinnhaftigkeit. Anstrengungen und Aufgaben des täglichen Lebens sind es wert, Engagement und Energie dafür aufzuwenden und sie als Herausforderung anzunehmen und positiv zu bewerten. Werden die täglichen Anforderungen des Lebens hingegen als sinnlos empfunden, stellt sich Langeweile, Gleichgültigkeit und Frustration ein. Anstelle einer tiefen Zufriedenheit macht sich innere Leere breit. Obwohl das Fehlen dieser Komponente im Alltag oft nicht negativ auffällt, wird diese sichtbar, wenn es in Krisenzeiten zu erhöhter Belastung kommt und Krankheit und Verzweiflung eintreten. Ohne das Gefühl der Sinnhaftigkeit reichen auch die beiden anderen Komponenten des Kohärenzgefühls für ein zufriedenes Leben nicht aus (Esch, T. & Esch, S. M., 2021, S. 80f).

Ist das Kohärenzgefühl stark ausgeprägt, sind Menschen eher in der Lage, Stressauslöser zu verkraften und die verfügbaren Ressourcen auszuwählen und flexibel und angemessen auf die spezifischen Anforderungen des Lebens zu reagieren. Auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bewegen sie sich also in Richtung Gesundheit. Ist das Kohärenzgefühl weniger stark entwickelt, so haben diese Menschen Probleme, den Belastungen standzuhalten und sie bewegen sich in die negative Richtung (Faltermaier, 2023).

Nach Antonovskys Metapher über den „Fluss des Lebens“, der mit seiner unberechenbaren Kraft seine Fließgeschwindigkeit stetig ändern kann, braucht es einen „guten Schwimmer“, der die auf ihn einwirkenden Herausforderungen erfolgreich bewerten, einordnen und bewerkstelligen kann (Esch T. & Esch, S. M., 2021, S. 80f).

Durch das Modell der Salutogenese hat sich das Gesundheitsverständnis grundlegend verändert und führte zu neuen Ansätzen in der medizinischen Praxis. Als bedeutsame Grundlage gab sie den Anstoß für die, von der WHO 1986 formulierte Ottawa-Charta zur Thematik der Gesundheitsförderung. In dieser werden Ansätze aus der Salutogenese sichtbar: Die Menschen sollen befähigt werden, durch Empowerment, Partizipation und der Förderung von Ressourcen ihre Gesundheit zu stärken. Auch wenn das Konzept der Salutogenese ein hohes Potential für die Gesundheitsversorgung und dadurch auch die Gesundheit der Bevölkerung hat, soll angemerkt werden, dass es durchaus auch Kritik daran gibt und beispielsweise soziale Unterschiede nur wenig berücksichtigt werden. Weiterentwicklungen des Modells sind daher erforderlich.

In den letzten Jahren wird besonders in der Populärwissenschaft das Konzept der Resilienz vertreten, welches anfänglich aus der Entwicklungspsychologie stammt und eine große Ähnlichkeit zur Salutogenese aufzeigt (Faltermaier, 2023).

### **2.3. Resilienz**

Der Begriff Resilienz (lat. *resilire* = abprallen, zurückspringen) meint die psychische Widerstandskraft bzw. Erholungs- oder Verarbeitungsfähigkeit bei schwierigen Lebensumständen und bezeichnet somit eine erfolgreiche Entwicklung trotz ernsthafter Bedrohungen für die Gesundheit. Als Zielgröße dient dabei die positive Bewerkstelligung stressbehafteter sowie traumatischer Begebenheiten (Rönnau-Böse M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J. & Lyssenko, L., 2022).

Erstmals erwähnte der österreichische Kinderarzt Josef K. Friedjung (1871-1946) den Resilienzbegriff und sprach in diesem Zusammenhang von einer Art „Gefeitheit“, die er als psychische Immunität bezeichnete (Friedjung, 1935, S. 411ff).

Damals war man der Auffassung, dass sich Schutzfaktoren anhand bestimmter Persönlichkeitsmerkmale äußern. Im Zentrum stand dabei die Frage, warum Entwicklung trotz tendenziell belastender Situationen erfolgreich gelingen konnte. (Guski-Leinwand, 2018, S. 35). Im Gegensatz zur früheren Resilienzforschung wird Resilienz heute nicht mehr als zeitlich stabiles und statisches Persönlichkeitsmerkmal angesehen, sondern als variable Kapazität, die sich über die Zeit im Rahmen der Mensch-Umwelt-Beziehung einstellt (Wustmann Seiler, 2015, S. 28ff). Im Zentrum der Forschung stehen die gesunderhaltenden Faktoren, wobei entscheidende Impulse aus dem gesundheitswissenschaftlichen Modell der Salutogenese gekommen sind (Rönnau-Böse et al., 2022). Das Gegenstück zur Resilienz wird als Vulnerabilität bezeichnet und meint damit den Einfluss äußerer negativer Faktoren, die zu seelischer Verletzbarkeit und in Folge dessen zu einem höheren Risiko für psychische Erkrankungen führen (Wunsch, 2018, S. 25).

### **Kauei-Studie als Pionierarbeit in der Resilienzforschung**

Die amerikanischen Entwicklungspsychologinnen Emmy Werner und Ruth Smith untersuchten in einer Längsschnitt-Studie im Jahr 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauei die gesamte Geburtskohorte über einen Zeitraum von 40 Jahren. Hauptaugenmerk der Studie war es, die körperlichen, psychischen und kognitiven Langzeitfolgen ungünstiger Lebensumstände wie beispielsweise chronische Armut, Misshandlung und familiäre Probleme zu untersuchen. Besonderes Interesse galt jenen Kindern, die unter vier oder mehreren Risikofaktoren aufwuchsen. Von 698 Teilnehmenden wurden 201 zur Hochrisikogruppe gezählt. In den regelmäßigen Entwicklungsüberprüfungen konnte festgestellt werden, dass zwei Drittel dieser Hochrisikogruppe bereits im Schulalter kognitive und psychosoziale Auffälligkeiten zeigten. Lediglich ein Drittel erwies sich als resilient und entwickelte sich zu stabilen und leistungsfähigen Erwachsenen. Als protektive Faktoren konnten Werner und Smith diverse soziale und personale Ressourcen, wie beispielsweise eine ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartung, ein positives Temperament und eine hohe soziale Kompetenz identifizieren. Besonders bedeutsam war dabei aber vor allem die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld zu mindestens einer wichtigen Bezugsperson (Helmreich, Kunzler, & Lieb, 2018, S. 49f).

## Resilienzfaktoren

Unabhängig von den ungünstigen Voraussetzungen des Aufwachsens oder traumatischen Einzelbiografien wird eines klar erkennbar: Diese müssen sich nicht zwangsläufig negativ auswirken. Statt aufzugeben, besitzen manche Menschen die Fähigkeit, herausfordernde Ereignisse mit innerer Stärke, Gelassenheit und Bodenhaftung als Ressource und Chance zu erkennen und mit Optimismus und Konstruktivität genau eben diesen entgegenzutreten (Wunsch, 2018, S. 46).

Die Entwicklung der Resilienzfähigkeit ist stets variabel und abhängig von den dynamischen Interaktionen zwischen einem Individuum und seiner Umwelt. Dabei haben Schutzfaktoren einen mindernden Einfluss auf das Auftreten von Belastungsstörungen und Fehlanpassungen. Hier unterscheidet man zwischen sozialen und personalen Schutzfaktoren:

- Personale Schutzfaktoren beschreiben Kompetenzen, die sich zum einen auf den körperlichen Gesundheitszustand wie beispielsweise ein widerstandsfähiges Immunsystem und zum anderen auch auf die individuellen Charaktereigenschaften und Bewältigungsstrategien beziehen. Diesbezüglich werden hier vor allem Selbstwirksamkeit, Selbstregulationsfähigkeit, internale Kontrollüberzeugung, eine optimistische Lebenseinstellung sowie das Erleben von positiven Emotionen genannt.
- Soziale Schutzfaktoren beziehen sich auf Einflüsse aus dem sozialen Umfeld eines Menschen. Häufig werden hier Grundbedürfnisse wie Ernährung, Wohnraum und Erwerbsarbeit angegeben, die allgemein positiv wirken. Als wirkungsvollste Komponente für eine gesunde Resilienzentwicklung gilt mindestens eine stabile, wertschätzende und unterstützende zwischenmenschliche Beziehung zu einer Bezugsperson (Rönnau-Böse et al., 2022). Masten (2016, S. 152) spricht hierbei von der Wichtigkeit primärer Bindungspersonen bei der Bewältigung von Krisen. Der Terrorangriff am 11. September 2001 auf das World Trade Center untermauert die These, dass Menschen in akuten Krisen den Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen suchen: Damals brachen aus diesem Grund sämtliche Telefonnetze zusammen.

Es wird davon ausgegangen, dass Schutzfaktoren eine abfedernde Wirkung auf Risikofaktoren haben. Nicht alle Prädiktoren wirken jedoch in gleichem Maße, manche haben eine universell schützende Wirkung, andere wirken gar in bestimmten Situationen behindernd. Bei traumatischen Erlebnissen stellt beispielsweise eine flexible Selbstregulation einen besonders bedeutsamen Schutzfaktor dar. Generell wird zwischen chronisch ungünstigen Situationen und einmaligen tendenziell traumatischen Erlebnissen unterschieden (Rönnau-Böse et al., 2022).

Aus der empirischen Forschung können folgende personale Schutzfaktoren als besonders effizient für die Stärkung der seelischen Gesundheit und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, insbesondere im Kindes- und Jugendalter angesehen werden:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbstwahrnehmung bedeutet das ganzheitliche Wahrnehmen eigener Gefühle, Gedanken und Handlungen sowie der kritischen und reflektierenden Auseinandersetzung mit sich selbst. Fremdwahrnehmung hingegen bezieht sich neben der Wahrnehmung und richtigen Einschätzung von Gefühlszuständen anderer auch auf die Fähigkeit, sich in jemanden hineinzudenken und hineinfühlen zu können (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 21). Ist die Selbst- oder Fremdzuschreibung gestört, so kann es sein, dass Menschen entweder durch die ständige Suche nach Anerkennung und Beachtung zu einer Kopie äußerer Erwartungen werden oder durch eine zu starke Fokussierung auf sich selbst sozial isoliert werden (Wunsch, 2018, S. 7).

- Selbstregulation

Unter der Selbstregulation wird die zielgerichtete Steuerung von Aufmerksamkeit, Emotionen und Handlungen verstanden. Darunter fallen Aspekte wie die Willenskraft, Selbstbeherrschung, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle. Studien zeigen, dass eine hohe Selbstregulationsfähigkeit, die sich bereits in der Kindheit ausbildet mit einer höheren Lebenszufriedenheit, einer besseren Gesundheit und einem höheren Einkommen einhergeht (Carlson, 2013; Masten & Coatsworth, 1998; Zelazo & Carlson, 2012).

Bezugspersonen spielen bei der Entwicklung der Selbstregulation eine große Rolle, da die ersten Fähigkeiten über das Verhalten der Eltern erworben werden. Mit zunehmendem Alter wächst die Kompetenz zur eigenen Impulssteuerung sukzessive an. Dabei wird auf körperliche und mentale Kontrollprozesse (Exekutivfunktionen) zurückgegriffen, um durch eine willentliche oder automatische Steuerung dieser ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Da die Steuerungsprozesse von der Entwicklung neuronaler Netzwerke im Frontallappen abhängen, ist es von großer Bedeutung, die Selbstregulation bereits früh zu fördern (Masten, 2016, S. 155ff).

- Selbstwirksamkeit

Die Fähigkeit der Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die realistische Einschätzung eigener Handlungsspielräume in einer bestimmten Situation. Ausgangspunkt einer erfolgreichen Anforderungsbewältigung ist eine optimistische Selbstwirksamkeitserwartung, also das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, da es ohne dieser kaum möglich ist, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Nach dem kanadischen Psychologen Albert Bandura (1925–2021), dem Begründer der sozial-kognitiven Theorie werden motivationale, emotionale, mentale und aktionale Prozesse durch eigene Glaubenssätze gesteuert. Sowohl die Wahrnehmung, Einschätzung und daraus resultierende Konsequenz einer bestimmten Situation wird durch die selbstbezogene Überzeugung beeinflusst und entscheidet über den Ausgang der Handlung (Bandura 1986; zitiert nach Schindler, 2022, S. 86f).

- Soziale Kompetenz

Die Fähigkeit der sozialen Kompetenz spielt in der Resilienzentwicklung eine wesentliche Rolle und befähigt einen Menschen, soziale Situationen richtig einschätzen und in seinem Verhalten daraufhin angemessen reagieren zu können. Dazu braucht es ein gewisses Maß an Empathievermögen, Konfliktlösungskompetenz, Selbstbewusstsein, Offenheit gegenüber anderen Menschen, Kommunikationsfähigkeit und sozialer Anbindung bei Unterstützungsbedarf (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 21).

- Problemlösefähigkeit

Die Fähigkeit zur Problemlösung ist dann vorhanden, wenn komplexe Sachverhalte richtig eingeordnet und erfasst werden, um unter Einbeziehung des bisher erworbenen Wissens Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, zu analysieren und umzusetzen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 21). Für die Problemlösung bedarf es einer durchschnittlichen Intelligenz, also ein Verständnis darüber, was gerade vorgeht, wie darauf zu reagieren ist, sei es durch Eigentätigkeit oder durch das Zuhilfenahme von Außenstehenden. Stressoren wie beispielsweise Schlafentzug, schlechte Ernährung oder sonstige ungünstige Bedingungen können Problemlösekapazitäten behindern (Masten, 2016, S. 154).

- Aktive Bewältigungskompetenzen/Umgang mit Stress

Belastungen werden je nach Einschätzung und Bewertung in einer unterschiedlichen Intensität wahrgenommen und anhand der individuellen Fähigkeiten und Ressourcen bewältigt. Unter Berücksichtigung der eigenen Grenzen ist für die Bewältigung und Auflösung eines Problems die direkte Konfrontation, also ein „Sich stellen“, unausweichlich (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 21).

Die gezielte Förderung einer dieser Faktoren und die daraus resultierenden positiven Entwicklungen können auch auf andere Resilienzfaktoren überspringen und dort ebenfalls zu positiven Effekten führen. Masten (2016) beschreibt dies als Kaskadeneffekt. In ihrer Forschung stellte sie gemeinsam mit ihrem Forschungsteam fest, dass eine positive Erfahrung zu einem „doppelten“ Erfolg führen kann. Selbiges gilt auch für negative Erfahrungen im Leben. Erworbene Kompetenzen in der Kindheit wirken sich auf den späteren Lebensweg und somit auf den erfolgreichen Verlauf und das psychische Wohlbefinden im Erwachsenenalter aus, aber auch generationenübergreifende Effekte sind nach der Kaskadentheorie möglich. Dies zeigt die Relevanz eines Anstoßens positiver Entwicklungsbereiche als präventive Maßnahme, um den zukünftigen Werdegang eines Menschen in die richtige Bahn zu lenken (S. 90f).



## **2.4. Gemeinsamkeiten und Kritikpunkte**

Resilienz zeichnet sich durch ihr ungeheures Potential zur Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit aus und lässt Ähnlichkeiten aus dem Konzept der Salutogenese erkennen, mit dem Unterschied, dass das Kohärenzgefühl im Forschungsfeld der Resilienz als personaler Schutzfaktor angesehen wird. Während man sich in der Resilienzforschung auf den Bewältigungsprozess konzentriert, setzt die Salutogenese durch Schutzfaktoren auf die Erhaltung der Gesundheit an. Durch die Popularität des Resilienzbegriffs besteht die Gefahr, dass psychische Gesundheit scheinbar im Handumdrehen durch das strikte Befolgen und der Aneignung unterschiedlicher Kompetenzen erreicht werden kann und nicht resiliente Menschen durch ihre fehlenden Handlungskompetenzen somit ein Charakterdefizit aufweisen. Zudem wird der Eindruck erweckt, dass durch die permanente Fokussierung auf Schutzfaktoren, Ressourcen und Fähigkeiten, negativen Gefühlen kein Platz mehr gewährt wird. Resilienz besteht jedoch immer sowohl aus Risiko-, als auch aus Schutzfaktoren und beide Aspekte sind für einen ganzheitlichen Zugang essentiell (Fröhlich-Gildhoff & Rennau-Böse, 2022, S. 24ff). Da sich Resilienz hauptsächlich auf die Psyche des Menschen bezieht und keine allumfassende biopsychosoziale Theorie der Gesundheit aufzeigt, kann sie nur als Ergänzung zur Salutogenese dienen (Faltermaier, 2023).

## **2.5. Das biopsychosoziale Modell**

Das biopsychosoziale Modell versucht erstmals ein ganzheitliches Konzept von Gesundheit und Krankheit, das gleichermaßen auf Psyche und Physis eingeht, zu vereinen. In diesem werden biologische, psychologische und soziale Aspekte als gleichwertige Elemente betrachtet und die beiden Positionen Gesundheit und Krankheit in ein multikausales Gefüge eingebettet. Ausgangspunkt ist die, in der Wissenschaft gut begründete und nach der System-Theorie basierende, Körper-Seele-Einheit, welche als Fundament für die Diagnostik von körperlichen und seelischen Störungen herangezogen wird und eine ganzheitliche Therapie vorsieht (Egger, 2020, S. 3).

Entwickelt wurde das biopsychosoziale Modell 1976 vom amerikanischen Psychiater George Engel (1913-1999), welcher den sozioökonomischen Lebenswelten seiner Patient:innen in der Befundung eine immer stärkere Bedeutung zuschrieb (Engel, 1976, zitiert nach Egger, 2005, S. 5). Das System Mensch versucht im biopsychosozialen Modell unterschiedlichste Störungen auf den Systemebenen (immunologische, erlebnismäßige, handlungsorientierte und soziokulturelle Ebene) autoregulativ zu bewältigen. So bedeutet Gesundheit demnach nicht die Abwesenheit von pathogenen Keimen und Störungen, sondern die Fähigkeit, diese krankmachenden Faktoren unter Kontrolle zu halten. Ist der Organismus in seiner Bewältigungsfähigkeit aufgrund von Störungen auf einer Systemebene behindert, stellt sich Krankheit ein. Durch die voneinander abhängigen Verschaltungen auf den beliebigen Systemen spielt es keine Rolle, auf welcher Ebene die Störung auftritt. Drei parallel ablaufende Bereiche wirken dabei ständig auf die Gesundheit ein (Egger, 2020, S. 81ff):

- Organbiologische und körperliche Einflussfaktoren (genetische und physiologische Verfassung)
- Individuelle psychologische Faktoren (Denken, Fühlen, Handeln)
- Physiko-chemische und öko-soziale Einflussfaktoren (Lebenswelt, Umwelt)

Der österreichische Universitätsprofessor und Gesundheitspsychologe Josef Egger erkennt das biopsychosoziale Modell als das bisher kompakteste, kohärenteste und integrationsfähigste Therapiekonzept der heutigen Zeit an, welches die bisher rein naturwissenschaftliche Sichtweise auf den Menschen um eine ökosoziale und psychologische Dimension erweitert (S. 7). Er plädiert für eine Medizin des 21. Jahrhunderts, in welcher der Mensch mit all seinen Gefühlen, seinem Denken und Handeln und unter Berücksichtigung sozialer Aspekte, also in seiner Gesamtheit, wahrgenommen wird. Bis heute dominiert in der medizinischen Praxis eine biomedizinische Perspektive, die den Menschen mit einer Maschine in Relation setzt, die bei Krankheit reparaturbedürftig ist und einer Art „Ingenieursmedizin“ gleicht (S. 12f). Nach der Theorie des biopsychosozialen Modells müsste in der Medizin eine flächendeckende Mehrebenen-Diagnostik eingeführt werden, die auf multimodale Therapieansätze abzielt und die, in der Praxis gängige, medikamentöse Symptombehandlung ersetzt (S. 81ff).

## 2.6. Die Bedeutung der Entwicklung eines stabilen Selbst

Wenngleich sich das biopsychosoziale Modell in der medizinischen Praxis noch nicht flächendeckend durchgesetzt hat, findet es bereits in der Psychologie und Pädagogik breite Anwendung, da es menschliches Verhalten am besten erklären kann. Hauptaugenmerk gilt in diesem Zusammenhang der innerseelischen Struktur, dem Selbst, welches sich neben genetischen Faktoren aus der ständigen Interaktion mit der Umwelt ausbildet (Fröhlich-Gildhoff & Kapaun, 2019, S. 63f).

Der Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Joachim Bauer (2020) nennt als Hauptleiden des modernen Menschen die Entfremdung vom Selbst. Denn, was diesem tatsächlich den Schlaf raubt, ist nicht etwa die Frage wer er ist, sondern ob er gut genug ist. Als Kern der Entfremdung bezeichnet er die Verinnerlichung der äußeren Welt, welche den Zweifel an der eigenen Person hervorbringt. Dieser Zweifel „bewirkt, dass wir uns klein und schlecht fühlen“. (Bauer, 2020, S. 126) So neigt das Individuum, um jener Situation zu entfliehen, zu Reaktionen, die alles andere als hilfreich sind und das Lebensgefühl weiter negativ beeinflussen und schlussendlich in einer Krankheit enden. Als mögliche Reaktionen nennt er drei Arten der Kompensation:

- Der Gang in die „Höhle des Löwen“: Versuch, sich den Herausforderungen mit allen Kräften zu stellen und bis zur Grenze der individuellen Leistungsfähigkeit zu gehen, was bei voller Ausschöpfung stressbedingte, psychosomatische und körperliche Erkrankungen zur Folge hat.
- Sozialer Rückzug: Der Versuch, andere nicht an sich heranzulassen, um einer Bewertung zu entgehen. Als Folge können hier Einsamkeit und ein damit verbundenes Erkrankungsrisiko und verkürzte Lebenszeit einhergehen.
- Aufgeblasenes Größen-Selbst/Narzissmus: Der Versuch des Gegenentwurfs hin zu einem grandiosen Selbstbild, indem die Realität zurechtgebogen wird und die Mitmenschen unterworfen werden.

Sich so geben zu dürfen, wie man ist und sich dabei gut genug zu fühlen, stellt das tiefste Glück dar, welches nicht nur in der Beziehung mit anderen Menschen erlebbar wird, sondern auch, wenn berührende, tiefgreifbare Naturerfahrungen gemacht werden (S. 127).

Wunsch (2018, S. 6f) unterscheidet hier noch zwischen dem Selbst und dem Ich. Sind sich Menschen ihres Selbst bewusst, so können sie sich mit ihrem Potenzial, ihren Fertigkeiten und Fähigkeiten förderlich in die Gesellschaft einbringen. Wunsch benennt dieses gelingende Selbst als „Ich-Stärke“. So kann das Ich bewusst gestaltet werden, während das Selbst durch die Geburt auf die Welt kommt. Die Entwicklung zu einem förderlichen und stabilen Ich ist dabei von entscheidender Bedeutung und zeigt sich in einer reifen Persönlichkeit, welche nicht von ständiger Selbstinszenierung und stetiger Vorteilssuche gekennzeichnet ist. Idealerweise wird dieser Nährboden für die Entwicklung eines stabilen Selbst und somit zum verantwortungsvollen und handlungsfähigen Menschen bereits in der frühen Kindheit durch förderliche Rahmenbedingungen beim Aufwachsen geschaffen. Wichtige Grundbedingungen dabei sind die Vorbereitung der Kinder auf Höhen und Tiefen, um mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können (Wunsch, 2018, S. 14f).

Wichtig ist zu erwähnen, dass sich das Selbst aus der Fülle von Erfahrungen, Einsichten und Fertigkeiten zusammensetzt. Das eigene Selbstbild besteht zu einem großen Teil aus Schulbildung, Beruf und dem, was sich das Individuum im Laufe des Lebens erarbeitet, beziehungsweise geschaffen hat. Doch diese Fertigkeiten basieren auf Gewohnheiten und somit alten Handlungs- und Denkmustern.

Identifiziert man sich überwiegend über diese Routinen, wird in neuartigen Situationen, in welchen diese nicht anwendbar sind, schnell ein Gefühl der Bedrohlichkeit, Angst und Aggression spürbar. Daher ist es von großer Bedeutung, frühzeitig eine kreative Einstellung zu den eigenen Fertigkeiten zu entwickeln und sich nicht ausschließlich darüber zu identifizieren. Entwickelt sich ein kreatives Selbst, ist beispielsweise ein Berufswechsel keine Katastrophe mehr, sondern bringt den Reiz eines Neubeginns mit sich (Brodbeck, S. 87ff).

### 3. Kreativität als Ressource

Therese Wagner

„Das Schöpferische lebt und wächst im Menschen wie ein Baum im Boden, dem er seine Nahrung abzwingt. Wir tun daher gut daran, den schöpferischen Gestaltungsprozess wie ein lebendiges Wesen anzusehen, das der Seele des Menschen eingepflanzt ist.“ (Jung, 1922, S. 81)

Das Leben stellt den Menschen immer wieder vor neue Herausforderungen, welche gemeistert werden müssen. Wenn gewohnte Lösungswege bei der Bewältigung dieser Probleme versagen, braucht es Strategien, die bisherige Denkmuster durchbrechen, um etwas Neues entstehen zu lassen. Die Fähigkeit, aus dem allgegenwärtigen Wissensschatz zu schöpfen und daraus neue Verbindungen zu kreieren, bezeichnet man als Kreativität (lat: creäre = erschaffen, erzeugen, erwählen) (Roethlisberger, 2021, S. 44).

#### 3.1. Grundlagen der Kreativitätsforschung

Die Geburtsstunde der modernen Kreativitätsforschung geht auf den amerikanischen Psychologen Joy Paul Guilford (1897-1987) zurück, der in seinem bis heute bekannten Antrittsvortrag vom 5. September 1950 als Präsident der American Psychology Association zur Erfassung, Erforschung und Förderung von Kreativität aufrief. Seine Aussage, dass in jedem Menschen kreatives Potential vorhanden ist, hob das, bis dahin verbreitete Konstrukt, Kreativität sei nur bei Genies zu finden, auf (Guilford, 1950, S. 444ff). Guilford ging in seiner Forschung davon aus, dass kreative Menschen, wie beispielsweise Künstler und Musiker, gemeinsame Eigenschaften hinsichtlich ihrer kreativen Fähigkeiten haben und diese Faktoren erst herausgefunden werden müssen.

In seiner Arbeit kristallisierten sich zwei unterschiedliche Denkmuster, die des konvergenten sowie die des divergenten Denkens, heraus. Konvergentes Denken wird als konventionelle Denkweise verstanden, welche zur Lösung eines Problems nur einen korrekten Lösungsweg kennt. Das divergente Denken hingegen beschreibt die Fähigkeit, eine große Vielfalt an unterschiedlichen Lösungsansätzen heranziehen zu können. Er identifizierte die divergente Denkweise als Kernelement der Kreativität (Guilford, 1967, S. 8f).

Als kreativ bzw. divergent denkend gelten nach Guilford (1967) vor allem Menschen, die folgende Fähigkeiten besitzen:

- Problemsensitivität: Der kreative Prozess wird durch die Problemerkennungsfähigkeit in Gang gesetzt.
- Flüssigkeit: In kürzester Zeit wird eine originelle Ideensammlung zur Problemlösung erstellt.
- Flexibilität: Durch das Verlassen alter Denkmuster ist ein Perspektivenwechsel möglich.
- Redefinition: Bestehende Gegenstände werden in ihrer Funktionsweise und ihrer Zusammensetzung neu geordnet.
- Elaboration: Vertiefung in der Problemlösung und realisierbare und praktikable Ausarbeitung eines Plans.
- Originalität: Erzielung seltener und unkonventioneller Denkresultate, die zur Lösung des Problems beitragen (S. 319ff).

Um das kreative Potential zu messen, werden bis heute Tests zur Erfassung des divergenten Denkens durchgeführt, welche erstmals von Guilford entwickelt wurden. Im sogenannten „Ziegelsteintest“ stellte er den Versuchspersonen die Aufgabe, möglichst viele Verwendungsmöglichkeiten für diesen zu finden. Je origineller, ideenflüssiger und geistig flexibler die Proband:innen in ihren Antworten waren, umso kreativer galten sie (Lehmann, 2018, S. 9ff). Dass die Fähigkeit divergenten Denkens im Laufe des Lebens abnimmt, haben die Psycholog:innen George Land und Beth Jarman (1992) in einer Studie für die amerikanische Welt- raumbehörde NASA in ihrer „Paperclip Study“ herausgefunden. Bei der Aufgabe, Möglichkeiten zu finden, eine Büroklammer zu verformen, konnten gerade einmal zwei Prozent der 280 000 Untersuchungsteilnehmenden mit mehr als 200 möglichen Varianten den höchsten Grad an divergentem Denken aufweisen, während der Großteil der Teilnehmenden gerade einmal vier bis fünf Varianten fand. Das Forscherteam wiederholte dieselbe Studie an 1600 Kindern zwischen drei und fünf Jahren. Zur großen Überraschung erreichten 98 % der Fünfjährigen das höchste Level im divergenten Denken und konnten als genial bezeichnet werden. Fünf Jahre später lag dieser Anteil nur noch bei 30 % und im Alter von 16 Jahren bei nur mehr zehn Prozent (Land & Jarman, 1992, S. 153f).

### 3.2. Entfaltung der Kreativität

Wichtig ist hierbei zu erwähnen, dass divergentes Denken alleine nicht ausreicht, da ohne die Fähigkeit, Ideen zu priorisieren und wieder zu verwerfen, welche eindeutig dem konvergenten Denken zugeschrieben wird, nicht die eine, bahnbrechende Idee ausgewählt werden kann (Csikszentmihalyi, 2021, S. 93).

Eine wichtige Voraussetzung stellt in diesem Zusammenhang auch das Erlernen und Anwenden von Fähigkeiten und Fertigkeiten dar, welche wiederum nur dann erlangt werden können, wenn ein hohes Maß an Aufmerksamkeit vorhanden ist. Diese gilt jedoch als stark begrenzte Ressource, da das Gehirn nur ein bestimmtes Maß an Informationen verarbeiten kann. Der Großteil der begrenzten Aufmerksamkeit des Menschen wird bereits für die Sicherung des Überlebens (= Bewerkstelligung der täglichen Aufgaben) verbraucht. Nur ein kleiner Teil der zur Verfügung stehenden Aufmerksamkeit bleibt für das Erlernen neuer Fähigkeiten übrig. Kreative Entwicklungen sind also nur dann möglich, wenn ein Überschuss an Aufmerksamkeitsenergie vorhanden ist (S. 19f).

Damit sich Kreativität vollständig entfalten kann, formulierte die Psychologin Teresa Amabile (2012, S. 3ff) eine der bedeutungsvollsten Kreativitätstheorien, welche bis heute als Grundlage der modernen Kreativitätsforschung dient. Mit ihrer Komponententheorie betrachtet sie sowohl soziale, als auch psychologische Aspekte, welche zentral dabei sind überhaupt kreativ tätig werden zu können. Dazu benötigt es die Inklusion von vier Komponenten:

- Hohes fachliches Wissen
- Fähigkeit kreativ zu denken
- Intrinsische Motivation
- Umfeld, welches Kreativität aktiv fördert

Das soziale Umfeld kann dabei zur intrinsischen Motivation und somit zur Kreativität beitragen, indem Faktoren, wie beispielsweise das Einnehmen neuer Perspektiven, ein gewisses Maß an Risikobereitschaft, Freiheit bei der Durchführung der Tätigkeit, positive Herausforderungen, die Entwicklung neuer Ideen oder förderliche Arbeitsgruppen aktiv forciert werden.

### **3.3. Kreativität aus neurowissenschaftlicher Perspektive**

Aus neurowissenschaftlicher Sicht betrachtet, ist Kreativität die Interaktion verschiedener Hirnareale in komplexen neuronalen Netzwerken. Eine aktuelle Studie fand heraus, dass beim kreativen Denken sogar Netzwerke miteinander interagieren, welchen eher konvergente Aufgaben zugeordnet werden und die voneinander unabhängig zu sein scheinen (Beaty et al., 2018). In einer weiteren Studie (Beaty, Smeekens, Silvia, Hodges & Kane, 2013) mit improvisierenden Musiker:innen wurde ersichtlich, dass besonders ein Teil des linken Stirnhirns aktiv ist. In der Kreativitätsforschung wird dieser Bereich als „Inferiorer frontaler Gyrus“, auch seitliches Stirnhirn bezeichnet, welches Lehmann (2018) in seinem Buch „Das schöpferische Gehirn“ als „Spinne im Netz der Kreativität“ bezeichnet (S. 130).

### **3.4. Die Bedeutung der Kreativität in der Gesundheitsförderung**

Der Philosoph, Ökonom, Wirtschaftsethiker und Kreativitätsforscher Karl-Heinz Brodbeck (1998) definiert Kreativität im Allgemeinen als „die Hervorbringung von etwas Neuem, das auf irgendeine Weise wertvoll ist“. (S. 88) Im psychologischen Kontext wird Kreativität als Fähigkeit der Problemlösung durch fluides Denken verstanden, welche assoziative Denkprozesse zulässt und lineare Problemlösestrategien aussetzt. Durch Umwege wird somit ein Zugang zu Inhalten aus dem Unterbewusstsein geschaffen und neu kombiniert (Faso, Grieser & Amrein, 2022, S.57f).

Als Brücke zur unbewussten Welt bezeichnete der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung diese schöpferische Kraft, welche in jedem Menschen innewohnt. Sie entspringt aus dem, im Menschen selbstständig „Wirkenden“, welches einen ständigen Ausgleich von Spannungen sucht und eine Verbindung zu unbewussten Ressourcen schafft (Riedel, 2019, S. 41). Die Bedeutung der Kreativität für das seelische Gleichgewicht bezeichnet der amerikanische Tiefenpsychologe Rollo May (1909-1994) als immens. Er war davon überzeugt, dass es ohne Kreativität keine vollständige emotionale Gesundheit geben kann, da ohne diese das Tor zum Unbewussten verschlossen bleibt und vollkommenes Wohlbefinden damit nicht erreicht werden kann (May, 1987, S. 36).



Für den Psychologieprofessor Mihaly Csikszentmihaly (2021) ist Kreativität eine zentrale Sinnquelle im menschlichen Leben, da sie die Fähigkeit besitzt, dem Alltag zu entfliehen, das Leben intensiver wahrzunehmen und Unerwartetes zu offenbaren. Sie lässt das Gefühl im Menschen aufkommen, Teil von etwas Größerem zu sein. Kreativität weckt die Neugier, lässt staunen und löst Freude darüber aus, wenn etwas Neues entstanden ist oder entdeckt wurde (S. 9ff).

In einer immer komplexer werdenden und krisenbehafteten Welt, fällt es kreativen Menschen erheblich leichter, sich auf neue Gegebenheiten einzulassen, diesen spontan, offen und flexibel zu begegnen, sie umzudenken und entsprechende Lösungen zu finden. Sie besitzen die Fähigkeit, ihre Ziele mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu erreichen und können Stressoren dadurch besser regulieren (Csikszentmihalyi, 2021, S. 80).

Kreative Menschen weisen in ihrer Persönlichkeit eine besonders ausgeprägte Eigenschaft auf. Sie können in einer individuellen Vielheit scheinbar widersprüchliche Extreme in ihren Denk- und Handlungstendenzen vereinen und sollte es erforderlich sein, ohne innere Konflikte von dem einen Pol zum anderen wechseln. Csikszentmihalyi spricht in diesem Zusammenhang von einer Komplexität, der Fähigkeit eines kreativen Menschen, die ganze Vielfalt an Persönlichkeitseigenschaften auszudrücken, die im menschlichen Repertoire angelegt sind. Beispielsweise sind kreative Personen sowohl extrovertiert, als auch introvertiert. Diese antithetischen Merkmalspaare sind in jedem Menschen vorhanden, dennoch wird meist nur ein Pol ausgebildet, woraufhin der andere verkümmert. C. G. Jung benannte diesen Typus bereits viele Jahre zuvor als reife Persönlichkeit. Er vertrat die Ansicht, dass neben einer starken Persönlichkeitseigenschaft gleichzeitig eine verdrängte Schattenseite gegenwärtig ist, die verleugnet wird und daraus resultierend eine volle Entfaltung der Persönlichkeit ausbleibt (S. 88ff).

Kreativität als Persönlichkeitsmerkmal, mit all ihren positiven Eigenschaften kann also als enorme Ressource für die Gesunderhaltung betrachtet werden. Sie ist seit jeher ein wichtiges Mittel zur Anpassung an die Umwelt und wird als Unterstützung zur Bewältigung individueller Lösungsaufgaben herangezogen (Kruse, 1997, S. 15).

### **3.5. Relevanz**

Erwachsene setzen sich häufig nicht mehr mit ihren kreativen Fähigkeiten auseinander und haben den Zugang zur Kreativität oftmals durch Routinen und Gewohnheiten verloren. Durch die Identifizierung des eigenen Selbstbildes über Gewohnheiten und Fertigkeiten stellen neue oder unerwartete Situationen schnell eine Bedrohung dar, da die gewohnten Mittel nicht immer zur Problemlösung führen.

Damit der Zugriff auf die Kreativität auch noch im Erwachsenenalter bestehen bleibt, ist es nach dem Kreativitätsforscher Brodbeck besonders wichtig, kreatives Verhalten als Teil der Gewohnheit werden zu lassen. Dies bedeutet, dass das Erlernen einer Fertigkeit immer auch mit einer Veränderung der Fertigkeit verbunden sein sollte, auf welche man stets vorbereitet sein muss. Somit ist die menschliche Kreativität die Fähigkeit der Transformation in einer stets dem Wandel unterzogenen Welt (Brodbeck, 1998, S. 87ff).

Kinder hingegen sind mit ihrer Wissbegierde, Offenheit und Neugier sowie der Miteinbeziehung von Fantasie und Vorstellungskraft in ihrem Spiel noch außerordentlich kreativ. Vorurteilsfrei erschaffen sie in ihrer Spontanität durch Ausprobieren und Lernen Ideen und Möglichkeiten und haben somit die besten Voraussetzungen für die volle Entfaltung der Kreativität (Boll, 2021, S. 75f). Nach dem britischen Bildungsexperten Sir Ken Robinson (2006) wird genau diese Kreativität „im Keim erstickt“, da das Schulsystem das divergente Denken zerstört und durch systemisches angeleitetes Vorgehen beim Lösen eines Problems hauptsächlich das konvergente Denken fördert.

In einem Interview mit dem DaVinci-Forum (2022) gibt Brodbeck zu bedenken, dass es trotz vielfältiger Herausforderungen in der heutigen Zeit statt der vielbeschworenen Transformation tatsächlich eher eine Stagnation stattfindet, da die Förderung der Selbstbildung und die daraus resultierende Kultur des Wahrnehmens und Denkens in der heutigen Politik kaum einen Platz findet. Problemlösung, welche eines neuen Blickes bedarf, kann nicht stattfinden, da die gewinnträchtige Instrumentalisierung im Vordergrund steht und somit eine Lösung an sich gar nicht als Ziel definiert wird. Kreativität müsste ein primäres Bildungsziel werden, denn gerade in Zeiten von künstlicher Intelligenz, Robotik und Digitalisierung werden weitere Fesseln für kreative Prozesse entstehen, weil sie einer globalen Entmündigung gleichzusetzen sind, wenn sich die Menschen ihrer kreativen Macht nicht bewusst sind. Brodbeck sieht Kreativität in Zukunft bei der Mehrheit der Massen in die Bedeutungslosigkeit absinken.

Doch gerade die menschliche Kreativität wird in der Arbeitswelt der Zukunft als eine der wichtigsten Fähigkeiten angesehen (World Economic Forum, 2020).

## 4. Grundlagen der Naturtherapie

Bernadette Grashäftl

„Wir leben in der Natur, wir leben von der Natur, wir selbst sind ein Stück Natur.“  
(Lutz, 2019, S. 392)

In der Naturtherapie steht neben der Wiederverbindung mit der Natur auch zeitgleich die Rückführung zur eigenen Natur im Mittelpunkt, da man diese braucht, um vollen Zugriff auf die eigenen Ressourcen zu bekommen. Denn nur in einem natürlichen Umfeld, welches das Wohlbefinden steigert, ist durch ein evolutionär wohlkoordiniertes Zusammenspiel genügend Freiraum für die volle Entfaltung der eigenen Potentiale vorhanden, ohne, dass es dabei zu einer Überforderung kommt. Verschüttete, natürliche Sinne und Fähigkeiten können wiederentdeckt werden und eine breitere, stabilere Persönlichkeit kann sich rekonstruieren (Brämer, 2008, S. 83).

### 4.1. Ursprünge

Bereits in der Antike lehrte und lebte der griechische Philosoph Epikur (341-271 v.Chr.) in einem Garten, der ihm den Weg zum Seelenheil aufzeigen sollte. Damals gab es bereits Heiltempel, eingebettet in pittoreske Landschaften, welchen eine besonders heilsame Wirkung aufgrund ihrer außergewöhnlichen Lage zugesprochen wurde. Auch in Asien finden sich Belege früher Naturtherapien. Schon vor 2000 Jahren errichteten Taoisten Gärten und Gewächshäuser mit dem Ziel, die Gesundheit zu fördern. Auch indigene Völker praktizierten schon seit jeher schamanistische Heilrituale mit einem besonderen spirituellen Naturbezug.

Ende des 18. Jahrhunderts entwickelte sich die Naturtherapie auch im deutschsprachigen Raum, indem die Gartenarbeit in psychiatrischen Kliniken in Form von Beschäftigungstherapie angeboten wurde. In den 1930er-Jahren fand unter dem Pädagogen Kurt Hahn (1886-1974) die Erlebnispädagogik ihren Einzug in die Kliniken und erstmals wurde die Persönlichkeitsentwicklung mit herausfordernden Naturerfahrungen in Zusammenhang gebracht.

Auch Psychoanalytiker wie Sigmund Freud (1856-1939) oder Carl Gustav Jung (1875-1961) schrieben der Natur eine besondere Wirkung zu. So soll Freud mit seinen Patient:innen Spaziergänge in der Natur gemacht haben, aber erst Jung nahm den Faktor Natur bewusst in seinen Therapieansatz auf, indem er seinen Patient:innen empfahl, sich regelmäßig in die „reinigende“ Natur zu begeben, um psychischen Erkrankungen die Grundlage zu entziehen. Er war der Meinung, dass, der aus der Natur entstammende Mensch durch die äußere Naturerfahrung auch wieder zu seiner inneren Natur Kontakt herstellen und somit wieder zu dieser zurückfinden könne.

Mit dem Einzug der medizinisch-naturwissenschaftlichen Methodik in der Medizin suchte eine alternative Gruppe von medizinischen Fachkräften, Studierenden und der „Human Potential-Bewegung“ in den 1950er- und 1960er-Jahren in den USA einen Weg zurück zu den Wurzeln. Sie schafften eine Verbindung der humanistischen Psychologie mit alten, indigenen und fernöstlichen Heilpraktiken und ließen durch ihre Experimentierfreude viele neue Therapieansätze wie beispielsweise in der Körper-, Kunst- und Naturtherapie entstehen. Techniken wie Yoga, Meditation und schamanische Rituale und Bräuche wurden dabei in die neuen Therapieformen integriert (Knümann, 2019, S. 13f).

#### **4.2. Der Faktor Natur im digitalen Zeitalter**

Auch wenn der Bezug zur Natur durch die moderne Art des Lebens immer mehr verloren geht, da der Kontakt vielfach fehlt, ist der Mensch ein Stück Natur, denn der Körper kommt aus ihr hervor. So wie durch die Urbanisierung, Digitalisierung und der Umweltzerstörung eine Entfremdung von der äußeren Natur stattfindet, so geht auch der Zugang zur inneren Natur verloren, denn die äußere und die innere Natur können nicht ohne Folgen voneinander getrennt werden (Heule, 2019, S. 765). Der Mensch nimmt die Natur mit allen Sinnen wahr, reagiert gefühlsbetont auf Naturphänomene und Landschaften, eignet sich diese durch die Ressourcennutzung an und kultiviert sie. Dies führt zu einer vielfältigen und wechselseitigen Mensch-Natur-Beziehung, denn auch die Natur hat eine Wirkung auf den Menschen. Sie steigert sein Wohlbefinden, kann ihn heilen, ihn aber auch durch Naturkatastrophen vernichten (Flade, 2010, S. 13).

Doch anstatt in eine echte Verbindung mit der Natur zu treten, sie zu genießen und sie als Geschenk wahrzunehmen, wird sie in der modernen Welt gern als Kulisse selbstgefälliger Auftritte gesehen oder als Gebrauchsgegenstand benutzt. Die wertvollen und kostenlosen Dienste der Regeneration nach Erschöpfungszuständen und „Ausgelaugtheit“, die sie erweist, werden kaum genutzt. Die tiefe emotionale Verbundenheit mit der Natur, die von Generationen vor uns seit Urzeiten gepflegt wurde, ist durch die zunehmende artfremde Lebensweise abhandengekommen (Bauer 2020, S. 123ff).

### **Nature Deficit Disorder**

Als „Nature Deficit Disorder“ hat der Journalist und Autor Richard Louv (2013) in seinem Buch „Das letzte Kind im Wald“ einen neuen Begriff geprägt. Er beschreibt darin eine zunehmende Entfremdung von der Natur, welche besonders bei Kindern zu beobachten ist. Die Symptomatik einer solch auftretenden Störung lässt sich in Aufmerksamkeitsproblemen, einem höheren Maß an emotionalen, als auch körperlichen Erkrankungen sowie verringerten Sinneserfahrungen feststellen (S. 55).

Obwohl in wissenschaftlichen Kreisen der Terminus der Natur-Defizit-Störung noch nicht verwendet wird und bislang noch kein Zusammenhang mit fehlenden Naturerfahrungen und Aufmerksamkeitsproblemen hergestellt wurde, zeigen Untersuchungen, dass der moderne Lebensstil Konzentrationsschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten begünstigt (S. 130): Bereits 2004 erschien eine erste Untersuchung, die den Medienkonsum von Kleinkindern in Verbindung mit ADHS brachte (Healey, 2004, S. 917f). Auch im Rahmen der LIFE-CHILD Studie fanden Wissenschaftler der Universität Leipzig im Jahr 2018 heraus, dass täglicher Medienkonsum bei den 2- bis 6-Jährigen mit Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefiziten sowie emotionalen Problemen korreliert (Poulain et al., 2018). Die zunehmende Medialisierung geht mit einer Verhäuslichung und Institutionalisierung der Kindheit einher. Leicht erreichbare Grünräume und ungebundene Freizeiten, in welchen die Kinder frei und autonom spielen können, werden vor allem in urbanen Regionen immer seltener (Kytta, Hirvonen, Rudner, Pirjola & Laatikainen, 2015).

Verbringen Kinder jedoch viel aktive Zeit in der Natur, so weisen sie später im Erwachsenenalter eine stärkere Naturverbundenheit auf und verhalten sich umweltfreundlicher bzw. setzen sich vermehrt für den Umweltschutz ein (Chawla, 2020). Eine starke emotionale Verbindung zur Natur führt aber auch zu einer gesteigerten Lebenszufriedenheit, wie eine Meta-Analyse festgestellt hat: So konnte ein kanadisches Forschertrio nachweisen, dass Menschen, die sich mit der Natur verbunden fühlen, deutlich vitaler und fröhlicher sind. Bei diesen löst ein Naturaufenthalt mehr positive Emotionen aus und führt zu einem höheren Wohlbefinden im Gegensatz zu den weniger naturverbundenen Menschen (Capaldi, Dopko & Zelenski, 2014).

Louv beschreibt in seinem Buch, dass unmittelbare Naturerfahrungen unverzichtbar für die psychische und physische Gesundheit sind und spricht in diesem Zusammenhang davon, dass Kinder, die unzureichende Naturerfahrungen gemacht haben, im späteren Leben ein erhöhtes Risiko für Depressionen und Stress aufweisen. Wenn die hypothetische Natur-Defizit-Störung alle Altersgruppen beeinflusst, bietet Naturtherapie ein ungeheures Potential für jene Generation, die in einer digitalisierten Welt aufwächst und den Zugang zur Natur immer mehr verliert (Louv, 2013, S. 54f, 143).

#### **4.3. Wirkfaktoren der Natur**

1984 formulierte der Evolutionsbiologe Edward Wilson in seiner Biophilie-Hypothese eine angeborene, emotionale Verbindung zwischen dem Menschen und der Natur. Da der Evolutionsprozess in der Natur stattgefunden hat und diese somit Teil der genetischen Ausstattung des Menschen ist, ist die Natur folglich eine Voraussetzung für die Gesundheit und gibt dem Leben einen Sinn (Flade, 2010, S. 64). Diese These wird durch die, im Abstand von zwei Jahren, durchgeführte Naturbewusstseinsstudie des deutschen Umweltministeriums untermauert, wenn man die Ergebnisse betrachtet, wonach für 89 % der deutschen Bevölkerung die Natur zu einem guten Leben dazugehört und der Aufenthalt in dieser über 90 % der Befragten glücklich macht (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz [BMUV], 2023).

### 4.3.1. Wirkung auf die Psyche

Das urbanisierte Leben beeinflusst die Gesundheit in bedeutender Weise: Menschen leiden unter Dauerstress, müssen großem Druck standhalten und stehen unter permanenter Dauerbeschallung. Diese Art des Lebensstils führt zu einer übermäßigen Cortisolausschüttung im Körper, welche Depressionen und psychische Erkrankungen begünstigt. Der Mensch hat sich durch den technischen Fortschritt in einen Teufelskreis begeben, dem die Natur mit ihrem entschleunigenden Effekt entgegenwirken kann (Hartl & Geyer, S. 99f).

Betrachtet man ausgewählte Studien, können folgende Effekte durch die Natur auf die Psyche festgestellt werden:

- Stoppt das Grübeln und hilft bei Depressionen und Angststörungen

Wissenschaftler erforschten an der Stanford University, ob sich ein 90-minütiger Spaziergang entweder in der Natur oder in der Stadt positiv auf den Gemütszustand auswirkt. Sie stellten fest, dass es im Gegensatz zu den Stadtspaziergehenden bei jenen, die eine Naturwanderung unternahmen, zu einer Verringerung von Angst, Grübeln sowie negativen Gefühlszuständen kam. Zusätzlich wurden die Effekte auf den Gehirnzustand vor und nach dem Spaziergang in einem Kernspintomographen überprüft: Die Aktivität in einem Areal im Frontalhirn, welches man mit „gedanklichem Wiederkäuen“ assoziiert, war bei den Naturwandernden nach dem Spaziergang heruntergefahren. Zwanghaftes, Ich-zentriertes, negatives Denken geht häufig mit depressiven Verstimmungen einher, welche sich beim Auftreten über einen längeren Zeitraum zu einer Depression manifestieren können. Die Forschenden sehen im bewussten Naturaufenthalt eine präventive Wirkung vor Depressionen (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily & Gross, 2015).

Umweltneurowissenschaftler:innen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung konnten ebenfalls eine Verringerung von Ängstlichkeit und irrationalen Gedanken nachweisen. Die 295 Teilnehmenden gingen jedoch nicht spazieren, sondern hörten sich online sechs Minuten lang entweder Vogelgesänge oder Verkehrsgeräusche an. Während Verkehrslärm depressive Zustände verschlimmerte, konnten die Vogelstimmen paranoide und ängstliche Gedanken mindern (Stobbe, Sundermann, Ascone & Kühn, 2022).



- Senkt den Stresspegel

Eine weitere vom Max-Planck-Institut durchgeführte Studie konnte feststellen, dass bereits nach einem 60-minütigen Spaziergang jene Hirnregionen ihre Aktivität verringern, die mit Stressverarbeitung in Verbindung stehen.

Es ist bekannt, dass die betroffene Hirnregion (Mandelkern/Amygdala) bei am Land lebenden Personen weniger aktiv ist als bei jenen, die in der Stadt wohnen. Das Forscherteam wollte herausfinden, ob hierfür tatsächlich die positive Wirkung der Natur verantwortlich ist und untersuchte daher mithilfe einer Magnetresonanztomografie 63 gesunde Erwachsene vor und nach einem einstündigen Gang in die Natur bzw. vor und nach einem einstündigen Besuch einer Einkaufsstraße. Sie konnten belegen, dass die Aktivität des Mandelkerns nach dem Naturaufenthalt abnahm, während sich nach dem Stadtspaziergang keine Veränderung zeigte (Sudimac, Sahle & Kühn, 2022). Die Ergebnisse decken sich mit einer davor durchgeführten Studie, die feststellte, dass Menschen, die in der Nähe eines Waldes leben, eine gesündere Amygdala aufweisen als Personen in Städten ohne Waldzugang (Kühn et al., 2017).

- Fördert das Denkvermögen und die Kreativität

In vier Experimenten konnten Forschende der Stanford University feststellen, dass durch Bewegung der Ideenfluss gesteigert wird und mehr kreative Lösungen für Probleme in Bezug auf Neuheit und Qualität gefunden werden können. Die höchste Leistung konnte dabei bei Spaziergehenden im Freien erzielt werden. Für die Untersuchung wurden insgesamt 176 junge Erwachsene Tests zur Messung der Kreativität und den kognitiven Hirnleistungen unterzogen und sie mussten Aufgaben entweder im Sitzen, während eines Spaziergangs im Freien oder beim Gehen auf dem Laufband lösen.

Es stellte sich heraus, dass bei den Teilnehmenden, welche die Aufgabe beim Spaziergang lösten, die deutlichste Kreativitätssteigerung eintrat. Auch Stunden danach wirkte die Kreativität bei der Spaziergruppe noch nach. Der Kreativitätsfluss kann also durch körperliche Aktivität in der Natur angekurbelt werden (Opezzo & Schwartz, 2014).

Dass die kreative Leistungsfähigkeit durch Naturerfahrungen gesteigert werden kann, zeigte bereits eine Studie im Jahr 2012. Bei einem viertägigen Aufenthalt in der Natur ohne digitale Geräte konnte unter Studierenden eine Leistungssteigerung bei Kreativitäts- und Problemlöseaufgaben um 50 % festgestellt werden. Der Studienautor Strayer geht davon aus, dass die ständigen Anforderungen der neuen Technologien eine erhebliche Belastung für den Präfrontalen Cortex darstellen, denn die zahlreichen Anforderungen erschöpfen die Aufmerksamkeitsressourcen. Dies führt zu Konzentrationsstörungen und hemmt die Entwicklung neuer Ideen, was zur Folge hat, dass die Kreativität blockiert wird. Er konnte mit der Studie zeigen, dass der Präfrontale Cortex herunterfährt, wenn Menschen in einer natürlichen Umgebung unterwegs sind (Atchley R. A., Strayer & Atchley, P., 2012).

- Reduziert kognitive Müdigkeit

Ein Forscherteam an der University of Michigan konnte feststellen, dass Spaziergänge in der Natur oder bereits das Betrachten von Naturszenen die zielgerichtete Aufmerksamkeit verbessern, während sie bei einem Stadtaufenthalt erschöpft wird. Die Ergebnisse untermauern die These, dass natürliche Umgebungen zu einer Regenerierung des Geistes beitragen können und Reizüberflutung das Aufmerksamkeitssystem überbeansprucht (Berman, Jonides & Kaplan, 2008).

- Steigert Wohlbefinden, Stimmung und Selbstwertgefühl

Der Gesundheits- und Umweltpsychologe Mathew White (2019) untersuchte in einer britischen Studie mit 19 800 Personen, ob sich ein Naturaufenthalt positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Die besten Werte in Bezug auf das Wohlbefinden wiesen jene Menschen auf, die im Laufe der Woche mindestens zwei Stunden im Freien verbrachten. Teilnehmende, die deutlich weniger als zwei Stunden pro Woche draußen verbrachten, konnten keinen positiven Effekt auf das Wohlbefinden aufweisen. Auch eine längere Aufenthaltsdauer zeigte keinen größeren Anstieg mehr. Eine ältere Studie kam 2010 zu dem Ergebnis, dass bereits ein paar wenige Minuten am Tag körperliche Aktivität wie beispielsweise Spazieren gehen, Fahrradfahren oder Wandern ausreichen, um die Stimmung kurzfristig zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu steigern (Barton & Pretty, 2010).

- Reduziert negative Gefühle wie Aggression und fördert prosoziales Verhalten

Fehlende Grünanlagen in Städten stehen in einem engen Zusammenhang mit psychischen und physischen Krankheiten und wirken langfristig auch auf das menschliche Verhalten ein. So konnte eine US-Studie eine deutliche statistische Korrelation zwischen Kriminalitätsrate und Grünflächen feststellen. Die Autor:innen dieser Studie kamen zu dem Ergebnis, dass, je mehr Grünflächen eine Stadt aufweisen kann, desto weniger Straftaten geschehen und diese somit als wichtiges Instrument zur Verringerung der Kriminalität in Städten fungieren können (Ogletree et al., 2022). Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen zuvor bereits zwei US-Forscher, als sie 145 Frauen aus einem niedrigen sozioökonomischen Umfeld in Chicago untersuchten. Jene Frauen, die auf Beton und Asphalt blickten, wiesen ein höheres Aggressionspotential sowie eine niedrigere Aufmerksamkeitsspanne auf. Im Gegensatz dazu waren Frauen, deren Wohnung den Blick auf einen Rasen oder auf Bäume ermöglichte, weniger gewaltbereit. Mit einer simplen Übung, in welcher die Frauen eine Zahlenfolge in umgekehrter Reihenfolge benennen mussten, wurde die Aufmerksamkeitsspanne der Frauen gemessen und es stellte sich heraus, dass auch diese bei jenen Frauen mit Blick auf die Natur deutlich erhöht war. Die Forscher folgerten daraus, dass der Blick ins Grüne sowohl die Aufmerksamkeitsspanne verlängern, als auch das Gewaltpotential eindämmen kann (Kuo & Sullivan, 2001).

#### **4.3.2. Wirkung auf den Körper**

Howard Frumkin (2001) schreibt im American Journal of Preventive Medicine, dass die Natur und der intensive Kontakt zu dieser, Heilungsprozesse im Körper beschleunigen kann und bemängelt, dass dem ungeheuren Potential der Natur in der modernen Medizin kaum Bedeutung geschenkt wird (S. 234ff).

Auch die Bewegung, besonders in der Natur, spielt für die Gesundheit nicht nur eine große Rolle, sondern beugt zudem auch Übergewicht vor und hat nachweislich einen großen Effekt auf all jene Krankheiten, welche in der heutigen Zeit vermehrt auftreten. So sind beispielsweise Diabetes, Krebs sowie Herz-Kreislaufkrankungen Todesursache Nummer Eins in der modernen Zivilisation.

Es ist bewiesen, dass ausreichend Bewegung dazu beitragen kann, länger gesund zu leben. Sie hält jung, indem sie den Alterungsprozess verzögert und hat große Effekte auf das Gehirn. Vor allem für den Hippocampus, der für ein funktionierendes Gedächtnis unerlässlich ist, wirkt Bewegung nachhaltig positiv. Durch Bewegung werden neue Nervenzellen gebildet und somit die Neurogenese angekurbelt. Dies ist bis ins hohe Alter möglich (Hartl & Geyer, 2020, S. 95f).

Folgende ausgewählte Studien zeigen das Potential von Naturerfahrungen auf den Körper:

- Wirkt sich positiv auf Gehirnstruktur und das Gedächtnis aus

Eine neurowissenschaftliche Untersuchung des Max-Planck-Instituts und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf hat über ein halbes Jahr lang regelmäßige Hirnscans mittels Magnetresonanztomographie an sechs, in der Stadt lebende Personen mittleren Alters durchgeführt. Dabei fokussierten sich die Wissenschaftler vor allem darauf, wie lange sich die Personen 24 Stunden vor den Gehirnscans im Freien aufgehalten haben. Unabhängig von anderen Einflussfaktoren konnten sie nachweisen, dass die Zeit außerhalb von Innenräumen einen positiven Effekt auf die graue Substanz im rechten dorsolateral-präfrontalen Kortex hatte. Der obere seitlich gelegene Teil des Stirnlappens der Großhirnrinde ist für die Regulation und Planung von Handlungen und an der kognitiven Kontrolle beteiligt. Da viele psychische Störungen mit einer Verminderung der grauen Substanz in diesem Hirnbereich einhergehen, könnte durch regelmäßige Zeit im Freien dieser Abnahme entgegengewirkt werden (Kühn et al., 2022).

- Verbesserte Immunabwehr

Das Immunsystem spielt eine fundamentale Rolle bei der Abwehr von Viren und Bakterien, aber auch bei der Vorbeugung von Tumorbildung. Ein starkes Immunsystem weist eine höhere Aktivität von weißen Blutkörperchen (NK-Zellen) auf, die Viren oder Tumorzellen im Körper rasch beseitigen können. Der Begründer des Shinrin Yoku und einer der führenden Experten von Waldmedizin Dr. Qing Li konnte in seiner ersten Studie feststellen, dass nach drei Tagen und zwei Nächten im Wald die Aktivität der NK-Zellen um 53,2 % zunahm und die Anzahl dieser zugleich um 50 % anstieg.

Auch nach 30 Tagen konnte noch immer eine erhöhte Aktivität dieser Zellen festgestellt werden (Li, 2018, S. 93ff). Als Grund dafür nennt er, die in der Waldluft vorkommenden Botenstoffe, die Phytonzide (= Terpene), also die ätherischen Öle, die in Bäumen und Pflanzen vorhanden sind und ihnen zur Abwehr vor Bakterien, Pilzen und Insekten sowie zur Kommunikation dienen. Im Wald ist die Konzentration davon besonders hoch (Li, 2018, S. 99).

Das in der Erde des Waldbodens vorkommende Bakterium „Mycobacterium vaccae“ stimuliert ebenso das Immunsystem und trägt dazu bei, sich energiegeladener und glücklicher zu fühlen. Die Injektion des Bakteriums konnte bei Krebserkrankten zu einer signifikant verbesserten Lebensqualität führen (Li, 2018, S. 112f).

- Senkung des Blutdrucks

Ein positiver Effekt konnte auch in Bezug auf den Blutdruck beobachtet werden. Besonders bei älteren Personen mit hohem Blutdruck konnte dieser durch Waldtherapie deutlich gesenkt werden. Die Forschenden führen dies auf die Beeinflussung des autonomen Nervensystems und die Reduzierung von Adrenalin- und Noradrenalin-Werten zurück und merken an, dass Waldtherapie eine effektive Behandlung bei Bluthochdruck sein kann (Ideno et al., 2017).

- Senkung des Blutzuckerspiegels

In einer etwas älteren Studie (1998) konnte nachgewiesen werden, dass bei Diabetes-Erkrankten der Blutzuckerspiegel schon nach 30 bis 60 Minuten Waldaufenthalt signifikant sinkt. Die hohe Anzahl an Negativ-Ionen sowie der Einfluss der Phytonzide könnten hier der Grund dafür sein (Ohtsuka, Yabunaka & Takayama, 1998).

## 5. Die neuen Naturtherapien

Bernadette Grashäftl

Auch wenn sich im gegenwärtigen Krankenkassensystem die Naturtherapie noch nicht findet, schreitet sie in der alternativen Therapie- und Beratungslandschaft sukzessive voran. Durch unterschiedliche naturgestützte Methoden wird das gemeinsame Bestreben seelischer Entwicklungs- & Heilungsprozesse mithilfe von Naturerfahrungen unterstützt. Die Anwendungsbereiche umfassen sowohl Gesundheitsprävention, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung als auch die Rehabilitation nach mentalen Erkrankungen. Die Konzepte zielen auf die heilsame Verbindung des Menschen mit der Natur hinaus, um die Menschen zugleich auch für den Umweltschutz zu sensibilisieren (Knümann, 2019, S. 14f).

Unter dem Begriff „Green Care“ entstanden unterschiedliche Konzepte, die auf individueller Ebene umgesetzt werden und die Natur als alternativen Arbeitsraum integrieren (Lorino, 2020, S. 2). Inzwischen gibt es auch erste Studien, die beispielsweise belegen, dass Therapieprogramme für depressive Patient:innen in einer Waldumgebung einen größeren Nutzen aufweisen, als in einem sterilen Krankenhausraum (Kim, Lim, Chung & Woo, 2009). Natürliche Umgebungen können außerdem persönliches Wachstum fördern und dem Leben einen Sinn geben (Hartig et al., 2011). Zudem fällt es Menschen in der Natur leichter, Probleme zu reflektieren und Lösungswege zu finden (Mayer, Frantz McPherson, Bruehlman-Senecal & Dolliver, 2009).

In der Naturtherapie ist die Erfahrung von gegenseitiger Verbundenheit zwischen Klient:in und Natur die zentrale Medizin. Es geht um eine höchst lebendige Interaktion mit der Innen- und Außenwelt. Diese wechselseitige Interaktion kann mit anderen Menschen aber auch mit Steinen, Bäumen sowie mit Landschaften stattfinden. Alles, was in der Natur zu finden ist, stellt ein Interaktionsmittel dar und dient als natürliches „Medikament“ zur Behandlung vielfältiger Beschwerden. Mit dem Prozessbegleitenden als dritte Instanz spricht man in diesem Zusammenhang auch von der naturtherapeutischen Triade. Naturtherapie schafft einen Wahrnehmungszustand, der mit Mut, Hoffnung, Vertrauen, Liebe und Zuversicht verbunden ist, also jenen mentalen Fähigkeiten, die Genesungsprozesse anstoßen (Habiba Kreszmeier, 2019, S. 303).

Geprägt von großem Vertrauen in die Selbstheilungskräfte und der Suche nach einem individuellen Wohlfühlort in der Natur erlaubt der naturtherapeutische Prozess, Impulsen von innen und außen nachzugehen und auftauchenden Anliegen Bedeutung zu schenken. Naturtherapie eröffnet den eigenen Lebensgeschichten eine neue Dimension, die Trost und sogleich Mut schenkt und Heilungsprozesse in Bewegung setzt. Sie regt dazu an, Lösungen zu finden und verstärkt gleichzeitig das Band zwischen Mensch und Natur (S. 313).

Im Laufe der Zeit haben sich aus der Naturtherapie unterschiedliche Therapiekonzepte entwickelt, auf welche nun näher eingegangen wird:

### **5.1. Landschaftstherapie**

Seit jeher haben Menschen auf Wanderungen Orte zum Verweilen gesucht. Sie hielten nach Plätzen Ausschau, die ihnen Schutz, Wasser und Nahrung bieten konnten. Dies waren zum Beispiel Quellgründe, geschützte Täler, Höhlen, Oasen, Flussniederungen oder Lichtungen. Heute werden diese Orte als besonders schön oder als Orte des Heils empfunden. Die Suche nach paradiesisch schöner Natur gilt gerade heute, in der eine zunehmend vermüllte und kontaminierte Umwelt vorherrscht, als Sehnsuchtsziel. Menschen fühlen sich zu solchen Orten hingezogen, daher ist es auch nicht verwunderlich, dass bereits früh in der Menschheitsgeschichte Landschaftsgärten oder herrschaftliche Parks für einflussreiche Herrscher angelegt wurden (Petzold, 2019, S. 711f). Der Kontakt mit Landschaft, also mit Seen, Bergen und Wald ermöglicht einen Weg, um die eigene Natur und sich selbst als multisensorisches Wesen zu erkennen. Ist man bei sich und der Natur zugleich, kann der Grundstein für Zugehörigkeit gelegt und der zunehmenden Entfremdung entgegengewirkt werden. So können durch „multisensorische Spaziergänge“ alle Sinne geschärft und trainiert und während der Rast bei einer „green meditation“ eine tiefe Versunkenheit in die Natur erreicht werden, was wiederum zu starken ökopyschosomatischen und psychophysiologischen Effekten führen kann, indem Gefühle von tiefer Dankbarkeit, Liebe für das Leben und Freude am Lebendigen erlebt werden (S. 727ff).

Die heilsame Wirkung von unberührter oder „gepflegter“ Natur bewirkt eine salutogene Stimulierung. Die in der Natur überall zu findenden sinngebenden Ressourcenbilder nähren den Menschen atmosphärisch und führen zu einem Kohärenzerleben, welches das Vertrauen in die eigene und äußere Natur stärkt. Gemeint ist hier die innere Überzeugung, dass sich alles so entwickelt, dass es am Ende gut ist.

Landschaften haben dabei eine beruhigende und zugleich auch anregende Wirkung. Anregend, weil die Natur einen breiten Gestaltungsspielraum zulässt, um kreatives Potential zu entfalten, Erfahrungen zu sammeln und zentrale Fertigkeiten zu erlernen. Diese Anregungen wirken erdend und nicht wie so oft in der heutigen Zeit durch künstliche Reize überstimulierend (Heule, 2019, S. 765f). Beruhigend und ehrfurchtseinflößend hingegen wirkt das Verweilen des Blickes auf imposanten Landschaften. So lässt der Anblick von beeindruckenden Bergspitzen oder Wasserfällen „den Atem verschlagen“ und Alltagsängste und Sorgen rücken für einen Augenblick in den Hintergrund. Das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein, lässt ein überaktiviertes und sorgenbehaftetes Gehirnetzwerk sprichwörtlich „herunterfahren“, wie eine Studie erst kürzlich herausfand (Van Elk et al., 2019).

Aber auch das bloße Wandern in der Natur hat eine entschleunigende Wirkung, denn es gilt als die Urfortbewegungsart des Menschen. Durch das Bewegen wird der Muskelapparat aktiviert und aufgebaut und das vegetative Nervensystem wird stimuliert, indem Wohlfühlhormone ausgeschüttet werden. Der Atem wird tiefer und ruhiger und der Brustkorb weitet sich. Ist das Wanderziel, beispielsweise der Gipfel eines Berges, so kommt durch die Anstrengung eine Herausforderung hinzu: Das Bezwingen seiner selbst und die Überwindung eigener Grenzen, um am Ende über sich hinauswachsen zu können (Heule, 2019, S. 772ff).



## 5.2. Gartentherapie

„Gartenarbeit diene seit alters her nicht nur der Ernährung und der Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse, sondern auch der körperlichen Ernährung, der geistigen Einbettung und Verknüpfung mit Gefühlen wie auch der Stärkung der Seele, dem Bindeglied zwischen Körper und Geist. Zu erleben, wovon wir uns ernähren, wirkt Entfremdung entgegen.“ (Neuberger, 2019, S. 450)

Die Nahrung muss erzeugt und geerntet werden und befindet sich in einem ständigen Kreislauf von säen, wachsen, ernten und ruhen. Der Mensch nimmt hier eine wesentliche Rolle ein und ist an diesem Prozess aktiv beteiligt, indem er Fürsorger, Beobachter und Handelnder sein muss. Dabei sind alle Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten) involviert (Neuberger, 2019, S. 451f).

Das Bedürfnis, selbstschöpferisch tätig zu werden, liegt dem Grundantrieb des Menschen zugrunde, etwas zu formen, gestalten oder verändern zu wollen und kann heilende Kräfte hervorrufen (Petzold, 2019, S. 727f). Doch Gartenarbeit ist nicht nur eine physische Arbeit, sondern die Beschäftigung mit Pflanzen zeigt auch viele Anknüpfungspunkte für den therapeutischen Prozess. Wachstum entsteht wie bei der Pflanze auch beim Menschen im Inneren und verborgen vor der alltäglichen Wahrnehmung und braucht seine Zeit. Im Garten können innere Bilder sichtbar gemacht werden und Lösungen in Form von Metaphern in Erscheinung treten. Steine müssen aus dem Weg geräumt, Unkraut entfernt, Erde abgetragen, Bäume verpflanzt und für optimale Wachstumsbedingungen muss gesorgt werden (Neuberger, 2019, S. 486ff).

Die Psychotherapeutin Marilyn Barrett beschreibt in ihrem Buch „Garten für die Seele“ diesen als Sinnbild für ganzheitliches Handeln und Selbsterfahrung. Gartenarbeit dient als hilfreiches Mittel für die Bewältigung menschlicher Entwicklungsaufgaben und zur Herstellung des inneren Gleichgewichts (Barrett, 1992, zitiert nach Neuberger, 2019, S. 502).

Die Gartentherapie eignet sich als interdisziplinäres Einsatzfeld für alle Altersstufen. Durch das aktive Arbeiten im Garten werden alle Sinne angeregt, dennoch ist auch eine passive Form der Gartentherapie in der Beobachtung von Pflanzen mit einem positiven Erleben verbunden. Ihr Einsatz findet meist bei bestimmten Zielgruppen wie beispielsweise in der Geriatrie, der Heilpädagogik, als auch in der Ergotherapie Anwendung.

Zudem wird die Gartentherapie in Rehabilitationszentren, bei Burn-Out und Stresserkrankungen, aber auch im Rahmen von Resozialisierungsmaßnahmen angeboten. Ziel der Gartentherapie ist die Förderung und Erhaltung des psychischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens, welche ihr Hauptaugenmerk auf den Prozess legt. Sie bietet vielfältige Aktivitätsmöglichkeiten, welche auf die Bedürfnisse der Klienten individuell abgestimmt werden können (Haubenhofer, 2019, S. 159ff).

### **5.3. Tiergestützte Therapie**

Seit jeher besteht eine enge Beziehung zwischen Menschen und Tieren. Für das Überleben war es in der Menschheitsgeschichte wichtig, Tiere als Gefahr oder Nahrungsquelle richtig einzuschätzen und ihr Verhalten stets zu deuten. Drohte eine Gefahr wie beispielsweise ein Erdbeben, zeigte sich dies bereits im Vorfeld im Verhalten der Tiere. Ruhende Tiere galten als zuverlässiges Zeichen für eine sichere Umgebung. Dadurch, dass Tiere stets die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, wird eine ablenkende Wirkung hervorgerufen, welche zu einer Reduzierung von Stress, negativer Stimmung oder Schmerzwahrnehmung führen kann.

Ein positiver Effekt der Mensch-Tier-Interaktion ist die Aktivierung des Oxytocin-Systems, welches vor allem beim Streicheln eines Tieres einsetzt. Das Oxytocin reduziert Angst, verringert das Schmerzempfinden und ist wichtig in der Bindungsthematik. Wird beispielsweise ein Hund gestreichelt, steigt der Oxytocin-Spiegel beim Menschen an und der Stress reguliert sich nach unten. Hier wird auch dem Anthropomorphisieren eine bedeutende Rolle zugeschrieben: Durch die Tendenz, gerade Haustiere wie eine menschliche Bezugsperson anzusehen, wird tierischen Verhaltensweisen ein Sinn zugeschrieben und eine tiefe soziale Verbundenheit zum Tier aufgebaut (Beetz, 2019, S. 143ff).

Die tiergestützte Therapie als zielgerichtete, strukturierte und geplante therapeutische Intervention zielt darauf ab, physische, kognitive und emotionale Funktionen der Klienten zu verbessern. Sie wird von ausgebildeten Fachkräften angeleitet, welche über umfangreiche Kenntnisse über die beteiligten Tiere verfügen müssen.

Als wissenschaftlich belegt gelten folgende Effekte: Tiere fördern die soziale Interaktion und Menschen mit „freundlichen“ Tieren werden als vertrauenswürdiger angesehen. Tiere können die Empathie fördern und Aggression, Schmerzempfinden und Ängste sowie depressive Verstimmungen senken. Untersucht wurde auch der dämpfende Effekt auf das autonome Nervensystem, den Blutdruck, die Herzratenvariabilität und den Cortisolspiegel. Menschen mit Haustieren gelten als gesünder und fitter und haben beispielsweise nach einem Herzinfarkt höhere Überlebenschancen (S. 142ff). Tiergestützte Therapie kann auch förderlich bei Lernschwierigkeiten wirken, da exekutive Funktionen wie beispielsweise Impulskontrolle, Motivation, Selbstreflexion und Arbeitsgedächtnis durch Tiere positiv beeinflusst werden. Als soziale Katalysatoren fördern Tiere eine vertrauensvolle Bindung zwischen Klient:in und Therapeut:in, wonach auch der Therapieverlauf optimal unterstützt werden kann (S. 151f).

#### **5.4. Waldtherapie**

Der Begriff Waldbaden kommt ursprünglich aus dem Japanischen und setzt sich aus den zwei Worten „shinrin“ (= Wald) und „yoku“ (= Bad) zusammen. Waldbaden ist kein Sport, sondern bedeutet, den Wald bewusst mit allen fünf Sinnen wahrzunehmen und Kontakt mit diesem herzustellen. Während in geschlossenen Räumen meist nur der Hör- und Sehsinn benutzt wird, trainiert man beim Shinrin Yoku zusätzlich den Wald zu riechen, die Luft zu schmecken und den Wind zu spüren. Erst wenn alle Sinne geschärft sind, ist eine Verbindung mit der Natur möglich (Li, 2018, S. 22).

Die Idee des Waldbadens ist in den 1980er Jahren entstanden, als die japanische Regierung die Bevölkerung motivieren wollte, die Natur wieder häufiger aufzusuchen, um die Gesundheit zu fördern. Erst später konnten wissenschaftliche Studien die positiven Eigenschaften des Waldbadens empirisch belegen. Heute ist diese Therapieform bereits weit verbreitet und findet großen Anklang.

Folgende Voraussetzungen bilden die Grundlagen der Waldtherapie:

- Die Bewusstwerdung als Teil der Natur mit allem verbunden und so auch Teil des Waldes zu sein.
- Den Körper in seiner Ganzheit wahrnehmen und sich in diesen hineinfühlen.

- Ein achtsamer und wertschätzender Umgang im Lebensraum Wald.
- Bäume als eigenständige Lebewesen mit individuellen Eigenschaften wahrnehmen.
- Auf das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen achten:
- Einen für sich geeigneten Wald und Platz in diesem finden (Buchberger, A. & Buchberger, W., 2022, S. 12ff).

Li betont in seinem Buch „Die wertvolle Medizin des Waldes“, dass das zentrale Element beim Waldbaden die Wiederherstellung der Harmonie mit der Natur ist, da sich Körper und Geist durch die Neueinstellung des Nervensystems dem ursprünglichen Selbst wieder annähern (Li, 2018, S. 25).

Empirisch belegt wurde bisher, dass Waldbaden zu einer Stärkung des Immunsystems beiträgt, zu einem höheren Energielevel führt, negative Verstimmungen lindert und zur Reduktion von Stress und Entspannung beitragen kann (S. 74).

Im Jahr 2023 wurden in einer Metaanalyse alle Studien aus den Jahren 2000-2021, welche sich mit den Auswirkungen des Waldbadens beschäftigten, untersucht. Die primären Ergebnisse zeigen, dass Waldbaden depressive Symptomatiken und Angstzustände signifikant verringern kann. Bei den physiologischen Auswirkungen konnte der Effekt nicht im gleich hohen Ausmaß bestätigt werden (Sia, Goh, Lee, Poon, Ow Yong & Tam, 2023).

## **5.5. Relevanz**

Der bewusste Rückzug in die unberührte Natur ist eine der zuverlässigsten Mittel, die Stimme der inneren Natur wahrzunehmen und somit Abstand zum Lärm der postmodernen Welt mit all ihren Herausforderungen und Krisen herzustellen und in einen Dialog mit dieser zu gehen (Rosa, 2016, S. 351ff). Als Resonanzquelle und seelischer Rückzugsort kann Natur einen Gegenpol zur gesellschaftlichen Ebene darstellen und bei negativen Gefühlen wie Einsamkeit, Aussichtslosigkeit, Enttäuschung oder Überforderung einen sicheren Ort bieten und so zu einer psychischen Ersatzheimat werden (Walter, 2019, S. 427f).

## 6. Grundlagen der Kunsttherapie

Therese Wagner

Künstlerische Therapien eröffnen ein unbegrenztes Reich an Möglichkeiten. Die bildnerische Gestaltung ermöglicht den imaginierten Zugang in eine andere Wirklichkeit. Der kreative Prozess schafft einen Raum für Unsagbares, Unwirkliches und Belastendes und kann inneren Bildern in einer nicht verbalen Form Gestalt geben. Dieses eigentümliche Zwischenreich der Kunst spielt bei der Gesunderhaltung der Psyche eine wesentliche Rolle. Die Wechselwirkung zwischen Kreativität und Emotionalität stellt eine Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt her und enthält zudem, neben dem Erlebnis, auch eine hohe Ausdruckskomponente. Die bedrohliche Alltagswelt verliert durch den künstlerischen Ausdruck ihren Schrecken. Durch die Kraft der Vorstellung und Imagination werden die inneren Empfindungen im Außen sichtbar gemacht. Bei der bildnerischen Tätigkeit wird die Selbstwirksamkeit angeregt und es kommt zu einer Förderung der Selbstwahrnehmung und des intuitiven Selbstsinns (Fuchs, 2022, S. 36ff).

### 6.1. Definition

Der Begriff Kunsttherapie beschreibt keine eindeutig definierbare Fachrichtung, da es keine einheitlichen Studien- und Ausbildungslehrgänge gibt. Die eine Kunsttherapie existiert daher nicht. Kunsttherapie wird gleichgesetzt mit den Begriffen Kreativitätstherapie, Gestaltungstherapie oder künstlerische Therapie. Zu diesen künstlerischen Therapien wird auch die Musik-, Tanz- oder Literaturtherapie zugeordnet. Der Ansatz der intermedialen Kunsttherapie versucht, die oben genannten Auslegungen in einer kunsttherapeutischen Konzeption zu vereinen. Obwohl es viele unterschiedliche Ansätze der Kunsttherapie gibt, haben alle die anthropologische Grundannahme gemein, wonach künstlerische Prozesse wirkungsvoll sind und sowohl die Produktion, die bloße Betrachtung als auch die Reflexion der Bilder Gefühle hervorrufen und Prozesse in Gang bringen können. Alle Kunsttherapien verfolgen die Absicht, Menschen in ihrem kreativen Prozess zu begleiten, Ressourcen und Stärken zu aktivieren, die Gesundheit zu fördern und Entwicklungen anzustoßen.

Mithilfe des bildlichen Ausdrucks werden Themen erfasst und bearbeitet, Potentiale entfacht und Lösungsmöglichkeiten angestrebt (Herschbach & Klein, 2021, S. 13f).

Das Besondere der Kunsttherapie ist die vielfältige Zielsetzung, die sowohl offen oder strukturierend, stützend oder aufdeckend, rezeptiv oder produzierend, interaktionell oder individuell sein kann (Gühne & Riedel-Heller, 2021, S. 537). Die Einsatzbereiche sind sowohl stationär, rehabilitativ, (heil-)pädagogisch und präventiv. Ihre Anwendungsfelder beziehen sich hauptsächlich auch die Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie und dienen oft als Ergänzung eines multimodalen Behandlungsweges (Ganter-Argast, Junne & Seifert, 2022, S. 2).

Die ständige Konferenz der akademischen Kunsttherapie-Studiengänge (SKaKS) definiert Kunsttherapie als „therapeutische Anwendung bildender Kunst. Sie fördert die Fähigkeit des Menschen zum Ausdruck, zur Kommunikation und zur Bewältigung persönlicher Themen und Probleme.“ (SKaKS zitiert nach Ganter-Argast, Junne & Seifert, 2022, S. 2)

## **6.2. Ursprünge der Kunsttherapie**

Mit dem Zeitalter der Moderne im frühen 20. Jahrhundert und den damit aufkommenden Stilrichtungen des Dadaismus, Expressionismus und Surrealismus kam es erstmals zu einer Integration von alltäglichen, assoziativen und unbewussten Inhalten in den Kunstwerken. Diese neuen Ausdrucksmöglichkeiten eröffneten nicht nur der Kunst neue Perspektiven, sondern lenkten auch den Blick auf die therapeutischen Potenziale des gestalterischen Prozesses (Deutscher Fachverband für Kunst- und Gestaltungstherapie, 2016, S. 5).

Doch bereits Mitte des 19. Jahrhunderts war es üblich, Patient:innen in psychiatrischen Kliniken mit sinnstiftenden Tätigkeiten zu beschäftigen. Die Arbeit in künstlerischen Werkstätten hatte dabei den gleichen Stellenwert wie Haus-, Garten- oder Feldarbeit. Künstlerisches Arbeiten fand vor allem bei Patient:innen aus der oberen sozialen Schicht großen Anklang, da sich diese häufig weigerten, anstrengenden Tätigkeiten, wie beispielsweise der Feldarbeit nachzugehen (Thomas, 2012, S. 15ff).

Von Kunst vermochte man damals noch nicht zu sprechen, da in dieser Zeit Kunstschaffende ein hohes Ansehen genossen und über eine fundierte Handwerkstechnik verfügen mussten. Außerdem wurden ihnen bestimmte menschliche Qualitäten zugesprochen, die als Voraussetzung für künstlerisches Können galten.

Das Erscheinen des Buches „L'art chez les fous“ (Die Kunst der Verrückten), welches von dem französischen Psychiater Paul Meunier (1873–1957) im Jahr 1907 unter einem Pseudonym erschienen ist, erregte daher großes Aufsehen. Er behauptete in seinem literarischen Werk, dass von Psychiatriepatient:innen dieselben Qualitäten wie bei gesunden Kunstschaffenden wie z. B. Offenheit, Geduld und Einfallsreichtum vorhanden waren. Mit dieser Auffassung zählte Meunier zu einem fortschrittlichen Zukunftspionier des 20. Jahrhunderts (Réja 1997, zitiert nach Jäger & Martin, 2020, S. 354). Wenige Jahre später veröffentlichte der Psychiater und Kunsthistoriker Hans Prinzhorn (1886-1933) eine Sammlung künstlerischer Werke von Psychiatriepatient:innen aus dem deutsch- und französischsprachigen Raum. Sein Buch „Die Bildnerei der Geisteskranken“ (1922) weckte großes Interesse im psychologischen sowie psychiatrischen Feld (Emmerling, 1993, S. 83f).

Etwa zur gleichen Zeit entwickelte Sigmund Freud (1856-1939) die Psychoanalyse, in welcher er sein Hauptaugenmerk auf die unbewussten Prozesse des Menschen legte und diese zum Vorschein bringen wollte. Er kam zu dem Schluss, dass unbewusste Konflikte oder Fantasien in der künstlerischen Arbeit offenbart werden und brach endgültig mit der damals vorherrschenden Meinung, dass Kreativität nur Genies vorbehalten sei. Freud erwähnte, dass Kreativität als Fähigkeit jedem Menschen zur Verfügung steht, diese aber stimuliert und zur Entfaltung gebracht werden müsse (Panes & Lajud, 2023, S. 37f).

Mitte des 20. Jahrhunderts formierte Edith Kramer (1916-2014) in den USA ihre erste kunsttherapeutische Praxis, in welcher sie Sigmund Freuds Psychoanalyse in die Kunsttherapie miteinbezog.

In den 1930er-Jahren publizierten die Medizinerinnen Ita Wegmann (1876-1943) und Margarethe Hauschka (1896-1980) in der Schweiz erste kunsttherapeutische Fachartikel, die Rudolf Steiners (1861-1925) anthroposophische Lehren miteinbezogen.

Neben der Psychoanalyse von Sigmund Freud finden sich auch in Carl Gustav Jung (1875-1961) analytischer Psychologie Anhaltspunkte darauf, dass sich Bild und Psyche gegenseitig beeinflussen (Herschbach & Klein, 2021, S. 15f). In den 1950er-Jahren mit Erfindung der Psychopharmaka rückte dieser innere Zugang wieder zunehmend in Vergessenheit. Die Rückbesinnung auf erlebnis- sowie handlungsorientierte therapeutische Verfahren erlebt erst seit den letzten Jahren wieder einen Aufschwung (Thomas, 2012, S. 15ff).

### **6.3. Die Wirkweisen der Kunsttherapie**

Die Kunsttherapie ermöglicht den Einblick in das Innerste eines Menschen und schafft hier eine Brückenfunktion durch die künstlerische Gestaltung, indem diese Innenwelt im Außen sichtbar wird. Besonders charakteristisch bei diesem therapeutischen Zugang ist die kunsttherapeutische Triade, die sich aus drei Ebenen zusammensetzt und in einer Wechselwirkung zueinandersteht (Schipper, 2021, S. 32):

- Therapeuten-Klienten-Beziehung
- Gestaltungsprozess
- Das Werk und dessen Wirkweisen

Dadurch unterscheiden sich kunsttherapeutische Ansätze wesentlich von rein verbalen Psychotherapien, da eine Beziehung zwischen Klient:in und Therapeut:in, aber auch zum Werk und deren Dynamik untereinander hergestellt wird. Die kunsttherapeutische Triade bietet den Vorteil, verschiedene Wahrnehmungs- und Erlebensweisen sowie Reflexionsmöglichkeiten und Handlungswege zu eröffnen. Diese Form von Interaktion ermöglicht einen deutlich schnelleren Ausdruck innerer Konflikte, als nur durch den rein verbalen Weg (Ganter-Argast, Junne & Seifert, 2022, S. 3f).



Im neurowissenschaftlichen Ansatz hat Kunst transformative Eigenschaften, denn sie kann emotionale, kognitive und soziale Verhaltensmuster ändern. Perminger (2012, zitiert nach Ganter-Argast, Junne & Seifert, 2022) beruft sich dabei auf die Fähigkeit des Gehirns, sich aufgrund von Erfahrungen transformieren zu können (= erfahrungsinduzierte Plastizität). Bei wiederholten kunsttherapeutischen Interventionen kann dies in den künstlerischen Werken sichtbar werden (S. 5).

In der Kunsttherapie können allgemeine Wirkfaktoren, welche in der Psychotherapieforschung evident sind, wie beispielsweise therapeutische Beziehung, Ressourcenaktivierung, Katharsis (= Reinigung), Gruppenkohäsion sowie das Evozieren von Hoffnung, hilfreich sein (Ganter-Argast, 2015, S. 114).

Darüber hinaus haben Koch & Martin (2017, S. 92ff) weitere fünf Wirkfaktoren für künstlerische Therapien identifiziert:

*Tabelle 1. Fünf weitere Wirkfaktoren für künstlerische Therapien*

<b>Hedonismus</b>	Freude am spielerisch-kreativen Tun
<b>Ästhetik</b>	Förderung der Selbstwirksamkeit durch authentischen Ausdruck
<b>Non-verbale Bedeutungsgestaltung</b>	Distanzierung und Strukturierung von Belastendem
<b>Übergangsraum</b>	Kunst als geschützter Rahmen
<b>Generativität</b>	Empowerment durch Selbstgemachtes und dem Gefühl, etwas zu hinterlassen

*Anmerkung. Die Tabelle wurde in Anlehnung an Koch & Martin (2017, S. 92ff) erstellt.*

#### 6.4. Aktueller Forschungsstand

Erst seit den letzten zehn Jahren gibt es vermehrt qualitative, quantitative und Mix-Methods Studien im vielgestaltigen kunsttherapeutischen Feld, die belegen, dass Kunsttherapie gesundheitsfördernde Wirkungen erzielen kann:

- Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit

Dass künstlerisch-kreative Tätigkeiten eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben, wurde in der bisher umfassendsten Evidenzübersicht, in welcher über 900 internationale Publikationen ausgewertet wurden, von der WHO 2019 bestätigt. Kreative Therapiemethoden (Beschäftigungen wie Tanzen, Singen, Malen) unterstützen und fördern nachweislich die geistige und körperliche Gesundheit (Fancourt & Finn, 2019).

- Hilfreich bei Depressionen und Alexithymie

Nan & Ho (2017) erforschten, inwiefern das kreative Gestalten wie beispielsweise plastisches Arbeiten mit Ton bei schwer depressiven Personen Einfluss auf die Psyche nehmen kann. Sie stellten fest, dass Depressionen und Alexithymie (= Gefühlskälte) reduziert werden konnten und es zu einer deutlichen Steigerung im Wohlbefinden kam.

- Förderung der Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und Selbstachtung

Eine umfangreiche systematische Übersichtsarbeit von Uttley, Stevenson, Scope, Rawdin & Sutton (2015) untersuchte die Wirkung von Kunsttherapie auf nicht psychotisch psychische Störungen. Dabei kamen sie zum Ergebnis, dass in 10 von 15 Studien eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit eintrat, indem Trauma, Angst, Stress und Depressionen verringert werden konnten. In vier weiteren Studien konnten gute Ergebnisse bezugnehmend auf Selbstachtung, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität festgestellt werden.

- Schmerzlindernde Wirkung

In einer Übersichtsarbeit von Kim, Lim, Chung & Woo (2017) konnte über positive Auswirkungen des kreativen Prozesses auf die Lebensqualität und das Schmerzempfinden bei Krebskranken berichtet werden.

- Hilfreich bei Schizophrenie

In einem Cochrane-Review konnten Ruddy & Milnes (2005) einen signifikanten Unterschied bei der Messung des psychischen Zustands von Schizophrenieerkrankten in der Kunsttherapiegruppe im Gegensatz zur Kontrollgruppe feststellen.

- Wirkt unterstützend im Krankheitsverlauf

Die psychosomatischen Studien von Henn & Gruber (2004), sowie die gerontopsychiatrischen Studien von Schiltz (2007) konnten feststellen, dass Kunsttherapie die Lebensqualität von Krebserkrankten verbessern und unterstützend bei der Krankheitsverarbeitung sein kann.

Die wissenschaftlichen Studien der letzten Jahre haben dazu geführt, dass Kunsttherapie in die Leitlinien für Psychosoziale Therapien aufgenommen wurde und seitdem als eigenständiger Behandlungsansatz mit Empfehlungsgrad B im Zuge eines Gesamtbehandlungsplans empfohlen wird (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. [DGPPN], 2019). Dennoch ist die Studienlage nach wie vor dünn und die vorhandenen Studien zeigen oftmals methodische Schwächen auf und führen daher häufig zu einer niedrigen Studienqualität. Um weitere Erfolge zu erreichen, ist es außerdem neben weiteren Studien wichtig, eine qualitativ hochwertige Kunsttherapieausbildung zu etablieren (Gumz & Strauß, 2023, S. 236).

## **6.5. Relevanz von Kunsttherapie**

Da nur zehn Prozent der Abläufe im Gehirn durch verbale Ausdrucksformen beschrieben werden können, kommt den künstlerischen Therapien mit ihren nichtsprachlichen Ausdrucks- und Erlebensmöglichkeiten eine große Bedeutung zu:

„Was die Menschen wirklich bewegt, sie handeln und entscheiden läßt [sic], das sind vor allem Empfindungen, Gefühle, Bilder. Begriffe wie Liebe, Freude, Angst, Schmerz, Trauer oder Schönheit dienen eigentlich nur der Etikettierung des Unsagbaren. Sinn bekommen sie erst im Zusammenhang mit den Bildern und Gefühlen, die jeder Einzelne damit verbindet.“ (Neumann, 2012, S. 164)

Innere und äußere Bilder sind den Gefühlen näher als den Worten. Wörter können richtig oder falsch sein und Empfindungen oft nur vage beschreiben, wohingegen das erlebte und unverfälschte Gefühl um ein Vielfaches stärker ist und nach Ausdruck drängt. Künstlerische Ausdrucksformen sind Wegweiser zu den Gefühlen. Die heilsamen Wirkweisen von Kunst liegen in der Gestaltung selbst, denn sie lassen Gefühle in einer geordneten Art und Weise lebendig werden. Der, durch die Kunsttherapie wieder hervorgerufene schöpferische, gestalterische und künstlerische Zugang, kann Gefühle und Ängste wieder besser verstehbar und beherrschbar werden lassen. So kann, neben Freiheit und Selbstbewusstsein, wieder eine Handlungsfähigkeit hergestellt werden. Kunsttherapie holt gestaltende Kräfte hervor, braucht aber keine Kunst als Produkt. Besonders für die heutige Zeit, die von Hektik und Krisen geprägt ist, kann durch die aktive Hinwendung zur Kunst die Angst genommen und der Stress verringert werden (Neumann, 2012, S. 164ff).

In der kunsttherapeutischen Arbeit geht es nicht um formal ästhetische Wertungen, sondern vielmehr um den Gestaltungsprozess selbst. Die eigenen Gedanken, Gefühle, Ängste und Fantasien auszudrücken sieht nicht immer ansprechend aus. Doch es geht eben darum, sich durch den kreativen Prozess auszudrücken, auseinanderzusetzen und sich inneren Prozessen klarzuwerden. Während in der Kindheit das Malen zur Be- und Verarbeitung von Erlebnissen und Gefühlen gedient hat, wurde diese eigenschöpferische Fähigkeit durch Beurteilung und Leistungsdruck in den Hintergrund gedrängt oder gar ausgelöscht, sodass die sozialen Aspekte von Kunst kaum mehr vorhanden sind. Oft reichen Worte allein aber nicht aus, um sich auf emotionaler Ebene ausdrücken zu können, weshalb hier die Kunsttherapie ein großes Potential birgt und ein hilfreicher Ansatz im (auch präventiven) Behandlungsspektrum sein kann (Thomas, 2012, S. 13ff).

## 7. Kunsttherapeutische Schulen und ihre Methoden

Therese Wagner

Kunsttherapie setzt am universellen Grundbedürfnis des Menschen nach kreativem Ausdruck an und hat sich aus den verschiedenen Strömungen der Natur- und Geisteswissenschaften hauptsächlich in Europa während der 1920er-Jahre herauskristallisiert. Aus Philosophie, Psychologie, Psychiatrie, Pädagogik, Ästhetik und der Anthroposophie entwickelte sich ein breites Spektrum kunsttherapeutischer Ansätze (Ganter-Argast, Junne & Seifert, 2022, S. 2f).

Eine genaue Zuordnung ist dabei nicht immer möglich, da Kunsttherapie als interdisziplinäres Feld fungiert und aus den unterschiedlichen Disziplinen aufeinander aufbaut, sich gegenseitig beeinflusst oder sich gar überschneidet (Halprin, 2020, S. 75). Die wichtigsten Ansätze werden im Folgenden erläutert:

### 7.1. Der tiefenpsychologische Ansatz

Dieser Ansatz geht von Freuds Psychoanalyse und C.G. Jungs analytischer Psychologie aus und konzentriert sich auf, im Unterbewusstsein liegende, seelische Konflikte und ihre symbolbehafteten Erscheinungen im künstlerischen Werk. Das Ziel der gestalterischen Tätigkeit ist dabei die Bewältigung von Konflikten und Spannungen und die Freisetzung von Verdrängtem. Die Bildanalyse und der im Bild enthaltene Symbolgehalt steht im tiefenpsychologischen Ansatz im Mittelpunkt (Herschach & Klein, 2021, S. 17).

Sowohl bei der freudianischen als auch jungianischen These drängt das Unbewusste nach Ausdruck. Dennoch gibt es wesentliche Unterschiede zwischen den beiden Psychoanalytikern. Während Freud sein Hauptaugenmerk auf die Bedeutung des symbolbehafteten, gestalterischen Ausdrucks legt und die Ursache in den frühen Trieben sucht, rückt bei Jung der Sinnzusammenhang des persönlichen Lebensweges in die Mitte (Menzen, 2016, S. 21f). Besonders den Träumen kommt eine besondere Bedeutung zu: Für Freud waren diese Schlupfwinkel des Unbewussten und der Zugang zu unterdrückten Erinnerungen, wohingegen Träume für Jung verborgene Inhalte des Selbst darstellten. Diese waren für ihn Wegweiser zu den eigenen Lebenszielen und konnten zu neuen Erkenntnissen führen (Halprin, 2020, S. 43).

## - Kunsttherapeutische Methode nach C. G. Jung

Jung entdeckte im Jahr 1914 das Malen als Hilfe für sich selbst, als er sich zu dieser Zeit in einer schweren psychischen Krise befand. Nachdem er gute Erfahrungen mit kreativer Betätigung gemacht hatte, wandte er dies nun auch in der Arbeit mit seinen Patient:innen an. Er machte allerdings eine klare Trennung zwischen „wirklicher Kunst“ und dem, was seine Patient:innen, moderne Kunstschaffende oder gar er selbst zum Vorschein brachten. Er sprach in diesem Zusammenhang von Gestaltung und nicht von Kunst (Jäger & Martin, 2020, S. 354f).

Seelische Vorgänge können nach Jung durch Träume, aber auch durch Mythen, Symbole und Archetypen (= das kollektive Unbewusste) ins Bewusstsein gerückt werden. Durch sein Imaginationsverfahren wird eine Brücke zwischen unbewussten und bewussten Inhalten geschlagen und eine Vereinigung von Gegensätzen erreicht (Halprin, 2020, S. 43). Der anschließende kreative Ausdruck, wie beispielsweise das Schreiben und Malen, aber auch Körperbewegungen, macht innere Bilder sichtbar. Ziel des tiefenpsychologischen Ansatzes ist die regulierende Wirkung, die zu einer Erweiterung der Ich-Grenzen führt und Nicht-erlaubtem oder Unmöglichem einen Raum gibt (Menzen, 2016, S. 21f).

### **7.2. Der kreativ- und gestaltungstherapeutische Ansatz**

Der Begriff Gestaltungstherapie wurde erstmals vom Psychiater Günter Clauser (1923-1982) im Jahr 1960 erwähnt, als er nach einem Sammelbegriff für die künstlerischen Therapien suchte. Damals herrschte eine gedankliche Trennung zwischen den Werken von Erkrankten und modernen Kunstschaffenden und der „echten“ Kunst. Unter künstlerischen Verfahren listete er vielfältige künstlerische Methoden wie das Zeichnen, Malen und Plastizieren, aber auch Elemente aus Tanz, Musik, Sprachgestaltung und Schauspiel auf, welche er der Gestaltungstherapie zusprach. Er grenzte seine Gestaltungstherapie von der damaligen Beschäftigungstherapie, welche den ästhetischen Idealen der Kunst des 19. Jahrhunderts entsprach, ab und hob hervor, dass die Zielsetzung bei der Gestaltungstherapie eine andere sei, nämlich die Selbstentfaltung im schöpferischen Prozess (Clauser, 1960, zitiert nach Jäger & Martin, 2020, S. 355).

Hilarion Petzold skizzierte im Jahr 1965 die Idee eines integrativen Therapieansatzes, da er die These vertrat, dass der Mensch als Ganzheit in seinen unterschiedlichen Daseinsschichten gesehen werden muss. Diese Therapie sollte sowohl den sozialen, als auch den leiblichen, emotionalen und geistigen Anteil des Menschen ansprechen, woraufhin er gemeinsam mit Ilse Orth, Hildgund Heindl und Johanna Sieper einen derartigen Ansatz entwickelte. Dabei nahm Kreativität eine besondere Rolle ein, da sie als Schlüssel für Verwandlungs-, Handlungs- und Spielfähigkeit sowie für Lebendigkeit und gemeinsames Tun verstanden wurde. Diese Kreativität sollte dabei im ästhetischen Ausdruck zum Vorschein kommen. Petzolds Konzept bezog alle Künste (Tanz, Musik, Malen, Schauspiel, etc.) in seinen Therapieansatz mit ein. Als sich der Begriff der Kunsttherapie in den 1970er- und 1980er-Jahren öffentlichkeitswirksam durchsetzte, versuchte Petzold seine Therapieform als ganzheitlich psychotherapeutisch fundierten Ansatz zu etablieren. Später bezeichnete er diesen schließlich als integrative Kunst- und Kreativitätstherapie (Jäger & Martin, 2020, S. 356f).

### **7.3. Der kunstbasierte Ansatz**

Der Grafiker und Bildhauer Siegfried Pütz (1907-1979) und Begründer der Kunststudienstätte Ottersburg, formulierte im Jahr 1964 einen Brief an über 300 Persönlichkeiten aus den Natur- und Geisteswissenschaften, in welchem er von den heilsamen und hilfreichen Kräften der Kunst und ihrer Bedeutsamkeit für die Menschheit sprach. Um diese Kräfte wirksam werden zu lassen, benötige es ausgebildete Künstler, die eine tiefe Verbindung zum künstlerischen Schaffen aufweisen. Durch die Heilkräfte der Kunst sollte ein menschenwürdiges soziales Miteinander geschaffen werden. Pütz sah nur die „echte“ Kunst als große Heilerin an und verstand die moderne Kunst als etwas „Krankmachendes“ (Jäger & Martin, 2020, S. 356).

Hier spaltete sich der kunstbasierte Ansatz in zwei grundverschiedene Denkrichtungen. So wie Pütz unterscheidet die eine Denkrichtung die künstlerische Kompetenz ganz klar von der bloßen bildnerischen Betätigung, während Vertreter der anderen Denkrichtung gerade das Kindhafte und Kranke als heilsam für eine entfremdete Bevölkerung ansehen.

Gerade surrealistische Künstler wie Paul Klee (1879-1940) oder Max Ernst (1891-1976) teilten diese Auffassung und behaupteten, dass die Kunst der „Primitiven“ (Kinder, Geisteskranke, etc.) durch ihre Unbeeinflusstheit und Triebhaftigkeit einen viel unmittelbareren, kreativeren und unzensierteren Ausdruck findet, weil sie eben nicht von der Kultur und gesellschaftlichen Normen beeinflusst ist. Sie sahen diese künstlerische Ausdrucksform als besonders an, da sich in dieser das „ungekünstelte Ich“ in einer vielfältigeren und kreativeren Art und Weise auszudrücken vermag (Menzen, 2016, S. 20f).

Der bildnerische Ausdruck wird in diesem Ansatz als unmittelbare und unzensierte natürliche Gestaltung angesehen. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass dies immer auch „heilend“ wirken muss. Oft dient dieser Ansatz zur Ergänzung in der verbalen Psychotherapiepraxis (Herschbach & Klein, 2021, S. 17).

#### **7.4. Der intermediale/intermodale Ansatz**

Die intermediale (auch intermodale) Kunsttherapie geht auf den Künstler, Wissenschaftler und Therapeuten Paolo Knill (1932-2020) zurück, der in den 1970er-Jahren in den USA unter dem Leitwort „kunstorientiertes Handeln“ eine interdisziplinäre Kunsttherapieform, die als „Expressive Arts Therapy“ bekannt wurde, begründet hat. Zentral in seiner Therapie ist die Begleitung von Veränderungsprozessen (Herschbach & Klein, 2021, S. 16). Seiner These nach können bereits kleine Veränderungen im künstlerischen Werk große Veränderungen im Gesamtbild mit sich bringen. Diese Veränderungen werden als Lernprozesse wahrgenommen. Der therapeutischen Funktion als professionelle Begleitung kommt dabei eine zurückhaltende Rolle zu, denn die Klient:innen treten als Expert:innen des eigenen Lebens auf und fördern somit ihr Autonomieempfinden (Eberhart & Knill, 2010, S. 26).

Ein wichtiges Element in Knills Therapieansatz ist die Kristallisationstheorie, welche besagt, dass jegliche Form künstlerischen Ausdrucks Gefühle und Emotionen intensiviert und zu emotionaler Klarheit sowie gedanklicher Präzision führen kann. Jeder Problematik steht nach dieser Theorie ein bestimmtes Kunstmedium zur Verfügung, um damit eine optimale Lösung zu finden (Halprin, 2020, S. 77).



Ein weiteres Kennzeichen ist das Gestaltungsprinzip des „low-skill-high-sensitivity“, welches bewusst auf anspruchsvolle Verfahren verzichtet und gleichzeitig mit einem hohen Ausmaß an Sensibilität beziehend auf Material, Formen, Ausdruck, Farben, Zeit und Raum einhergeht sowie einer sorgfältigen Reflexion des kreativen Prozesses. In der ressourcenorientierten Arbeit empfiehlt es sich, eine Auswahl niederschwelliger und ästhetisch ansprechender Medien zu treffen, damit das künstlerische Tun nicht überfordernd wirkt (Eberhart & Knill, 2010, S. 103f).

Besonders bedeutsam in der Expressive Arts Therapy ist die „Dezentrierung“: Durch eine kreative Herausforderung soll eine Distanz zum Problem (= Notenge) geschaffen und ein Tor zu innovativer Experimentierfreude und Faszination geöffnet werden, um etwas „Überraschendes“ hervorzubringen und folglich einen Zugang zu neuen Lösungswegen zu ermöglichen (Eberhart & Knill, 2010, S. 45).

Das geschaffene Werk wird in der intermodalen Therapie auch als das „Dritte“ bezeichnet, welches in einer ästhetischen Analyse (= Ernte) interpretiert wird. Vor allem geht es in dieser um den detaillierten und möglichst konkreten Entstehungsprozess. Durch die gemeinsame Betrachtung wird auf die verschiedenen Anschauungsperspektiven aufmerksam gemacht (Eberhart & Knill, 2010, S. 196).

Der Therapieverlauf ist folgendermaßen aufgebaut:

1. Auftrags- und Problemklärung: Der Klient kommt mit einer sogenannten Notenge (= Sorge, Anliegen, Problem) in die Sitzung.

2. Dezentrierung: Durch spielerische Gestaltung aus verschiedenen Disziplinen (Tanz, Schauspiel, Kunst, Poesie, Musik, etc.) wird ein Abstand zur Notenge hergestellt und das künstlerische Werk kann dabei „Überraschendes“ (= das Dritte) hervorbringen.

3. Erfassung der Ernte und Integration (= ästhetische Analyse): Als Ernte wird das Sammeln von „Gereiftem“ bezeichnet und meint die Ausbeute des Geschaffenen. In der nun folgenden ästhetischen Analyse wird eine Verbindung zum Leben des Klienten hergestellt und mit dem Problem/Anliegen verknüpft.

Durch das Gespräch über das entstandene Werk werden Dinge, die dem Klienten wichtig erscheinen, verbalisiert und oftmals in einer sehr offenen und beflügelten Sprache ausgedrückt. In der anschließenden Integrationsphase können mögliche Bedeutungen des Werkes und Folgerungen daraus gezogen werden. Der Klient ist dabei stets Experte über das entstandene Werk (Eberhart & Knill, 2010, S. 173).

Die intermediale Arbeit ist eine relativ neuartige kunst- und ressourcenorientierte Beratungs- und Therapiemethode, welche von Experimentierfreude und Innovationsgeist geprägt ist und Künste wie Tanz, Musik, Theater, aber auch künstlerische Gestaltung und sprachliche Ausdrucksformen miteinbindet. Sie hat ihren Ursprung in der humanistischen sowie der phänomenologischen Psychologie und Philosophie:

- Die phänomenologische Psychologie wurde von dem Schüler Freuds, Otto Rank (1884-1939) besonders geprägt. Er wird als Vorreiter der expressiven Kunsttherapie betrachtet und vertrat die These, dass das menschliche Bewusstsein zwei Urängste in sich trägt, die Angst vor dem Leben und dem Tod. Aus diesen zwei Grundängsten entstehen weitere gegensätzliche Ängste und Wünsche, welche durch den Therapieansatz in einen Balance-Zustand gebracht werden sollen, um eine Harmonie herzustellen und so die Bedrohlichkeit wegzunehmen. Besonders wichtig war ihm auch die Bewusstwerdung, im gegenwärtigen Moment zu sein und diesen auch zu erleben. Somit ist es in der phänomenologischen Psychologie wichtig, Wirklichkeitserfahrungen zu machen und diese bewusst zu fühlen und zu spüren, also zu erleben.
- Die humanistische Psychologie erweitert diese Ansicht um den Faktor des Ausdrucks. Ihr ist wichtig, dieses Erleben auch anderen Menschen gegenüber zu zeigen (Halprin, 2020, S. 45ff).

### **7.5. Der anthroposophische Ansatz**

Die von Rudolf Steiner in den 1920er-Jahren entwickelte anthroposophische Geisteshaltung vertritt eine ganzheitliche Betrachtungsweise auf den Menschen. Als geistig-seelisch-physisches Wesen wird der Mensch als dreigliedrig betrachtet.

Gesundheit und Krankheit sind von diesen drei aufeinander wirkenden Seins-Bereichen abhängig und dienen als Grundlage der anthroposophischen Geisteshaltung:

- Der Kopf mit seinen Nerven und Sinnesorganbereichen dient als Grundlage des Denkens und Wahrnehmens (= Seelenfunktion).
- Die Gliedmaßen und Stoffwechselorgane stellen die Grundlage des Willens und Handelns dar (= physische Funktion).
- Der Kreislauf, die Atmung und der Herzschlag, welche im Brustbereich verortet sind, dienen als vermittelnde, rhythmische Verbindung von Kopf und Gliedmaßen und sind Ausgangspunkt des Ausdrucks- und Gefühlslebens (= geistige Funktion).

Wird einer dieser Bereiche vernachlässigt, führt dies zu einem Ungleichgewicht und begünstigt das Entstehen von Krankheiten und körperlichen Beschwerden. Um dieses wiederherzustellen, bedarf es einer Kräftigung des schwach gewordenen Bereiches und einer besonderen Hinwendung zum ausgleichenden rhythmischen Bereich. Künstlerisch-therapeutische Mittel wirken hier auf allen Ebenen, indem sie geistig erfrischen, seelisch erneuern und vitalisieren. Sie können Ressourcen aktivieren, innere Vorstellungen los- und Veränderungen zulassen, neue Denkmuster einüben und Erschöpfung durch schöpferische Tätigkeit entgegenreten. Das Wohlbefinden, sowohl bei seelischen, als auch körperlichen Beschwerden kann dadurch gefördert werden (Bläuel, 2016, S. 239ff).

Neben den drei Seins-Bereichen wird der Mensch in der Anthroposophie auch noch in einer Viergliedrigkeit betrachtet. Steiner spricht in diesem Zusammenhang von vier Wesensgliedern: den physischen Leib (chemisch-physikalische Zusammensetzung), den Ätherleib (Lebensleib: lebenserhaltende Körperfunktionen), den Astralleib (Seelenleib: Gefühle, Denken und Handeln) und der Ich-Organisation (Kern der Persönlichkeit). Alle vier Wesensglieder stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander und können durch die Kunsttherapie einzeln aktiviert werden, um die leib- und bewusstseinsbildenden Selbstheilungskräfte anzuregen (Thomas, 2012, S. 24).

Der Ansatz beschäftigt sich daher hauptsächlich mit dem Ausgleich leiblich-seelischer-Prozesse und bindet häufig neben dem künstlerischen Schaffen, Bewegungselemente oder die Atmung mit ein (Herschbach & Klein, 2021, S. 18).

Für jedes Wesensglied gibt es einen gezielten kreativen Zugang:

- Plastische Kunst (aus Ton, Holz, Stein) spricht die Willens- und Lebenskräfte auf leiblicher und auf seelischer Ebene an, welche in besonderer Weise durch den Tastsinn gestärkt werden. Durch das Ertasten und Formen wird der Kopf entlastet und der physische Leib vitalisiert und aktiviert (Bläuel, 2016, S. 241f).
- Malerei als weniger stoffliche Aktion beeinflusst durch das Ziehen von Linien und Formen die rhythmischen Funktionen wie die Atmung und die Organe. Malen entspannt den Organismus und das Gefühlsleben wird durch die Farbwahl zum Ausdruck gebracht. Durch das „Zu-Papier-bringen“ wird das Innenleben sichtbar gemacht. Als typisch anthroposophisch-therapeutische Methode wird hier das Formenzeichnen ausgeübt, welches bereits Rudolf Steiner in der ersten Waldorfschule im Jahre 1919 als reguläres Schulfach etabliert hat und als wesentlicher Baustein seiner Lehre galt. Das rhythmische Zeichnen und Aneinanderreihen von Linien und Formen in Form von Ornamenten, Mustern oder Endlosschleifen soll die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Ausdauer schulen und Energien wieder in ihre richtigen Bahnen leiten (Wiegand, 2021, S. 47f). Die rhythmische Bewegung hat Einfluss auf Herzschlag und Atmung und als Hauptqualitäten gelten neben dem Verdichten und Lösen, die Sichtbarmachung von Übergängen und die Erlangung von Orientierung und Klarheit (Bläuel, 2016, S. 244).
- Musik öffnet das Tor in eine eigene Welt und löst sich vom Sinnlich-Gegenständlichen ab. Durch Rhythmen und Klänge können Blockaden gelöst und Neues erweckt werden. Musik macht es möglich, auch in tiefere und gedämpfte Bewusstseinschichten durchzudringen und wirkt auf einer nicht-sprachlichen Ebene (Bläuel, 2016, S. 241f).
- Sprachgestaltung regt seelische und physiologische Prozesse durch Atem- und Stimmübungen, Gestiken und Lautübungen an. Besonders stärkend können dichterische Elemente auf die menschliche Autonomie einwirken (Bläuel, 2016, S. 243).

Die Therapie wird an die individuellen Bedürfnisse einer Person angepasst und Methoden aus der drei- bzw. viergliedrigen Anschauung oft als Übungsreihe in Form eines sich zu erschließenden Weges kombiniert. Sich selbst im kreativen Schaffen wiederzuerkennen ist dabei ein zentrales Element. Wichtig ist abschließend auch noch zu erwähnen, dass im anthroposophischen Menschenbild ein großes Augenmerk auf die Sinne gelegt wird. Neben den bekannten fünf Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken und tasten) kommen weitere sieben Sinne hinzu. Im kunsttherapeutischen Setting spielen zusätzlich der Gleichgewichtssinn (= das Gleichgewicht einer Form bzw. eines Bildaufbaus spüren), der Lebenssinn (= Gefühl des Wohlig- oder Unwohligseins) und der Eigenbewegungssinn (= Körperwahrnehmung im Raum zum Bild) eine Rolle (Bläuel, 2016, S. 245).

#### **7.6. Der künstlerisch-kunstpädagogische Ansatz**

Wichtige Vertreter des kunstpädagogischen Ansatzes sind Wassily Kandinsky (1866-1944), Johannes Itten (1888-1967) und Paul Klee, welche die subjektive Begegnung mit der Kunst als verbindendes Element gemeinsam haben und sich dabei auf, die in der Bauhauszeit (1919-1933) vorherrschenden Gestaltungslehren, beriefen. Sie gingen davon aus, dass für die künstlerische Arbeit nicht nur die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele wichtig sei, sondern auch Bewegung und Form sowie die Emotionen entscheidend für den Gestaltungsprozess sind. Sie sprachen dem Intellekt für die künstlerische Gestaltung keine Bedeutung zu. Mit ihrer Auffassung von Kunst haben sie die damals vorherrschende Meinung, dass Kunst etwas „Schönes“ sein muss, neu gedacht und erweitert. Während Itten Kunst um den sensitiven Bereich erweiterte, gelang es Kandinsky, eine Farb- und Formlehre zu erstellen und schrieb diesen bestimmte Wirkungen zu. Er versuchte damit das Kunsterleben zu objektivieren. Klee hingegen erweiterte sein Kunstideal um eine kosmisch-geistige Ebene (Thomas, 2012, S. 20f). Im Vordergrund des kunstpädagogischen Ansatzes steht nicht das fertig gestellte Kunstwerk und deren Interpretation, sondern der gestalterische Prozess an sich und das Gefühlserleben. Ziel ist die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts und eine optimale Entwicklung der menschlichen Natur (Herschbach & Klein, 2021, S. 16).

Eine bekannte Methode hierzu ist das „messpainting“. Unter zeitlicher Vorgabe wird die Malfläche bearbeitet und alle auftauchenden Gefühle dürfen zugelassen und ausgedrückt werden. Durch den Zeitdruck soll bewirkt werden, dass keine Blockaden aufgebaut werden können und Hemmungen gar nicht erst entstehen. In der spontanen Gestaltung werden selbstregulierende und -heilende Prozesse in Bewegung gesetzt. Diese Methode kommt ohne eine Interpretation oder einer Deutung durch den Therapeuten aus (Thomas, 2012, S. 20f).

### **7.7. Der heilpädagogisch-rehabilitative Ansatz**

Die heilpädagogische Kunsttherapie kommt vor allem in sonderpädagogischen Institutionen, aber auch in neurologischen Kliniken und im psychosozialen Arbeitsfeld vor und ist auf die Arbeit mit Menschen, die eine spezielle Förderung benötigen oder eine Beeinträchtigung haben, ausgerichtet. Die Zugänge sind sowohl rezeptiver, als auch produktiver Natur und werden je nach Klientel individuell angepasst (Hampe & Wigger, 2020, S. 17ff).

Seit Ende der 1990er-Jahre wird die heilpädagogische Kunsttherapie innerhalb einer wissenschaftlich geregelten Heilpädagogik angeboten. Ursprünglich standen die Fehlverknüpfungen und Wahrnehmungsstörungen von lern- und geistig beeinträchtigten Menschen im Mittelpunkt. Es ging darum, die Wahrnehmung im taktilen Bereich zu stimulieren und zu erweitern, aber auch um die Rekonstruktion und Kompensation des frühen Sinnerfahrungsterrains. In neurologischen Kliniken erfolgt dies als rehabilitative Maßnahme heute noch bei Unfall-, Schlaganfall- oder Alzheimererkrankten innerhalb sogenannter Realitätsorientierungstrainings (ROT). Gegenwärtig befasst sie sich hauptsächlich mit neurologischen Begleiterscheinungen und spezifischen Störbildern wie Hyperaktivität, Störungen des Sozialverhaltens, der Motorik und der Sinne (Menzen, 2016, S. 18f).

Zu den Zielen der heilpädagogischen Kunsttherapie zählen neben Wahrnehmungs- und Sinnerfahrungstrainings auch die Persönlichkeitsstabilisierung, Weiterentwicklung der sozialen und verbalen Kompetenz und Konfliktlösung.

Zudem wird die Förderung der Resilienz trainiert und ein soziales, psychisches und emotionales Wachstum angestrebt (Preß, 2021, S. 79).

## 8. Kunst – Natur – Therapie

Therese Wagner

Sowohl die Kunst, als auch die Natur haben durch ihre therapeutische Wirkung positive Effekte auf die psychische und physische Gesundheit. Obwohl die Natur durch Klimaerwärmung, Umweltverschmutzung, Artensterben, etc. belastet ist und somit selbst einen „Patientenstatus“ erreicht hat, sie bedrohlich und existenziell zerstörend wirken kann, schafft sie es dennoch, Sehnsuchts- und Zufluchtsort für den Menschen zu sein. Gerade diese unbequeme Seite von Mutter Natur schafft Parallelen zur eigenen Lebenswelt und kann dadurch haltgebend sein (Wigger, 2019, S. 84). Über Naturphänomene kann eine Verbindung zum eigenen Leben und den damit verbundenen Herausforderungen hergestellt werden. Das Sprechen oder Verbildlichen von Naturnarrativen ermöglicht eine Distanzierung vom eigenen Problem und kann zu einer Entlastung führen. Die Natur als Außenwelt dient als Projektionsfläche der eigenen Innenwelt und scheint durch ihre Vielgestaltigkeit wie geschaffen für die Auseinandersetzung innerpsychischer Prozesse im therapeutischen Kontext zu sein (Walter, 2019, S. 422ff).

### 8.1. Natur als kunsttherapeutisches Erfahrungsfeld

Die sinnlich ansprechende, natürliche Umgebung der Natur führt zu einem ästhetischen Erleben und bringt die Erkenntnis mit sich, dass jene Dinge, die in der Natur berühren, auch im Innersten berühren können. Natur kann im kunsttherapeutischen Kontext neue Handlungsspielräume eröffnen und ermöglicht es, in dieser schöpferisch wirkend zu werden, um das Selbstwertgefühl zu steigern, das Ich zu stabilisieren und das Selbstvertrauen zu festigen (Balasch, 2021, S. 42f).

Speziell die anthroposophische Kunsttherapie weist auf die hilfreiche Verbindung des Menschen zur Natur hin, da auch in der Natur alles rhythmisch und zyklisch verläuft. Sie orientiert sich an Naturphänomenen und zieht hier lehrreiche Vergleiche. Beispielsweise zeigt die Entwicklung einer Pflanze vom Keimling bis zum Verfall den therapeutischen Nutzen im Veränderungs- und Erneuerungsprozess und kann als Anker dienen (Bläuel, 2016, S. 243ff).

## **8.2. Ansätze aus der Natur - & Kunsttherapie**

Bisher gibt es in der Kunsttherapie nur wenige Ansätze, die versuchen, das Potential der Natur in die therapeutische Arbeit zu integrieren:

### **8.2.1. Land-Art**

Die Land-Art Bewegung hat sich in den 1960er-Jahren in den USA aus einer Gruppe europäischer und amerikanischer Künstler:innen entwickelt, welche die Natur als Gegenstand künstlerischer Projekte nutzte und sich unter dem Begriff „Earth works“ einen Namen machte. In Europa wurde diese künstlerische Ausdrucksform als „Land-Art“ bekannt. Der Grundgedanke der Land-Art ist die künstlerische Tätigkeit in der Natur sowie die Wahrnehmung der Umgebung und nicht die Dokumentation oder eine wirtschaftliche Verwertung. Im Gegensatz zur herkömmlichen Kunst ist die Land-Art keine bestehende Kunst. Mit den Jahreszeiten, der Witterung sowie dem Wachstum und Zerfall in der Natur ist diese stets geprägt von Veränderungsprozessen, bis sie letztendlich wieder verschwindet. Durch die witterungsbedingten Einflüsse setzte sich im Laufe der Zeit dennoch eine fotografische Dokumentation der entstandenen Kunstwerke durch (Mussnug, 2021, S. 103f).

Land-Art wird gerne als zweckfreie Kunst angesehen, in welcher nicht das Ergebnis zentral ist, sondern der kreative Prozess selbst. Dieser beginnt bereits mit dem intuitiven Sammeln von Naturmaterialien und stellt einen sinnlichen Zugang zur anschließenden Gestaltungsphase her. Der kreative Impuls kommt in der Gestaltungsphase häufig von selbst. Die gesammelten Materialien werden beispielsweise gereiht nach Farbverläufen oder Größenordnungen aufgelegt. Dieser gestalterische Prozess ist frei von Druck, lässt das zeitliche Empfinden verschwimmen und erinnert oft an Erfahrungen aus der Kindheit. Land-Art kann als Spiel mit den Naturmaterialien betrachtet werden, welches einen respektvollen und fürsorglichen Zugang zur Natur entstehen lässt und einen Dialog mit dem Innersten auslöst. Durch das Wissen, dass das Werk wetterbedingt schon morgen nicht mehr in dieser Form und Gestaltung da sein könnte, wird dem inneren Kritiker weniger Beachtung geschenkt und das impulsgesteuerte und spontane Handeln in den Vordergrund gestellt (Balasch, 2021, S. 42).



Ein bedeutender Pionier der Landart-Bewegung ist der in Schottland lebende Künstler Andy Goldsworthy, der in seinen Kunstwerken in einen Dialog mit der Landschaft tritt und den Blick stets auf die Phänomene der Natur richtet. Als Phänomen bezeichnet er die Entstehungsprozesse und deren unsichtbare Struktur und Energie, aus welchen er seine kreativen Impulse zieht. Seine Kunstwerke beinhalten vergängliche Momente, wie das Spiel mit Licht und Schatten, Wärme und Kälte oder Nässe und Trockenheit. Auch die Beziehung zwischen Mensch und Kosmos sowie die Einleibung des Menschen in die Natur spielt dabei eine Rolle (Schweizer, 2015, S. 11ff). Als simples Kunstwerk zählt hier, den eigenen Leib in Form einer Körperumrisskarte am Boden liegend abbilden zu lassen. Dies erfolgt beispielsweise durch Schneeniederschlag, indem man sich so lange auf dem Boden legt, bis durch die schneebedeckte Erde eine Kontur des Körpers in Erscheinung tritt. Der Körperumriss wird von den Witterungseinflüssen „geschrieben“ und steht für das Verhältnis von Mensch und Natur und rückt zugleich dem Gegensatz von „groß und klein“ sowie „bleibend und flüchtig“ ins Bewusstsein (Schweizer, 2015, S. 15f).

Im therapeutischen Kontext kann Land-Art erdend und persönlichkeitsstärkend wirken und zur Selbstfindung beitragen (Mussgnug, 2021, S. 108). Land-Art schult den Gestaltenden darin, mit einem entspannteren Blick auf Veränderungen zu schauen und diese als kreative Chance zu sehen, loszulassen und sich in Flexibilität zu üben (Güthler & Lacher, 2011 zitiert nach Balasch, 2021, S. 43). Das subjektive Erleben steht in der therapeutischen Arbeit im Mittelpunkt, um innere Prozesse anzustoßen, die unbewusste Inhalte hervorbringen und diese somit greifbar und verarbeitbar machen. Genauso wie sich der Mensch ständig verändert und weiterentwickelt, aus neuen Erfahrungen lernt und neue Dinge erlebt, ist auch die Land-Art-Kunst nicht statisch und befindet sich in einem stetig transformativen Prozess (Balasch, 2021, S. 43).

Dieser Zugang bietet sich vor allem in schwierigen Lebensphasen wie beispielsweise der Abschieds- und Trauerarbeit an. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Erkenntnis, dass wie in der Natur alle Lebensbereiche in einem ständigen Wandel sind und so die Erstarrung gelöst und eine kreative Flexibilität erlangt werden kann (Gösken, 2003, S. 9ff).

Durch das Aufbrechen alltäglicher Muster und die ästhetische Erfahrung in und mit der Natur kann Land-Art zu einer Aktivierung kreativer Impulse und Alternativen führen, wenn man sich den Herausforderungen des täglichen Lebens nicht mehr gewachsen fühlt. Individuelle Fähigkeiten können wiederentdeckt und die eigenen Kräfte sowie die Selbstwirksamkeit aktiviert werden. Wird Land-Art im kunsttherapeutischen Feld integriert, könnte dies neue Handlungs- und Erfahrungsspielräume schaffen und eine gesundheitsfördernde Ressource darstellen. Es bedarf jedoch noch weiterer Empirie, um diesen Zugang in der Kunsttherapie zu etablieren (Balasch, 2021, S. 45).

### **8.2.2. Eco-Art-Therapy**

Die Eco-Art-Therapy orientiert sich an der humanistischen, transpersonalen und existenziellen Psychologie und verfolgt einen stärkenbasierten Ansatz. Während das humanistische Modell auf eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Menschen abzielt und somit die Resilienz und Selbstreflexion fördern soll, unterstützt der existenzielle Ansatz die Sinnfindung und fördert Veränderungsprozesse, welche auch auf die Vergänglichkeit hinweisen. Diese beiden Ansätze werden ergänzt durch den transpersonalen Ansatz, welcher durch die Naturerfahrung eine Veränderung des Bewusstseinszustands auf eine universelle Ebene hervorrufen soll (Pike, 2021, S. 22f).

In der Eco-Art-Therapy ermutigt die Therapeut:in die Klient:innen, sich in einer natürlichen Umgebung mit natürlichen Materialien kreativ auseinanderzusetzen. Empfindungen werden in den kreativen Prozess integriert und in einer anschließenden Reflexion thematisiert. Das Kunstschaffen in der Natur als therapeutisch wirksame Erfahrung führt nicht nur zu einer sinnstiftenden Beschäftigung, sondern bietet auch eine anregende und entspannte Atmosphäre (S. 27).

Die Grundsätze der positiven Psychologie, welche in der Eco-Art-Therapy aufgegriffen werden und auf ein erfülltes Leben mit mehr Optimismus, Sinn, Hoffnung und Dankbarkeit abzielen und den Menschen bestärken, Grenzen und Herausforderungen zu überwinden, bieten hier einen Zugang mit großem Potential (Pike, 2021, S. 1).

In der Eco-Art-Therapy kommt neben der Therapeutin oder dem Therapeuten auch der Natur eine therapeutische Funktion zu, die das Wohlbefinden des Menschen erhalten, fördern und wiederherstellen soll. Die natürliche Umgebung als Zufluchtsort stellt eine große Ressource für die Bewältigung von Problemen dar, bringt eine gewisse Erleichterung mit sich und unterstützt beim Be- und Verarbeiten von Emotionen. Sie senkt das Stressempfinden und kann die Stimmung erheblich verbessern. Das Sammeln von Naturmaterialien sowie die künstlerische Betätigung im Freien trainiert zudem die Achtsamkeit und die Selbstfürsorge (S. 14).

Die Therapieform kann auch in Innenräumen stattfinden, in welcher die Natur das Material bereitstellt und der Raum durch die Natur inspiriert gestaltet ist (z. B. durch Pflanzen, grüne und blaue Wandfarben, Treibholz, Naturbilder, etc.). Auch Gerüche, Geräusche und die Lichtverhältnisse spielen dabei eine wesentliche Rolle. Diese Methode holt die Natur und deren gesundheitsfördernde Wirkung in Innenräume und wird vor allem im Krankenhaussetting angewendet, da hier der Zugang zur Natur meist nicht möglich ist (Pike, 2021, S. 15).

### **8.2.3. Nature-Based-Expressive-Arts-Therapy**

In der naturbasierten Ausdruckskunst wird der intermodale kunsttherapeutische Ansatz von Paolo Knill mit der Natur verbunden. Die Materialien für das Kunstschaffen kommen dabei aus der Natur und werden als Gaben der Erde wertschätzend behandelt. Zentral dabei ist die Zuwendung des Menschen zu den Rhythmen der Natur und die Bewusstwerdung der gegenseitigen Wechselwirkung des Menschen und der Natur. Die Nature-Based-Expressive-Arts-Therapy wird um das Konzept der Präsenz erweitert und bezieht die Intelligenz der Natur mit ein, um so die Grundlage für ein respektvolles und wertvolles Miteinander zu schaffen: Die Natur schaut bzw. hört zu. So bleibt das Spaziergehen durch den Wald oder über eine Wiese nicht unbemerkt. Jedes Lebewesen reagiert darauf, indem Signale weitergeben werden. Der Vogel schreit, der Käfer krabbelt und die Pflanze raschelt.

Das menschliche Bewusstsein existiert im Einklang mit der Intelligenz der Welt und seinen kreativen Prozessen. Das künstlerische Schaffen wird dabei zu einem „heiligen Akt“ und bindet auch Zeremonien in die Kunst mit ein, um so ein Bewusstsein der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Erde zu schaffen. Der Sinn, die Handhabbarkeit und das Verständnis zum eigenen Leben werden gefördert. Die Eigenschaften von Kunst und Natur spiegeln die eigenen Ressourcen wider und erinnern daran, dass der Mensch ein wichtiger Teil von etwas Größerem ist und die Stürme des Lebens bewältigbar sind, indem der Lebensweg stets nach vorne gerichtet, geformt und umgestaltet werden kann (Atkins & Snyder, 2018, S. 117ff).

Der naturbasierte Ansatz appelliert an die menschliche Fähigkeit als fühlende Wesen, die Herzen für die Erde zu öffnen und diese dabei achtsam mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Mit dieser Offenheit gegenüber der Natur wird dazu aufgerufen, selbstwirksam tätig zu werden und dabei die emotionale und sensorische Erfahrung in bewusstes Handeln umzuwandeln (Atkins & Snyder, 2018, S. 55ff).

### **8.3. Aktuelle Studienlage**

Die Wirksamkeit einer Zusammenführung von natur- und kunsttherapeutischen Ansätzen ist bisher wenig untersucht und die Datenlage äußerst dünn. Es konnte lediglich eine einzige aktuelle Studie gefunden werden, welche sich dezidiert mit den Effekten einer naturbasierten Kunsttherapie beschäftigt:

Ein Forscherteam der Hofstra University in New York hat in den Jahren 2019 bis 2022 untersucht, ob die Teilnahme an einer naturbasierten Kunsttherapie das emotionale Wohlbefinden steigert und sich positiv auf die Lebenszufriedenheit und das Glücksempfinden auswirkt. Insgesamt nahmen 75 Personen im Alter von 18-63 Jahren daran teil.

Die Studie lief in zwei Phasen ab, da durch die Corona-Pandemie Änderungen an der Umsetzung der Studie vorgenommen werden mussten. Eine Gruppe von Studierenden wurde in Phase I bei natur- und kunsttherapeutischen Interventionen begleitet. Hierzu gehörte beispielsweise das Gestalten einer Collage mit Naturmaterialien in einer natürlichen Umgebung.

In Phase II wurden die Interventionen pandemiebedingt in den virtuellen Raum verlegt und eine neue Gruppe von Teilnehmenden mit Aufgaben wie beispielsweise dem Zeichnen von Landschaftsmotiven beauftragt.

Es konnte festgestellt werden, dass sich eine naturbasierte Kunsttherapie positiv auf die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden auswirkt. Interessant war in diesem Zusammenhang auch die Erkenntnis, dass bei Menschen aus urbanen Gegenden mit einem eingeschränkten Zugang zur Natur, ein verstärkter Effekt beobachtbar war. Diese Studie bestätigt das enorme Potential der naturbasierten Kunsttherapie vor allem bei Menschen, die in städtischen und/oder beengten Gegenden wohnen. Das Forscherteam verweist dabei auf die Relevanz von naturbasierter Kunsttherapie in psychiatrischen Einrichtungen, Justizanstalten oder Pflegeeinrichtungen, in welchen der Zugang zur Natur kaum möglich ist.

Interessant an den Ergebnissen der Studie ist auch, dass der Effekt auf das Wohlbefinden in Phase II deutlich höher war als in Phase I. Da Phase II durch die Corona-Pandemie in einer akuten Krise durchgeführt wurde, könnte dies auf die große Relevanz von natur- und kunstbasierten Interventionen vor allem in Krisenzeiten hinweisen (Elkis-Abuhoff, Gaydos, Poland & Sena, 2022).

#### **8.4. Relevanz**

Der stetige Rückgang von Naturerfahrungen und die Zunahme von gesellschaftlichen und persönlichen Krisen führt zu einer Abnahme im Wohlbefinden der Menschen. Daher sind leicht umsetzbare Mittel, die zum einen die verloren gegangene Verbundenheit zur Natur wiederherstellen um die psychische Gesundheit zu erhalten und zum anderen Therapieangebote, die Menschen dabei helfen, durch akute Krisen zu gehen, gefragter denn je.

Der naturbasierte Kunsttherapiezugang schafft diese Wiederverbindung zur Natur und unterstützt dabei, durch therapeutische Maßnahmen Wege aus der Krise zu finden.

## 9. Forschungsteil

Bernadette Grashäftl und Therese Wagner

### 9.1. Einführung in die Forschungsthematik

In der hier vorliegenden Forschung wird die Wirksamkeit von kunst- und naturtherapeutischen Interventionen untersucht. Hierfür werden qualitative und quantitative Methoden herangezogen und Ansätze aus der Aktionsforschung aufgegriffen. In drei gesonderten Gruppen mit jeweils vier Personen wird untersucht, ob durch Naturtherapie, Kunsttherapie und Natur- & Kunsttherapie positive Effekte auf die Psyche der Teilnehmenden im Alter von 23-34 Jahren erzielt werden können und ob die Kombination aus beiden Bereichen diese womöglich sogar verstärken. Die zentralen Aktivitäten umfassen angeleitete Übungen und Interventionen aus dem naturtherapeutischen Feld sowie die Anwendung von Methoden aus der Kunsttherapie.

In fünf Terminen wurden die jeweiligen Gruppen einmal pro Woche von den Autorinnen begleitet. Die Einheiten wurden durch die Studienautorinnen professionell angeleitet und durch teilnehmende Beobachtung in Form von Gesprächsprotokollen und Feldnotizen dokumentiert. Darüber hinaus wurden die Untersuchungsteilnehmenden gebeten, am Beginn und am Ende jeder Einheit einen selbst erstellten Befindlichkeitsfragebogen mit zugehöriger Befindlichkeitsskala auszufüllen, um Veränderungen im Wohlbefinden schriftlich festzuhalten. Um neben der oben angeführten Herangehensweise im Hinblick auf die Forschungsfragen eine gute Vergleichbarkeit der Daten zu evozieren, wurden zusätzlich nach den fünf Terminen Einzelinterviews mit den Teilnehmenden durchgeführt.

Aufgrund der Befindlichkeitsbögen, dem Leitfadeninterview und der gesammelten Reflexionen aus der Aktionsforschung entschieden sich die Autorinnen für ein „Mixed-Methods Research Design“. Dieses gibt nicht nur Aufschluss darüber, inwiefern die isolierte Anwendung von natur- oder kunsttherapeutischen Ansätzen die psychische Gesundheit junger Erwachsener in Zeiten von Krisen beeinflusst, sondern auch, ob ein gleichzeitiges kombiniertes Anwenden beider Ansätze zu besseren Ergebnissen führen kann.

Dennoch muss bereits im Vorfeld erwähnt werden, dass aufgrund des geringen Stichprobenumfangs kein repräsentatives Ergebnis geliefert werden kann.

## **9.2. Ziele und Forschungsfrage**

Ziel der Forschung war die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit in der jungen Bevölkerungsgruppe, welche in Zeiten permanenter Krisen in besonderer Weise belastet ist. Natur- & kunsttherapeutische Interventionen könnten hier hilfreiche und leicht umsetzbare Mittel zur Erhaltung dieser darstellen.

Die beiden Autorinnen formulierten folgende Forschungsfragen:

1. Eignen sich kunst- und naturtherapeutische Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit der jungen Bevölkerungsgruppe?
2. Inwiefern wirken die beiden Ansätze isoliert?
3. Kann ein kombinierter Zugang einen möglicherweise beobachtbaren Effekt zusätzlich verstärken?

## **9.3. Methodenwahl**

Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen, haben sich die Autorinnen dazu entschieden, verschiedene Methoden wie die teilnehmende Beobachtung, Leitfadeninterviews, sowie eine selbst erstellte Befindlichkeitsskala in ihrer Forschung anzuwenden. Diese Kombination aus qualitativen und quantitativen Forschungsmethoden wird in der Sozialforschung als Mixed-Methods Forschungsdesign bezeichnet. Hierbei werden Daten aus unterschiedlichen Forschungsbereichen gesammelt und ausgewertet (Kelle, 2017, S. 39).

### **9.3.1. Feldforschung**

Die Feldforschung möchte den Gegenstand der Untersuchung nicht aus seiner natürlichen Umgebung herausreißen, daher begibt sich der Forschende selbst in das Feld, um Teil von alltäglichen Situationen der Untersuchungsobjekte zu werden (Mayring, 2023, S. 50).

Ziel der Feldforschung ist es, Feststellungen darüber zu treffen, wie sich Menschen ohne Einfluss Gegenstand einer Untersuchung zu sein, in ihrer sozialen und materiellen Umgebung verhalten (Patry, 1982, S. 27).

Nach Mayring (2023) kommt die teilnehmende Beobachtung als Standardmethode dann zum Einsatz, wenn eine Verbindung unterschiedlicher Perspektiven geschaffen werden soll. Der Beobachtende nimmt anstatt einer passiv registrierenden Funktion eine aktive Rolle ein, indem er in direkter persönlicher Beziehung zu den Untersuchenden steht, an deren Leben partizipiert und dabei Daten sammelt. Er ist also näher am Gegenstand, kann aus der Innenperspektive berichten und bekommt somit Einblicke in Bereiche, welche in der Außenwahrnehmung nicht sichtbar wären. Durch die nicht vollstandardisierte Konzeption ist in der teilnehmenden Beobachtung eine große Offenheit und viel Spielraum in der Datenerfassung und -auswertung vorhanden. Ein Beobachtungsleitfaden schlüsselt die Untersuchungsgegenstände auf und der Beobachtende kommt durch gesammelte Feldnotizen und Beobachtungsprotokolle zu einem Fazit. Dabei kann der Zugang zum Untersuchungsfeld ein Problem werden, wenn der Forschende als Mitglied der Forschungsgruppe nicht akzeptiert wird und als Störfaktor gilt (S. 71ff). Auch die Auswertung der oftmals unsystematischen Datenerfülle kann eine Erschwernis für die Ergebnisfindung darstellen (S. 51).

Die teilnehmende Beobachtung war für die hier vorliegende Arbeit besonders geeignet, da dadurch ein möglichst detaillierter Einblick in das Erleben, die Befindlichkeit und den kreativen Prozess der Teilnehmenden während der Einheiten ermöglicht wurde. Als Übungsanleiterinnen nahmen die Forscherinnen zusätzlich eine aktive Rolle in der Gruppe ein und erhielten somit nicht nur einen Einblick in das Geschehen, sondern behielten den Überblick über den gesamten Prozess.

### **9.3.2. Einzelfallanalyse**

Die Einzelfallanalyse als zentrales Element der qualitativen Betrachtung stellt ein hilfreiches Tool bei der Findung relevanter Einflussfaktoren sowie der Interpretation von Zusammenhängen dar. Zentral ist hierbei die ganzheitliche Betrachtung einer Person hinsichtlich ihrer Lebenswelt mit all ihren Facetten. Je detaillierter die Einzelfallanalyse ist, desto aussagekräftiger ist das Ergebnis.



Zudem dient diese zur Überprüfung der bisher angewandten Methoden und soll zu einer Erleichterung bei der Ergebnisinterpretation führen und kann bei der Beantwortung der Forschungsfragen Aufschluss geben und hilfreiche Informationen liefern (Mayring, 2023, S. 39ff).

Genau hier setzte der Ansatz in der vorliegenden Forschungsarbeit an, denn die in der Feldforschung gesammelten Feldnotizen, die Daten aus den Interviews und Reflexionen schafften genügend Datenmaterial, welches durch punktuelle Einzelfallanalysen eine zusätzliche Auswertungshilfe lieferte. Daher wurde, um zusätzliche Aspekte für die Beantwortung der Forschungsfragen zu betrachten und weitere Erkenntnisse zu gewinnen, pro Forschungsfeld eine vertiefende Einzelfallanalyse erstellt. Für die Einzelfallanalyse wurde jene teilnehmende Person ausgewählt, welche die höchste Differenz in der Verbesserung der Befindlichkeit nach den Interventionen aufwies.

### **9.3.3. Leitfadeninterview**

Qualitative Interviews nehmen eine wichtige Rolle bei Ansätzen aus der Feldforschung, besonders bei der teilnehmenden Beobachtung ein. Sie fungieren hier als Hilfsmittel bei der Erfassung und Analyse des subjektiven Erlebens, zur Biographieerhebung oder zur Ermittlung von Expertenwissen und weisen eine enge Verbindung zu den Ansätzen aus der verstehenden Soziologie auf. Sie bieten die Möglichkeit, Situationen zu deuten, Handlungsmotive zu erfragen und Selbstinterpretationen in offener oder teilstandardisierter Form zu erheben und sind ein wichtiges empirisches Messinstrument zur Umsetzung handlungstheoretischer Konzeptionen, vor allem in Bereich der Soziologie und Psychologie. Die am häufigsten verwendeten Verfahren stellen fokussierte und narrative Interviewformen dar, da sie sowohl einen hohen Grad an Offenheit, als auch Konkretion durch die detaillierte Informationserfassung mit sich bringen. Während narrative Interviews hauptsächlich bei autobiographischen Fragestellungen Verwendung finden und zum Erzählen anregen sollen, konzentrieren sich fokussierte Interviews auf einen Gesprächsgegenstand oder auf eine bestimmte Situation, die sowohl dem Interviewenden als auch dem Befragten bekannt ist.

Ziel des fokussierten Interviews ist neben dem Sammeln relevanter Informationen auch die Möglichkeit der Befragten, eigene Punkte anzusprechen. Dadurch kann die Themenreichweite erhöht und nicht Bedachtes bzw. Erfragtes in die Auswertung miteinbezogen werden (Hopf, 2010, S. 349ff).

Die hier vorliegende Forschungsarbeit nutzte die Methode des fokussierten Interviews, da das Hauptaugenmerk auf den Erfahrungen der durchgeführten Interventionen aus den drei Forschungsbereichen lag.

Ein selbsterstellter Interviewleitfaden gab den Studienautorinnen dabei Orientierung und gab als halbstrukturiertes Element Hilfestellung bei der Durchführung.

#### Auswertungsverfahren des Leitfadeninterviews

Die Auswertung der gesammelten Daten erfolgte nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Die „Qualitative Inhaltsanalyse will Texte systematisch analysieren, indem sie das Material schrittweise mit [sic!] theoriegeleitet am Material entwickelten Categoriesystemen bearbeitet.“ (Mayring, 2023, S. 98)

Die Inhaltsanalyse erfolgt aus drei unterschiedlichen Gesichtspunkten:

- Inhaltsanalytische Zusammenfassung: Zentral dabei ist die Reduktion des Materials auf die wesentlichen Inhalte und die Bildung von Kategorien.
- Kontextanalyse (Explikation): Diese hat das Ziel, die zuvor zusammengefassten Informationen mithilfe einer Paraphrase in einen Kontext zu bringen. Ein Kontext zur Aussage kann hergestellt werden.
- Strukturierende Inhaltsanalyse: Im Fokus steht das Herausfiltern einer konkreten Struktur aus dem Material nach inhaltlichen Aspekten durch einen Kodierleitfaden (Mayring, 2023, S. 97ff).

Vereinfacht lässt sich die Auswertung der Interviews wie folgt beschreiben:

In einem ersten Schritt werden in den Interviews auftauchende Themen herausgearbeitet und diese in Form von Auswertungskategorien aufgeschlüsselt. Im zweiten Schritt werden diese Oberkategorien mit den dazugehörigen Unterkategorien in Form eines Kodierleitfadens zusammengefügt und schließlich im dritten Schritt das Interviewmaterial nun den einzelnen Unterkategorien zugeordnet. Hierbei wird die Informationsfülle reduziert, um den Fokus auf die Kernaussagen

zu legen. Die daraus entstehende Materialübersicht gibt Aufschluss zur weiteren Analyse. Die Gesamtübersicht zeigt Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede in den Aussagen der Interviews auf. Im letzten Auswertungsschritt können Hypothesen überprüft, ausdifferenziert, vertiefend analysiert und interpretiert werden. Neue theoretische Überlegungen können auftauchen und für eine weitere Betrachtung herangezogen werden. Dieser Schritt bildet die Grundlage für die Auswahl der in der Feldforschung herausgearbeiteten Beobachtungen und wird für die Einzelfallanalysen herangezogen (Schmidt, 2010, S. 447 ff).

Zur Unterstützung und Auswertung der qualitativen Analyse wurde für diese Forschungsarbeit mit dem Softwareprogramm MAXQDA gearbeitet. Dadurch war eine rasche und übersichtliche Kategorieerstellung möglich, das Kodieren von Textsegmenten einfach ausführbar und eine übersichtliche Auswertung der kodierten Segmente sichergestellt. Außerdem ermöglichte das Programm eine grafische Veranschaulichung der Ergebnisse durch Balkendiagramme und Boxplots.

Für die Interviewauswertung wurden in Anlehnung an den Interviewleitfaden zwei Oberkategorien erstellt, woraus sich wiederum aus dem gesammelten Datenmaterial folgende Unterkategorien für die Auswertung ergaben:

Tabelle 2. Ober- und Unterkategorien

<b>Umgang mit Krisen</b>	<b>Erfahrungen aus dem jeweiligen Therapiebereich</b>
Erleben der aktuellen Zeit	Spürbare Veränderungen durch die Therapieeinheiten
Einfluss auf das Wohlbefinden durch äußere Krisen	Dauer des Effekts
Zusätzliche Stressoren	Effektivste Übung
Ressourcen	Ansatz als Mittel der Krisenbewältigung
Konkrete Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit	Gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen aus den jeweiligen Therapieeinheiten

#### 9.4. Befindlichkeitsskala

Für die Auswertung der Befindlichkeitsskalen wurde pro Forschungsfeld der sogenannte „Wilcoxon-Rangsummen-Test“ herangezogen. Hierbei handelt es sich um einen nicht parametrischen ( $n < 25$ ) Unterschiedstest, der bei abhängigen Stichproben und ordinalem Skalenniveau (= natürliche Rangfolge) herangezogen wird, um festzustellen, ob eine signifikante Verbesserung in den Nachher-Werten der Befindlichkeitsskala der Forschungsgruppen besteht. Die für die Berechnung herangezogenen Werte ergeben sich aus den Medianen, da diese im Gegensatz zu den Mittelwerten robuster gegen Ausreißer sind.

Bei abhängigen Stichproben wird eine Messwiederholung der Teilnehmenden vor und nach jeder Einheit vorgenommen. Tritt eine Verschlechterung (= negativer Rang) auf, sind die Punkte der Nachher-Testung niedriger als bei der Vorher-Testung.

Aufgrund der gerichteten Testung und des geringen Stichprobenumfangs ( $n < 25$ ) muss die exakte einseitige Signifikanz (= p-Wert) für die Berechnung herangezogen werden. Der p-Wert (= Signifikanzwert) gibt Auskunft über die Wahrscheinlichkeit des beobachteten Ergebnisses. Wenn der p-Wert kleiner als 0,05 ist, wird die Nullhypothese verworfen und die Alternativhypothese angenommen. Ist der p-Wert jedoch größer, wird die Nullhypothese beibehalten.

Daraus ergibt sich ein potentiell statistisch signifikantes Testergebnis und es kann festgestellt werden, ob eine zentrale Tendenz vorliegt. Im Allgemeinen lässt sich festhalten, dass bei einem großen Stichprobenumfang die Wahrscheinlichkeit für ein signifikantes Ergebnis steigt (Universität Zürich, 2023). Bei einem kleinen Stichprobenumfang steigt somit die Wahrscheinlichkeit eines Fehlers zweiter Art (= Beta-Fehler), das heißt es kommt irrtümlich zur Verwerfung der  $H_1$ -Hypothese und die  $H_0$ -Hypothese wird beibehalten. Trotz dieser Fehleranfälligkeit wird in dieser Forschungsarbeit am Wilcoxon-Test festgehalten, da dieser neben dem p-Wert zusätzlich die Teststatistik  $Z$  angibt, welche für die Berechnung des Effektstärken-Tests nach Cohen ausschlaggebend ist (Gattermeyer, Vladarski & Aden, 2020, S. 140).

In allen drei Forschungsfeldern wurden folgende Hypothesen aufgestellt:

**H1-Hypothese (Alternativhypothese):** Es besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Befindlichkeitswerte zwischen dem Zeitpunkt vor und nach den Einheiten, dahingehend, dass die Befindlichkeiten nach Abschluss der Interventionen höher sind als zum Zeitpunkt vor den Therapieeinheiten.

**H0-Hypothese (Nullhypothese):** Es besteht kein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Befindlichkeitswerte zwischen dem Zeitpunkt vor und nach den Einheiten, dahingehend, dass die Befindlichkeiten nach Abschluss der Interventionen geringer sind als zum Zeitpunkt vor den Therapieeinheiten.

Da durch den Wilcoxon-Test nur eine potentielle Verbesserung nachgewiesen werden kann, wird zusätzlich Pearsons  $r$  in Verbindung mit der Interpretation der Effektstärke nach Cohen (1992) herangezogen, um die Bedeutsamkeit der Ergebnisse konkretisieren zu können. Wichtig hierbei ist anzumerken, dass  $N$  keine Auskunft über die Teilnehmeranzahl, sondern über die Messzeitpunkte vorher und nachher gibt (Gattermeyer, Vladarski & Aden, 2020, S. 140).

Die Berechnung ergibt sich aus folgender Formel:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

Nach Cohen erfolgt die Einteilung der Effektstärke in drei Kategorien:

$r = 0.10 \rightarrow$  schwacher Effekt

$r = 0.25 \rightarrow$  mittlerer Effekt

$r = \text{ab } 0.40 \rightarrow$  starker Effekt

Da der Wilcoxon-Test Teil der Interferenzstatistik ist, welche prüft, ob die Aussage in der Grundgesamtheit zutrifft, wird aufgrund der geringen Teilnehmeranzahl und des möglicherweise auftretenden Beta-Fehlers pro Forschungsfeld zusätzlich die deskriptive Statistik zur Beschreibung der durchgeführten Stichprobe herangezogen.

Für die visuelle Darstellung der deskriptiven Statistik wurden anhand der Gesamtmittelwerte gruppierte Balkendiagramme erstellt. Die Mittelwerte liefern im Vergleich zu den Medianen präzisere Ergebnisse, da auf Kommastellen genau gerundet wird und somit minimale Unterschiede aufgezeigt werden können. Infolgedessen wurden die Gesamtmittelwerte der einzelnen Teilnehmenden aus den drei Bereichen ermittelt und die höchsten Differenzwerte pro Forschungsfeld für die Einzelfallanalyse herangezogen.

## 10. Rahmenbedingungen

Bernadette Grashäftl und Therese Wagner

Folgende Rahmenbedingungen gelten für alle drei Forschungsbereiche:

### 10.1. Vorbereitungen und Vorüberlegungen zum Gruppensetting

Im ersten Schritt wurde Ende Juli 2023 ein Folder mit einer kurzen Beschreibung der wissenschaftlichen Arbeit sowie der Vorgehensweise der Forschung in verschiedenen Filialen im Bezirk Gmunden über einen Zeitraum von fünf Wochen ausgelegt, um Interessierte zu finden. Nachdem sich nur wenige Personen gemeldet hatten, wurden die Flyer Anfang September zusätzlich in Schulen und pädagogischen Einrichtungen an Infotafeln aufgehängt. Auch im erweiterten Bekanntenkreis wurde Werbung dafür gemacht. Da sich pro Forschungsfeld dennoch nur vier Interessent:innen zur Verfügung stellten, musste die zuvor fixierte Teilnehmeranzahl von anfangs fünf auf vier Personen verkleinert werden.

Für die Durchführung der Forschung wurde die Form einer geschlossenen Gruppe gewählt. Das bedeutet, dass alle Teilnehmenden an den vorab vereinbarten Terminen in einem wöchentlichen Abstand gemeinsam eine Intervention durchführen. Das vorzeitige Ausscheiden einer Person oder die Aufnahme einer weiteren Person während der Durchführungsphase ist dabei nicht vorgesehen (Wirtensohn-Baader, 2016, S. 19).

Das Therapieangebot im Gruppensetting ermöglicht den Teilnehmenden einen geschützten Rahmen und bietet die Möglichkeit, sich innerhalb der Gruppe auszutauschen. Das Gefühl, dass man mit eigenen Problemen nicht alleine zu kämpfen hat, sondern auch andere ähnliche Thematiken durchleben, kann stärkend wirken. In der Gruppe steht es den Teilnehmenden frei, wie weit sie sich öffnen und von ihrem Privatleben preisgeben möchten (Thomas, 2012, S. 31).

### 10.2. Auswahl des Ortes

#### Naturtherapie und Natur- und Kunsttherapie

Die Pioniere der Umweltpsychologie Steven und Rachel Caplan erkannten, dass es vier Kriterien braucht, damit eine Umwelt als erholsam eingestuft wird:

1. being away – Abstand zum Alltag: Die beste Erholung erfolgt dann, wenn man sich von den täglichen Pflichten des Alltags loslösen kann und die gewohnte Routine verlässt. Die tatsächliche Entfernung zum eigenen Wohnort spielt hier keine Rolle, sondern es bedarf lediglich einer Umwelt, die ein Gefühl weit weg vom täglichen Trott zu sein, hervorruft. Dieses Gefühl der Alltagsferne sorgt für den Erholungseffekt.
2. fascination – Ohne Anstrengung aufmerksam sein: Eine faszinierende natürliche Umgebung führt zu einer Entspannung im Gehirn, da die Aufmerksamkeit nicht gefiltert werden muss.
3. extent – Weite und Ausdehnung: Das „Eintauchen können“ in eine erholsame Umwelt führt zu einem Gefühl der Unbeschwertheit und Freiheit. Als eigene Welt präsentiert sie ausreichend Inhalte, um störende Gedanken in den Hintergrund zu stellen und die Aufmerksamkeit zu fesseln.
4. compatibility – Vereinbarkeit: Der höchste Grad an Erholung ist dann möglich, wenn die Umgebung an die aktuellen Bedürfnisse eines Menschen angepasst ist. Wenn das, was gerade gebraucht wird, in einem natürlichen Umfeld gefunden werden kann, tritt die Selbstwirksamkeit in Kraft und Entspannung stellt sich ein (Flade, 2018, S. 93ff).

Aufgrund dieser Kriterien wählten die Studienautorinnen für die Naturtherapie, sowie den kombinierten Forschungsteil einen Wald im Bezirk Vöcklabruck aus, welcher alle Voraussetzungen für die optimale Umsetzung der Interventionen aufwies. Die gute Erreichbarkeit, Parkmöglichkeiten und eine kurze Wegstrecke boten optimale Bedingungen. Den Autorinnen war es außerdem wichtig, dass der Durchführungsort nicht zu stark frequentiert ist und die Forschungsteilnehmenden gut zur Ruhe kommen konnten, ohne von Straßenlärm oder Spazierenden gestört zu werden.

Der Wald ist über eine Forststraße, die vom Parkplatz wegführt zu erreichen. Nach ca. 300 Metern führt von dieser schließlich ein kleiner Pfad noch tiefer in den Wald hinein. Besonders anregend ist der Wald aufgrund seiner angenehmen Atmosphäre und dem Moosbewuchs über den gesamten Waldboden hinweg. Der weiche Boden bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten sowohl für natur- als auch kunsttherapeutische Interventionen.





Abbildung 4. Waldumgebung

### Kunsttherapie

Die Gruppenkunsttherapie wurde in den Räumlichkeiten des Schülerhortes in der Volksschule Pinsdorf angeboten. Aufgrund der zentralen Lage im Ortszentrum war das Gebäude für alle Teilnehmenden gut zu erreichen und die nötige Infrastruktur gegeben. Die Einheiten wurden im Gruppenraum 3 durchgeführt, da dieser aufgrund der räumlichen Aufteilung als besonders geeignet erschien.

Der Raum bietet ausreichend Platz für diverse kreative Angebote. In der Mitte des Raumes befinden sich zwei große Tischreihen mit Sesseln. Durch die Anordnung der Tische im Raum hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit zur freien Platzwahl. Um während der Gestaltung genügend Freiraum für sich zu haben, konnte der ganze Raum genutzt werden. Rechts neben der Eingangstür befand sich ein vorbereiteter Materialtisch mit diversen Gestaltungsmaterialien, welche von den Teilnehmenden frei gewählt und genutzt werden konnten. Zudem gibt es neben der Eingangstür ein Waschbecken, welches zum Säubern der Malutensilien genutzt wurde. Außerdem durften die Küchenzeile sowie die Kaffeemaschine des Personalraums genutzt werden, um den Teilnehmerinnen Kaffee anbieten zu können.



Abbildung 5. Gruppenraum



Abbildung 6. Materialtisch

### 10.3. Auswahl des Materials

Während die Naturtherapie ganz ohne Material auskommt, da die Wirkung der Natur auf den Menschen und deren Wiederverbindung als zentrales Element Gegenstand der Betrachtung ist, wird im kombinierten Ansatz und in der Kunsttherapie auch dem Material eine besondere Rolle zugeschrieben. Dieses wirkt nicht nur kreativitätsfördernd, sondern fungiert auch als Brücke zur Sichtbarmachung von inneren Bildern. Hier spielt die Sensorik eine große Rolle, da sie seelische Empfindungen transportiert und über das Material visuell sichtbar macht (von Spreti, 2022, S. 304).

In der Kunsttherapie wird hauptsächlich auf vertrautes Gestaltungsmaterial zurückgegriffen. In der Natur- und Kunsttherapie dient die Natur mit ihrer großen Vielfalt an hervorgebrachten Materialien selbst als Gestaltungsquelle.

Jedes Material hat eine individuelle Beschaffenheit und übt eine bestimmte Wirkung auf eine Person aus. Durch das Material können beispielsweise Erinnerungen auftauchen, die zu einer bewussten Auseinandersetzung mit dieser einladen (Obermeier, 2019, S. 9).

#### 10.3.1. Das Material in der Kunsttherapie

Das Material als Erfahrungsgrundlage der kunsttherapeutischen Arbeit ermöglicht durch das haptische Erleben und der damit verbundenen Sinneserfahrung ein „Be-Greifen“. Zudem bildet es eine Projektionsfläche, um innerpsychischen Prozessen einen Ausdruck zu verleihen.

Durch den Appellcharakter lädt das Material zum künstlerischen Tun und somit zum unmittelbaren Erleben ein und stellt ein Kommunikations- und Ausdrucksmittel zwischen dem Gestaltenden und seinen inneren Bildern dar (Wirtensohn-Baader, 2016, S. 22ff).

Welche Materialien für die Bildgestaltung herangezogen wurden, war den Forschungsteilnehmerinnen selbst überlassen. Der Materialtisch beinhaltete folgende Utensilien:

- Pastellkreiden: Durch die einfache Handhabbarkeit können schnelle ästhetische und ansehnliche Ergebnisse erzielt werden. Das Verwischen mit den Fingern verstärkt das haptische Erleben. Die Verwendung der Pastellkreiden unterstützt das Selbstvertrauen.
- Ölkreiden und Wachsmalfarben: Diese eignen sich durch die intensive Farbbigkeit der Kreiden besonders gut für den Ausdruck von starken und lauten Gefühlen. Zudem fordert das Verwenden von Ölkreiden eine gewisse Entschlossenheit und körperlichen Einsatz, um die volle Farbkraft zu erreichen. Die Farben sind wasserabweisend und laden zu experimentellen Techniken ein. Ein fester Untergrund und die Verwendung von starkem Papier sind empfehlenswert.
- Buntstifte: Aus der Kindheit gut bekannt und meist mit wenig Angst und Hemmungen besetzt, sind Buntstifte ein vielfältig verwendbares Material. Die Farbgebung vermittelt ein Gefühl der Lebendigkeit und gibt Sicherheit, da keine Vorkenntnisse oder bestimmte Techniken erforderlich sind.
- Kohle-, Graphit- und Bleistifte: Durch die Nuancenvielfalt von hell bis tief-schwarz bietet sich die Arbeit mit Kontrasten besonders gut an. Techniken wie das Schraffieren, klarliniges Zeichnen oder das Verwischen und Verreiben von Linien führt zu einem haptischen Erleben und bringt unterschiedliche Grautöne zum Vorschein. Die Arbeit mit Kohle-, Graphit- und Bleistiften kann eine harmonisierende Wirkung entfalten.
- Aquarellfarben: Der Einsatz von Aquarellfarben erfordert eine gewisse Ausdauer und erst bei wiederholter Verwendung werden dazu benötigte technische Fertigkeiten ausgebildet.

Durch die lichteichten und intensiven Farben ist eine Erzeugung, Wiedergabe oder Verstärkung von feinsinnigen Stimmungen und Gefühlslagen möglich. Bekannte Techniken sind beispielsweise das schichtende Malen, in welcher verschiedene Farbschichten übereinander gelagert werden oder das Nass-in-Nass Malen. Hierbei wird das Papier zunächst nass gemacht oder eingeweicht und erst danach die Farben aufgetragen. Ein Ineinanderfließen von Farben wird so möglich gemacht. Die Anschaffung der Farben ist teuer, jedoch wird durch ihre Farbtintensität nur wenig Farbe verbraucht.

- Wasserfarben: Als preisgünstigere und vielseitigere Alternative zu den Aquarellfarben steht bei der Verwendung von Wasserfarben ebenfalls der Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen im Vordergrund. Obwohl diese weniger Farbtintensität aufweisen, kann die Farbsetzung variiert und in der Stärke nuanciert werden. Auch eine Kombination mit anderen Materialformen eignet sich gut.
- Verschiedene Haar- und Borstenpinsel: Malwerkzeuge wie Pinsel, Spachtel, Schwämme aber auch die eigenen Hände dienen als Übermittler innerer Bewegungen und machen diese auf dem Papier sichtbar. Der Pinsel ist aufgrund seiner vielseitigen Einsetzbarkeit das ergiebigste Malwerkzeug. Ausmalen, Übermalen, schnelles oder langsames Malen sind nur einige Beispiele hierfür. Zudem regt der Pinsel dazu an, in einen Malfluss zu kommen.
- Papier: Das Papier als Gegenüber des Malenden hat die Aufgabe, zum Malprozess einzuladen. Die Berücksichtigung vielfältiger Aspekte bezugnehmend auf die Größe, Farbwahl, dem Format und der Oberflächenbeschaffenheit (rau-glatt) spielt bei der Auswahl eine wesentliche Rolle: Während ein zu großes Papier in eine Überforderung führen kann, kann ein zu kleines Papier den künstlerischen Ausdruck einschränken. Ein zu weißes Papier wiederum könnte durch seine Reinheit in eine Verunsicherung führen (Leutkart, 2016, S. 31ff).
- Zeitschriften, Scheren, Kleber: Diese kamen ausschließlich in der ersten Einheit für die Erstellung einer Collage zur Verwendung. Nähere Ausführungen dazu werden unter Punkt 11.2.2. erläutert.

### 10.3.1. Das Material in der Natur- und Kunsttherapie

Die Einbeziehung von Naturmaterialien in der Natur- und Kunsttherapie führt durch die haptische und taktile Erfahrung zu einer Aktivierung aller Sinne und macht ein ganzheitliches Erleben möglich. Fundobjekte können biographische Erinnerungsspuren auslösen und laden durch ihre unterschiedliche Oberflächenstruktur und Materialbeschaffenheit zu vielfältigen Bearbeitungsprozessen ein (Hampe, 2019, S. 69f). Die Verwendung von Naturmaterialien in der gestalterischen Tätigkeit ist an keine Kosten gebunden. Das Material stammt aus der Natur und kann dieser nach der Gestaltung auch wieder zurückgegeben werden und ist unter Berücksichtigung der Biodiversität im Ökosystem Wald eine besonders ressourcenschonende Methode, um kreativ tätig zu werden. Zudem wird durch das bewusste Sammeln und die haptische Erfahrung die Kreativität angeregt und eine Verbindung mit der Natur hergestellt. Als urmenschliches Bedürfnis kommt dem Sammeln und Finden natürlicher Objekte eine meditative Wirkung hinzu (Wieland, 2016, S. 255). Neben dem allgemeinen Sammelgut aus Zapfen, Blättern, Moos, Blüten und Gräsern, welches durch die schnelle Verwitterung vergänglich erscheint, nimmt das Material Holz und Stein eine besondere Bedeutung aufgrund seiner Beständigkeit und Robustheit ein:

- Holz: Das Naturmaterial Holz vermittelt durch die wärmende Ausstrahlung und den angenehmen und natürlichen Geruch ein Gefühl von Sicherheit und Zuverlässigkeit. Während der Stamm Halt gibt, hat die Rinde eine schützende und abgrenzende Funktion (Wieland, 2016, S. 307).
- Stein: Aufgrund der Beschaffenheit (Härte, Rauheit, Schwere, Ecken und Kanten) haben Steine eine ganz besondere Materialqualität, die dazu einlädt, Konflikte und Gefühle deutlich zu machen. Zudem grenzt sich der Stein ganz deutlich durch seine Robustheit und Langlebigkeit von anderen Naturmaterialien ab. Steine kommen vor allem in der Bildhauerei zum Einsatz und ihre Bearbeitung erfordert Kraft und Ausdauer sowie Geduld, Sorgfalt und durch ihre Widerstandskraft eine hohe Frustrationstoleranz und Impulskontrolle. So können die Formbildekräfte gestärkt und die Ich-Funktionen gefördert werden (Leutkart, 2016, S. 318).

#### **10.4. Die therapeutische Funktion**

In allen drei Forschungsbereichen spielt die therapeutische Beziehung eine wesentliche Rolle und hat das Ziel, Wege aus der seelischen Enge zu finden, Ressourcen zu stärken und neue Perspektiven und Lösungswege gemeinsam zu entdecken. Der Therapieerfolg ist abhängig von einer konstruktiven und vertrauenswürdigen Beziehung. Diese beinhaltet auch eine positive therapeutische Grundhaltung gegenüber den Klient:innen und ihren Fähigkeiten. Die therapeutische Funktion soll stets mit einer reflektierten Achtsamkeit, Verständnis und Akzeptanz einhergehen. Weiters spielt für eine gelingende Beziehung gestisches Handeln eine wesentliche Rolle. Dies beinhaltet sowohl die Aufmerksamkeitssteuerung auf die Körpersprache, Mimik und Gestik der Klient:innen und bedarf eines achtsamen Umgangs vor, während und nach der Intervention. In der Kunsttherapie sowie der Natur- & Kunsttherapie nimmt auch der optische Begegnungsraum zwischen Werk, Klient:in und Therapeut:in eine wesentliche Rolle ein, da der bildnerische Ausdruck als Überträger seelischer Information dient und eine vermittelnde Rolle in der Beziehungsarbeit einnimmt (von Spreti, 2022, S. 293ff).

#### **10.5. Terminvereinbarung und Zeitrahmen**

Für die Terminvereinbarung wurde nach verbaler Zustimmung der Teilnehmenden für jeden Forschungsbereich eine WhatsApp-Gruppe erstellt und anschließend die Termine festgelegt. Dies stellte eine große Herausforderung dar, da es nicht immer so einfach war, dass alle am gleichen Tag Zeit finden konnten. War eine teilnehmende Person an einem Termin verhindert, wurde ein Ersatztermin vereinbart und dieser nachgeholt. In der WhatsApp-Gruppe wurde den Forschungsteilnehmenden bereits im Vorfeld mitgeteilt, an welchem Ort die jeweiligen Einheiten stattfinden werden. Zudem wurde speziell für die Termine im Wald darauf hingewiesen, dass eine Sitzunterlage und festes Schuhwerk benötigt werden. Weiters wurde auf die Wichtigkeit eines Zeckenschutzes hingewiesen. Die Naturtherapieeinheiten und der kombinierte Ansatz aus Natur- & Kunsttherapie fanden an Wochenenden und meist nachmittags statt. Die Kunsttherapieeinheiten konnten aufgrund der von der Gemeinde Pinsdorf zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten des Schülerhortes lediglich an Werktagen stattfinden.

Die Naturtherapie wurde von Bernadette Grashäftl durchgeführt, die Kunsttherapie von Therese Wagner und die Natur- & Kunsttherapie von beiden Studienautorinnen gemeinsam.

### **Termin- und Themenübersicht**

Die Gruppe traf sich insgesamt fünfmal einmal wöchentlich zu folgenden Terminen:

Tabelle 3. *Termin- und Themenübersicht*

<b>Naturtherapie</b>	<b>Natur- und Kunsttherapie</b>	<b>Kunsttherapie</b>
Achtsamkeitsmeditation 16.09.2023	Intuitives & achtsames Malen 01.10.2023	Collage 25.10.2023
Inspirationsgang 23.09.2023	Meine Ressourcen 08.10.2023	Mein Kraftort 03.11.2023
Atemübungen 30.09.2023	Bodychart aus Naturmaterialien 15.10.2023	Die drei Bäume 08.11.2023
Erdungsübung 07.10.2023	Gemeinschaftsbaumbild 22.10.2023	Meine Fähigkeiten 15.11.2023
Die Fichte 14.10.2023	Verwandlung 29.10.2023	Lebenspanorama 22.11.2023

### **Zeitraahmen**

Die Durchführung der Einheiten aller drei Forschungsbereiche betrug zwischen 60 und 90 Minuten. Dabei gab es Unterschiede hinsichtlich Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit sowie in der Durchführung selbst. Während für die Naturtherapie der Fokus auf die Übung und deren Wirkung gelegt wurde, kam es in der Kunsttherapie und im kombinierten Forschungsteil zu einer umfangreichen Bildbesprechungs- und Reflexionsphase, die in Summe auch mehr Zeit in Anspruch nahm. Für die Kunsttherapieeinheiten kam ein zusätzlicher Zeitaufwand für die Vorbereitung des Materialtisches und die Säuberung des Raumes nach der Einheit hinzu. Nach Bedarf wurden im Anschluss noch in allen drei Bereichen persönliche Gespräche geführt.

## 10.6. Allgemeiner Ablauf

Beim ersten Termin durften sich die Forschungsteilnehmenden einen Wunschnamen für die Dauer des Forschungsprojektes auswählen, um die Anonymität zu gewährleisten. Auch eine Einverständniserklärung, in welcher die Gruppe ihre Zustimmung für Fotos, die Aufnahme von Audiodateien und die Auswertung von studienrelevanten Daten gab, wurde eingeholt.

Um sich untereinander kennenzulernen, gab es in der ersten Einheit eine kurze Vorstellungsrunde. Die Autorinnen gaben anschließend eine kurze Einführung in die Thematik. Die Teilnehmenden wurden außerdem darauf hingewiesen, dass nach Abschluss der fünf Einheiten Einzelinterviews durchgeführt werden.

Der Verlauf der Einheiten lief in der Naturtherapie sowie im kombinierten Forschungsteil nach folgendem Grundschema ab:

1. Gemütliches Ankommen, Begrüßung, Klärung dringender Anliegen
2. Ausfüllen des Befindlichkeitsbogens
3. Gemeinsames Spazieren in den Wald und Aufsuchen eines geeigneten Ortes
4. Einführung in das Thema mit theoretischem Bezug durch die Autorinnen
5. Anleitung der Übungen durch die Autorinnen
6. Durchführung der Übung (einzeln oder in der Gruppe)
7. Reflexionsrunde
8. Gemeinsames Zurückgehen zum Parkplatz
9. Ausfüllen des Befindlichkeitsbogens
10. Verabschiedung und Klärung eventueller Fragen

Die Kunsttherapie-Einheiten unterschieden sich in folgenden Punkten:

- Ein Materialtisch mit verschiedenen Gestaltungsmaterialien wurde bereits vor dem Eintreffen der Gruppe vorbereitet. In der ersten Einheit wurde neben den allgemeinen oben erwähnten Punkten (Einverständniserklärung, etc.) auch die Thematik der Kunsttherapie näher erläutert.
- Es wurde auf die Wichtigkeit hingewiesen, dass bei der Kunsttherapie der gestalterische Prozess und nicht das fertige Werk entscheidend ist. So sollte der Druck weggenommen werden, ein perfektes Kunstwerk erstellen zu müssen.



Der Ablauf der Kunsttherapieeinheiten war ähnlich aufgebaut wie jener der beiden anderen Forschungsbereiche:

1. Gemütliches Ankommen, Begrüßung, Klärung dringender Anliegen
2. Ausfüllen des Befindlichkeitsbogens
3. Einführung in das heutige Thema und Auftragsklärung
4. Imaginationen, Fantasiereisen oder theoretischer Input durch die Autorin
5. Durchführung der Übung mit teils leiser Hintergrundmusik
6. Aufräumen des eigenen Platzes nach Beendigung der Gestaltungsphase
7. Reflexionsrunde und Bildbesprechung
8. Ausfüllen des Befindlichkeitsbogens
9. Verabschiedung und Klärung eventueller Fragen

## 11. Umsetzung der Forschung

### 11.1. Umsetzung der Naturtherapie – von Bernadette Grashäftl

#### 11.1.1. Die Teilnehmerinnen

**Lorena** (32 Jahre) lebt mit ihren zwei Katzen in einer kleinen Wohnung. Sie arbeitet als Lehrerin und fühlt sich in ihrem Beruf oft sehr herausgefordert. Aktuell stellt der Job einen großen Stressfaktor für sie dar, weshalb sie versucht in der Freizeit gut abzuschalten. Die Natur sucht sie dabei regelmäßig als Kraftort auf. Sie hat bereits Erfahrungen mit Naturtherapie gemacht, da sie erst kürzlich eine Ausbildung in Ökologie absolvierte und in dieser beim Waldbaden in der Praxis teilgenommen hat. Da ihr dies sehr gutgetan hat, hat sie sich für die Naturtherapie angemeldet.

**Melanie** (31 Jahre) arbeitet im Sozialbereich und macht nebenbei noch eine Ausbildung. Zudem hat sie vor einem Jahr einen Verein gegründet, der viel Zeit abverlangt. Durch den Umzug in die Stadt geht sie derzeit kaum bewusst in die Natur. An den Wochenenden besucht sie jedoch häufig ihre Oma, die am Land lebt. Hier sucht sie öfter die Natur bewusst auf. Wenn sie sich Pausen nimmt, greift sie meist zum Handy. Dies ist für sie der einfachste Weg zur Entspannung, dennoch weiß sie, dass ihr Bewegung im Freien besser täte. Die Bequemlichkeit siegt aber nach einem langen Arbeitstag häufig. Sie hat bereits Erfahrung mit Naturtherapie gemacht und empfand diese durch die leichte Umsetzbarkeit als sehr hilfreich.

**Tina** (30 Jahre) arbeitet als Lehrerin und wohnt mit ihrem Partner in einem Haus. Derzeit ist ihr Leben sehr hektisch, da sie aktuell beruflich sehr gefordert ist und nur wenig Freizeit hat. Privat hat sie sich bereits mit Naturtherapie beschäftigt und weiß über die positiven Wirkungen Bescheid. Dennoch schafft sie es aufgrund von Zeitmangel nur selten, die Natur für sich als Ressource bewusst zu erleben. Da sie am Land lebt, geht sie gelegentlich spazieren. Hierbei erfährt sie Entspannung und Entschleunigung. Den Wald selbst betritt sie aber nur selten.

**Magdalena** (35 Jahre) fühlt sich als dreifache Mutter permanent gestresst und es gibt kaum Möglichkeiten, Entspannung in ihren Alltag einzubauen.

Somit ist sie immer auf der Suche nach effektiven Entspannungsübungen, die sich leicht in ihren Alltag einbauen lassen. Gefunden hat sie bisher aber noch keine wirklich wirksame Methode. Derzeit absolviert sie einmal wöchentlich einen Sportkurs, welchen sie jedoch aufgrund familiärer Verpflichtungen nicht regelmäßig besuchen kann.

### **11.1.2. Beschreibung der Aufgabenstellungen**

#### **Achtsamkeitsmeditation im Wald**

In der ersten Einheit wurden die Teilnehmenden aufgefordert, einen für sie passenden Platz in Sicht- und Hörweite im Wald zu finden und es sich dort bequem zu machen. Im Anschluss wurde eine 15-minütige Achtsamkeitsmeditation durchgeführt, welche von der Autorin angeleitet wurde. Vor Beginn der Übung gab es einen theoretischen Input zum Thema und am Schluss wurden die Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht. Ziel der Übung war es, durch das Achtsamkeitstraining im Hier und Jetzt anzukommen, die Sinne zu trainieren und Energie zu tanken.

**Theoretischer Input:** Der moderne Mensch versinkt häufig in seinen eigenen Gedanken, spekuliert über seine Zukunft oder grübelt in der Vergangenheit. Dies hat zur Folge, dass das Leben gedanklich nicht im Hier und Jetzt stattfindet, sondern immer irgendwo anders. Um die Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart zu richten, können Methoden aus der buddhistischen Geistesschulung, wie beispielsweise Atembeobachtungen, Meditationen oder Achtsamkeitsübungen wirksam sein. Das Ziel liegt darin, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und fokussiert und wertfrei an Gedanken und Gefühle heranzugehen, um das zerstreute Bewusstsein zu bündeln und sich in Präsenz zu üben. Das Leben soll so wieder intensiver und bewusster wahrgenommen werden können (Behrendt & Spanbauer, 2020, S. 11f). Erfolgen Achtsamkeitsübungen oder Meditationen in der Natur, so wird die Aufmerksamkeit nun von innen bewusst nach außen gerichtet. Durch die intensive Wahrnehmung der natürlichen Umgebung verfeinert sich die Sensibilität und alle Sinne werden geschärft, woraufhin sich eine „vollkommene“ Aufmerksamkeit einstellt.

Durch den Aufenthalt in der Natur wird eine ungerichtete, erholsame Achtsamkeit erreicht, welche aus der Enge des Alltags befreien kann (Behrendt & Spanbauer, 2020, S. 17ff).

### **Inspirationsgang**

In der zweiten Einheit wurden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, an eine Thematik in ihrem Leben zu denken, welche sie gegenwärtig als belastend empfinden. Nun war es Aufgabe, die Belastung bewusst loszulassen und sich anschließend auf einen 20-minütigen Spaziergang durch den Wald zu begeben. Wichtig dabei war es, nicht mehr an das Thema zu denken, sondern sich voll und ganz auf die Sinneseindrücke im Wald zu konzentrieren. Sobald die Gruppe wieder am vereinbarten Treffpunkt zusammenkam, tauschte sie sich über die Empfindungen und Erkenntnisse während des Spazierengehens aus. Die anleitende Person fragte dabei erneut nach der vorhin genannten Belastung und wie die einzelnen Teilnehmenden nun dazu stehen. Ziel dieser Übung war es, die Natur als Inspirationsquelle zu nutzen und durch sie zu einem Erkenntnisgewinn zu gelangen.

**Theoretischer Input:** Die Natur dient seit jeher als Inspirationsquelle und Vorbild. Diese Quelle kann sich der Mensch zunutze machen, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht oder ein Dilemma zu lösen ist. Verhaltensweisen bestimmter Pflanzen und Tiere, Erfolgsprinzipien der Evolution und biologische Gestaltungsprinzipien geben Denkanstöße und können zur Lösungsfindung beitragen. Das Loslassen eines Problems, die vollkommene Aufmerksamkeitsteuerung auf die Naturwahrnehmung und das bewusste Hineinfühlen in alle neu auftauchenden Körperempfindungen und Gefühle, setzt einen Impuls für neue Denkanstöße. Indem unbewusst eine Resonanz zu allem, was in der Natur anspricht, hergestellt wird, können Klarheit und wichtige Erkenntnisse erlangt werden. Zudem kann sich die Natur als Inspirationsquelle hervortun und auf Dinge aufmerksam machen, die eine hohe Aussagekraft für den Menschen und das Problem haben. Die Natur kann also zu unerwarteten Anregungen und Denkanstößen führen, die zuvor nicht in Betracht gezogen wurden (Dienemann, 2020, S. 314ff).

## Atemübungen

In der dritten Einheit wurden die Teilnehmenden auf die Wirkweisen der Waldluft hingewiesen. In einem theoretischen Input bekam die Gruppe Einblick in die Heilkraft des Waldes auf Körper und Psyche. Durch anschließend angeleitete Atemübungen und -meditationen sollte die Waldluft nun bewusst eingeatmet werden. Ziel der Übung war es, sich zu zentrieren, im Hier und Jetzt zu sein, den Geruchssinn zu schärfen und die heilsame Luft aufzunehmen.

**Theoretischer Input:** Im Wald nimmt der Körper durch die Atmung chemische Substanzen auf, welche von Bäumen und Pflanzen abgesondert werden. Bäume sondern sogenannte Phytonzide ab, welche aus ätherischen Ölen bestehen und zum Abwehrsystem der Pflanzen gehören. Sie schützen diese vor Bakterien, Pilzen und Insekten. Die Hauptbestandteile der Phytonzide heißen Terpene, welche besonders in Nadelwäldern in hoher Konzentration in der Waldluft angereichert sind und zu dem typischen harzigen und zitronigen Waldgeruch führen. Zu den bekanntesten Terpenen zählen die Alpha-Pinen, Beta-Pinen, Camphen und D-Limonen. Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass das Einatmen dieser ätherischen Öle zu einer Abnahme des Cortisol-Wertes führt, woraufhin der Blutdruck sinkt und der Stress nachlässt. Auch eine erhöhte Produktion von Anti-Krebs-Proteinen konnte durch Waldaufenthalte festgestellt werden. Durch das Spazieren im Wald werden zudem besondere Mikroben (*Mycobacterium vaccae*) aufgewirbelt, welche positiv auf die Stimmung wirken und zu mehr Energie und einer besseren Wahrnehmung führen (Li, 2018, S. 98ff).

## Erdungsübung

In der vierten Einheit führte die anleitende Person eine Erdungsübung mit den Teilnehmenden durch. Nach einem theoretischen Input wurde die Gruppe aufgefordert, ihre Schuhe und Socken auszuziehen und durch den direkten Hautkontakt mit dem Waldboden Kontakt zu Mutter Erde herzustellen. Dies erfolgte durch eine angeleitete Imagination und dem anschließenden bewussten Barfußgehen durch den Wald. Ziel dieser Körperwahrnehmungsübung war es, sich mit der Natur zu verbinden und durch diese Verbindung die Stärke der Natur in sich aufzunehmen.

**Theoretischer Input:** Durch das moderne Leben hat sich der Mensch von der natürlichen Energiequelle der Erde abgeschnitten. Er arbeitet und lebt in Gebäuden, schläft in hoch gestellten Betten und schützt seine Füße mit Gummisohlen vor der Erde. Diese Isolation von der Erdoberfläche blockiert den Elektronenfluss zwischen Mensch und Erde und kappt dadurch die Verbindung zur Natur. Nur im geerdeten Zustand befindet sich der Mensch in einer Harmonie mit dieser. In der Menschheitsgeschichte war diese Harmonie stets gegeben, da der Elektronenfluss durch das Barfußlaufen oder Schuhe aus natürlichen Materialien wie Leder oder Holz aufrecht erhalten wurde. Die Natur ist bildlich gesprochen eine riesige Batterie. Ist ein Mensch geerdet, so wird dieser als stark, ausgeglichen, robust und gefestigt angesehen. Man beschreibt somit einen Menschen, der die Eigenschaften der Natur in sich aufgenommen hat. Um den elektrischen Kreislauf Mensch-Natur wiederherzustellen und eine Erdung zu bewirken, benötigt es den Kontakt mit dem Boden, um die heilsamen und kraftvollen Elektronen zu empfangen und die negativen Energien abgeben zu können (Li, 2018, S. 216ff).

### **Die Fichte**

In der letzten Einheit erfuhren die Teilnehmenden anfangs Wissenswertes über die Fichte. Die heilkräftigen Bestandteile und die Bedeutung des Baumes in der Holzwirtschaft und in der Mythologie wurden dabei erörtert. Im Anschluss wurden die Teilnehmenden in die Umgebung geschickt, um sich von einer Fichte ansprechen zu lassen und sich mit dieser durch Körperkontakt zu verbinden. Sie verweilten zehn Minuten bei dem Baum und achteten dabei auf ihre Wahrnehmungen und Empfindungen. In der Gruppe wurde die Erfahrung mit dem Baum anschließend geteilt und gemeinsam Fichtentee getrunken. Ziel der Übung war es, eine Verbindung mit dem Lebewesen Baum herzustellen, Belastendes an den Baum abzugeben und die Stärke des Baumes in sich aufzunehmen.

**Theoretischer Input:** Auch bekannt als Brotbaum der Bauern, zählt die Fichte zur häufigsten Baumart in Österreich. Obwohl sie anspruchslos und schnellwachsend ist, kommt sie schlecht mit Trockenheit klar und wird dadurch anfällig für Schädlinge, weshalb sie inzwischen zu den gefährdeten Baumarten gehört.

Die Fichte kann bis zu 600 Jahre alt werden und hat als Erkennungsmerkmal nach unten hängende Zapfen und stechende Nadeln. Die Germanen und Kelten verwendeten damals zum Brotbacken Fichtennadelmehl. Die Fichtennadeln sind besonders reich an Vitamin C und enthalten ätherische Öle, die durchblutungsfördernd, schleimlösend und befreiend auf die Atemwege wirken. Auch das krümelige gelbe Fichtenharz, mit dem kräftig harzigen Geruch, gilt als heilkräftig und wurde bis in die Neuzeit als Burgunderharz in den Apotheken als Arznei verkauft. Generell können die Eigenschaften der Fichte als wärmend, beruhigend, schleimlösend und entzündungshemmend bezeichnet werden (Greiner, 2020, S. 96f). In der Mythologie war die Fichte besonders bedeutsam, da geglaubt wurde, dass in ihr ein weiblicher, bergender und schützender Baumgeist wohne. Diesem wurde die Fähigkeit zugeschrieben, dass Krankheiten vom Menschen aufgenommen und somit geheilt werden konnten. Früher war die Fichte der typische Weihnachtsbaum, um sich somit den Waldschutzgeist ins Haus zu holen (Fetzner, 2020, S. 45).



*Abbildung 7. Verbindung zu einem Baum herstellen*

### **11.1.3. Reflexionsrunde und Erfahrungsaustausch**

Nach den Übungen wurde die Gruppe eingeladen, in einem kurzen Austausch über die gemachten Erfahrungen während der Übungen zu berichten. Wichtig ist hierbei zu erwähnen, dass dies in einem vertrauten und geschützten Rahmen stattgefunden hat und die Teilnehmenden nur so viel Preis gaben, wie sie für sich als angenehm empfunden haben. Die Studienautorin stellte hierfür folgende Fragen, welche je nach Thema der Einheit leicht abgewandelt wurden:

- Wie ist es dir während der Übung ergangen?
- Welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken hast du während der Übung wahrgenommen?
- Konntest du während oder direkt nach der Übungsphase eine Veränderung an deinem Gemütszustand wahrnehmen?
- Gab es etwas, das herausfordernd für dich war?
- Möchtest du noch etwas ergänzen?

## **11.2. Umsetzung der Kunsttherapie – von Therese Wagner**

### **11.2.1. Die Teilnehmerinnen**

**Jutta** (31 Jahre) ist selbstständige Physiotherapeutin und lebt derzeit alleine in einer kleinen Mietwohnung. Ihr Leben besteht hauptsächlich aus ihrer Arbeit, die ihr viel Freude bereitet, da sie sich durch ihre Selbstständigkeit viele Freiheiten nehmen kann und sie sehr stolz darauf ist, sich etwas Eigenes aufgebaut zu haben. In ihrer Freizeit geht sie gerne tanzen und macht Sport. Zudem reist sie gerne und zeigt reges Interesse für fremde Länder und Kulturen. Während ihrer letzten Reise hat sie jemanden kennengelernt, weshalb ihr Leben im Moment etwas kompliziert ist. Ihre Familie und ihre Freunde sind ihr besonders wichtig. Eine Freundin hat sie auf das Kunsttherapieangebot aufmerksam gemacht und da sie sich zurzeit viele Gedanken über ihr weiteres Leben macht und in naher Zukunft große Entscheidungen anstehen, hat sie beschlossen, an der Kunsttherapiegruppe teilzunehmen.

**Andrea** (28 Jahre) arbeitet als Sozialarbeiterin und wohnt mit ihrem Partner in einer Wohnung. Derzeit macht sie eine Ausbildung zur Pilatestrainerin, weshalb sie neben ihrem Job nur wenig Freizeit hat. Ihr Leben beschreibt sie im Moment als sehr hektisch, daher war sie auf der Suche nach einem Ausgleich und wollte sich etwas Gutes tun. Da Kreativität sehr wichtig in ihrem Leben ist und sie auch privat sehr gerne malt, hat sie das Kunsttherapieangebot sofort angesprochen.

**Sonja** (23 Jahre) arbeitet als Pädagogin in einem Schülerhort und macht nebenbei ein Masterstudium in Salzburg. Dies alles unter einen Hut zu bringen, verursacht viel Stress und oft fühlt sie sich überlastet.



Sie freut sich, wenn ihr Studium endlich abgeschlossen ist, da dieses eine große Belastung für sie darstellt. Durch die Präsenztermine an der Universität in Salzburg und ihrer Arbeit hat sie kaum Freizeit. Sie merkt, dass sie weder in der Arbeit, noch in ihrem Studium die volle Leistung erbringen kann und auch ihr Privatleben unter der Doppelbelastung leidet. Sie lebt noch zuhause bei ihren Eltern in einem Haus. Sonja hat den Folder für die Kunsttherapie im Schulhaus aufliegen sehen und nutzte die Gelegenheit, da sie gleich nach Ende ihrer Dienstzeit im selben Gebäude daran teilnehmen konnte.

**Daniela** (34 Jahre) ist Mutter von zwei Kindern und arbeitet Teilzeit als Lehrerin in einer Schule. Sie wohnt mit ihrer Familie in einem Haus am Land. Da sie täglich in mehrere Rollen (Mutter, Lehrerin, Partnerin) schlüpfen muss, hat sie oft das Gefühl, dass sie selbst zu kurz kommt. In der Karenzzeit hat sie deswegen eine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin begonnen, um auch wieder einmal etwas für sich zu tun. Dort hat sie schon einige Ansätze aus der Kunsttherapie kennengelernt, die ihr Interesse geweckt haben. Sie erhofft sich durch die Einheiten neben einem persönlichen Gewinn auch hilfreiche Tipps und Ideen für ihre eigene Ausbildung.

## **11.2.2. Beschreibung der Aufgabenstellungen**

### **Collage „Meine Ressourcen“**

In der ersten Einheit bekam die Gruppe den Auftrag, eine Collage zu dem Thema „Meine Ressourcen“ zu gestalten. Ziel dabei war es, die eigenen Ressourcen im Leben zu erkennen und dadurch das Selbstvertrauen zu stärken und etwaige Sorgen und Ängste kleiner werden zu lassen.

**Theoretischer Input:** Bei der klassischen Collage geht es um das Sammeln von Bild- und Textteilen meist aus Zeitschriften, Zeitungen oder Prospekten. Entscheidend beim Sammeln ist das Zufalls- oder Lustprinzip. Was gefällt, wird ausgeschnitten oder auch herausgerissen. Erst wenn die Sammlung komplett ist, wird eine engere Auswahl getroffen und die ausgewählten Bilder werden auf einem Blatt angeordnet und schließlich aufgeklebt. Die Collage arbeitet mit dem Appellcharakter der Werbung.

Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden wird durch den Aufforderungscharakter der Bilder aktiviert und auf die Abbildungen oder Werbetexte gelenkt. Die Inhalte werden jedoch nicht nur konsumiert, sie werden zu eigen gemacht, indem sie durch die individuelle Gestaltung eine persönliche Note bekommen. Die Collage verleiht dem Innerseelischen in einer einfachen Art und Weise durch Bilder und Sprache Ausdruck und stellt wenig Anforderungen an den Raum. Es ist keine künstlerische und technische Vorbildung nötig. Zudem gibt es keinen oder nur sehr geringen Leistungsdruck, da mit vorhandenem Bildmaterial gearbeitet wird. Die Kosten sind durch die vielen Gratisprospekte und Zeitungen gering. Diese geben den Teilnehmenden Halt und Orientierung und vermitteln die Botschaft, dass auch mit scheinbar Wertlosem durch Neuordnung und Verwendung etwas Wertvolles entstehen kann (Wirtensohn-Baader, 2016, S. 196ff).

### **Mein Kraftort**

In der zweiten Einheit führte die Gruppe als Einstieg eine Imagination zu einem persönlichen Kraftort durch. In der anschließenden Gestaltungsphase sollte dieser auf einem Blatt Papier kreativ zum Ausdruck gebracht werden. Ziel der Übung war es, durch die kreative Gestaltung das Wohlbefinden zu steigern und das entstandene Werk als Kraftquelle in herausfordernden Zeiten als Ressource nutzen zu können.

**Theoretischer Input:** Das bewusste Abrufen von positiven Erinnerungen, welche an einen bestimmten Ort oder an eine bestimmte Zeit geknüpft sind, stärkt die Widerstandsfähigkeit eines Menschen und dient als wichtige Ressource zur Erhaltung der psychischen Gesundheit. Durch die imaginative Vorstellung eines Wohlfühl- oder Kraftortes kann ein Sicherheitsgefühl mit sich einstellender Entspannung und Harmonisierung erzeugt werden. Zudem wird ein Zugang zu den inneren Bedürfnissen hergestellt (Hampe & Wigger, 2020, S. 132).

### **Die drei Bäume**

In der dritten Einheit wurde die Gruppe aufgefordert, sich mit den drei Themen Arbeit, Privatleben und Wünschen auseinanderzusetzen. Um sich gut auf die Aufgabe einlassen zu können, wurde zu Beginn eine Imagination durchgeführt.

Im Anschluss sollten die Teilnehmenden nun diese drei Bereiche in Form von drei Bäumen (Privatbaum, Arbeitsbaum, Wunschbaum) verbildlichen. Ziel der Übung war es, sich den eigenen Bedürfnissen und der jeweiligen Ist-Situation bewusst zu werden und gegebenenfalls Veränderung anzustoßen. Zudem mussten sich die Teilnehmerinnen auch bewusst Zeit nehmen, um sich mit inneren Bedürfnissen und Wünschen auseinanderzusetzen.

**Theoretischer Input:** Probleme können durch künstlerisches Schaffen erkannt und so gelöst werden. Durch den kreativen Zugang werden psychische Prozesse durchlaufen, analysiert und entschlüsselt. Zudem findet durch die Sichtbarwerdung innerer Bilder ein Perspektivenwechsel statt. Künstlerisches Arbeiten ermöglicht die Reorganisation innerer Unordnung, da eine Synthese zwischen äußeren Eindrücken und inneren Impulsen sowie Gefühlen entsteht. Kreatives Schaffen als symbolische Sprache schafft einen Zugang zum kollektiven und persönlichen Unbewussten. So können beispielsweise durch den künstlerischen Ausdruck Spannungen oder Konflikte ersichtlich werden, bevor man überhaupt in der Lage ist, darüber zu sprechen (Panes & Lajud, 2023, S. 62ff).

### **Meine Fähigkeiten**

In der vierten Einheit wurde der Fokus auf die eigenen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen gelegt. Als Einstieg diente hier eine Fantasiereise, welche mit anschließenden anstoßenden Fragen zur eigenen Persönlichkeit sowie zu den eigenen Fähigkeiten und Stärken ergänzt wurde. Die gefundenen Talente und Fähigkeiten sollten anschließend in kreativer Form zum Ausdruck gebracht werden. Ziel der Übung war neben der Ich-Stabilisierung und der Stärkung des Selbstvertrauens auch die Bewusstwerdung der eigenen Fähigkeiten und die Anerkennung dieser als persönliche Kraftquellen.

**Theoretischer Input:** Innere Ressourcen sind Kraftquellen, welche dabei unterstützen können, an ein bestimmtes Ziel zu gelangen. So kann dies beispielsweise die Fähigkeit sein, altes Wissen zu nutzen oder neues zu erlangen, soziale Kontakte zu knüpfen, die Entwicklung und Realisierung kreativer Ideen, selbstbestimmtes Handeln oder die Fähigkeit sich zu motivieren. Oftmals sind die eigenen Stärken und Fähigkeiten nicht klar.

Um diese wieder mehr ins Bewusstsein zu rücken, bedarf es immer wieder bewusstes Hinsehen. Manchmal müssen Fähigkeiten aber auch erst entdeckt werden, damit diese als Ressourcen wahrgenommen und somit genutzt werden können. Der kreative Zugang führt durch die Bewusstwerdung der eigenen Fähigkeiten zu einer Ressourcenentdeckung und -aktivierung (Obermeier, 2019, S. 35f).

### **Lebenspanorama**

In der letzten Einheit wurden die Teilnehmerinnen aufgefordert, sich mit dem Verlauf ihres bisherigen Lebens von ihrer ersten Erinnerung weg, bis in den gegenwärtigen Moment zu beschäftigen. Dies geschah mithilfe einer Imagination, in welcher die Erinnerungen an das bisherige Leben Schritt für Schritt visualisiert wurden. Im Anschluss malte die Gruppe ihr Lebenspanorama auf ein Blatt Papier. Ziel der Übung war die aktive Erinnerungsarbeit, welche zur Identitätsentwicklung beitragen sollte.

**Theoretischer Input:** Bei der kreativen Tätigkeit wird ein Zugang zu inneren Bildern hergestellt. Dabei entsteht der Eindruck, als würde Verborgenes ans Licht kommen wollen, um gesehen, gehört und gespürt zu werden. Öffnet sich der Mensch der Kreativität, werden die Sinne geschärft und eine uneingeschränkte Ausdruckskraft steht zur Verfügung. Im kreativen Prozess wird der Kontakt mit der eigenen Geschichte hergestellt, neue Perspektiven werden geschaffen und eine Tür zum Unbewussten wird geöffnet, um so einen anderen Blickwinkel in Bezug auf Herausforderungen im Leben zu bekommen (Halprin, 2020, S. 84ff). Durch eine Imagination als Einstieg in die Einheit wird sich bewusst mit der eigenen Geschichte auseinandergesetzt und diese auf einer geistigen, seelischen sowie körperlichen Ebene verstanden (Kersten & Trüg, 2019, S. 19).

### **11.2.3. Bildbesprechung und Reflexion**

Nach jeder Kunsttherapieeinheit fand eine Bildbesprechung in der Gruppe statt. So hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle zum Entstehungsprozess ihres Bildes zu verbalisieren und anschließend darauf einzugehen, was auf ihrem Bild zu sehen ist.

Die angehende Kunsttherapeutin stellte zudem Zwischenfragen zum Bild hinsichtlich seiner Entstehung, Bedeutung, Symbolik und Farbwahl.

Folgende Fragen wurden für die Bildbesprechung herangezogen:

- Welche Materialien hast du für die Gestaltung gewählt?
- Wie hast du den gestalterischen Prozess erlebt?
- Konntest du während der Gestaltungsphase eine bewusste Veränderung an deinem Gemütszustand wahrnehmen?
- Was ist auf deinem Bild zu sehen?
- Hattest du bei der Gestaltung Schwierigkeiten?
- Welcher Teil gefällt dir besonders gut?
- Welchen Titel würdest du deinem Bild geben?
- Wie geht es dir bei der Betrachtung des fertigen Bildes?
- Möchtest du noch etwas ergänzen?

### **11.3. Umsetzung der Natur- und Kunsttherapie** - Bernadette Grashäftl & Therese Wagner

#### **11.3.1. Die Teilnehmenden**

**Amelie** (24 Jahre) arbeitet Teilzeit in der Gesundheitsbranche und studiert nebenbei Betriebswirtschaft. Sie lebt mit einer Freundin in einer WG und ist derzeit durch die Doppelbelastung Studium und Beruf sehr gestresst. Besonders wichtig ist ihr im Moment ihre Beziehung und die Zeit mit ihrem Partner. In gemeinsamen Urlauben kann sie sich erholen und Kraft schöpfen. Kreativität hat einen hohen Stellenwert in ihrem Leben und hilft ihr, Stress abzubauen. Besonders während der Corona-Pandemie hat sie das Zeichnen für sich entdeckt und dadurch eine wichtige Ressource in ihrem Leben gefunden.

**Cornelia** (32 Jahre) wohnt mit ihrem Mann, ihren zwei kleinen Kindern und einem Hund in einem Haus am Land und arbeitet Teilzeit als Kindergartenpädagogin. Ihr Leben als zweifache Mama ist oft sehr fordernd und verlangt viel von ihr ab. Sie hat das Gefühl, dass sie selbst oft zu kurz kommt. Zeiten für sich muss sie vehement einfordern. Dies ist auch der Grund, weshalb sie sich für die Gruppe angemeldet hat. Da ihr Mann gerade eine Ausbildung macht und dadurch wenig Zeit für die Familie hat, kommt sie häufig in eine Überforderung.

Ihre Eltern sind eine große Hilfe für sie und unterstützen sie zurzeit oft bei der Kinderbetreuung. Da Natur für sie sehr wichtig ist, versucht sie täglich mit ihren Kindern nach draußen an die frische Luft und in den Wald zu gehen.

**Gregor** (34 Jahre) ist Unternehmer und wohnt mit seiner Frau in einem Haus am Land. Er trägt sehr viel Verantwortung und kann Privates und Berufliches oft nicht trennen. Die aktuellen wirtschaftlichen Entwicklungen bereiten ihm Sorgen und wirken sich negativ auf sein psychisches Wohlbefinden aus. In seiner Freizeit wäre er gern aktiver, dies schafft er aufgrund seines niedrigen Energielevels jedoch oft nicht. Er ruht sich am Wochenende gerne aus, um für die neue Arbeitswoche gewappnet zu sein. Die Natur spielt für ihn seit einigen Monaten eine große Rolle, da er erst kürzlich den Jagdschein erworben hat. Er erhofft sich daraus einen guten Ausgleich zur Arbeit. An Kunst zeigt er großes Interesse, selbst bezeichnet er sich jedoch als nicht kreativ.

**Lorenz** (30 Jahre) ist hauptberuflich Musiker und arbeitet im Winter zusätzlich als Schwimmlehrer. Er ist der Partner von Amelie. Derzeit lebt er bei seinen Eltern in einem Haus am Land. Durch seinen Job ist er sehr viel unterwegs und immer in Bewegung. Dadurch kommt er nur selten zur Ruhe. Obwohl ihm seine Arbeit große Freude bereitet, merkt er, dass ihm gelegentlich eine Auszeit guttäte und diese auch immer wieder notwendig ist, um weiterhin gute Leistung erbringen zu können. Kreativität nimmt sehr viel Platz in seinem Leben ein, wobei diese hauptsächlich im musischen Bereich zum Einsatz kommt. Er zeichnet auch gerne, findet aber im Moment kaum Zeit dafür. Lorenz bezeichnet sich selbst als optimistisch und positiv und sieht seine persönliche und berufliche Entwicklung als wichtiges Lernfeld.

### **11.3.2. Beschreibung der Aufgabenstellungen**

#### **Intuitives und achtsames Malen**

Die erste Einheit startete mit einer Aufmerksamkeitsübung, um die Teilnehmenden auf die anschließende Gestaltungsphase einzustimmen. Anschließend wurden sie aufgefordert, sich einen Platz im Wald zu suchen, der für sie ansprechend erschien und an welchem sie sich wohlfühlten.

Die Aufgabe bestand darin, aufkommenden Impulsen zu folgen, dadurch eine Verbindung zur schöpferischen Kraft herzustellen und intuitiv etwas zu malen. Das konnte beispielsweise eine Pflanze am Waldboden sein, oder aber auch einfach nur Linien oder Formen, die den Teilnehmenden gerade in den Sinn kamen. Ziel der Übung war es, den inneren Impulsen zu folgen, die intuitive Wahrnehmung zu schulen und die eigene Kreativität wiederzuentdecken.

**Theoretischer Input:** Das achtsame oder intuitive Malen verbindet als Wahrnehmungsübung alle vier Aufmerksamkeitsfokusse. Als externe Aufmerksamkeit wird die weite und enge Aufmerksamkeitssteuerung nach außen bezeichnet. Als interne Aufmerksamkeit ist die weite und enge Aufmerksamkeit nach innen gemeint. Im Kontext der Natur- und Kunsttherapie kann eine Aufmerksamkeitsübung darin bestehen, dem „Ruf“ eines Objektes zu folgen, welches achtsam betrachtet und danach detailgetreu am Blatt festgehalten wird, oder die Betrachtung und das Malen einer weiten Waldlandschaft, die vor einem liegt. Es kann aber auch die eigene Innenwelt, in Verbindung mit der Außenwelt gemalt oder ganz intuitiv auf die innere Stimme als Wegweiser beim Zeichnen gehört werden. Bei der Übung wird auf den Aspekt der achtsamen Haltung geachtet (Hume, 2020, S. 292ff).

### **Ressourcenbild gestalten**

In der zweiten Einheit wurde die Gruppe auf einen Spaziergang geschickt und bekam die Aufgabe, Naturmaterialien zu sammeln, welche symbolisch für Ressourcen in ihrem Leben stehen. Im Anschluss wurden aus den gesammelten Naturmaterialien Ressourcenbilder gelegt. Ziel war es, sich mit dem eigenen Sein auseinanderzusetzen und die vorhandenen Ressourcen zu erkennen, um somit besser auf Veränderungen im Leben reagieren zu können. Zudem wurde durch das bewusste Sammeln von Naturmaterialien die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit geschult und im Gestaltungsprozess die Kreativität gefördert.

**Theoretischer Input:** Veränderungen sind in der Natur allgegenwärtig. Mit stoischer Gelassenheit und Kontinuität passt sich die Natur an veränderte äußere Gegebenheiten an und bewahrt dabei dennoch ihr Gleichgewicht.

Selbst ein verheerender Waldbrand ist für die Natur keine Katastrophe. Der Mammutbaum beispielsweise hat aus dieser Not eine Tugend gemacht, da erst durch die Hitzeeinwirkung die Zapfen ihre Samen freigeben. Denn nur ein Waldbrand verschafft ihm ausreichend Platz, genügend Nährstoffe und Sonnenlicht, um wachsen und gedeihen zu können. Auch der Mensch ist in der von Unsicherheit und Komplexität geprägten Welt Veränderungen stetig ausgesetzt. Die Erfolgsprinzipien der Natur können hier richtungsweisend sein und dem Menschen als Vorbild dienen, um besser durch schwierige Zeiten zu kommen und dabei nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten (Dienemann, 2020, S. 320).

### **Bodychart aus Naturmaterialien**

Die dritte Einheit sollte das Größenverhältnis Mensch/Natur veranschaulichen, indem sich die einzelnen Personen einen geeigneten Platz im Wald suchten und sich auf den Waldboden legten. Durch den Blick in die Baumwipfel wurde eine völlig neue Perspektive eingenommen und ersichtlich gemacht wie klein der Mensch im Vergleich zur Natur ist. Zudem bekamen die Teilnehmenden die Aufgabe, ihren Blick dabei auch auf das eigene Leben zu richten. Die beiden Anleiterinnen legten währenddessen mit Zapfen die Körperumrisse der am Boden liegenden Personen nach. Anschließend wurden diese kreativ mit Naturmaterialien ausgelegt und die zuvor gemachten Gefühle und Empfindungen darin sichtbar gemacht. Ziel der Übung war es, zu sich selbst zu finden, Problemen mit einer gewissen Distanz zu begegnen und mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz durch das eigene Leben zu gehen.

**Theoretischer Input:** Beim Bodychart in der Natur wird das Verhältnis zum eigenen Körper, aber auch das Größenverhältnis Mensch/Natur im Kontrast sichtbar gemacht. Dieses Verfahren gibt die Möglichkeit, durch die Abbildung des eigenen Körpers eine ganz persönliche Signatur in der Natur zu hinterlassen und sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen.



Durch die Gestaltung mit Naturmaterialien wird man zudem darin geschult, Kontrolle abzugeben und flexibel auf die Veränderungen der Natur einzugehen. Von starren Plänen muss man sich verabschieden, da ein Windhauch die Gestaltung verändern kann. Dies sollte als kreative Chance angesehen werden, um das Bild mit den Natureinflüssen gemeinsam zu gestalten. In erster Linie geht es in der Übung um den spontanen, intuitiven und kreativen Prozess, der die Selbstwirksamkeit fördert und zu innerer Stärke und Akzeptanz führen soll (Schweizer, 2015, S. 16).



Abbildung 8. Größenverhältnis Mensch/Natur

### **Gemeinschaftsbaumbild**

In der vierten Einheit wurden die Teilnehmenden auf den Weg geschickt, um Äste und Blätter zu sammeln. Nach ca. fünfzehn Minuten fand sich die Gruppe wieder am vereinbarten Treffpunkt ein. Der Auftrag lautete nun, in vollkommener Stille gemeinsam auf einem Leintuch einen Baum mit den gesammelten Materialien zu legen. Die Übung war erst beendet, nachdem alle Teilnehmenden das Gefühl hatten, dass der Baum nun fertig gestellt war. Ziel dieser kooperativen Methodik war neben der Stärkung des Gemeinschaftssinns, das Abgeben von Kontrolle und das Annehmen von Veränderungen. Die Erhaltung einer harmonischen Grundstimmung trotz äußerer Einflüsse stand im Fokus dieser Übung. Zudem wurden die Teilnehmenden darin geschult, Stille auszuhalten und sich in Geduld zu üben.

**Theoretischer Input:** Die Natur verläuft in einem immer gleichen und unaufgeregten Rhythmus. Alles hat seine Zeit, es ist ein ständiger Kreislauf von

Entstehen, Gedeihen und Vergehen. Durch die Entkoppelung von der Natur hat der Mensch die eigenen natürlichen Rhythmen vergessen oder gar verloren. Er will alles und zwar sofort. Doch das Zeitalter der Schnellebigkeit, Gewinnoptimierung und Effizienz fordert einen hohen Preis. Die Signale des Körpers können nicht mehr richtig gedeutet werden, der Mensch geht stets über sein Erschöpfungslevel hinaus, anstatt sich zu regenerieren. Man lebt meist in der Zukunft, anstatt sich auf die Gegenwart zu fokussieren. Krisen kommen oft unangekündigt und in immenser Geschwindigkeit auf den Menschen zu und lassen diesen hilflos und überfordert im Regen stehen. Die Natur ist hier viel unaufgeregter und geduldiger, sie stellt sich nicht in großer Panik auf den Klimawandel ein. Sie ist im Hier und Jetzt und hat keinen Zukunftsplan, wie sie ihr Überleben gewährleisten kann. Eine harmonische Grundeinstellung, das geduldige Annehmen von Veränderungen und das Zusammenspiel aller Elemente ist ihr Erfolgsprinzip für die Bewältigung von Herausforderungen (Dienemann, 2020, S. 324f).

### **Verwandlung**

In der letzten Einheit wurden die Teilnehmenden aufgefordert, sich während eines Spaziergangs mit Thematiken auseinanderzusetzen, welche sie aktuell in ihrem Leben als belastend empfinden. Für jede Belastung suchten sie sich einen passenden Stein, welcher das Gewicht dieser in seiner Schwere und Größe widerspiegeln sollte. Die gesammelten Steine wurden anschließend in eine Tasche oder den eigenen Rucksack gepackt, damit die Last bewusst am eigenen Körper gespürt werden konnte. Nach einer kurzen Wegstrecke wurden die Steine am Treffpunkt wieder herausgenommen und in einer kreativen Gestaltungsphase verwandelt. Ein Perspektivenwechsel auf das Problem sollte dabei den Fokus auf das Positive und die möglichen Entwicklungen, welche durch die Belastungen möglich werden, lenken. Die Erkenntnis, dass eine Krise oder Herausforderung durchaus mit einer wichtigen Lernerfahrung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit in Verbindung gebracht werden kann, spielte hier eine wesentliche Rolle. Ziel war neben dem Erlebbarmachen von Belastungen, die Förderung der Selbstwirksamkeit.

**Theoretischer Input:** Die Natur bietet sich gut dafür an, eigene Belastungen am Körper spürbar zu machen. Es kann hilfreich sein, diese Lasten zu visualisieren und bewusst wahrzunehmen, um weitere Handlungsschritte daraus ableiten zu können. Jede Belastung birgt auch Chancen und Entwicklungen mit sich und jede noch so aussichtslose Situation kann überwunden werden (Lorino, 2020, S. 1). Als Inspiration kann hier die Biographie des österreichischen Psychiaters und Begründer der Logotherapie Viktor E. Frankl angeführt werden. Als Jude wurde er 1938 in ein Konzentrationslager deportiert. In seiner extremen und hoffnungslosen Lage hat er sich selbst nie aufgegeben und seinen Blick stets auf das Sinnhafte in der Situation gerichtet. Mit seiner Botschaft, trotz großem Elend „Ja“ zum Leben zu sagen und einen Sinn in der Schwere zu finden, ist er bis heute ein großes Vorbild für Menschen in Krisen (Sánchez, 2023).

### **11.3.3. Bildbesprechung und Reflexion**

Nach jeder natur- und kunsttherapeutischen Einheit fand eine Reflexion sowie gegebenenfalls eine Bildbesprechung in der Gruppe statt. Diese gab den Teilnehmenden die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle zur Übung oder der entstandenen Gestaltung zu verbalisieren. In der Reflexion stellten die Autorinnen folgende Fragen:

- Welche Naturmaterialien hast du für die Gestaltung gewählt?
- Welche Bedeutung haben diese Materialien für dich?
- Wie hast du den gestalterischen Prozess erlebt?
- Konntest du während der Gestaltungsphase eine bewusste Veränderung an deinem Gemütszustand wahrnehmen?
- Was ist auf deiner Gestaltung zu sehen?
- Gab es etwas, das herausfordernd für dich war?
- Welcher Teil spricht dich besonders an?
- Welchen Titel würdest du deiner Gestaltung geben?
- Wie geht es dir bei der Betrachtung der entstandenen Gestaltung?
- Möchtest du noch etwas ergänzen?

Nach Ablauf der Stunde konnten die Teilnehmenden ihre Gestaltung fotografieren. Die entstandenen Motive wurden im Wald zurückgelassen.

## 12. Auswertung der Forschungsergebnisse

### 12.1. Naturtherapie – von Bernadette Grashäftl

#### 12.1.1. Interviewauswertung

##### a) Umgang mit Krisen

###### Erleben der aktuellen Zeit

Alle Befragten gaben an, dass sie die heutige Zeit als schwierige Zeit erleben. Krisenbegriffe wie Krieg, Pandemien und Inflation sind dabei besonders häufig gefallen. Die Zeit wird als besorgniserregend, belastend und sogar von einer Teilnehmerin als erschreckend bezeichnet. Zusätzlich wird der Einfluss der Medien und der damit verbundenen Informationsflut und Abhängigkeitsgefahr als negativ gewertet. Der Fortschritt und die Möglichkeit, alles erreichen zu können ist ein weiterer Stressfaktor dieser Zeit: „Diese Möglichkeiten können nicht nur gut, sondern auch belastend sein, weil es schwierig ist, sich zu entscheiden.“



Abbildung 9. Erleben der heutigen Zeit in der Naturtherapiegruppe

###### Einfluss auf das Wohlbefinden durch äußere Krisen

Die ständigen Krisenherde auf der Welt beeinflussen das Wohlbefinden der Befragten. Es ist von Unplanbarkeit die Rede, da „man einfach momentan nicht weiß, wie die Welt morgen aussieht“. Bewältigungsstrategien der Forschungsteilnehmenden sind beispielsweise das Abgrenzen durch bewusstes Fernhalten von Nachrichten und das aktive Ausblenden von Krisenthematiken.

Eine Teilnehmerin bringt es mit ihrer Aussage auf den Punkt: „Je weniger Nachrichten ich schaue, umso weniger beeinflussen sie mich. Daher habe ich den Medienkonsum reduziert.“

### Zusätzliche Stressoren

Des Weiteren wirken zusätzliche Stressoren, wie beispielsweise die Arbeitssituation oder das Alter auf das Wohlbefinden der Befragten ein.

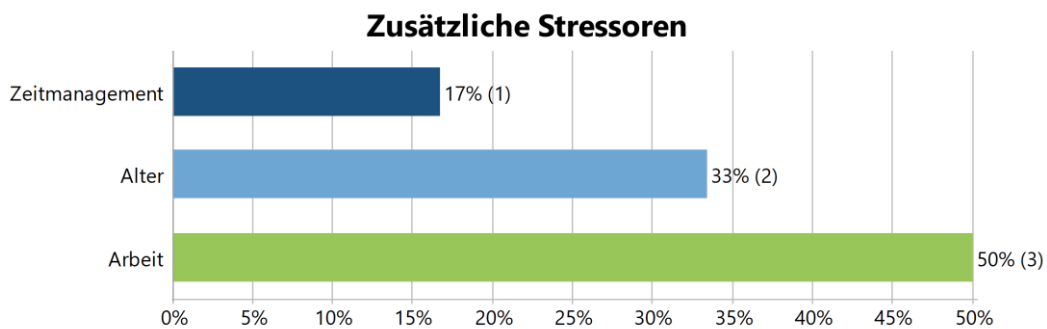


Abbildung 10. Zusätzliche Stressoren in der Naturtherapiegruppe

### Ressourcen

Eine wichtige Ressource im Leben ist für alle Beteiligten der Kontakt zur Natur, insbesondere die Bewegung an der frischen Luft in Form von Spazieren gehen. „Ich kann zu jeder Tages- und Nachtzeit und bei jedem Wetter rausgehen und mich an der frischen Luft bewegen und das hilft mir sehr.“ Auch auf soziale Ressourcen, also auf Freunde und Familie zurückgreifen zu können, um sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen, wird als wichtige Ressource zum Erhalt der psychischen Gesundheit genannt.

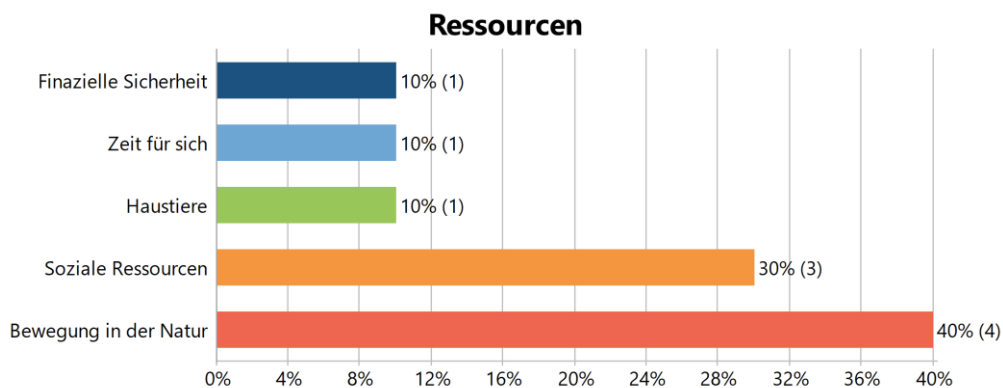


Abbildung 11. Ressourcen der Naturtherapiegruppe

## Konkrete Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit

Zur Bewältigung einer akuten Krise und zur Erhaltung der psychischen Gesundheit greifen die Befragten hauptsächlich auf die oben genannten Ressourcen zurück. Allen Beteiligten hilft der persönliche Austausch und das „Von-der-Seele-Reden“ von Belastungen. Für drei Teilnehmerinnen ist zusätzlich die sportliche Betätigung sehr wichtig, um die psychische Gesundheit zu erhalten sowie das bewusste Aufsuchen der Natur, um den Kopf frei zu bekommen.

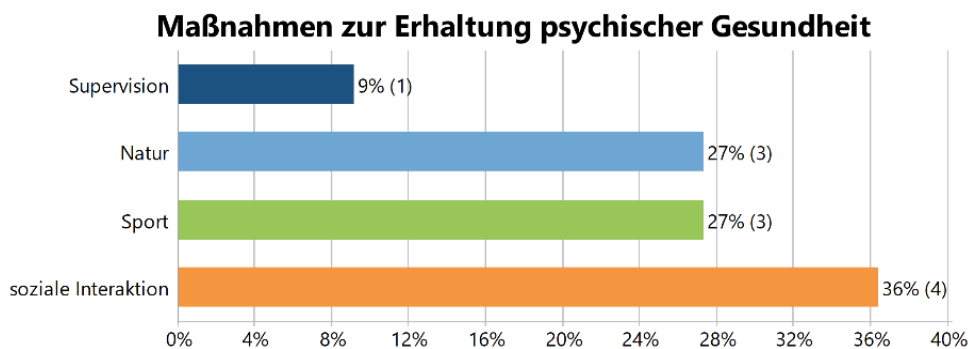


Abbildung 12. Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit in der Naturtherapiegruppe

## **b) Erfahrungen aus der Naturtherapie**

### Spürbare Veränderungen durch die Naturtherapie

Alle Befragten haben nach den Naturtherapie-Einheiten eine spürbare Veränderung an sich festgestellt.

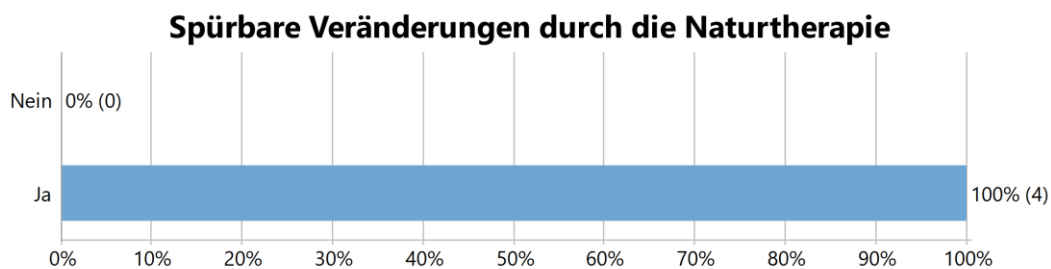


Abbildung 13. Veränderungen in der Naturtherapiegruppe

Dabei berichteten alle Befragten über eine entspannende, beruhigende und stressreduzierende Wirkung. Zwei Teilnehmerinnen erzählten, dass sie nach der Naturtherapie gelassener auf aktuelle Probleme oder Stressoren blicken bzw. mit diesen besser umgehen konnten.

- „Ich habe gemerkt, dass das einfach eine Methode ist, die mir hilft, wenn ich zu mir finden möchte oder mich entspannen, zur Ruhe kommen und einfach die Themen, die mich belasten, bearbeiten möchte und dann im Endeffekt auch zur Seite legen kann.“
- „Ich habe schon gemerkt, dass es mir sehr guttut, mich bewusst im Freien aufzuhalten und mich das wirklich runterbringt und der Stress weniger wird und ich etwas ruhiger werde.“
- „Ich hatte danach einen entspannteren Sonntag und bin entspannter in die Arbeitswoche gestartet.“
- „Kurzfristig schon, weil man nach jedem Termin einfach ein bisschen relaxter ist, einen entspannteren Blick hat auf die stressige Situation, ein bisschen gelassener ist.“

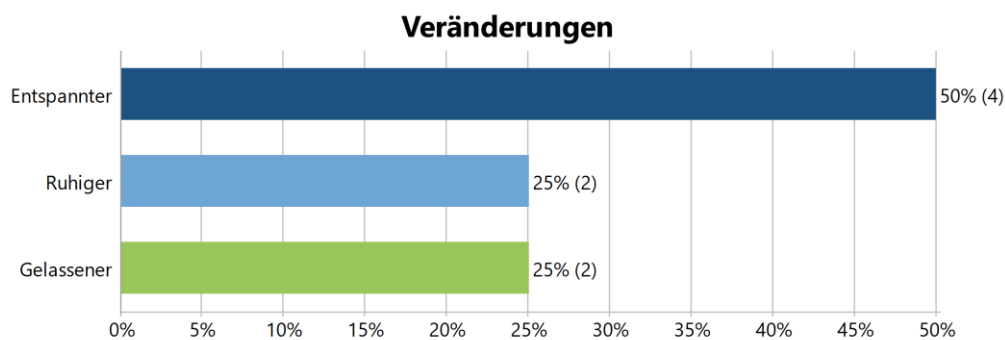


Abbildung 14. Spezifische Veränderungen durch die Naturtherapie.

### Dauer des Effekts

Die Befragten berichteten darüber, dass der positive Effekt nur kurze Zeit anhielt und sie vom Alltag schnell wieder eingeholt wurden. Eine Teilnehmerin erzählte, dass sie, sobald sie sich wieder in Innenräumen aufhielt und von stressauslösenden Faktoren umgeben war, relativ schnell wieder selbst gestresst war. Die Dauer des Effekts reichte hier von 30 Minuten bis zum Ende des jeweiligen Tages, ging aber kaum über den Folgetag hinaus.

### Effektivste Übung

Als effektivste Übung gaben drei von vier Befragten die Achtsamkeitsmeditation im Wald an. Gründe dafür waren die erfolgreiche Ausblendung von störenden sowie stressauslösenden Faktoren und der bewussten Fokussierung auf den

Atem und die Umgebung. Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie richtig gespürt hatte, wie sie während dieser Übung wieder auftanken und so ihre Akkus aufladen konnte.

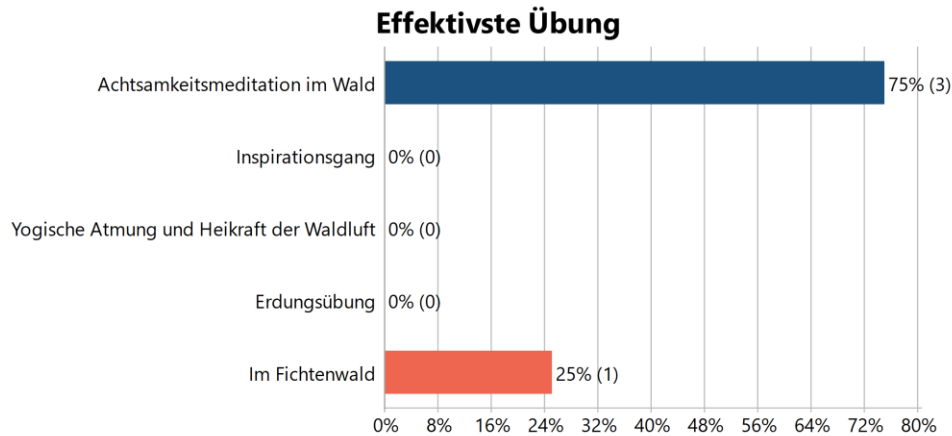


Abbildung 15. Effektivste Übung

### Naturtherapie als Mittel zur Krisenbewältigung

Alle Forschungsteilnehmerinnen können sich vorstellen, dass Naturtherapie ein hilfreiches Tool bei der Krisenbewältigung sein kann. Zwei Teilnehmerinnen merkten jedoch an, dass die Kommunikation in der Gruppe maßgeblich zum positiven Effekt beigetragen hat, beziehungsweise Naturtherapie alleine die Wirkung einer gelingenden Kommunikation im Krisenfall nicht ersetzen kann.

- „Ich denke schon, wenn man es eben wirklich regelmäßig praktiziert und jeden Tag oder jeden zweiten Tag bewusst in die Natur hinaus geht und bewusst wieder Kräfte sammelt.“
- „Ich denke schon, allerdings bin ich mir nicht sicher, ob es rein die Naturtherapie war oder das Gespräch im Anschluss in der Gruppe zu dem positiven Effekt geführt hat.“
- „Ich glaube schon, dass mir die Naturtherapieerfahrungen, die ich jetzt gemacht habe, in der Zukunft helfen können! Ich glaube aber nicht, dass es die Wirkung der Kommunikation mit anderen Personen ersetzen kann.“
- „Auf jeden Fall, es braucht halt einfach mehr als fünf Termine, man müsste das auf jeden Fall wirklich regelmäßiger machen und auf jeden Fall öfter machen!“



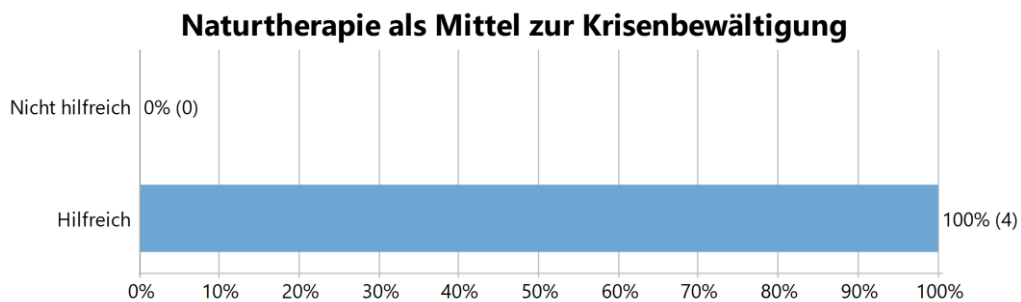


Abbildung 16. Naturtherapie als Mittel zur Krisenbewältigung

### Erkenntnisse aus der Naturtherapie

Die Befragten haben nach den Einheiten die Erkenntnis gewonnen, dass ein regelmäßiger und bewusster Naturaufenthalt sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt und es gerade für Menschen, die am Land leben, mit wenig Aufwand verbunden ist. Eine Teilnehmerin kam zu folgendem Schluss: „Es war eine Erfahrung, die mir aufgezeigt hat, dass es nicht sehr viel braucht. Weder an Kosten, noch an Equipment, noch Sonstigem, dass man sich besser fühlt.“

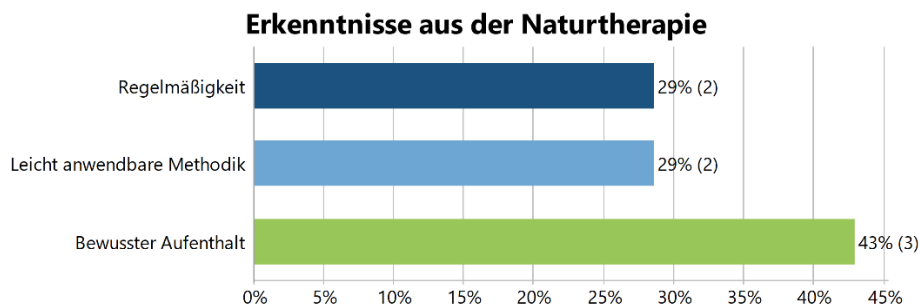


Abbildung 17. Erkenntnisse aus der Naturtherapie

### **12.1.2. Auswertung der Befindlichkeitsbögen**

#### Deskriptive Auswertung

Die Gesamtmittelwerte der Teilnehmenden nach den fünf Naturtherapieeinheiten zeigen eine **klare Tendenz in der Verbesserung der Befindlichkeit**. Vor allem bei der Teilnehmerin **Melanie** ist eine besonders hohe Differenz in den Mittelwerten vor und nach den Einheiten von insgesamt **1,4** Befindlichkeitspunkten zu verzeichnen. Diese wird im Anschluss anhand der gesammelten Daten aus der Feldforschung in der Einzelfallanalyse genauer betrachtet.

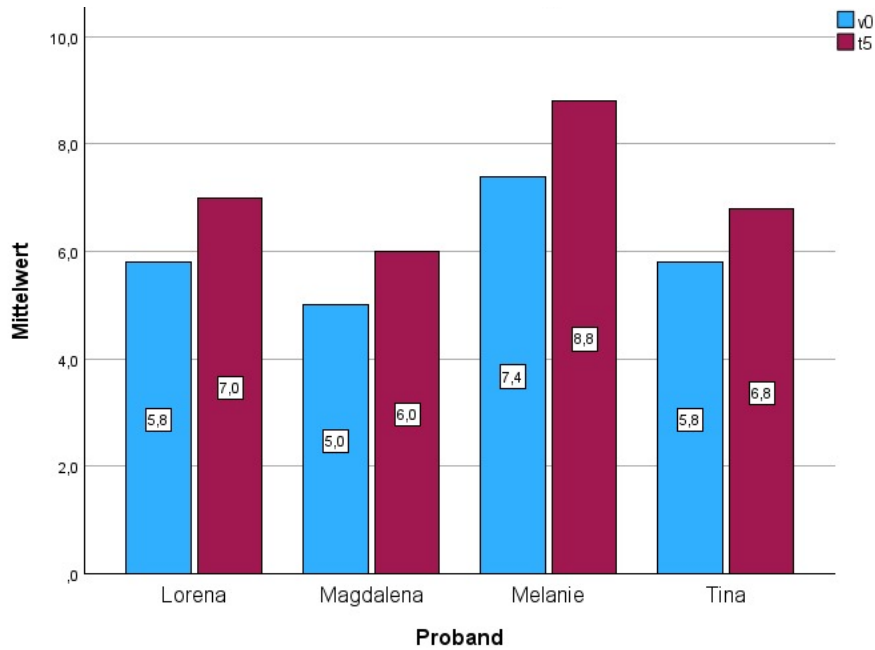


Abbildung 18. Mittelwerte Naturtherapie

Um näher auf die potentielle Signifikanz der Gesamtverbesserung der Naturtherapie eingehen zu können, wird im Anschluss der Wilcoxon-Test herangezogen, in welchem nun die Mediane für die Berechnung verwendet werden.

### Wilcoxon-Test

Folgendes Testergebnis ergibt sich aufgrund der Berechnungen im Forschungsfeld **Naturtherapie**:

Teststatistiken <sup>a</sup>	
	t5 - v0
Z	-2,000 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-seitig)	,046
Exakte Sig. (2-seitig)	,125
Exakte Sig. (1-seitig)	,063
Punkt-Wahrscheinlichkeit	,063

a. Wilcoxon-Test  
b. Basiert auf negativen Rängen.

Abbildung 19. Wilcoxon Naturtherapie

Aufgrund des geringen Stichprobenumfangs muss der exakte p-Wert (0,063) verwendet werden, um somit die Genauigkeit der Testung zu gewährleisten. Daher lässt sich mit einer Wahrscheinlichkeit von 95 % keine signifikante Verbesserung in der Befindlichkeit feststellen. Folglich kann die **Nullhypothese** beibehalten werden. Obwohl der Wilcoxon-Test aufgrund der niedrigen Teilnehmeranzahl keine signifikante Verbesserung feststellen kann, muss in diesem Zusammenhang erwähnt werden, dass bei den selben Werten und einem höheren Stichprobenumfang ( $n > 25$ ) die halbierte asymptotische Signifikanz ( $0,046 : 2 = 0,023$ ) für die Interpretation herangezogen werden müsste und dadurch ein statistisch signifikantes Testergebnis vorliegen würde.

#### Effektstärke nach Cohen

Um konkret auf die Befindlichkeitsveränderungen nach den durchgeführten Interventionen einzugehen, wird zusätzlich die Effektstärke nach Cohen berechnet. Die Berechnung ergibt sich aus folgender Formel:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} = \frac{2}{\sqrt{8}} = 0,707$$

Die Effektstärke liegt bei  $r = 0,707$  und entspricht nach Cohen (1992) einem starken Effekt.

Aufgrund des nicht signifikanten Ergebnisses im Wilcoxon-Test, aber zugleich einer hohen Effektstärke könnte der Beta-Fehler ein Indiz für diesen Widerspruch sein, welcher bei einem so geringen Stichprobenumfang mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auftritt.

### 12.1.3. Einzelfallanalyse

#### Melanie

Anhand Melanies Befindlichkeitsangaben vor und nach den naturtherapeutischen Interventionen konnte festgestellt werden, dass Melanie meist bereits in einer guten Grundstimmung und einem Befindlichkeitswert von mindestens sieben in die Therapieeinheit kam. Trotz der guten Anfangswerte konnte dieser durch die Übungen zusätzlich bei jedem Termin um einen oder gar zwei Befindlichkeitspunkte verbessert werden. In den Einheiten „Die Fichte“ und „Inspirationsgang“ erreichte sie nach der Einheit sogar den höchstmöglichen Wert von zehn Punkten.

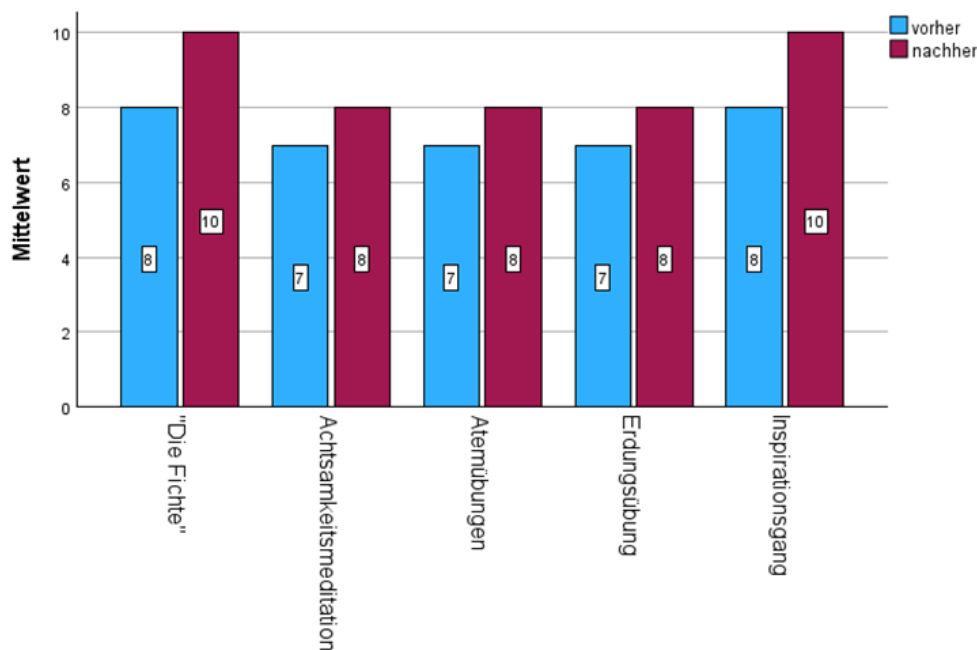


Abbildung 20. Einzelfallanalyse Melanie

Die Beobachtungen und Reflexionen konnten folgende Erkenntnisse liefern:

Melanie hatte in der ersten Einheit anfangs Vorbehalte, ob eine **Achtsamkeitsmeditation** tatsächlich wirkungsvoll sein kann, da sie mit Meditationen noch keine Erfahrungen gemacht hatte. Sie beschrieb in der anschließenden Reflexion, dass es ihr in den ersten zehn Minuten besonders schwer gefallen ist, ihre Augen geschlossen zu halten und sich nur auf ihre Atmung zu konzentrieren. Ihre Gedanken schweiften oft ab, daher entschloss sie sich, die restliche Zeit auf

eine Pflanze zu konzentrieren und diese in ihren Blick zu nehmen und genau zu betrachten. Ihr Blick wanderte schließlich über den Waldboden und sie beobachtete Ameisen, Käfer und das gesamte Geschehen vor ihr. Dies führte zu einem Entspannungszustand und es fiel ihr nicht mehr schwer, Gedanken los zu werden. Im Reflexionsgespräch zeigte sie sich überrascht, wie schnell sie alleine durch die Waldbeobachtung ins Hier und Jetzt kam und einen spürbaren Entschleunigungseffekt an sich wahrnehmen konnte.

Bevor sich Melanie in der zweiten Einheit auf ihren **Inspirationsgang** machte, stellte sie sich belastenden Themen, die sie zurzeit in ihrem Leben beschäftigen: Ihr fehlt es derzeit an Ruhephasen, da sie durch ihren Job, ihre Ausbildung und ihren gegründeten Verein kaum Zeit für sich hat. Wenn sie aber doch einmal kleine Zeitfenster freischaufeln kann, kann sie diese nicht genießen, da sie sich dann schnell einsam fühlt. Gerne hätte sie einen Partner, mit welchem sie ihr Leben teilen kann. Doch für die aktive Partnersuche mangelt es wieder an Zeitressourcen. Nachdem sie vom Inspirationsgang wieder in der Gruppe eintraf erzählte sie in der Reflexionsphase, dass sich dieser sehr gut für sie anfühlte. Sie betonte mehrmals, wie sehr sie die Zeit nur für sich an der frischen Luft genoss. Während des Inspirationsgangs kamen ihr folgende Gedanken zu ihren belastenden Thematiken: „Selber bleibe ich auf der Strecke“; „Ich lebe von Tag zu Tag, ohne auf mich zu schauen“; „Ich nehme mir zu selten Auszeiten“. Dieser Erkenntnisgewinn gab ihr neue Energie und den Mut, mehr auf ihre Bedürfnisse zu hören und für diese einzustehen. Sie fühlte sich befreit und neu motiviert, an diesen Themen zu arbeiten.

In der dritten Einheit über die heilsame Luft des Waldes und der anschließenden bewussten Aufnahme dieser durch **Atemübungen** sprach Melanie darüber, dass sie die theoretische Einführung sehr interessant fand und ihr diese Thematik völlig neu war. Immer wieder falle es ihr auf, dass sie nach einem Arbeits- oder Ausbildungstag lieber zum Handy greife, als sich an der frischen Luft zu bewegen. Die Atemübungen haben ihr geholfen, sich von privaten sowie beruflichen Themen etwas zu distanzieren und im Hier und Jetzt anzukommen. Da diese auch in ihrem Alltag gut integrierbar sind, kann sie sich gut vorstellen, Atemübungen auch bei langen Arbeiten am Computer zwischendurch einzubauen. Weiters

merkte sie an diesem Tag an, dass ihr der Austausch mit der Gruppe sehr guttut und sie gerne in die Naturtherapiestunden kommt.

Die **Erdungsübung** war für Melanie eine ganz neue Erfahrung, da sie zuvor noch nie barfuß im Wald unterwegs war. Anfangs machte sich bei ihr ein Gefühl von Unwohlsein gegenüber Insekten, Zecken und dem „schmutzigen“ Boden breit. Sie habe sich daher bewusst einen Platz gesucht, der mit Moos bewachsen war, da sich dies für sie etwas angenehmer anfühlte. Die Imagination, die Eigenschaften des Waldes in sich aufzunehmen, gab ihr tatsächlich auch das Gefühl von Stärke und Robustheit. Das Gefühl von anfänglichem Ekel und Befremdlichkeit konnte sie schnell ablegen und durch Gefühle wie innere Ruhe und Gelassenheit ersetzen.

In der letzten Einheit über die **Fichte** suchte sich Melanie einen Baum aus, der von der Sonne beleuchtet wurde. Da ihr kalt war, war es ihr wichtig, einen Platz in der Sonne zu suchen und weniger auf den Baum zu achten. Sie genoss die Wärme, die sie dadurch spürte und versuchte, durch die Berührung der Rinde eine Verbindung zum Baum herzustellen und ihre Müdigkeit dem Baum zu übergeben, da sie schlecht geschlafen hatte. Während sie den Baum berührte, hielt sie die Augen geschlossen und verweilte ca. fünf Minuten in dieser Position. Melanie konnte sich gut vorstellen, wie die negativen Belastungen an den Baum übergangen und sie sich Kraft vom diesem holen konnte. Das anschließende Tee-trinken habe sie gewärmt und ebenfalls gestärkt. Der Duft der Fichtennadeln erinnerte sie an Weihnachten. Dies sei eine Zeit der Ruhe und Entspannung für sie. Sie mag es sehr gerne, wenn die Tage kürzer werden, es draußen kalt wird und sie es sich daheim gemütlich machen kann. Den Fichtennadeltee möchte sie sich auch zu Hause mal machen.

#### **12.1.4. Resümee**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die aktuelle Zeit von den Befragten als schwierig und belastend wahrgenommen wird. Die ständigen Krisenherde auf der Welt und die daraus entstehende Unplanbarkeit wirken sich negativ auf die Lebensqualität der Teilnehmenden aus. Als zusätzliche Stressfaktoren gelten die Informationsflut der Medien, die Arbeitssituation, aber auch das Alter. Für die

Befragten stellt der Kontakt zur Natur und das soziale Umfeld eine wichtige Ressource dar, um die psychische Gesundheit zu erhalten.

Die Naturtherapie hat bei allen Befragten eine spürbare Veränderung bewirkt, die als entspannend, beruhigend und stressreduzierend beschrieben wurde. Die Achtsamkeitsmeditation im Wald wurde als besonders effektiv empfunden. Obwohl der positive Effekt nur kurz anhielt, können sich alle Befragten vorstellen, dass Naturtherapie ein hilfreiches Mittel zur Krisenbewältigung, insbesondere in Kombination mit den Vorteilen der Gruppensituation und einer regelmäßigen Durchführung, sein kann.

Durch die Auswertung der Befindlichkeitsskalen kann aufgrund der vorliegenden Ergebnisse der deskriptiven Statistik von einer klaren Tendenz in der Verbesserung der Befindlichkeitswerte gesprochen werden. Dieses Ergebnis ist quantitativ jedoch statistisch nicht signifikant ( $p = 0,063$ ), da die Teilnehmeranzahl mit nur vier Personen zu gering und somit die Wahrscheinlichkeit eines Beta-Fehlers hoch ist. Die Effektstärke nach Cohen ( $r = 0,707$ ) zeigt in der Verbesserung der Befindlichkeit einen starken Effekt.

Die Einzelfallanalyse der Teilnehmerin Melanie stützt diesen positiven Effekt. Nach jeder Einheit stellte sie eine Verbesserung in ihrer Befindlichkeit fest. Dies zeigte sich durch Gefühle wie Entspannung und Entschleunigung, einer spürbaren Stressreduktion, dem Ankommen im Hier und Jetzt und der positiv empfundenen Gruppenkonstellation.

Im Hinblick auf die Forschungsfrage, ob sich Naturtherapie positiv auf das Wohlbefinden der jungen Bevölkerungsgruppe in Zeiten von Krisen auswirkt, kann aufgrund des geringen Stichprobenumfangs nur von einer positiven Tendenz ausgegangen werden. Im Hinblick auf die Gesamtbevölkerung ist die hier vorliegende Forschung nicht repräsentativ und folglich statistisch nicht signifikant. Dennoch besteht Grund zur Annahme, dass bei einem größeren Stichprobenumfang die positiven Effekte der Naturtherapie auf die psychische Gesundheit signifikant wären und sich somit mit den in der Theorie angeführten Studien decken.

## 12.2. Kunsttherapie – von Therese Wagner

### 12.2.1. Interviewauswertung

#### a) Umgang mit Krisen

##### Erleben der aktuellen Zeit

Die aktuelle Zeit wird von den Befragten als sehr stressig und schnelllebig empfunden. Die negativen Schlagzeilen sowie etwaige Krisen führen zu Verunsicherung und dem Gefühl, in einer gewaltsamen und schwierigen Zeit zu leben. Zudem wird auch das Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten thematisiert. Als besonders besorgniserregend empfinden die Forschungsteilnehmer die Inflation, gewaltsame Kriegsnachrichten sowie die Nachwirkungen der Corona-Pandemie.



Abbildung 21. Erleben der aktuellen Zeit in der Kunsttherapiegruppe

##### Einfluss auf das Wohlbefinden durch äußere Krisen

„Man sieht in Nachrichten, man sieht in Zeitungen, man hört im Radio immer wieder, welche Dinge auf der Welt so passieren. Und natürlich nimmt einen das mit!“, so eine Teilnehmerin der Kunsttherapiegruppe.

Alle Befragten sprechen davon, dass ihr Wohlbefinden durch äußere Krisen mehr oder weniger beeinflusst wird. Während es für die einen immer schwieriger wird, sich von Negativschlagzeilen abzugrenzen, sind andere besonders von der Teuerung betroffen und fühlen sich dadurch sehr belastet.

Eine Teilnehmerin schildert dies folgendermaßen: „Die aktuelle Situation belastet mich sehr, da ich oft unter Druck stehe, um mir ein Leben aufzubauen, um alles zu meistern, um alles unter einen Hut zu bekommen.“



Vermeidungsstrategien wie das bewusste Fernhalten von negativen Nachrichten werden als hilfreiche Abgrenzungsmethode angewandt, wobei hier auch von einer Teilnehmerin erwähnt wird, dass dies immer schwieriger wird.

### Zusätzliche Stressoren

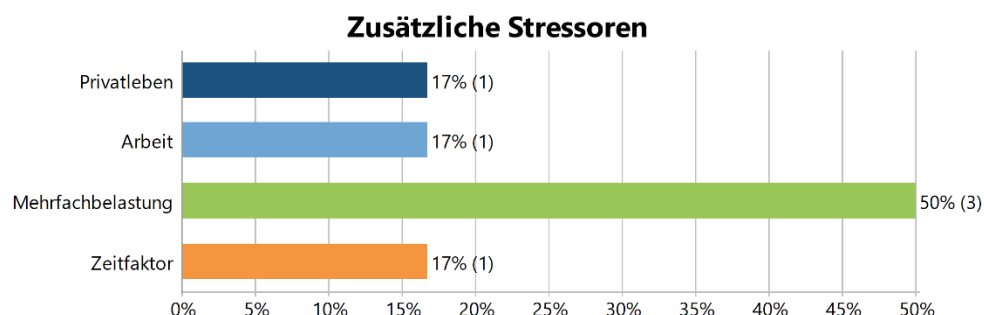


Abbildung 22. Zusätzliche Stressoren in der Naturtherapiegruppe

Als größter zusätzlicher Stressor wird von den Befragten die Vereinbarkeit von Studium, Beruf (und Familie) genannt: „Als Mama von zwei kleinen Kindern berufstätig zu sein und auch nebenbei noch eine Ausbildung zu machen, da bleibt dann schon hin und wieder mal wo was liegen.“

### Ressourcen

Die Natur und Bewegung in der Natur ist mit vier Nennungen die am häufigsten genannte Ressource für die Befragten. „Wenn ich rausgehe in die Natur, um den Kopf freizubekommen, geht es mir dann viel besser.“ Aber auch ein soziales Netzwerk, wie Freunde und Familie zählen zu wichtigen Ressourcen im Leben der Befragten: „Bei Krisensituationen sind meine Eltern immer für mich da. Ich kann immer zu ihnen gehen, wenn etwas ist.“

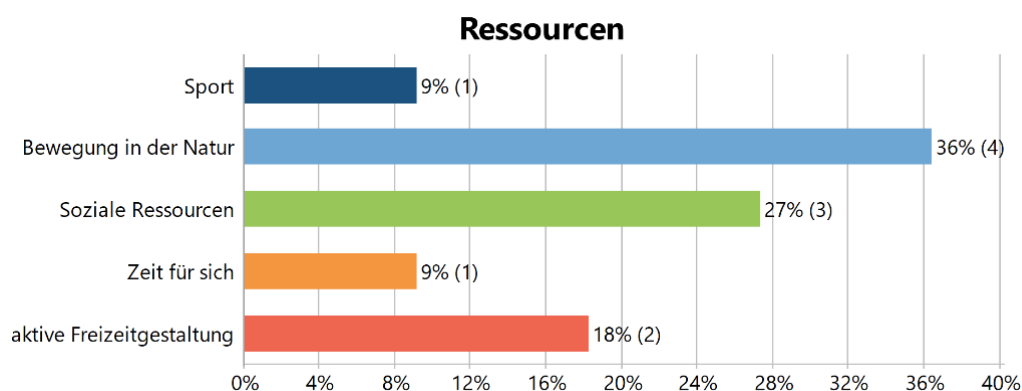


Abbildung 23. Ressourcen der Kunsttherapiegruppe

## Konkrete Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit

Die Befragten erwähnen im Zusammenhang mit präventiven Maßnahmen zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit vor allem das Nachgehen von Hobbies:

- „Also Tanzen hilft mir immer mich besser zu fühlen oder die psychische Gesundheit zu erhalten.“
- „Konzerte besuche ich gerne, dann kann ich auch gut abschalten.“
- „Was mir auch sehr hilft, sind kreative Prozesse, zum Beispiel dass ich mich hinsetze und Sachen male oder irgendetwas gestalte.“

Auch in der Kunsttherapiegruppe wird der sozialen Interaktion ein hoher Stellenwert eingeräumt. Der Kontakt mit wichtigen Bezugspersonen gibt den Teilnehmerinnen Kraft und hilft ihnen bei der Psychohygiene.

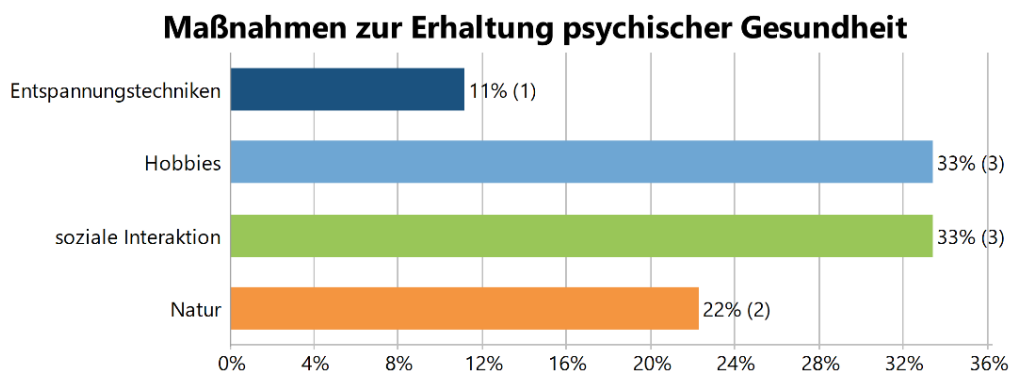


Abbildung 24. Maßnahmen zur Erhaltung psychischer Gesundheit in der Kunsttherapiegruppe

## **b) Erfahrungen aus der Kunsttherapie**

### Spürbare Veränderungen durch die Kunsttherapie

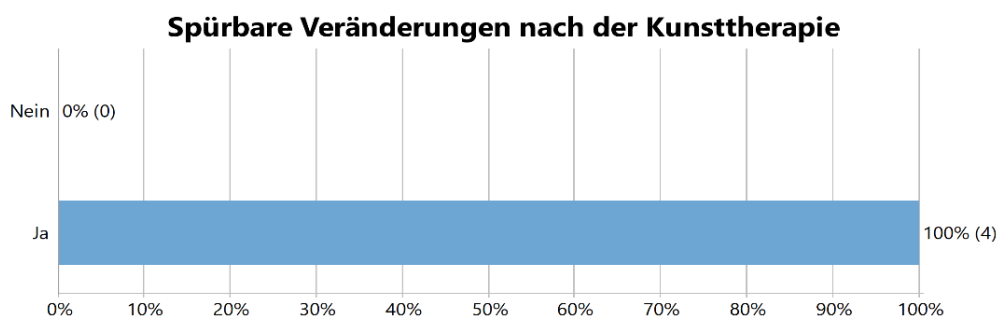


Abbildung 25. Veränderungen nach der Kunsttherapie

Alle Befragten konnten einen positiven Effekt durch die Kunsttherapie wahrnehmen. In diesem Zusammenhang wurden Begriffe wie gelassener, ruhiger, ausgeglichener, aber auch energiegeladener genannt:

- „Ich war echt überrascht, aber ja, ich konnte Veränderungen feststellen im positiven Sinne. Ich war viel gelassener, jedes Mal nach den Therapieeinheiten und konnte so meinen Kopf besser frei bekommen.“
- „Nach der Einheit Kunsttherapie habe ich mich immer etwas zentrierter gefühlt, ruhiger und ausgewogener.“
- „Ja habe ich. Während der Kunsttherapie machte es sich so bemerkbar, dass ich ruhiger wurde und dass ich mich irgendwie ausgeglichener gefühlt habe.“
- „Ja, ich habe schon in den Stunden nachher einfach gemerkt, dass ich wieder mehr Energie hatte und auch so im Alltag die Abendstunden dann ruhiger oder gelassener verlaufen sind.“

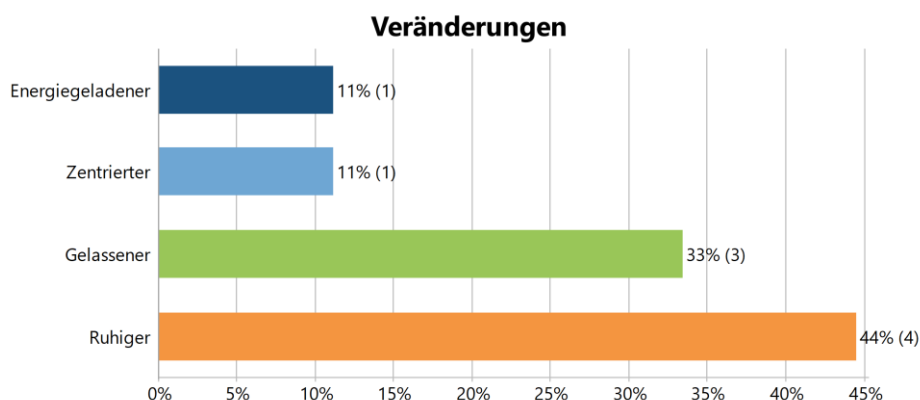


Abbildung 26. Spezifische Veränderungen nach der Kunsttherapie

### Dauer des Effekts

Der Effekt trat bei den Forschungsteilnehmenden bereits während des kreativen Prozesses ein und hielt von 2-3 Stunden bis hin zum Ende des Tages an. Keine der Teilnehmerinnen berichtete über einen langfristigen Effekt, wobei hier bei einer Teilnehmerin Unsicherheit darüber genannt wurde: „Es ist halt schwer zu sagen, ob noch ein Einfluss in den nächsten Tagen mitgegangen ist oder nicht.“

## Effektivste Übung

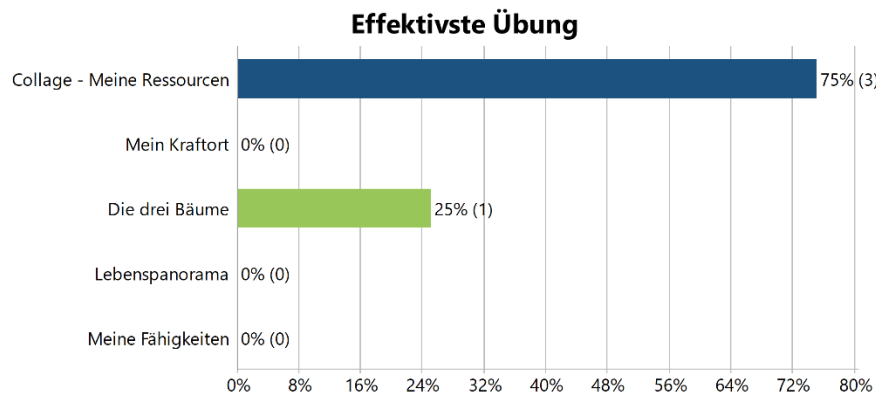


Abbildung 27. Effektivste Übung in der Kunsttherapie

Als effektivste Übung wurde die Collage genannt. Da durch externe „Hilfsmittel“ anhand von Zeitschriften der Druck, etwas „Schönes“ zu zeichnen wegfiel und keine Schwierigkeiten, beim „zu Papier bringen“ auftauchten, konnten sich die Teilnehmerinnen sehr gut auf die Übung einlassen. „Was mir an dieser Übung so gefallen hat, ist einfach dieses Durchblättern, Zeit nehmen für sich selbst, um auch zu überlegen, was für sich selbst eine Ressource darstellt. Und einfach bunte Eigenschaften, bunte Bilder zu sehen, hat mich glücklich gemacht.“

## Kunsttherapie als Mittel zur Krisenbewältigung

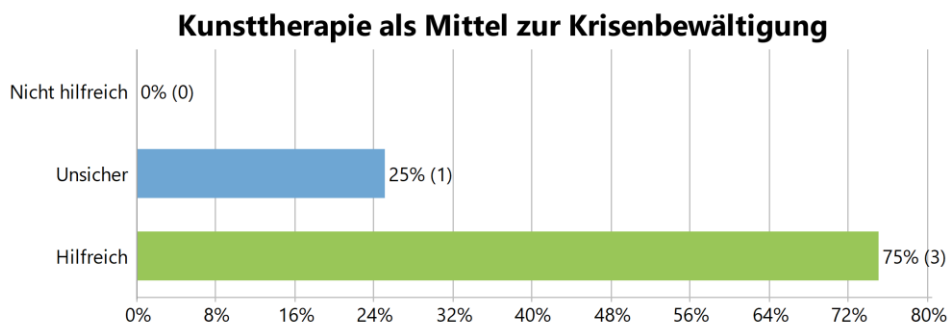


Abbildung 28. Kunsttherapie als Mittel zur Krisenbewältigung

Drei von vier Teilnehmerinnen können sich gut vorstellen, Kunsttherapie als hilfreiche Maßnahme zur Bewältigung von Krisen einzusetzen. Nur eine Teilnehmerin spricht hier ihre Unsicherheit an, da fünf Einheiten für sie zu wenig Aussagekraft haben und sie daher zu bereits bewährten Lösungsstrategien zurückgreifen würde, sollte sie in einer akuten Krise stecken.

- „Ich würde sagen, auf jeden Fall. Da es einfach eine sehr ruhige Arbeit ist, in der man sich mit sich selbst und seiner momentanen Gefühlslage auseinandersetzt und eigentlich etwas macht, was einem guttut und in einer Krise ist ja das das Um und Auf, dass man sich etwas holt, was einem guttut und stärkt.“
- „Ja, kann ich mir gut vorstellen, eben weil es eine Ressource ist, die sehr einfach zugänglich und doch durch relativ zeitsparende und auch geldsparende Mittel relativ schnell angewandt werden kann.“
- „Ich denke schon, dass Kunsttherapie dabei helfen kann – einfach sich aktiv für das Zeit nehmen, was einem gefällt und sich kreativ entfalten zu können.“
- „Ich glaube, da müsste ich die Ansätze, die ich da jetzt kennengelernt habe, noch mehr vertiefen, um zu schauen, wie das, sage ich einmal, in einer schweren Krise, dann sich bei mir auswirkt. So von den fünfmal kann ich das jetzt nicht sagen, aber ich kann es mir gut vorstellen, dass es funktioniert.“

### Sonstige Ergebnisse

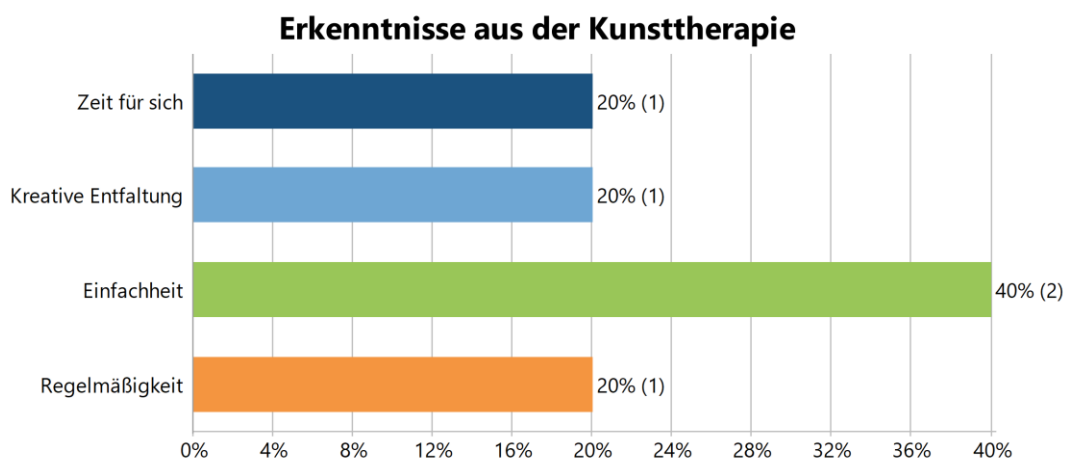


Abbildung 29. Erkenntnisse aus der Kunsttherapie

Die Teilnehmerinnen sind nach den fünf Einheiten zu der Erkenntnis gekommen, dass Kunsttherapie aufgrund der leichten Anwendbarkeit eine sehr effektive Methode für sie ist, um den Gemütszustand positiv zu beeinflussen und möchten diese regelmäßiger in ihren Alltag integrieren. Eine Teilnehmerin kommt zu folgendem Schluss: „Ich persönlich bin ein großer Fan jetzt von der Kunsttherapie, da es einen sehr positiven Effekt auf mich hatte.“

## 12.2.2. Ergebnisse der Befindlichkeitsbögen

### Deskriptive Auswertung

Die Gesamtmittelwerte der Forschungsteilnehmenden nach den fünf Kunsttherapieeinheiten zeigen eine **klare Tendenz in der Verbesserung der Befindlichkeit**. Vor allem bei der Teilnehmerin **Sonja** ist eine besonders hohe Differenz in den Mittelwerten vor und nach den Einheiten von insgesamt **2,4** Befindlichkeitspunkten zu verzeichnen. Diese wird im Anschluss anhand der gesammelten Daten aus der Feldforschung in der Einzelfallbetrachtung näher in Augenschein genommen.

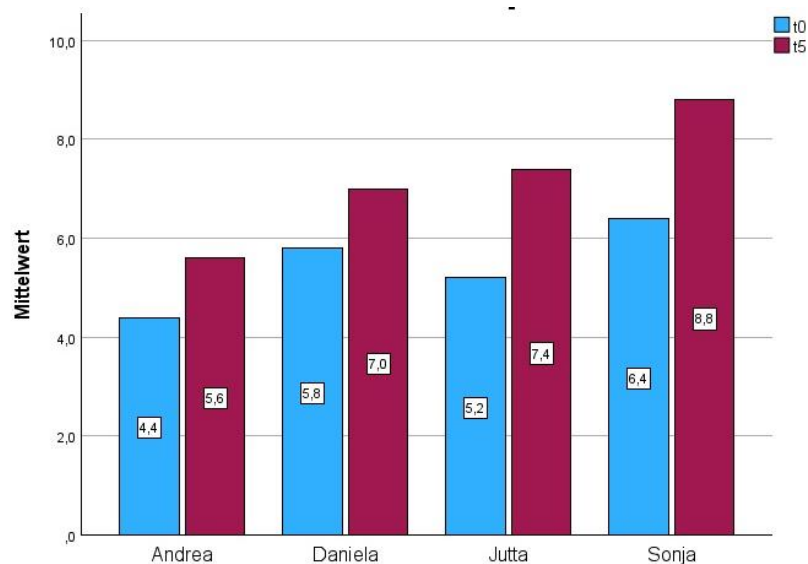


Abbildung 30. Mittelwerte in der Kunsttherapie

Um allerdings näher auf die potentielle Signifikanz der Gesamtverbesserung der Kunsttherapie eingehen zu können, wird im Anschluss der Wilcoxon-Test herangezogen, in welchem nun die Mediane für die Berechnung verwendet werden.

### Wilcoxon-Test

Folgendes Testergebnis ergibt sich aufgrund der Berechnungen im Forschungsfeld **Kunsttherapie**:

### Teststatistiken<sup>a</sup>

	t5 - v0
Z	-1,841 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-seitig)	,066
Exakte Sig. (2-seitig)	,125
Exakte Sig. (1-seitig)	,063
Punkt-Wahrscheinlichkeit	,063

a. Wilcoxon-Test

b. Basiert auf negativen Rängen.

Abbildung 31. Wilcoxon-Test Kunsttherapie

Aufgrund des geringen Stichprobenumfangs muss der exakte p-Wert (0,063) verwendet werden, um somit die Genauigkeit der Testung zu gewährleisten. Daher lässt sich mit einer Wahrscheinlichkeit von 95 % keine signifikante Verbesserung in der Befindlichkeit feststellen. Folglich kann die Null-Hypothese beibehalten werden. Obwohl der Wilcoxon-Test aufgrund der geringen Teilnehmeranzahl keine Verbesserung der Befindlichkeit verzeichnen kann, muss auch hier erwähnt werden, dass bei einem höheren Stichprobenumfang ( $n > 25$ ) die halbierte asymptotische Signifikanz ( $0,066 : 2 = 0,033$ ) für die Interpretation herangezogen werden müsste und mit diesem Wert ein signifikantes Testergebnis vorliegen würde.

#### Effektstärke nach Cohen

Um konkret auf die Befindlichkeitsveränderungen nach den durchgeführten Interventionen in der Kunsttherapie einzugehen, wird zusätzlich die Effektstärke nach Cohen berechnet. Die Berechnung ergibt sich aus folgender Formel:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} = \frac{1,841}{\sqrt{8}} = 0,651$$

Die Effektstärke liegt bei  $r = 0,651$  und entspricht nach Cohen (1992) einem **starken Effekt**.

Aufgrund des nicht signifikanten Ergebnisses im Wilcoxon-Test, aber zugleich einer hohen Effektstärke könnte der Beta-Fehler ein Indiz für diesen

Widerspruch sein, welcher bei einem so geringen Stichprobenumfang mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auftritt.

### 12.2.3. Einzelfallanalyse

#### Sonja

Sonja kam direkt nach Ende ihrer Dienstzeit als Pädagogin im Schülerhort in den vorbereiteten Gruppenraum. Da sie direkt vom Arbeitssetting in die Kunsttherapie kam, waren ihre Befindlichkeitswerte zu Beginn relativ niedrig. An ihren Nachher-Werten konnte beobachtet werden, dass ihr die Kunsttherapie geholfen hat und eine Verbesserung an ihrem Gemütszustand erreicht werden konnte. Interessant an ihren Werten ist, dass vor allem in jenen Einheiten, in welchen sie anfangs sehr niedrige Befindlichkeitsangaben machte, dieser um zwei oder gar drei Punkte verbessert werden konnte.

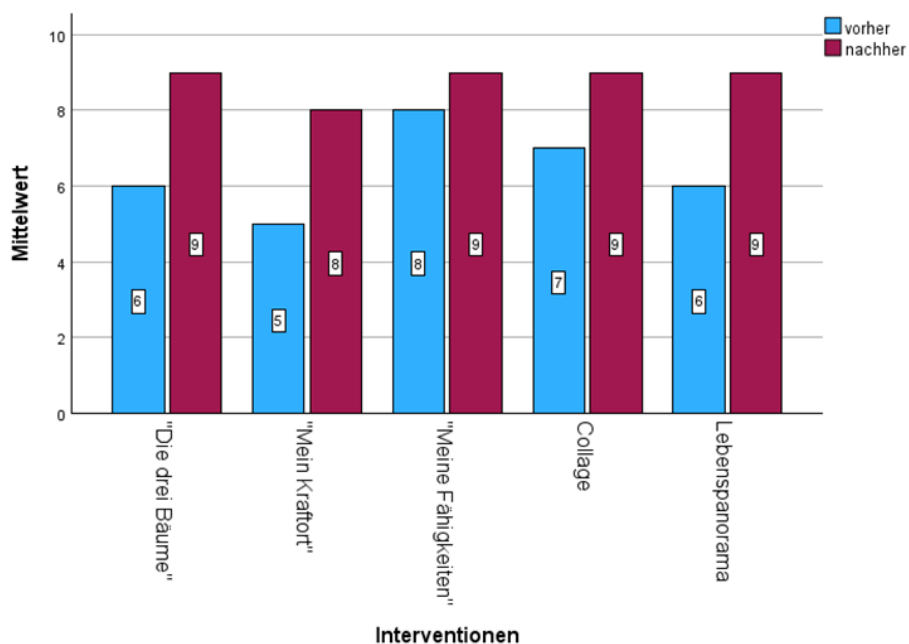


Abbildung 32. Einzelfallanalyse Sonja

In der ersten Einheit gestaltete Sonja zum Thema „**Meine Ressourcen**“ eine **Collage**. Sie schnitt dabei Bildmaterial aus Zeitschriften aus und ordnete diese anschließend auf einem Din-A4 Blatt an. Sonja empfand den kreativen Prozess als entspannend und konnte nach ihrem stressigen Arbeitstag gut abschalten. Die Bilder inspirierten sie, das Durchblättern, das bewusste Wahrnehmen und



aufmerksam sein, empfand sie als entschleunigend und schön zugleich, da sie sich zu Hause für so etwas eigentlich nie Zeit nimmt. Sie gestaltete eine farbenfrohe Collage mit vielen Naturmotiven. In die Mitte positionierte sie Begriffe wie Familie, Liebe, Erfolg und Reisen sowie das Wort „glücklich“.

Die Familie ist Sonja besonders wichtig. Auch das Wort „Gemeinsam“ assoziiert sie mit der Verbundenheit zu ihrer Familie und zu ihren Freunden. Diese gibt ihr ein Gefühl von Halt, Geborgenheit und Sicherheit. Zudem empfindet sie es als angenehm, bei Freunden und Familie sich so geben zu können, wie sie ist. Im Alltag muss sie sich oft verstellen, vor allem in der Arbeit kann sie nicht authentisch sein. Dieses „verstellen müssen“ empfindet sie als sehr anstrengend. Rechts am Bild hat sie das Wort „Erfolg“ aufgeklebt. Dieses Wort ist für sie eine Ressource und Motivation zugleich. Sie steht kurz davor, ihr Studium abzuschließen. Das motiviert sie, auch noch ihre letzten Energien zu bündeln. Im Sommer hatte sie viel zu lernen, daher konnte sie keinen Urlaub machen. Daher ist es wichtig für sie, sich bald wieder be-

wusst eine Auszeit zu nehmen und sich zu belohnen. Sie freut sich bereits auf ihre nächste Reise, die sie sich als Belohnung zu ihrem Studienabschluss gönnen möchte. In ihrem Garten fühlt sie sich wohl, daher sind sehr viele Blumen auf ihrem Bild zu sehen. Das Gummistiefelmotiv verbindet sie mit der Natur, welche ihr Kraft und Energie verleiht.

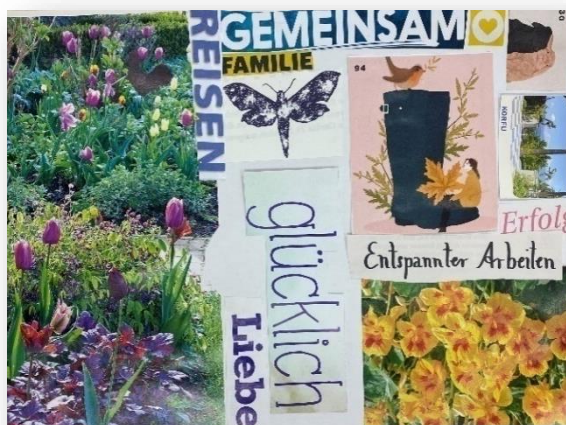


Abbildung 33. Collage von Sonja

In der zweiten Einheit kam Sonja sehr gestresst in die Stunde, da sie einen anstrengenden Arbeitstag hatte. Sie hatte schlecht geschlafen und der zusätzliche Stress in der Arbeit und mit ihrem Studium führte bei ihr zu schlechter Laune. Nach einer einstimmenden Imagination sollte sie ihren persönlichen **Kraftort** zeichnen. Sonja wählte für die Gestaltung ihres Kraftorts das Format Din-A4. Sie wählte als Material hauptsächlich Farbstifte aus, weil sie gerne damit malt. Leichte Details hat sie mit Pastellkreiden hervorgehoben. Dies habe ihr

besonders gut gefallen, weil sie diese mit den Fingern verwischen konnte und so ein Übergang entstand.

Während der Gestaltung hat sie die Zeit genutzt, um darüber nachzudenken, was sie eigentlich will und sie hat sich vor Augen gehalten, was sie in nächster Zeit erreichen möchte. „Wenn man weiß, dass das Ziel bald erreicht ist, geht es einem ja allgemein gleich besser.“ Als Kraftort wählte sie einen Strand aus, weil ihr dieser Ort im Moment als einziger Ort Kraft gibt. Das Strandmotiv wählte sie aus, weil sie sich mit ihrer Freundin ausgemacht hat, einen Urlaub am Meer zu machen, nachdem sie ihr Studium abgeschlossen hat. Sie gab ihrem Bild den Titel „Der verdiente Strandurlaub“. In der Reflexion erzählte sie, dass sie während des kreativen Prozesses Entschleunigung und Entspannung erfahren hat. Die Zeit zum Malen hat sie genossen, da sie sich aktuell aufgrund ihrer begrenzten Zeitkapazität für kreatives Gestalten keine Zeit nehmen kann.



Abbildung 34. Mein Kraftort von Sonja

In der dritten Einheit hatte Sonja anfangs Probleme in den kreativen Prozess zu kommen. Die Aufgabe, ihr Privatleben, ihr Arbeitsleben und ihre Wünsche in Form von **drei Bäumen** zu zeichnen, brauchte etwas Zeit, bis sich konkrete Ideen für die Gestaltung der Bäume entwickelten. Schließlich griff sie zu den Pastellkreiden, welche sie mit den Fingern verwischte, sowie zu Buntstiften. Als Papierformat wählte sie Din-A3 aus. Im Reflexionsgespräch startete sie mit dem Wunschbaum. Da Weihnachten die schönste Zeit für sie im Jahr ist, passt ein Weihnachtsbaum thematisch gut zu Wünschen. Die Fertigstellung der Masterthesis sowie der damit verbundene Erholungsurlaub sind zurzeit die zwei größten Wünsche, die sie hat. Weitere Wünsche sind beispielsweise den richtigen Partner zu finden, in eine eigene Wohnung zu ziehen und berufliche Umorientierung. Doch diese sind abhängig von ihrem Studienabschluss.

Der Arbeitsbaum zeigt einen Baum ohne Blätterkleid mit einem dicken robusten Stamm. Sie erzählte, dass sie zwar bereits im richtigen Arbeitsfeld angekommen ist, jedoch noch nicht dort ist, wo sie gerne hin möchte. Der Baum müsse sich erst noch entwickeln, um in seiner vollen Pracht zu stehen. Da sie die meiste Zeit in der Arbeit verbringt, hat sie diesen auch ganz zentral in die Mitte platziert. Er steht in einer Symbiose zum Privat- und zum Wunschbaum. Geht es ihr in der Arbeit nicht gut, so wirkt sich dies auch auf ihre anderen Lebensbereiche aus. Der Privatbaum ist sehr bunt gestaltet, da sie auch ihr Leben als sehr bunt beschreibt und sie sich von Liebe und Glück umgeben fühlt. Sie assoziiert mit der Wahl der Farben Fröhlichkeit und Leichtigkeit.



Abbildung 35. Die drei Bäume von Sonja

In der vierten Einheit sollte sie ihre **Fähigkeiten** kreativ darstellen. Sie wählte für die Gestaltung Buntstifte und ein Din-A4-Blatt aus. In der Reflexion erzählte sie, dass das Stärkenbild sehr positiv auf sie wirkt. Sie gibt dem Bild den Titel „Das Beste in mir“. Die hellen Farben lösen ein gutes Gefühl in ihr aus. Auf der linken Seite des Bildes sieht man einen Apfelbaum, der Früchte trägt. Dieser steht dafür, dass sie eine starke Persönlichkeit hat und sehr robust den Widrigkeiten des Lebens entgegentreten kann. Niederlagen steckt sie gut weg, ohne in ein emotionales Tief zu fallen. Die Sonne steht für die Energie. Sie bezeichnet sich selbst als sehr energiegeladen und „sprüht nur so vor Energie“. Das zeigt sie auch gerne anderen Menschen, indem sie andere mit ihrer Energie anstecken kann. Die Glühbirne steht für ihren Ideenreichtum und ihre Kreativität. Sie kann schnell auf Situationen reagieren und sieht Herausforderungen stets als Chance. Ein Sonnenstrahl scheint direkt in die Glühbirne hinein. Sie spricht hier von einer Verbindung zwischen Ideenreichtum und ihrer Energiegeladenheit. Wenn sie voller Energie ist, hat sie auch die besten Ideen.

Der hellblaue Hintergrund zeigt eine weitere Fähigkeit und verkörpert ihre positive Einstellung zum Leben und den damit verbundenen Herausforderungen. Den gestalterischen Prozess erlebte sie anfangs als etwas schwierig, da sie nicht sofort wusste, wie sie gewisse Fähigkeiten bildlich darstellen sollte. Während der Gestaltung kamen viele positive Gefühle in ihr hoch und sie wurde wieder einmal daran erinnert, dass sie „gut“ ist, wie sie ist und dass es gut tut, wenn die positiven Persönlichkeitsmerkmale bewusst sichtbar gemacht werden.



Abbildung 36. Meine Fähigkeiten von Sonja

In der letzten Einheit zum Thema „**Lebenspanorama**“ wählte Sonja für die Gestaltung ihres Bildes ein Din-A4 Blatt und Buntstifte. Die Imagination hat ihr geholfen, sich gut auf das Thema einzulassen. Sie wurde dadurch ruhiger, konnte sich entspannen und erblickte vor ihrem geistigen Auge viele Bilder und Szenen aus ihrem Leben. Das Leben wie einen Film vor ihren Augen zu haben, hat aber auch negative Abschnitte hervorgebracht, welche sie auch in ihrem Körper wahrnehmen konnte. Ihrem Bild gab sie den Titel „Meine Lebensdarstellung“. Die Gestaltung begann sie mit einem Kreisformat, welches die Zeit von ihrer Geburt bis zum heutigen Tag darstellen soll. Im Inneren des Kreises malte sie einen Baum. Dieser steht für die Zeit, in der sie gewachsen ist und an die sie nur wenige Erinnerungen hat. Der orange Kreis zeigt ihre Volksschulzeit, in welcher sie viel Liebe und Geborgenheit von ihren Eltern und Geschwistern erfahren hat. Mit dieser Zeit verbindet sie viel Freude und Leichtigkeit. Der grüne Kreis stellt ihre Hauptschul- und Teenagerzeit dar. In dieser Zeit hat sie viele Freundschaften geschlossen, die bis heute bestehen. Zudem hatte sie viel Zeit für ihre Hobbies, da sie nie sonderlich viel Lernen musste, um gute Noten zu haben. Der rote Kreis stellt ihre Zeit in der Oberstufe dar. Die rote Farbe steht hier sinnbildlich für Streit, Konflikte und Probleme. Die blaue Fläche stellt ihre aktuelle Lebenssituation dar, die geprägt ist von Arbeit, Studium und Freundschaften.



Der Bereich „Arbeit“ wurde mit einem roten Buntstift geschrieben, da sie aktuell mit ihrer Arbeitssituation unzufrieden ist und dieser Bereich Stress für sie bedeutet. Sie sehnt sich ihren Studienabschluss herbei, damit sie endlich ihre Arbeitssituation verändern kann. Im Moment geben ihr ihre Freundschaften in der aktuell sehr fordernden Phase viel Kraft.

Die Gestaltungsphase war anfangs sehr herausfordernd für sie. Blickt sie auf das fertige Bild, empfindet sie dieses als positiv. Durch die Bewusstwerdung der vielen schönen Abschnitte in ihrem bisherigen Leben blickt sie dankbar auf dieses zurück und kann die Schattenseiten besser annehmen.



Abbildung 37. Lebenspanorama von Sonja

#### 12.2.4. Resümee

Zusammenfassend lässt sich aus den Interviews sagen, dass die aktuelle Zeit von den Befragten als stressig und schnelllebig empfunden wird und folglich zu Verunsicherung und dem Gefühl führt, in einer gewaltsamen und schwierigen Zeit zu leben. Die Inflation, gewaltsame Kriegsnachrichten und die Nachwirkungen der Corona-Pandemie werden als besonders besorgniserregend empfunden. Das Wohlbefinden der Befragten wird durch äußere Krisen beeinflusst, wobei Vermeidungsstrategien, wie das bewusste Fernhalten von negativen Nachrichten als hilfreich angesehen werden. Die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie werden als zusätzliche Stressoren genannt. Die Natur, Bewegung in der Natur und ein soziales Umfeld wie Freunde und Familie werden als wichtige Ressourcen im Leben der Befragten aufgezählt. Das Nachgehen von Hobbies und der Austausch mit wichtigen Bezugspersonen sind hilfreiche Strategien der Befragten, um ihre psychische Gesundheit zu erhalten.

Alle Teilnehmenden konnten durch die Kunsttherapieeinheiten einen positiven Effekt feststellen, welcher sich in Gelassenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit und Energie zeigte. Die Wirkung hielt von zwei Stunden bis zum Ende des Tages an. Die Collage wurde als effektivste Übung genannt. Drei von vier Teilnehmerinnen können sich gut vorstellen, Kunsttherapie aufgrund der leichten Anwendbarkeit als hilfreiches Tool in der Krisenbewältigung anzuwenden. Zudem empfanden sie die Kunsttherapie hilfreich, um den Gemütszustand zu verbessern.

Durch die Auswertung der Befindlichkeitsskalen kann aufgrund der vorliegenden Ergebnisse der deskriptiven Statistik von einer klaren Tendenz in der Verbesserung der Befindlichkeitswerte gesprochen werden. Dieses Ergebnis ist quantitativ jedoch statistisch nicht signifikant ( $p = 0,063$ ), da die Teilnehmeranzahl mit nur vier Personen zu gering und somit die Wahrscheinlichkeit eines Beta-Fehlers hoch ist. Die Effektstärke nach Cohen ( $r = 0,651$ ) zeigt in der Verbesserung der Befindlichkeit einen starken Effekt.

Die Einzelfallanalyse der Teilnehmerin Sonja unterstützt auch in diesem Forschungsfeld die Tendenz eines positiven Effekts. Sie stellte nach jeder Einheit eine deutliche Verbesserung ihrer Befindlichkeit fest. Dies äußerte sich darin, dass sie durch die Einheiten entspannen und zuvor erlebte stressige Situationen gut verarbeiten konnte und insgesamt leichter und ruhiger aus den Interventionen herausging. Interessant an den fünf Werken ist der deutliche Naturbezug, der aus ihren Gestaltungen hervorgeht.

Bezugnehmend auf die Forschungsfrage, inwiefern Kunsttherapie zu positiven Effekten im Wohlbefinden der jungen Bevölkerungsgruppe in Zeiten von Krisen führen kann, kann aufgrund des geringen Stichprobenumfangs lediglich von einer positiven Tendenz gesprochen werden. Im Hinblick auf die Gesamtbevölkerung ist die hier vorliegende Forschung nicht repräsentativ und folglich statistisch nicht signifikant. Dennoch besteht Grund zur Annahme, dass bei einem größeren Stichprobenumfang die positiven Effekte der Kunsttherapie auf die psychische Gesundheit signifikant wären und sich somit mit den, in der Theorie angeführten Studien decken.

## 12.3. Kunst- und Naturtherapie – von Bernadette Grashäfl und Therese Wagner

### 12.3.1. Interviewauswertung

#### a) Umgang mit Krisen

##### Erleben der aktuellen Zeit

Alle Forschungsteilnehmenden empfinden die gegenwärtige Zeit als herausfordernd und schwierig. Besonders häufig erwähnten die Befragten in diesem Zusammenhang die Wörter unbeständig, sprunghaft und stressig, vor allem in Bezug auf die aktuellen Nachrichten.



Abbildung 38. Erleben der aktuellen Zeit in der Natur- & Kunsttherapiegruppe

##### Einfluss auf das Wohlbefinden durch äußere Krisen

Die Befragten berichten darüber, dass sich Krisen auf der Welt nur teilweise negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken. Hier spielt vor allem die Nähe, die Intensität und die persönliche Involviertheit in die Krisenthematik eine Rolle. Einer von den vier Befragten gibt an, dass äußere Krisen für ihn als persönliche Herausforderung angesehen werden und diese dadurch keinen negativen Einfluss auf seine Befindlichkeit haben.

##### Zusätzliche Stressoren

Als zusätzliche persönliche Stressoren neben äußeren Krisen, nannten die Forschungsteilnehmenden vor allem Unzufriedenheit und Sorgen am Arbeitsplatz sowie innere Konflikte wie beispielsweise Antriebslosigkeit und Versagensängste.

Auch der einwirkende gesellschaftliche Druck, Leistung erbringen oder sich dem ständigen „Optimierungswahn“ unterwerfen zu müssen, löst bei zwei von vier Befragten Stress aus.

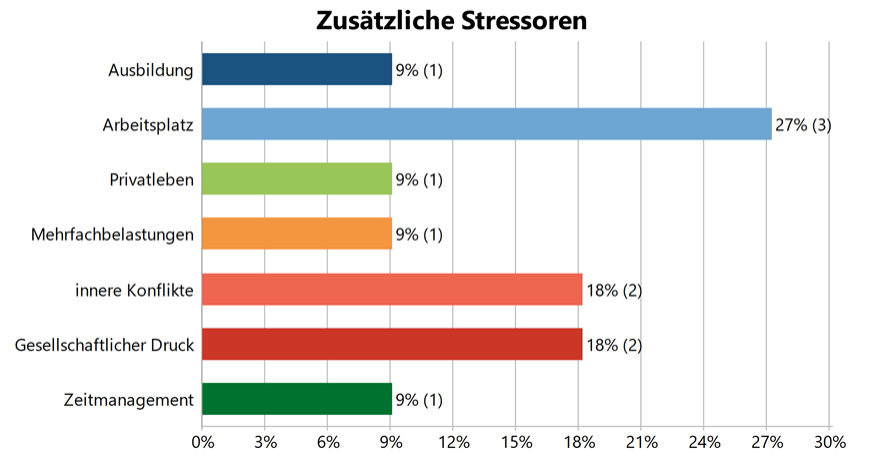


Abbildung 39. Zusätzliche Stressoren in der Natur- & Kunsttherapiegruppe

### Ressourcen

Zeit für sich zu haben, in welcher man sich seinen persönlichen Interessen widmen kann, sich Auszeiten gönnt und den eigenen Bedürfnissen bewusst nachgeht, wurde von den Forschungsteilnehmern am häufigsten als Ressource genannt. Aber auch Bewegung an der frischen Luft und das soziale Umfeld sind hier sehr wichtig.

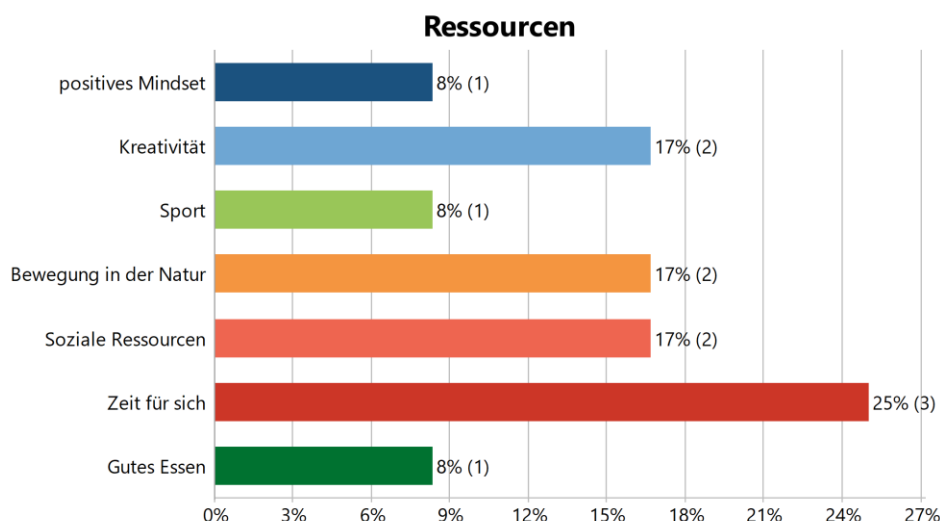


Abbildung 40. Ressourcen der Natur- & Kunsttherapiegruppe



## Konkrete Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit

Auf die Frage, was die Teilnehmenden gerade ganz konkret für die Erhaltung der psychischen Gesundheit unternehmen, antworteten diese häufig, dass soziale Interaktion, also Gespräche mit Freunden oder dem Partner über Probleme sehr hilfreich ist. Aber auch das Rausgehen in die Natur oder speziell in den Wald, um den Kopf „frei zu bekommen“ oder dort Ruhe und Frieden zu finden, wurde häufig genannt.

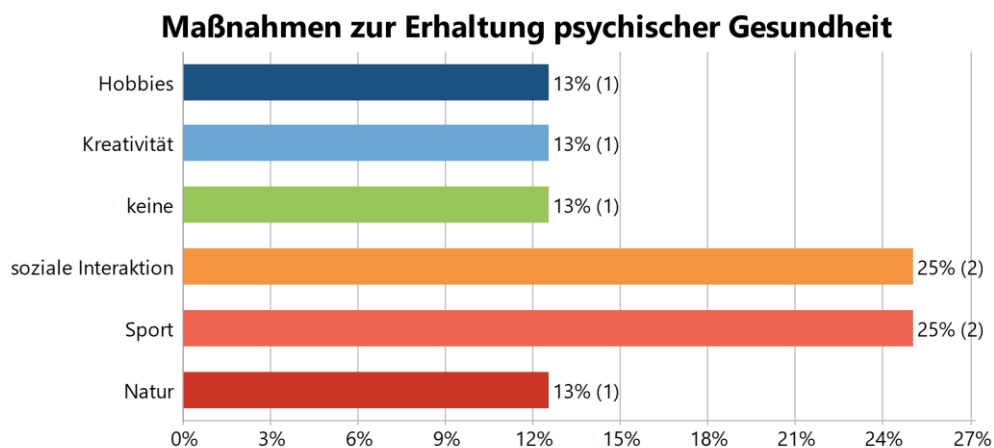


Abbildung 41. Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit in der Natur- & Kunsttherapiegruppe

## **b) Erfahrungen aus der Natur- und Kunsttherapie**

### Spürbare Veränderungen durch die Natur- und Kunsttherapie

Als deutliches Ergebnis kann gewertet werden, dass alle Forschungsteilnehmenden einen spürbaren Effekt während und nach den Natur- und Kunsttherapieeinheiten an sich bemerkt hatten.

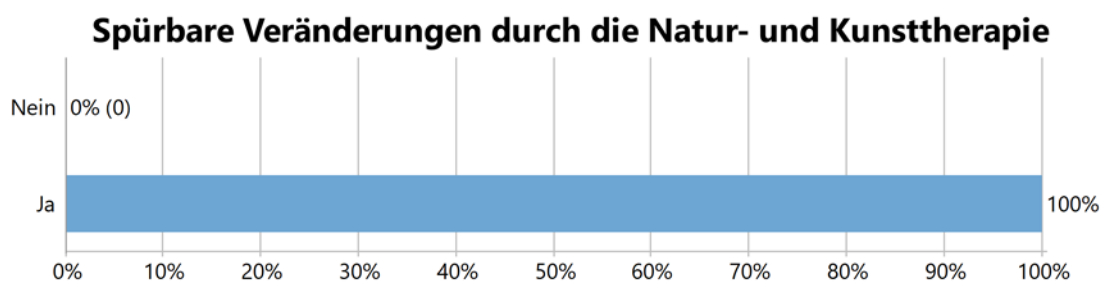


Abbildung 42. Veränderungen nach der Natur- & Kunsttherapie

Die, in diesem Zusammenhang am häufigsten zu beobachtenden Veränderungen betrafen Entspannung und Ruhe:

„Also ich war danach einfach entspannter. Mehr Gelassenheit. Mehr Ruhe.“ Ein anderer Teilnehmer berichtete: „Ich bin gestresst in den Wald reingegangen und wieder besser hinaus. Einfach entspannter!“ Aber auch von einer Energiegeladenheit konnte ein Teilnehmer berichten: „Ich war danach stark motiviert zu arbeiten und Dinge umzusetzen, die ich sonst manchmal als Belastung wahrgenommen habe.“ Zwei Befragte gaben an, dass sie seit der Natur- und Kunsttherapie nun viel bewusster die Natur aufsuchen: „Ja, ich geh wieder bewusst in die Natur und öfters auch bewusst in den Wald.“

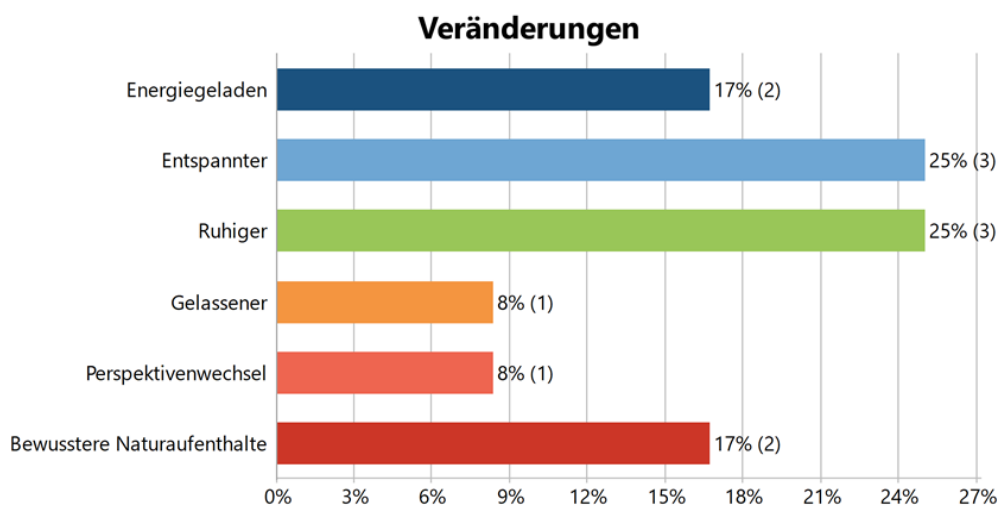


Abbildung 43. Spezifische Veränderungen durch die Natur- & Kunsttherapie

### Dauer des Effekts

Der positive Effekt hielt bei den Befragten jedoch meist nur kurzfristig an, das heißt, nicht über den Tag der Forschungseinheit hinaus:

„So nach den Einheiten direkt war es schon immer sehr positiv. Aber man geht halt dann wieder in den Alltag zurück und dann vergeht das wieder und um da länger was davon zu haben oder einen langfristigen Effekt zu erzielen, wird es wahrscheinlich mehr als nur ein paar Einheiten brauchen.“

Nur eine Person konnte davon berichten, dass die positiven Auswirkungen auch noch Tage danach spürbar waren.

## Effektivste Übung

Als die beiden effektivsten Übungen stellten sich das „Achtsame Malen“ und die „Body-Chart-Übung“ heraus.

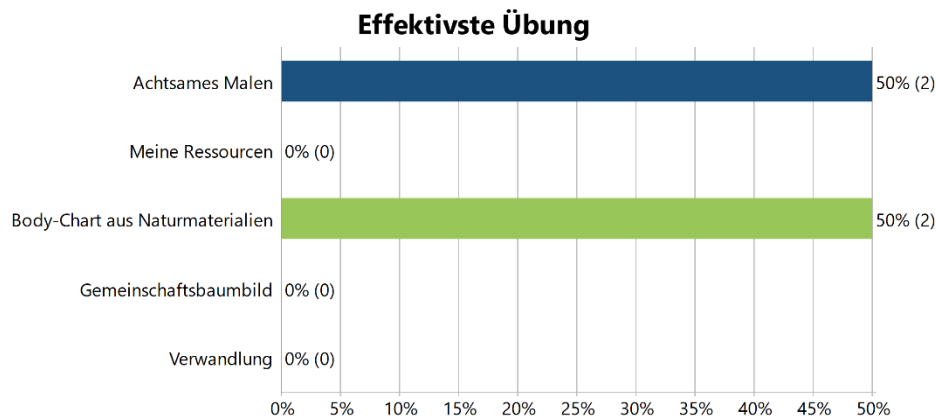


Abbildung 44. Effektivste Übung der Natur- & Kunsttherapie

Das achtsame Malen beschrieben sie als äußerst entspannend und aufgrund der Einfachheit auch allein gut umsetzbar: „Was mir besonders gutgetan hat, war mich hinzusetzen, mein Rundherum auszublenden und mir die Zeit zu nehmen, ein Blatt so detailliert wie möglich abzuzeichnen.“ Eine andere Teilnehmerin beschrieb das achtsame Malen als sehr entspannend und leicht in ihren Alltag integrierbar: „Also das würde ich auch öfters machen, dass ich mich in den Wald begeben und dort male.“ Die Body-Chart-Methode ermöglichten den Teilnehmenden durch den direkten Kontakt zur Natur ein neues Erfahrungsspektrum: „Alle Sorgen und Probleme wurden ganz klein und ich konnte mich völlig auf das Hier und Jetzt konzentrieren.“

## Kunst- und Naturtherapie als Mittel zur Krisenbewältigung

Alle Befragten gaben an, dass sie sich die Natur- und Kunsttherapie als Mittel zur erfolgreichen Krisenbewältigung gut vorstellen können:

- „Ja ich denke schon, denn man kann sehr gut abschalten in der Natur und vergisst dabei viele Probleme.“
- „Ja, weil es mir hilft runterzukommen und ein Perspektivenwechsel möglich ist.“
- „Auf jeden Fall, weil der Wald eine Inspirationsquelle für mich ist. Da kann man Kraft schöpfen und auf neue Ideen kommen.“

- „Ja ich denke schon, da Kreativität eine große Ressource für mich ist.“

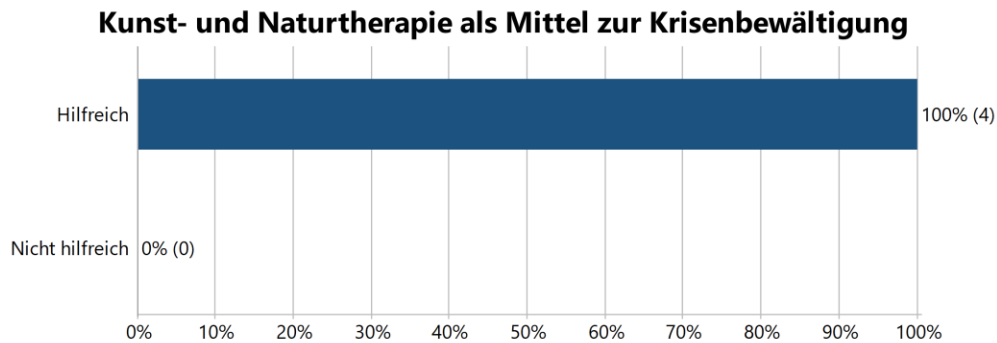


Abbildung 45. Natur- und Kunsttherapie als Mittel zur Krisenbewältigung

Alle Probanden können sich gut vorstellen, die durchgeführten Übungen selbstständig auch ohne eine anleitende Person in ihren Alltag zu integrieren.

### Sonstige Ergebnisse

Abschließend sind alle Teilnehmenden zu dem Ergebnis gekommen, dass die Natur- und Kunsttherapie eine große Ressource für die Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit sein kann.

Alle vier Teilnehmer gaben an, dass durch die Einheiten ein Bewusstsein geschaffen wurde, wie wichtig die Natur für die Gesunderhaltung ist. „Dass man wieder öfter bewusst in die Natur gehen sollte, denn es tut einfach Körper und Seele gut.“, so eine Teilnehmerin.

Die durchgeführten Übungen aus der Natur- und Kunsttherapie konnten aufzeigen, dass es nicht viel braucht, um das Wohlbefinden zu steigern: „Weil dazu muss man ja nicht unbedingt jemanden beauftragen oder zahlen, sondern man braucht einfach nur in den Wald gehen.“

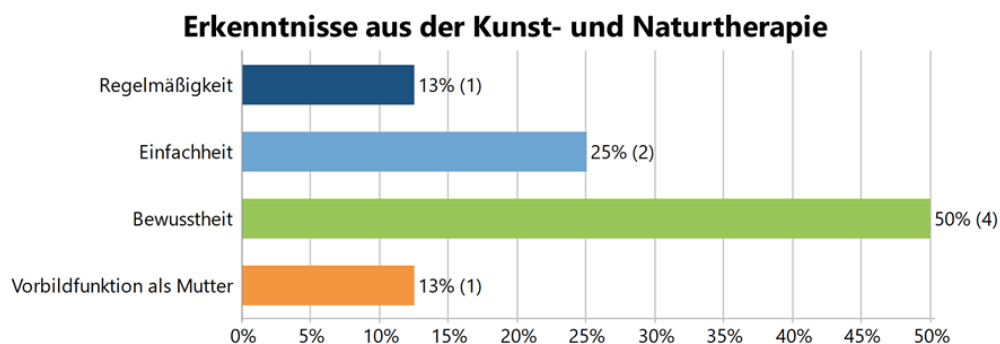


Abbildung 46. Erkenntnisse aus der Natur- und Kunsttherapie

## 12.3.2. Ergebnisse der Befindlichkeitsbögen

### Deskriptive Auswertung

Die deskriptive Auswertung der Befindlichkeitsskalen anhand der Gesamtmittelwerte der Teilnehmenden zeigt eine **klare Tendenz in der Verbesserung** der Befindlichkeit. Vor allem bei der Teilnehmerin **Cornelia** ist eine besonders hohe Differenz in den Mittelwerten vor und nach den Einheiten von insgesamt **2,2** Befindlichkeitspunkten zu verzeichnen. Diese wird im Anschluss anhand der gesammelten Daten aus der Feldforschung in der Einzelfallanalyse genauer betrachtet.

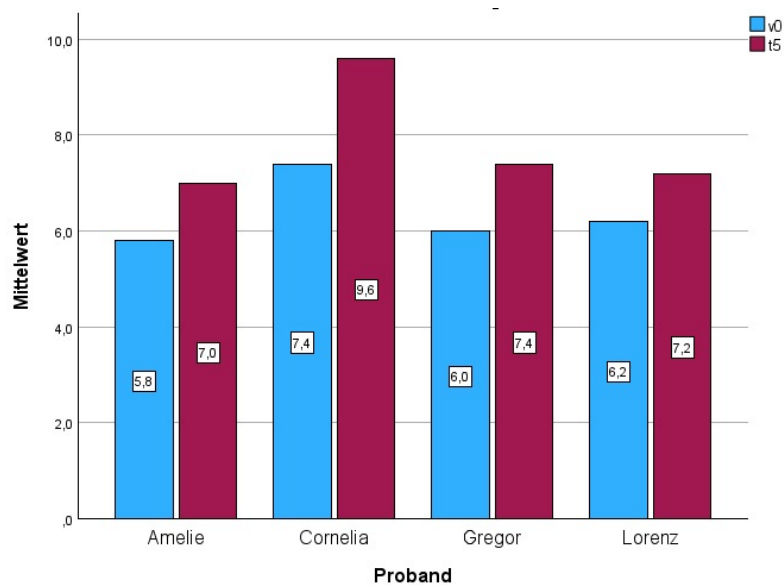


Abbildung 47. Mittelwerte der Natur- & Kunsttherapie

Um allerdings näher auf die potentielle Signifikanz der Gesamtverbesserung in der Natur- und Kunsttherapie eingehen zu können, wird nun der Wilcoxon-Test herangezogen, welcher die Mediane für die Berechnung heranzieht.

### Wilcoxon-Test

Folgendes Testergebnis ergibt sich aufgrund der Berechnungen im Forschungsfeld **Natur- und Kunsttherapie**:

### Teststatistiken<sup>a</sup>

	V3 - V2
Z	-1,890 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-seitig)	,059
Exakte Sig. (2-seitig)	,125
Exakte Sig. (1-seitig)	,063
Punkt-Wahrscheinlichkeit	,063

a. Wilcoxon-Test

b. Basiert auf negativen Rängen.

Abbildung 48. Wilcoxon-Test Natur- & Kunsttherapie

Aufgrund des p-Werts von 0,063 kann in der quantitativen Auswertung von keiner signifikanten Verbesserung in der Befindlichkeit ausgegangen werden. Somit muss die Null-Hypothese, welche von keiner Verbesserung der zentralen Tendenz hinsichtlich der Befindlichkeit ausgeht, **beibehalten** werden. Es muss in diesem Zusammenhang jedoch erwähnt werden, dass bei einem höheren Stichprobenumfang ( $n > 25$ ) die halbierte asymptotische Signifikanz ( $0,059 : 2 = 0,0295$ ) für die Interpretation herangezogen werden müsste und mit diesem Wert ein signifikantes Testergebnis herauskommen würde.

#### Effektstärke nach Cohen

Im nächsten Schritt wird die Effektstärke nach Cohen berechnet, um herauszufinden, wie hoch der Effekt des kombinierten Ansatzes ist.

Die Berechnung ergibt sich aus folgender Formel:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} = \frac{1,890}{\sqrt{8}} = 0,668$$

Die Effektstärke liegt bei  $r = 0,668$  und entspricht nach Cohen (1992) einem **starken Effekt**.

Aufgrund des nicht signifikanten Ergebnisses im Wilcoxon-Test, aber zugleich einer hohen Effektstärke könnte der Beta-Fehler ein Indiz für diesen Widerspruch sein, welcher bei einem so geringen Stichprobenumfang mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auftritt.

### 12.3.3. Einzelfallanalyse

Die Anfangsmittelwerte der Teilnehmerin Cornelia sind mit sieben und acht Punkten eher im oberen Befindlichkeitsniveau einzuordnen. Auffällig zeigt sich bei Cornelia, dass sie nach den Interventionen bei drei von fünf Einheiten den maximalen Befindlichkeitswert von zehn Punkten erreichen konnte.

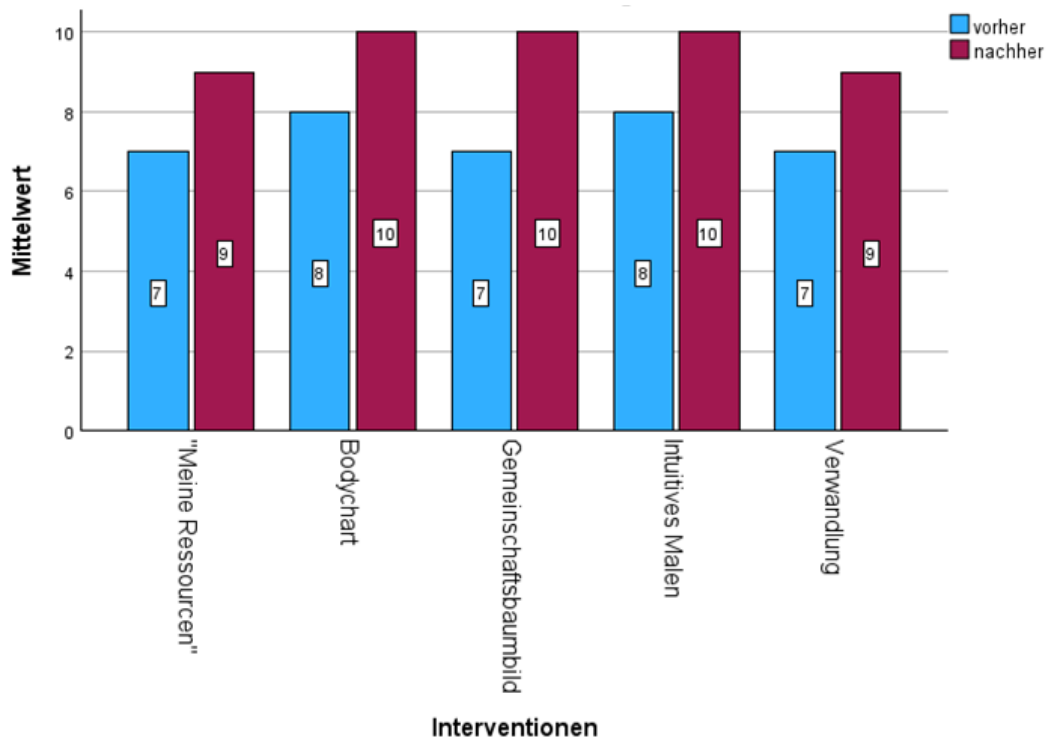


Abbildung 49. Einzelfallanalyse Cornelia

In der ersten Einheit sollte Cornelia **intuitiv und achtsam malen**. Sie griff für die Kreativphase zu den Pastellkreiden. Mit diesem Material hatte sie bis zu diesem Zeitpunkt noch keine Erfahrung gemacht und wollte etwas Neues ausprobieren. Sie setzte sich für die Kreativphase auf einen Baumstamm, welcher in Sichtweite zum Gruppentreffpunkt lag. Cornelia berichtete uns, dass sie sich schnell auf das intuitive Malen einlassen konnte. Nach kurzer Betrachtung der Natur verspürte sie den Drang, die Bäume des Waldes zu Papier zu bringen.

Sie benutzte für die Gestaltung sowohl Erd- & Grüntöne, als auch buntere Farben, da sie bei der genaueren Betrachtung des Waldes auf eine gewisse Farbvielfalt aufmerksam wurde. Dieser „bunte“ Wald erinnerte sie an einen aktuellen Vorsatz in ihrem Leben, toleranter durch die Welt zu gehen. Sie überdenkt ihre Ansichten derzeit oft und möchte offener gegenüber manchen Themen sein. In ihrem Bild verortet sie sich in der Mitte des Waldes. Sie fühlt sich derzeit in ihrem Leben angekommen und in ihrer „eigenen Mitte“. Die Wurzeln sind symbolisch für ihre Verbundenheit zu ihrer Familie, welche aktuell eine große Stütze darstellt. Auch zur Natur hat sie eine große Verbundenheit. Sie genoss zudem die gute Waldluft und betonte dies in ihrer Reflexion mehrmals. Die Arbeit mit den Kreiden hat ihr großen Spaß gemacht, da sie diese gut mit den Fingern verwischen konnte.



Abbildung 50. Intuitives und achtsames Malen von Cornelia

In der zweiten Einheit kam Cornelia etwas gestresst in die Natur- & Kunsttherapie, da ihre Kinder krank waren und sie erst noch ihre Mutter fragen musste, ob sie während der Einheit auf die Kinder aufpassen könne. Die Aufgabe, ein **Ressourcenbild** zu gestalten und bei einem Spaziergang Naturmaterialien für dieses zu sammeln, gefiel ihr gut. Sie kam während des Ressourcengangs mit einer anderen Teilnehmerin ins Gespräch. Sie unterhielten sich über Familie und darüber, wie schwierig es sei, den unterschiedlichen Rollen gerecht zu werden und dabei nicht auf sich selbst zu vergessen. Cornelia sammelte hauptsächlich Naturmaterialien, die sie am Wegrand vorfand. In der Gestaltungsphase suchte sie sich einen Platz, der etwas weiter weg von den übrigen Teilnehmenden war. Es wirkte so, als wüsste sie genau, wo sie etwas hinzulegen hatte. Cornelia erzählte uns, dass sie in der Natur viel gefunden hat, was sie sofort angesprochen hat und wozu sie gleich einen Bezug herstellen konnte. Die Gestaltung empfand sie als entspannend. Durch die Verbildlichung ihrer Ressourcen wurde ihr bewusst,



wie dankbar sie sein kann, für alles was sie im Leben hat. Sie gab ihrem Bild den Titel „Die Fülle meines Lebens“. Sie ist auch dankbar dafür, was sie bereits in ihrem Leben alles geschafft hat und für die unfassbar vielen Ressourcen, die ihr zur Verfügung stehen. Ihre Familie nimmt hier eine wichtige Funktion ein, auch wenn ihre Rolle als Mutter teilweise sehr vereinnahmend sein kann und sie oft an ihre Grenzen bringt, findet sie darin dennoch große Erfüllung.

Folgende Naturmaterialien wählte sie für ihr Ressourcenbild aus:

- Die Gemeine Pestwurz steht für die Kindheit, da sie immer daran erinnert wird, dass sie sich damals aus den Blättern einen Hut aufgesetzt hat. Sie denkt gerne an ihre unbeschwerte Kindheit zurück.
- Der Farn erinnert sie an gemeinsame Waldspaziergänge mit ihren Kindern. Oft haben sie diesen schon gepflückt und sich damit gekitzelt.
- Der Waldklee in der Mitte ihres Bildes steht für Glück.
- Die Blätter drücken die stetige Veränderung in ihrem Leben aus.
- Die Klette symbolisiert den Zusammenhalt in ihrer Familie.
- Die Zapfen stehen für die Anzahl ihrer liebsten Menschen um sie herum.

Ihr war es wichtig, ihrer Gestaltung einen Rahmen zu geben, da sich auch ihr Leben in einem geschützten Rahmen abspielt.



Abbildung 51. Ressourcenbild von Cornelia

In der dritten Einheit zögerte Cornelia

anfangs etwas, als sie von der Auf-

gabe des **Bodycharts** erfuhr und sie sich auf den Waldboden legen sollte. Dies hatte sie zuvor noch nie gemacht. Als sie sich schließlich überwunden hatte, blieb sie dann relativ entspannt liegen. Dennoch habe sie oft daran denken müssen, was alles auf dem Waldboden krabbelt und sich auf ihren Kopf oder Körper verirren könnte. Der Blick in die Baumkronen faszinierte sie so sehr, dass sie ihr Handy zur Hand nehmen und ein Foto von dem Anblick machen musste. Es war

für sie ein großer Unterschied, den Wald von unten im Liegen zu betrachten als im Stehen. Die Erfahrung bezeichnete sie als schön und entspannend. Sie konnte gut abschalten.

Bevor sie mit der Gestaltung ihres Body-Charts begann, griff sie zu einem gegabelten Ast, den sie ihrem Körperumrissbild in die Hand legte. Gleich darauf legte sie mit Zapfen ein lachendes Gesicht in den Kopf des Body-Charts und schließlich noch ein Herz. Über ihren Körperumriss legte sie ganz am Schluss noch mit zwei dicken Ästen ein Dach. Sie wirkte sehr konzentriert bei der Gestaltung.

Der gegabelte Ast in ihrer linken Hand soll sie an den täglichen Kampf ihres Lebens mit zwei Kindern erinnern. Das lachende Gesicht verdeutlicht aber auch, dass genau das auch gleichzeitig das Schönste in ihrem Leben ist. Das Dach über ihrem Körperumriss ist ein Zeichen dafür, wie behütet sie aufgewachsen ist und sie leben kann. Auf Herzhöhe liegen Kleeblätter, die das Glück symbolisieren sollen. Diese stehen für die Dankbarkeit, welche sie in ihrem Leben empfindet.



Abbildung 52. Bodychart von Cornelia

Das Thema der vierten Einheit war die Erstellung eines **Gemeinschaftsbaumbildes**. Cornelia wirkte beim Sammeln sehr konzentriert. Sie sammelte ausschließlich Aststückchen und schlichtete diese dann schön vor dem aufgelegten Leintuch auf. Beim Gestaltungsprozess beteiligte sie sich rege. Nach einigen Minuten merkte sie kurz an, dass der Prozess sehr ehrfürchtig wirkte. „Wie bei einem Begräbnis“, flüsterte sie leise in die Runde, was bei einigen ein Schmunzeln auslöste, um dann wieder in Stille mitzumachen.

Die Gestaltung des Gemeinschaftsbaumbildes machte ihr Spaß. Übungen wie diese kannte sie bisher noch nicht. Anfangs war sie etwas skeptisch, doch ihr gefiel diese Eigendynamik, die sich durch die Gruppe im kreativen Prozess aufbaut. Sie hatte anfangs eine gewisse Vorstellung, wie der Baum am Ende aussehen würde. Durch die Gestaltungseinflüsse der anderen hat sich ihr Anfangsbild stark verändert und etwas vollkommen Neues kam dabei heraus. Cornelia sprach diese Veränderung in der Reflexion an, indem sie darin eine Metapher zum Leben herstellte: „Oft hat man eine Vorstellung von Dingen im Leben und dann kommt alles ganz anders. Dieses Andere ist aber auch oft gut.“ Auf ihre aktuelle Situation bezogen fällt es ihr am schwersten, die Kontrolle bei ihrer Familie und bei ihren Kindern abzugeben. Auch wie in der Übung, wirken oft äußere Einflüsse auf sie ein, die sie teilweise sehr gelassen nimmt. In anderen Bereichen empfindet sie diese als massiv störend, wie beispielsweise gute Ratschläge von Bekannten, wenn es um ihre Kinder geht. „Wenn jeder seinen Senf dazugibt, fühle ich mich in meinem Handeln fremdbestimmt. Autonomie ist mir sehr wichtig.“



Abbildung 53. Gemeinschaftsbaumbild

In der letzten Einheit zum Thema „**Verwandlung**“ sollte Cornelia Belastungen in Form von Steinen suchen und diese durch eine kreative Gestaltung verwandeln. Cornelia machte bei der Suche der Steine den Eindruck auf uns, als würde es ihr sehr leichtfallen, passende Steine zu finden. Nachdem sie zum Treffpunkt zurückkehrte, legte sie ihre gesammelten Steine vor sich auf. Schlussendlich wählte sie aber nur 3 Steine aus, die sie mit Naturmaterialien zu gestalten begann. Einen Stein bemalte sie mit einem goldenen und silbernen Kreidestift. Aus den Steinen gestaltete sie mithilfe eines Basteldrahts ein Mobile. Insgesamt wirkte sie sehr konzentriert beim gestalterischen Prozess. Cornelia erzählte uns, dass sie bei der Suche nach passenden Steinen Wert auf die Größe gelegt hat. Anfangs hat sie mehrere Steine ausgewählt, die sie jedoch nicht alle verwandelt hat. Der Gestaltungsprozess gefiel ihr sehr gut. Sie vergaß alles um sich herum und

fokussierte sich völlig auf den Prozess. „Ich hätte hier noch Stunden weitermachen können.“ Mit dem Ergebnis war sie sehr zufrieden. Es fühlte sich gut an, die Belastungen zu verwandeln. Das Mobile möchte sie sich mit nach Hause nehmen um immer wieder daran erinnert zu werden, welcher Schatz in ihren Stressoren liegt.

Der erste Stein steht für ihre zwei Haupttätigkeiten: Ihre Funktion im Job und ihre Funktion als Mutter. Die Kombination aus ihrer Arbeit und gleichzeitig ihrer Aufgabe als Mutter ist eine große Herausforderung für sie. Sie hat das Gefühl, dass sie weder als Mama, noch als Pädagogin 100 Prozent geben kann und den Anforderungen an sich selbst nicht immer gerecht wird. Doch sie fühlt sich in beiden Rollen auch wohl und möchte auf nichts verzichten. Daher hat sie ihren Stein in die positiven Seiten beider Aspekte eingebettet in Moos, weil sowohl Arbeit- als auch Mutterrolle ein Geschenk sind, welches viele Vorteile und schöne Erfahrungen bietet. Der zweite Stein steht für ihren Partner, welcher gerade eine sehr zeitintensive Ausbildung macht und deswegen wenig

Zeit für die Familie hat. Sie hat den Stein mit schönen Verzierungen bemalt, da sie sich bewusst gemacht hat, dass ihr Partner diese Ausbildung nicht nur für sich, sondern für die Familie macht. In Zukunft wird er durch die Ausbildung einen besseren Job haben können, welcher der Familie große Vorteile bringen wird. Der dritte Stein steht für die verlorengegangene Freiheit durch die Familie. Manchmal fühlt sie sich fremdbestimmt und wünscht sich mehr Zeit für sich. Durch die Umwicklung mit Hagebutte und Gräsern hat sie den Stein ausgeschmückt. Denn die Familie ist das Wertvollste, das sie hat und sie würde sie für nichts in der Welt eintauschen.



Abbildung 54. Verwandlung von Cornelia

#### 12.3.4. Resümee

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass auch die Teilnehmenden der Natur- & Kunsttherapie die aktuelle Zeit als schwierig und herausfordernd wahrnehmen. Äußere Krisen haben Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden, aber auch persönliche Stressoren wie Unzufriedenheit am Arbeitsplatz und gesellschaftlicher Druck spielen ebenfalls eine Rolle. Als Ressourcen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit wurden vor allem Zeit für sich, Bewegung an der frischen Luft und soziale Interaktion genannt. Die Natur- und Kunsttherapie zeigte bei allen Teilnehmenden spürbare positive Veränderungen. Dies zeigte sich besonders in den Punkten Entspannung, Ruhe und Energie. Die Effekte waren jedoch meist nur von kurzfristiger Dauer. Das achtsame Malen im Wald und die Body-Chart-Übung wurde als besonders effektiv empfunden.

Die Teilnehmenden können sich einen kombinierten Ansatz aus Natur- und Kunsttherapie zur Krisenbewältigung gut vorstellen und sind der Meinung, dass die Übungen auch eigenständig in den Alltag integriert werden können. Insgesamt kam die Gruppe zu dem Schluss, dass die Natur- und Kunsttherapie eine wichtige Ressource für die Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit darstellen kann. Die durchgeführten Übungen haben gezeigt, dass es nicht viel braucht, um das Wohlbefinden zu steigern.

Durch die Auswertung der Befindlichkeitsskalen kann aufgrund der vorliegenden Ergebnisse der deskriptiven Statistik von einer klaren Tendenz in der Verbesserung der Befindlichkeitswerte gesprochen werden. Dieses Ergebnis ist quantitativ jedoch statistisch nicht signifikant ( $p = 0,063$ ), da die Teilnehmeranzahl mit nur vier Personen zu gering und somit die Wahrscheinlichkeit eines Beta-Fehlers hoch ist. Die Effektstärke nach Cohen ( $r = 0,668$ ) zeigt in der Verbesserung der Befindlichkeit einen starken Effekt.

Die Einzelfallanalyse von Cornelia bestätigt diesen positiven Trend. Sie konnte in drei von fünf Einheiten nach der Intervention den höchsten Befindlichkeitswert von zehn Punkten aufweisen. Dies spiegelte sich in positiven Gefühlen wie Dankbarkeit und Entspannung nach den Übungen wider.

Im Hinblick auf die Forschungsfrage, ob sich Natur- und Kunsttherapie positiv auf das Wohlbefinden der jungen Bevölkerungsgruppe in Zeiten von Krisen auswirkt, kann aufgrund des geringen Stichprobenumfangs nur von einer positiven Tendenz ausgegangen werden. Im Hinblick auf die Gesamtbevölkerung ist die hier vorliegende Forschung nicht repräsentativ und folglich statistisch nicht signifikant. Dennoch besteht Grund zur Annahme, dass bei einem größeren Stichprobenumfang die positiven Effekte der Natur- und Kunsttherapie auf die psychische Gesundheit signifikant wären und sich somit mit den, in der Theorie angeführten Studien decken.

Die Ergebnisse zeigen jedoch keinen verstärkten Effekt im Vergleich zu der gesonderten Betrachtung von Naturtherapie und Kunsttherapie, was darauf schließen lässt, dass eine kombinierte Form zu keiner zusätzlichen Befindlichkeitssteigerung führt. Da es in diesem Feld bisher noch kaum empirische Belege gibt, besteht weiterer Forschungsbedarf.

### **13. Zusammenfassung und Fazit**

Bernadette Grashäftl und Therese Wagner

Die Idee der hier vorliegenden Forschungsarbeit entstand im Herbst 2022, nachdem die Corona-Pandemie ihren Schrecken verloren hat und wieder etwas Normalität eingekehrt ist. Erste Studienergebnisse über die negativen Auswirkungen auf die Psyche wurden in dieser Zeit reihenweise publik und es wurde deutlich, dass gerade die junge Bevölkerungsgruppe darunter in hohem Maße litt. Damals wussten wir noch nicht, dass während der über ein Jahr andauernden Schreibphase weitere gesellschaftliche und globale Krisen hinzukommen würden. Denn anstatt einer dringend notwendigen Erholung, um das Erlebte zu verarbeiten, standen bereits die nächsten Krisen vor der Tür: Der Krieg in der Ukraine ließ die Welt erneut erstarren und die daraus resultierende wirtschaftliche Englage führte zu besorgniserregenden Entwicklungen in Bezug auf immer höher werdende Preise.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich die psychische Gesundheit der jungen Bevölkerungsgruppe seit der Pandemie nicht wieder stabilisieren konnte, sondern zu einem immer größer werdenden Sorgenkind heranwuchs. Der hinzukommende artfremde Lebensstil im Zeitalter des Anthropozäns, gekennzeichnet durch Technologisierung, Bewegungsmangel, Konsum und Schnellebigkeit, führt bei den Menschen zu Auswirkungen ungewissen Ausgangs. Während die Technologie immer weiter voranschreitet und den Menschen in gewisser Weise einnimmt und lenkt, geht gleichzeitig die Verbindung zur eigenen inneren und äußeren Natur immer mehr verloren. Die Auswirkungen der Entfremdung und die Abnahme im Wohlbefinden stehen jedoch in einem direkten Zusammenhang und stellen die Menschheit vor die Frage, ob die aktuellen Entwicklungen das Wohl des Menschen fördern oder gefährden.

Wir versuchten in dieser Arbeit die Komplexität der Moderne zu hinterfragen und Lösungswege zu finden, die nur durch einen Schritt zurück sichtbar gemacht werden können: Als Teil der Schöpfung ist der Mensch untrennbar mit der Natur verbunden. Das erklärt auch, warum dieser in einer unberührten und eindrucksvollen Naturlandschaft Empfindungen wie Ehrfurcht und Staunen erlebt und Gedanken, die nur um sich selbst kreisen und sorgenbehaftet sind in den Hintergrund rücken.



Das oft verlorengegangene Gefühl der Verbundenheit kann neu entstehen und bringt heilsame Gefühle hervor. Lösungen für vielfältige Probleme können nur gefunden werden, wenn der Zugang zur eigenen schöpferischen Kraft, der Kreativität, frei ist und eine Verbindung mit dem eigenen Selbst hergestellt werden kann. Die digitalen Medien und der durch Schnelllebigkeit omnipräsente Dauerstress schaffen hier keine Abhilfe. Künstlerische und naturtherapeutische Ansätze hingegen stellen die Verbindung zur Innenwelt wieder her. Während Kunsttherapie dies durch künstlerischen Ausdruck schafft, wirkt die Natur durch sich selbst.

Hauptanliegen dieser Arbeit bestand darin, der jungen Generation durch natur- und kunsttherapeutische Interventionen Wege aufzuzeigen, wie sie durch die Wiederentdeckung ihrer inneren und äußeren Natur zurück zu ihren eigenen Wurzeln finden kann, um daraus gestärkt hervorzugehen und gegenwärtigen sowie zukünftigen Krisen mit mehr Resilienz entgegenhalten zu können.

Der Trend zu alternativen Therapieansätzen ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Während die Kunsttherapie innere Prozesse im Außen sichtbar machen möchte, um so zu mehr Klarheit und Erkenntnis zu gelangen, versucht die Naturtherapie in Form von bewusstem Eintauchen in die Natur, wie beispielsweise durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen eine Wiederverbindung mit dieser anzustreben.

Im Forschungsteil dieser Arbeit zeigt sich ein positiver Trend, dass das Wohlbefinden sowohl durch die Natur-, als auch durch die Kunsttherapie gesteigert werden kann. Auch die Kombination aus beiden Ansätzen führte zu einer tendenziellen Verbesserung der Befindlichkeit. Zwar konnte in der Interferenzstatistik kein statistisch signifikantes Ergebnis in allen drei Bereichen aufgezeigt werden, dennoch weist die Effektstärke nach Cohen in den jeweiligen Forschungsfeldern auf einen starken Effekt hin.

In den Interviews mit den Teilnehmenden wurde jedoch angemerkt, dass der Effekt nicht über den Tag der Intervention hinaus andauerte und sie mehr als fünf Termine gebraucht hätten, um eine langfristige Wirkung an sich zu spüren. Bei regelmäßiger Anwendung können sich die Proband:innen gut vorstellen, dass die



durchgeführten Interventionen auch bei Krisen hilfreich sein können. Häufig erwähnten diese auch die Wichtigkeit von sozialen Ressourcen, die in schwierigen Zeiten ganz zentral für die Bewältigung für sie seien.

In der deskriptiven Auswertung kann bei Betrachtung der Gesamtmittelwerte aller drei Forschungsbereiche festgestellt werden, dass zwar Verbesserungen in der Befindlichkeit eintraten, jedoch kein Bereich durch eine besonders hohe Steigerung hervorstach.

Die Forschungsfrage, ob durch eine Kombination aus Natur- & Kunsttherapie ein verstärkter Effekt eintritt, konnte somit nicht bestätigt werden. Obwohl die Natur- & Kunsttherapie, den höchsten Gesamtmittelwert in der Befindlichkeitsskala bei den Nachher-Ergebnissen erzielte, konnte die Kunsttherapie die höchste Differenz in den Vorher/Nachher-Ergebnissen aufzeigen. Die hohen Ausgangswerte könnten ein Grund für den erhöhten Gesamtmittelwert in der Kunst- & Naturtherapie sein.

Besonders interessant sind in diesem Zusammenhang die Werte der Anfangsbefindlichkeiten unter Berücksichtigung der Durchführungszeitpunkte. Während Naturtherapie und Natur- und Kunsttherapie an Wochenenden stattfanden, wurde die Kunsttherapie an Werktagen nach der Beendigung eines Arbeitstages durchgeführt. Diese Anfangsbefindlichkeiten sind vergleichsweise niedrig ausgefallen. Eine mögliche Erklärung könnte hier, der in den Interviews mehrmals genannte Stressor „Arbeit“, liefern. Ob der Zeitpunkt der Erhebung tatsächlich Einfluss auf die Ausgangsbefindlichkeit hat, müsste in weiterführenden Forschungen erhoben werden.

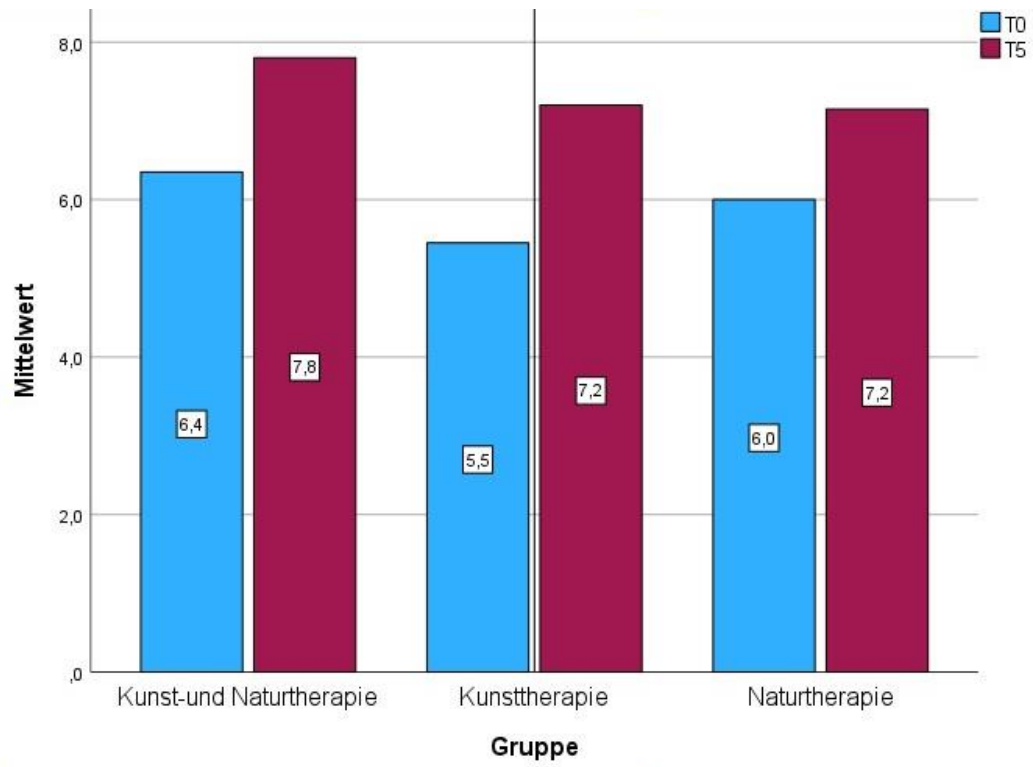


Abbildung 55. Mittelwerte aller drei Forschungsbereiche

## 14. Literaturverzeichnis

ARD/ZDF-Forschungskommission (2022). *ARD/ZDF-Massenkommunikation Langzeitstudie 2022*. Verfügbar unter: [ARD/ZDF Massenkommunikation: ARD/ZDF-Massenkommunikation \(ard-zdf-massenkommunikation.de\)](https://www.ard-zdf-massenkommunikation.de)

Amabile, T. M. (2012). *Componential Theory Of Creativity*. Harvard Business School: Sage. Verfügbar unter: <https://hbswk.hbs.edu/item/componential-theory-of-creativity>

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. London: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1993). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science & Medicine*, 37(8), 969-981.

Atchley, R. A., Strayer, D. L. & Atchley, P. (2012). *Creativity in the wild: improving creative reasoning through immersion in natural settings*. *PLoS ONE*, 7(12), e51474. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051474>

Atkins, S. & Snyder, M. (2018). *Nature-Based Expressive Arts Therapy. Integrating the Expressive Arts and Ecotherapy*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

AXA Konzern AG (2023). AXA Mental Health Report. *Toward a new understanding. How we can strengthen mind health and wellbeing at home at work and online. The AXA Study of Mind Health and Wellbeing in 2023*. Verfügbar unter: [https://www-axa-com.cdn.axa-contento-118412.eu/www-axa-com/a09d3707-ce9d-4e88-bc37-5472f9be77ae\\_axa\\_mind\\_health\\_study\\_2023.pdf](https://www-axa-com.cdn.axa-contento-118412.eu/www-axa-com/a09d3707-ce9d-4e88-bc37-5472f9be77ae_axa_mind_health_study_2023.pdf)

Balasz, J. (2021). Landart als kunsttherapeutisches Erfahrungsfeld. In M. Herschbach & A. Klein (Hrsg.), *Facetten der Kunsttherapie* (S.41-46). München: utz-verlag.

Bandelow, N.C. (2005). Gesundheit. In K. Schubert (Hrsg.), *Handwörterbuch des ökonomischen Systems der Bundesrepublik Deutschland* (S. 184-190). Wiesbaden: Springer.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. New Jersey: Englewood Cliffs.

Barrett, M. (1992). *Ein Garten für die Seele. Der Garten als heilender Ort*. Bern, München, Wien: Scherz.

Barton, J. & Pretty, J. (2010). *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis*. *Environmental Scientific Technologies*, 44(10), 3947-3955. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1021/es903183r>

Bauer, J. (2020). *Fühlen, was die Welt fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur*. München: Blessning.

Baumeister, R.F. & Bratslavsky, E. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>

Beaty, R. E., Kenett, Y. N., Christensen, A. P., Rosenberg, M. D., Benedek, M., Chen, Q. et al. (2018). *Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(5), 1087–1092. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1073/pnas.1713532115>

Beaty, R. E., Smeekens, B. A., Silvia, P. J., Hotges, D. A. & Kane, M. J. (2013). A first look at the role of domain-general cognitive and creative abilities in jazz improvisation. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 23(4), 262-268. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/a0034968>

Beetz, A. M. (2019). Tiere in der Therapie – wissenschaftliche Grundlagen. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S.141 – 157). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert* (Erweiterte Neuauflage). Band 6. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

- Behrendt, A. & Spannauer, C. (2020). *Den Herzschlag der Natur spüren. Achtsam und verbunden leben*. Freiburg – Basel – Wien: Herder.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Bird, J. (2023). *Social Action Art Therapy in a Time of Crisis*. New York: Routledge.
- Bläuel, H. (2016). Ein Weg zur Ergreifung des Ich ist die Kunst. In Edith Kramer Gesellschaft (Hrsg.), *Edith Kramer – Pionierin der Kunsttherapie Wien / New York / Grundlsee* (S.237-249). Wien: Styria.
- Boll, A. (2022). Das Beste, was wir unseren Kindern für die Zukunft mitgeben können: Kreativität. In L. Schindler & U. Pohlmann (Hrsg.), *Halt(ungen) im Wandel – Qualität im Diskurs* (S. 71-82). Berlin: Verlag des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge e.V.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. & Gross, J. J. (2015). *Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Brämer, R. (2008). *Grün tut uns gut. Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech-Menschen. Natur subjektiv. Studien zur Natur-Beziehung in der High-Tech-Welt*, 5/2008. Verfügbar unter: <https://www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf>
- Brodbeck, K.-H. (1998). Ist Kreativität erlernbar? *praxis-perspektiven*, 3, 87-92.
- Brodbeck, K.-H. (2022). *Mut zu mehr Kreativität*. Verfügbar unter: <https://davinci-forum.de/mut-zu-mehr-kreativitaet/>
- Buchberger, A. & Buchberger, W. (2022). *Therapieplatz Wald. Zehn Schritte zu Gesundheit und Lebensfreude*. Engerwitzdorf: Freya Verlag.
- Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (2017). *Gesundheitsziel 9. Psychosoziale Gesundheit bei allen Bevölkerungsgruppen fördern. Bericht der*

*Arbeitsgruppe*. Verfügbar unter: [https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/01/bericht\\_gz9\\_psychosoziale-gesundheit-bei-allen-bevoelkerungsgruppen-foerdern.pdf](https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/01/bericht_gz9_psychosoziale-gesundheit-bei-allen-bevoelkerungsgruppen-foerdern.pdf)

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz [BMUV]. (2023). *Naturbewusstsein 2021. Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt*. Verfügbar unter: <https://www.bfn.de/sites/default/files/2023-03/2023-naturbewusstsein-2021-bfn.pdf>

Bundespsychotherapeutenkammer Deutschland (2022). *Psychisch Kranke warten 142 Tage auf eine Psychotherapie*. Verfügbar unter: <https://www.bptk.de/psychisch-krank-warten-142-tage-auf-eine-psychotherapeutische-behandlung/>

Caplan, G. (1961). *An approach to community mental health*. New York: Grune & Stratton.

Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

Carlson, A. G. (2013). *Fine motor skills and executive function: Two non-academic predictors of academic achievement* (Doctoral Dissertation). George Mason University, Fairfax: VA.

Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. (2014). *The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 5, 976. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>

Chawla, L. (2020). *Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss*. *People and Nature*, 2(3), 619-642. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1002/pan3.10128>

Clauser, G. (1960). Die Gestaltungstherapie. Der therapeutische Umgang mit dem schöpferischen Menschen. *Praxis der Psychotherapie*, 5, 268–275.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>

Csikszentmihalyi, M. (2021). *Flow und Kreativität. Wie Sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen* (5. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.

Cullberg, J. (1978). Krisen und Krisentherapie. *Psychiatrische Praxis*, 5, 25–34.

Deutscher Fachverband für Kunst- & Gestaltungstherapie [DFKGT] (2016). *Was ist Kunsttherapie?* Berlin: DFKGT e.V. Verfügbar unter: [https://www.dfkg.de/download\\_doc.cfm?doc\\_UUID=D533525030486387FB7E9836AC34FD46](https://www.dfkg.de/download_doc.cfm?doc_UUID=D533525030486387FB7E9836AC34FD46)

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. [DGPPN] (Hrsg.). (2019). *S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen* (2. Auflage). Berlin: Springer. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58284-8>

Dienemann, K. (2020). Persönlichkeits- und Teamentwicklung für Organisationen im Arbeitsraum Natur. In K. Dienemann, C. Gans, A. Hume & A. Lorino (Hrsg.), *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen* (S. 311-395). Wiesbaden: Springer.

Eberhart, H. & Knill, P. (2010). *Lösungskunst. Lehrbuch der Kunst- und ressourcenorientierten Arbeit*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG.

Egger, J. W. (2005). Das biopsychosoziale Krankheitsmodell – Grundzüge eines wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnisses von Krankheit. *Psychologische Medizin*, 16(2), 3-12.

Egger, J. W. (2020). *Die Einheit von Körper und Seele. Die bio-psycho-soziale Perspektive auf Krankheit und Gesundheit*. Baden-Baden: Deutscher Wissenschafts-Verlag.

Elkis-Abuhoff, D.L., Gaydos, M., Poland, E. & Sena, S. (2022). *Exploring the effects of nature-based art therapy on happiness and life satisfaction. The Arts in Psychotherapy*, 81(2), Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101966>

Engel, G. L. (1976). *Psychisches Verhalten in Gesundheit und Krankheit*. Bern: Huber.

- Emmerling, L. (1993). Bildneri der Geisteskranken, Art Brut und Außenseiterkunst — Ansätze zu einer Begriffsklärung. In Heidelberger Jahrbücher (Hrsg.), *Heidelberg Jahrbücher 37* (S. 83-102). Berlin/Heidelberg: Springer.
- Esch, T. & Esch, S. M. (2021). *Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin. Achtsamkeit. Resilienz* (3. Auflage). Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Faltermaier, T. (2023). Salutogenese. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i104-3.0>
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health evidence network synthesis report, 67*. Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Faso, M. L., Grieser, M. & Amrein, N. (2022). *Genesungsprozesse ganzheitlich begleiten. Professionelle Unterstützung zur Selbsthilfe*. Köln: Psychiatrieverlag.
- Fetzner, A. (2020). *Waldbaden. Auf der Suche nach dem verlorenen Selbst* (2. Auflage). Norderstedt: Books on Demand.
- Filipp, S. & Aymanns, P. (2018). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens* (2. aktualisierte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Flade, A. (2010). *Natur psychologisch betrachtet* (1. Auflage). Göttingen: Huber.
- Flade, A. (2018). *Zurück zur Natur? Erkenntnisse und Konzepte der Naturpsychologie*. Wiesbaden: Springer.
- Friedjung, J. K. (1935). Psychische Immunität und Erziehung. *Acta Paediatrica*, 17(3), 411-425.
- Froböse, I. & Wallmann-Sperlich, B. (2023). *DKV-Report 2023. Wie gesund lebt Deutschland?* Verfügbar unter: [https://www.dkv.com/downloads/Praesentation\\_DKV\\_Report\\_2023\\_final.pdf](https://www.dkv.com/downloads/Praesentation_DKV_Report_2023_final.pdf)



Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2022). *Resilienz* (6. Auflage). München: Reinhardt.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Kapaun, P. (2019). Psychosomatische Störungen im Kindes- und Jugendalter (2.Auflage). In P. Martius, F. von Sprei & P. Henningsen (Hrsg.), *Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen* (S.57-69). München: Elsevier.

Fuchs, T. (2022). Kunst und das »Als-ob«. Anthropologische Anmerkungen. In F. von Sprei, W. Bertram & T. Fuchs (Hrsg.), *Kunsttherapie kompakt. Schöpferisch denken – therapeutisch handeln* (S. 34-39). Stuttgart: Schattauer.

Ganter-Argast C., Sammet, I., Zipfel, S. & Mander, J. (2018). *Fragebogen zum Erleben der Kunsttherapiegruppe in der Psychosomatik aus Patientensicht (FEKTP)- Konstruktion und Validierung eines Messinstruments, Fachzeitschrift für Psychotherapie, Psychosomatik und medizinische Psychologie*, 69(7), 283-292. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1055/a-0667-7827>

Ganter-Argast, C., Junne, F. & Seifert, K. (2022). Kunsttherapie. Aktuelle Entwicklungen in Forschung aus Ausbildung. *Die Psychotherapie*, 67(4), 347-364.

Gattermeyer, S., Vladarsik, C. & Aden, J. (2020). Der t-, Wilcoxon- und Binomial/Vorzeichen-Test für zwei verbundene Stichproben im psychotherapiewissenschaftlichen Forschungskontext. Empfehlungen für Anwendung und Interpretation. *SFU Forschungsbulletin* 8(2), 128-146. Verfügbar unter <https://doi.org/10.15135/2020.8.2.128-146>

Gesellschaft für deutsche Sprache e. V. (2023). *GfdS wählt »Krisenmodus« zum Wort des Jahres 2023*. Verfügbar unter: <https://gfdS.de/wort-des-jahres-2023/>

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233.

Gösken, E. (2003). *Die Hüterin der Verwandlung. Über das Schöpferische in der Trauer*. Oberhausen: ATHENA-Verlag.

Gruber, H.& Henn, W. (2004). Kunsttherapie in der Onkologie. Köln

Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454.

- Guilford, J. P. (1967). Creativity: Yesterday, today, and tomorrow. *The Journal of Creative Behavior*, 1, 3-14. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1967.tb00002.x>
- Gumz, A. & Strauß, B. (2023). Künstlerische Therapien. *Psychotherapie*, 68, 235–237. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00278-023-00676-4>
- Guski-Leinwand, S. (2018). Gestalten – Gesunden. Zur Salutogenese in den Künstlerischen Therapien. In H. Duncker, R. Hampe & M. Wigger (Hrsg.), *Kunstpsychologie und ihr Beitrag zur Ressourcenorientierung* (S. 30-38). München: Verlag Karl Alber.
- Gühne, U. & Riedel-Heller, S. G. (2021). Psychosoziale Behandlung: Hintergrund und Ansätze. *Psych Up2date*, 15(06), 531-546.
- Güthler, A. & Lacher, K. (2011). *Naturwerkstatt Landart. Ideen für kleine und große Naturkünstler* (7. Auflage). Baden/München: AT Verlag.
- Greiner, K. (2020). *Bäume in Küche und Heilkunde* (3. Auflage). München: AT Verlag.
- Habiba Kreszmaier, A. (2019). Phänomenale Dialoge. Selbstheilungsprozesse in der systemischen Naturtherapie. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen Band 2* (S. 299-314). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Halla, M. (2022). Die Corona-Abrechnung. *Der Pragmaticus*, 2022(3), S. 68-74.
- Halprin, D. (2020). *Was der Körper zu erzählen hat. Expressive Arts Therapy in Theorie und Praxis* (2. Auflage). München: K. Kieser Verlag.
- Hammer, M. & Plößl, I. (2023). *Irre verständlich. Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen* (4. Auflage). Köln: Psychiatrie Verlag.
- Hampe, R. (2019). Prozessorientiertes Gestalten im Selbst- und Naturerleben. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen. Band 2* (S.67-79). Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Hampe, R. & Wigger, M. (2020). *Heilpädagogische Kunsttherapie. Grundlagen, Methoden, Anwendungsfelder* (1. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer GmbH.
- Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R. et al. (2011). Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. In K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland & J. Schipperijn (Hrsg.). *Forests, Trees and Human Health* (S. 127–168). Dordrecht: Springer.
- Hartl, A. & Geyer, C. (2020). *Heilkraft der Alpen* (1. Auflage). Salzburg/München: Bergwelten.
- Haubenhofer, D. (2019). Wissen-schaf(f)t-Garten-Therapie. Was wissen wir bisher über die Wirkung von Gartentherapie? In B. Ellerbrock, R. Hömberg & H. G. Petzold (Hrsg.), *Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützte Therapie. Band 1: Grundlagen-Garten-Landschaftstherapie* (S. 159 – 186). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Healey, J. M. (2004). *Early Television Exposure and Subsequent Attention Problems in Children. Pediatrics*, 113(4), 917-918. Verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15060245/>
- Helmreich, I., Kunzler, A. & Lieb, K. (2018). Die Widerstandskraft stärken. *Das Fachmagazin für Physiotherapie*, 4, 48-51.
- Henn, W. & Gruber, H. (Hg.). (2004). *Kunsttherapie in der Onkologie. Grundlagen. Forschungsberichte. Praxisberichte*. Köln: Claus Richter Verlag.
- Heule, S. (2019). Die Heilkraft der Berge aus Sicht der Integrativen Therapie. In B. Ellerbrock, R. Hömberg & H. G. Petzold (Hrsg.), *Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen-Garten-Landschaftstherapie* (S. 763–788). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Herschbach, M. & Klein, A. (2021). *Facetten der Kunsttherapie*. München: utz-verlag.

Hintringer, S. (2022). *Der Vagusnerv. Unser innerer Therapeut. Die Polyvagal-Theorie zur Selbsthilfe bei Panik, Angst, Trauma und Depression* (2. Auflage). München: Irisianer Verlag.

Hopf, C. (2010). Qualitative Interviews – ein Überblick (8. Auflage). In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 349-360). Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Horst, H. v. d., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B. et al. (2011). *How should we define health?* Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>

Hume, A. (2020). Natur-Mentaltraining in der Praxis. In K. Dienemann, C. Gans, A. Hume & A. Lorino (Hrsg.), *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen* (S. 243-309). Wiesbaden: Springer.

Hurrelmann, K. (2010). *Gesundheitssoziologie* (7. Auflage). Weinheim: Juventa.

Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M. et al. (2017). *Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. BMC Complementary and Alternative Medicine, 17(1), 409.* Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1912-z>

Jakob, S. & Obitz, N. (2022). *Solidarität und Krise. Sozialpädagogische Perspektiven auf Herausforderungen unter krisenhaften Bedingungen*. Opladen/Berlin/Toronto: Verlag Barbara Budrich.

Jäger, R.M. & Martin, D. (2020). Kunsttherapie: Alle Künste unter einem Begriff. *Deutsches Ärzteblatt, 18(8), 354–357.*

Jung, C. G. (1972). Über das Phänomen des Geistes in Kunst und Wissenschaft (2.Auflage). In D. Baumann, L. Jung-Merker & E. Rüd. (Hrsg.), *Über die Beziehung der analytischen Psychologie zum dichterischen Kunstwerk [1922]* (S.75 – 96). Olten: Walter Verlag.

Kelle, U. (2017). Die Integration qualitativer und quantitativer Forschung – theoretische Grundlagen von „Mixed Methods“. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 69(2), 39-61.* Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s11577-017-0451-4>

Kast, B. (2023). *Kompass für die Seele. Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke* (3. Auflage). München: Bertelsmann Verlag.

Kersten, M. & Trüg, E. (2013). *Praxis der Kunsttherapie. Arbeitsmaterialien und Techniken* (3. überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Schattauer.

Kickbusch, I. (1999). Der Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation. In H. Häfner (Hrsg.), *Gesundheit – unser höchstes Gut?* (S. 275–286). Berlin/Heidelberg: Springer.

Kim, K., Loring, S. & Kwekkeboom, K. (2017). *Use of art-making intervention for pain and quality of life among cancer patients: a systematic review. Journal of Holistic Nursing, 36(2), 1552-5724.* Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/0898010117726633>

Kim, W., Lim, S. K., Chung, E. J. & Woo, J. M. (2009). *The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. Psychiatry investigation, 6(4), 245–254.* Verfügbar unter: <https://doi.org/10.4306%2Fpi.2009.6.4.245>

Kirchlechner, H., Menzel, S. & Schleuning, G. (2019). Ich krieg die Krise. Stationäre Krisenintervention. In P. Henningsen, Ph. Martius, F. von Spreiti (Hrsg.), *Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen* (2. Auflage, S. 300-304). München: Elsevir.

Klepeis, N. E., Nelson, W. C., Ott, W. R., Robinson, J. P., Tsang, A. M., Switzer, P., Behar, J. V. et al. (2001). *The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology, 11(3), 231–252.* Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1038/sj.jea.7500165>

Knümann, S. (2019). *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern.* Weinheim/Basell: Belz Verlag.

Koch, S. & Martin, L. (2017). Verkörperte Ästhetik: Ein identitätsstiftender Wirkfaktor der Künstlerischen Therapien? In H. Gruber & R. Tüpker (Hrsg.), *Spezifisches und Unspezifisches in den Künstlerischen Therapien. Wissenschaftliche*

*Grundlagen der Künstlerischen Therapien* (S.81-106). Hamburg/Potsdam/Berlin: HPB University Press.

Koselleck, R. (1976). Krise I. In J. Ritter, K. Gründer, G. Gabriel (Hrsg.), *Historisches Wörterbuch der Philosophie* (Band 12, S. 621-623). Basel/Stuttgart: Schwabe Verlag.

Krishnamurti, J. (1992). *On Nature and the Environment*. London: Victor Gollancz.

Kruse, O. (1997). *Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum: kreative Methoden in den psychosozialen Arbeitsfeldern - Theorien, Vorgehensweisen, Beispiele*. Tübingen: DGVT.

Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (2001). *Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? Environment and Behaviour*, 33(3), 343-367. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/0013916501333002>

Kühn, S., Düzel, S., Eibich, P., Krekel, C., Wüstemann, H., Kolbe, J. et al. (2017). *In search of features that constitute an "enriched environment" in humans: Associations between geographical properties and brain structure. Scientific Reports*, 7(1), 11920. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1038/s41598-017-12046-7>

Kühn, S., Mascherek, A., Filevich, E., Lisofsky, N., Becker, M., Butler, O. et al. (2022). *Spend time outdoors for your brain. An in-depth longitudinal MRI study. The World Journal of Biological Psychiatry*, 23(3), 201-207. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1938670>

Kytta, M., Hirvonen, J., Rudner, J., Pirjola, I. & Laatikainen, T. (2015). *The last free-range children? Children's independent mobility in Finland in the 1990s and 2010s. Journal of Transport Geography*, 47, 1–12. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2015.07.004>

Land, G. & Jarman, B. (1992). *Breakpoint and beyond: Mastering the future today*. New York: Harper Collins Publishing.

Latour, B. (1993). *We Have Never Been Modern*. New York: Harvester Wheatsheaf.

- Lehmann, K. (2018). *Das schöpferische Gehirn. Auf der Suche nach Kreativität – eine Fahndung in sieben Tagen*. Berlin: Springer.
- Leutkart, C. (2016). Übersicht über die Materialien und ihren Einsatz (4.Auflage). In C. Leutkart, E. Wieland, I. Wirtensohn-Baader (Hrsg.), *Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis. Materialien, Methoden, Übungsverläufe* (S.30-39). Dortmund: verlag modernes lernen.
- Li, Q. (2018). *Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt*. Hamburg: rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Lorde, A. (2018). *The Master's Tools Will Never Dismantle the Master's House*. London: Penguin Modern Classics.
- Lorino, A. (2020). Arbeitsraum Natur. In C. Gans, K. Dienemann, A. Hume & A. Lorino (Hrsg.), *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen* (S. 2-3). Wiesbaden: Springer.
- Lorino, A. (2020). Übungen und Interventionen mit Einzelpersonen. In C. Gans, K. Dienemann, A. Hume & A. Lorino (Hrsg.), *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen* (S.182-216). Wiesbaden: Springer.
- Louv, R. (2013). *Das letzte Kind im Wald. Geben wir unseren Kindern die Natur zurück*. Freiburg: Herder.
- Lutz, C. (2019). Im Einklang mit Menschsein und Natur, eine individuelle und kollektive Herausforderung. In Pfeifer, E. (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen*, Band 1 (S. 391-414). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Masten, A. S. (2016). *Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsselt*. Paderborn: Junfermann.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). *The development of competence in favorable and unfavorable environments. Lessons from research on successful children*. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. Verfügbar unter: <https://psycnet.apa.org/record/1997-38813-009>

- May, R. (1987). *Der Mut zur Kreativität*. Paderborn: Junfermann Verlag
- Mayer, F. S., Frantz McPherson, C., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2009): *Why Is Nature Beneficial? Environment and Behavior*, 41(5), 607–643. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>
- Mayring, P. (2023). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (7., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Menzen, K.-H. (2016). *Grundlagen der Kunsttherapie* (4. Auflage). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Mussgnug, W. (2021). Landart – eine Ästhetik des Verschwindens. In M. Herschbach & A. Klein (Hrsg.), *Facetten der Kunsttherapie* (S.103-108). München: utzverlag.
- Nan, J. & Ho, R. (2017). *Effects of clay art therapy on adults outpatients with major depressive disorder: a randomized controlled trial. Journal of Affective Disorders*, 217, 237-245. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.013>
- Nehls, M. (2022). *Das erschöpfte Gehirn. Der Ursprung unserer mentalen Energie - und warum sie schwindet: Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen*. Leipzig: Lagato.
- Neuberger, K. (2019). Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 449 – 508). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Neumann, N.-U. (2012). Kunst wirkt, auch therapeutisch – Anmerkungen eines Psychiaters (6., aktualisierte Auflage). In W. Kraus (Hrsg.), *Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie* (S. 163 – 166). München: Verlag C.H.Beck.
- Obermeier, P. (2019). *Kunsttherapie für die Praxis. Methoden – Anwendungen – Fallbeispiele* (1. Auflage). München: ELSEVIER.
- Ogletree S. S., Lincoln R. L., Powell, R. B., White D. L. & Brownlee, M. T. J. (2022). *Urban greenspace linked to lower crime risk across 301 major U.S. cities*.



*Cities*, 131, 103949. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.103949>.

Ohtsuka, Y., Yabunaka, N. & Takayama, S. (1998). *Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. International Journal of Biometeorology*, 41(3), 125-127. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s004840050064>

Oppezzo, M. & Schwartz, D. L. (2014). *Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142–1152. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1037/a0036577>

Panes, L. M. G. & Lajud, P. N. (2023). *Kunsttherapie zur Stressbewältigung*. London: Scienza Scripts.

Papastefanou, C. (2013). Allgemeine Prinzipien der Krisenintervention. In C. Papastefanou (Hrsg.), *Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen* (S. 39-56). Stuttgart: Kohlhammer.

Patry, J.L. (1982). *Feldforschung. Methoden und Probleme sozialwissenschaftlicher Forschung unter natürlichen Bedingungen*. Bern: Huber.

Perminger, S. (2012). Transformative art: art as means for long-term neurocognitive change. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(96), 1-7. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00096>

Petzold, H. G. (2019). Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen“. In H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.), *Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie* (S. 703 – 739). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Pike, A.A. (2021). *Eco-Art Therapy in Practice*. New York: Routledge.

Plötner, M., Moldt, K., In-Albon, T. & Schmitz, J. (2022). *Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die ambulante psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen. Die Psychotherapie*, 67(6), 469–477. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00278-022-00604-y>

- Poulain, T., Vogel, M., Neef, M., Abicht, F., Hilbert, A., Genuneit, J. et al. (2018). *Reciprocal Associations between Electronic Media Use and Behavioral Difficulties in Preschoolers*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 814. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040814>
- Preß, A. (2021). Heilpädagogische Kunsttherapie – ein Blick in die Praxis mit Kindern und Jugendlichen. In M. Herschbach & A. Klein (Hrsg.), *Facetten der Kunsttherapie* (S. 79-83). München: utzverlag.
- Reimer, C. (2007). Krisen, Krisenintervention und Kurzpsychotherapie. In J. Eckert, M. Hautzinger, C. Reimer, E. Wilke (Hrsg.), *Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen* (3. Auflage, S. 714-722). Heidelberg: Springer.
- Réja, M. (1907). *L'art chez les fous*. Whitefish: Literary Licensing.
- Riedel, I. (2019). Archetyp und Symbol: das Entstehen von Kreativität in der Psychotherapie (2. Auflage). In P. Henningsen, Ph. Martius, F. Sprei (Hrsg.), *Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen* (S. 300-304). München: Elsevir.
- Roberts, A., Hinds, J. & Camic, P. M. (2020). Nature activities and wellbeing in children and young people: a systematic literature review. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(4), 298–318. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1660195>
- TED (Urheber). (2006) *Ken Robinson sagt: Schule erstickt die Kreativität* [YouTube-Video]. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>
- Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Roethlisberger, L.V. (2021). *KREATIVITÄT: Kraft der Veränderung*. Hamburg: tredition.
- Rönnau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J. & Lyssenko, L. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i101-2.0>

Ruddy, R. & Milnes, D. (2005). *Art therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD003728. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003728.pub2>

Sachsse, U. (2004). *Traumazentrierte Psychotherapie. Theorie, Klinik und Praxis*. Stuttgart: Schattauer.

Sánchez, E. (2023). *Die Biografie von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie*. Verfügbar unter: <https://gedankenwelt.de/die-biografie-von-viktor-frankl-dem-begruender-der-logotherapie/>

Sarigiannis, D. A. (2013). *Combined or multiple exposure to health stressors in indoor built environments. An evidence-based review prepared for the WHO training workshop "Multiple environmental exposures and risks"*. Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350495/WHO-EURO-2014-4523-44286-62555-eng.pdf?sequence=1>

Schindler, L. (2022). Entwicklung durch Herausforderung. In U. Pohlmann & L. Schindler (Hrsg.), *Halt(ungen) im Wandel – Qualität im Diskurs* (S. 83-94). Berlin: Verlang des deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge e.v.

Schipper, M. (2021). Kunst im Zeichen der Gesundheit: Möglichkeiten und Perspektiven der Kunstwirkung in der Salutogenese In G. Schmid & C. Schulze-Stamper (Hrsg.), *Kunst und Krankenhaus. Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Perspektivwechsel in Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 27-36). Stuttgart: Kohlhammer.

Schiltz, L. (2018). Kunsttherapie und Identitätsfindung. Eine vergleichende Studie zur Anwendung der Kunsttherapie in den Identitätskrisen der Adoleszenz, des mittleren Erwachsenenalters und des reifen Erwachsenenalters. In H. Duncker, R. Hampe, M. Wigger (Hrsg.), *Gestalten – Gesunden. Zur Salutogenese in den Künstlerischen Therapien*. Band 2. (S. 199-210). München: Verlag Karl Alber.

Schiltz, L. (2007). *Klinische und experimentelle Studien zur Anwendung der Kunsttherapie in der Gerontopsychiatrie*. Vortrag auf der Tagung der Internationalen Gesellschaft für Kunst, Gestaltung und Therapie [IGKGT]. „Künstlerische Therapien in der Rehabilitation“. Freiburg.

Schmidt, C. (2010). Analyse von Leitfadeninterviews (8. Auflage). In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 447-456). Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Schnetzer, S. & Hurrelmann, K. (2022). *Jugend in Deutschland - Trendstudie Winter 2022/23. Die Wohlstandsjahre sind vorbei: Psyche, Finanzen, Verzicht*. Kempten: Datajockey Verlag.

Schnetzer, S., Hampel, K. & Hurrelmann, K. (2023). *Jugend in Deutschland - Aktuelle Krisen belasten Jüngere stärker als Ältere - ein Generationenkonflikt bleibt aus*. Verfügbar unter: <https://simon-schnetzer.com/blog/veroeffentlichung-trendstudie-jugend-in-deutschland-2023/>

Schweizer, E. (2015). *Therapeutisches Handeln als künstlerisches Schaffen. Integrative Therapie im Licht von Andy Goldworthys Land Art. Einsichten und Anregungen*. Münster: Daedalus Verlag.

Siah, C. J. R., Goh, Y. S., Lee, J., Poon, S. N., Ow Yong, J. Q. Y. & Tam, W. W. (2023). *The effects of forest bathing on psychological well-being: A systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Mental Health Nursing*. 32(4), 1038-1054. <https://doi.org/10.1111/inm.13131>

Simonschnetzer2S (Urheber). (2022). *Trendstudie „Jugend in Deutschland - Winter 2022/23“ Pressekonferenz der Veröffentlichung* [YouTube-Video]. Verfügbar unter: [https://www.youtube.com/watch?v=vAP5t\\_dpDvM](https://www.youtube.com/watch?v=vAP5t_dpDvM)

Ständige Konferenz der akademischen Kunsttherapie-Studiengänge [SKaKS] (2020). *Definition der Kunsttherapie*. Verfügbar unter: [https://www.hks-ottersberg.de/media/dokumente/ks-SKaKS\\_Hochschulen\\_11\\_2020.pdf?m=1615539182&](https://www.hks-ottersberg.de/media/dokumente/ks-SKaKS_Hochschulen_11_2020.pdf?m=1615539182&)

SORA Institute for Social Research and Consulting (2022). *Generation...Krise!? "So kann es nicht weitergehen!" Die Ö3-Umfrage zum Leben der Generation Z*. Verfügbar unter: [https://www.sora.at/fileadmin/downloads/projekte/2022\\_OE3\\_SORA\\_GenKrise22\\_Praesentation.pdf](https://www.sora.at/fileadmin/downloads/projekte/2022_OE3_SORA_GenKrise22_Praesentation.pdf)

SORA Institute for Social Research and Consulting (2023). *Die Revolution ist abgesagt! Die Welt wird die Generation Z trotzdem verändern... . Die Ö3-*

*Umfrage zum Leben der Generation Z.* Verfügbar unter: [https://www.sora.at/fileadmin/downloads/projekte/2023\\_OE3\\_Jugendstudie23\\_Prasentation.pdf](https://www.sora.at/fileadmin/downloads/projekte/2023_OE3_Jugendstudie23_Prasentation.pdf)

SORA Institute for Social Research and Consulting (2023). *Junge Menschen & Demokratie in Österreich 2023.* Verfügbar unter: <https://www.parlament.gv.at/dokument/fachinfos/publikationen/SORA-Bericht-Junge-Menschen-Demokratie-2023.pdf>

Stein, C. (2020). *Spannungsfelder der Krisenintervention. Ein Handbuch für die psychosoziale Praxis* (2. erweiterte und überarbeitete Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L., & Kühn, S. (2022). *Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants.* *Scientific Reports*, 12, 16414. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0>

Sudimac, S., Sale, V. & Kühn, S. (2022). *How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature.* *Molecular Psychiatry*, 27(11), 4446–4452. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01720-6>

Thomas, C. (2012). "Ich kann aber nicht malen...". Geschichte, Verfahren, Möglichkeiten und Grenzen der Kunsttherapie. In W. Kraus (Hrsg.), *Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie* (S. 13- 36). München: Verlag C.H.Beck.

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W. & Gilliland, J. (2018). *Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review.* *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958–966. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>

TUI-Stiftung (2022). *Junges Europa 2022. So denken Menschen zwischen 16 und 26 Jahren.* Verfügbar unter: [https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/07/2022\\_07\\_06\\_JungesEuropa2022\\_Broschuere.pdf](https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/07/2022_07_06_JungesEuropa2022_Broschuere.pdf)

Twohig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health out-*

comes. *Environmental Research*, 166, 628–637. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2018). *World Urbanization Prospects: The 2018 Revision*. Verfügbar unter: <https://esa.un.org/unpd/wup/>

Universität Zürich (2023). Wilcoxon-Test. Verfügbar unter: [https://www.metho-denberatung.uzh.ch/de/datenanalyse\\_spss/unterschiede/zentral/wilcoxon.html](https://www.metho-denberatung.uzh.ch/de/datenanalyse_spss/unterschiede/zentral/wilcoxon.html)

Uttley, L., Stevenson, M., Scope, A., Rawdin, A. & Sutton, A. (2015). *The clinical and cost effectiveness of group art therapy for people with non-psychotic mental health disorders: a systematic review and cost-effectiveness analysis*. *BMC Psychiatry*, 15(1), 151. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0528-4>

van Elk, M., Arciniegas Gomez, M. A., van der Zwaag, W., van Schie, H. T. & Sauter, D. (2019). *The neural correlates of the awe experience: Reduced default mode network activity during feelings of awe*. *Human Brain Mapping*, 40(12), 3561-3574. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1002/hbm.24616>

Vodafone Stiftung Deutschland GmbH (2022). *Hört uns zu! Wie junge Menschen die Politik in Deutschland und die Vertretung ihrer Interessen wahrnehmen. Eine Befragung im Auftrag der Vodafone Stiftung Deutschland*. Verfügbar unter: [https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/04/Jugendstudie-2022\\_Vodafone-Stiftung.pdf](https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/04/Jugendstudie-2022_Vodafone-Stiftung.pdf)

von Spreti, F. (2022). Handwerk, Kunst und Psychotherapie. In F. von Spreti, W. Bertram & T. Fuchs (Hrsg.), *Kunsttherapie kompakt. Schöpferisch denken – therapeutisch handeln* (S. 281-319). Stuttgart: Schattauer.

Walter, A. (2019). »Natur« als externalisierendes Narrativ in psychodynamischen Therapien. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen. Band 1* (S.415-432). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Walther, L., Junke, S., Thom, J., Hölling, H. & Mauz, E. (2023). *High-frequency surveillance of mental health indicators in the adult population of Germany: trends from 2022 to 2023*. *Deutsches Ärzteblatt*, 43, 736-737.

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Weeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L. et al. (2019). *Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing*. *Scientific Reports*, 9, 7730. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Wieland, E. (2016). Die Skulptur (4.Auflage). In C.Leutkart, E. Wieland & I. Wirtensohn-Baader (Hrsg.), *Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis- Materialien, Methoden, Übungsverläufe* (S.301-318). Dortmund: verlag modernes lernen.

Wiegand, E. (2021). Formenzeichnen. In M. Herschbach & A. Klein (Hrsg.), *Facetten der Kunsttherapie* (S. 47-52). München: utzverlag.

Wigger, M. (2019). Natur-Kunst-Therapie. Oder: Eine Seerose ist eine Sehrose. In E. Pfeifer (Hrsg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen. Band 2* (S. 81-103). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Wilson, E. (1984). Biophilia. *The human bond with other species*. London: Harvard University Press.

Wirtensohn-Baader, I. (2016). Vorüberlegungen (4.Auflage). In C. Leutkart, E. Wieland & I. Wirtensohn-Baader (Hrsg.), *Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis. Materialien, Methoden, Übungsverläufe* (S.12-24). Dortmund: verlag modernes lernen.

Wirtensohn-Baader, I. (2016). Collage (4. Auflage). In C. Leutkart, E. Wieland & I. Wirtensohn-Baader (Hrsg.), *Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis. Materialien, Methoden, Übungsverläufe* (S.196-206). Dortmund: verlag modernes lernen.

World Economic Forum (2020). *Future of Jobs Report 2020*. Verfügbar unter: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/>

World Health Organization (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*. New York: WHO.

World Health Organization (2018). *Mental health: Strengthening our response*. Factsheet. Verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization (2019). *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. Verfügbar unter: [https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO\\_Psychische-Gesundheit.pdf](https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO_Psychische-Gesundheit.pdf)

World Health Organization (2022). *The Global Status Report on Physical Activity 2022. Let's get moving!* Verfügbar unter: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

Wunsch, A. (2018). *Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung* (2. aktualisierte und erweiterte Auflage). Berlin: Springer.

Wustmann Seiler, C. (2015). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern (8. Auflage). In W. E. Fthenakis (Hrsg.), *Entwicklung und Charakteristika des Resilienzkonzepts* (S. 25-32). Berlin: Cornelsen.

Zelazo, P. D. & Carlson, S. M. (2012). *Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity*. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354–360. Verfügbar unter: <https://psycnet.apa.org/record/2012-31092-006>



## 15. Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1. Fünf weitere Wirkfaktoren für künstlerische Therapien.....	73
Tabelle 2. Ober- und Unterkategorien.....	99
Tabelle 3. Termin- und Themenübersicht.....	111
Abbildung 1. Chinesisches Schriftzeichen für Krise (Stein, 2020, S. 24).....	13
Abbildung 2. Krisen der jungen Generation in Österreich (SORA Institut) .....	20
Abbildung 3. Zehn Schritte zur psychischen Gesundheit (Pro mente Austria) ..	32
Abbildung 4. Waldumgebung.....	105
Abbildung 5. Gruppenraum.....	106
Abbildung 6. Materialtisch.....	106
Abbildung 7. Verbindung zu einem Baum herstellen .....	119
Abbildung 8. Größenverhältnis Mensch/Natur .....	129
Abbildung 9. Erleben der heutigen Zeit in der Naturtherapiegruppe .....	132
Abbildung 10. Zusätzliche Stressoren in der Naturtherapiegruppe.....	133
Abbildung 11. Ressourcen der Naturtherapiegruppe.....	133
Abbildung 12. Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit in der Naturtherapiegruppe .....	134
Abbildung 13. Veränderungen in der Naturtherapiegruppe .....	134
Abbildung 14. Spezifische Veränderungen durch die Naturtherapie. ....	135
Abbildung 15. Effektivste Übung.....	136
Abbildung 16. Naturtherapie als Mittel zur Krisenbewältigung .....	137
Abbildung 17. Erkenntnisse aus der Naturtherapie .....	137
Abbildung 18. Mittelwerte Naturtherapie .....	138
Abbildung 19. Wilcoxon Naturtherapie .....	138

Abbildung 20. Einzelfallanalyse Melanie .....	140
Abbildung 21. Erleben der aktuellen Zeit in der Kunsttherapiegruppe .....	144
Abbildung 22. Zusätzliche Stressoren in der Naturtherapiegruppe .....	145
Abbildung 23. Ressourcen der Kunsttherapiegruppe .....	145
Abbildung 24. Maßnahmen zur Erhaltung psychischer Gesundheit in der Kunsttherapiegruppe .....	146
Abbildung 25. Veränderungen nach der Kunsttherapie .....	146
Abbildung 26. Spezifische Veränderungen nach der Kunsttherapie .....	147
Abbildung 27. Effektivste Übung in der Kunsttherapie .....	148
Abbildung 28. Kunsttherapie als Mittel zur Krisenbewältigung .....	148
Abbildung 29. Erkenntnisse aus der Kunsttherapie .....	149
Abbildung 30. Mittelwerte in der Kunsttherapie .....	150
Abbildung 31. Wilcoxon-Test Kunsttherapie .....	151
Abbildung 32. Einzelfallanalyse Sonja .....	152
Abbildung 33. Collage von Sonja .....	153
Abbildung 34. Mein Kraftort von Sonja .....	154
Abbildung 35. Die drei Bäume von Sonja .....	155
Abbildung 36. Meine Fähigkeiten von Sonja .....	156
Abbildung 37. Lebenspanorama von Sonja .....	157
Abbildung 38. Erleben der aktuellen Zeit in der Natur- & Kunsttherapiegruppe .....	159
Abbildung 39. Zusätzliche Stressoren in der Natur- & Kunsttherapiegruppe ..	160
Abbildung 40. Ressourcen der Natur- & Kunsttherapiegruppe .....	160
Abbildung 41. Maßnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit in der Natur- & Kunsttherapiegruppe .....	161
Abbildung 42. Veränderungen nach der Natur- & Kunsttherapie .....	161

Abbildung 43. Spezifische Veränderungen durch die Natur- & Kunsttherapie	162
Abbildung 44. Effektivste Übung der Natur- & Kunsttherapie.....	163
Abbildung 45. Natur- und Kunsttherapie als Mittel zur Krisenbewältigung .....	164
Abbildung 46. Erkenntnisse aus der Natur- und Kunsttherapie .....	164
Abbildung 47. Mittelwerte der Natur- & Kunsttherapie.....	165
Abbildung 48. Wilcoxon-Test Natur- & Kunsttherapie.....	166
Abbildung 49. Einzelfallauswertung Cornelia .....	167
Abbildung 50. Intuitives und achtsames Malen - von Cornelia.....	168
Abbildung 51. Ressourcenbild von Cornelia .....	169
Abbildung 52. Bodychart von Cornelia .....	170
Abbildung 53. Gemeinschaftsbaumbild .....	171
Abbildung 54. Verwandlung von Cornelia .....	172
Abbildung 55. Mittelwerte aller drei Forschungsbereiche .....	178

## 16. Anhänge

# Wir suchen Dich!



## Zurück zu den Wurzeln – wie Natur als Ressource in Krisenzeiten Halt gibt!

Kunst - & Naturtherapeutische Ansätze zu Erhaltung der psychischen Gesundheit bei jungen Erwachsenen  
(18 - 34 Jahre!)

Im Zuge einer studienübergreifenden Masterthesis aus den Masterlehrgängen „Kunsttherapie und Pädagogik“ und „Gesundheitsförderung und Prävention“ sind wir auf der Suche nach Forschungsteilnehmer:innen!

In unserer wissenschaftlichen Arbeit stellen wir die Hypothese auf, dass natur - & kunsttherapeutische Ansätze unsere psychische Gesundheit nicht nur fördern, sondern diese auch erhalten können. Zusätzlich überprüfen wir, ob eine Kombination aus beiden Bereichen zu einem verstärkten Effekt führen kann. Zu jedem Forschungsbereich finden 5 Einheiten zu jeweils 1,5 - 2 Stunden statt.

Wir laden dich ein, einen Beitrag in dem noch sehr jungen Forschungsfeld zu leisten und unsere Hypothesen zu überprüfen.

Naturtherapie	August + September 2023
Natur - und Kunsttherapie	September + Oktober 2023
Kunsttherapie	Oktober + November 2023

Nähere Infos zu den Terminen sowie der Forschungsleitfaden folgen per Mail!

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich gerne unter

██████████ oder ██████████

Wir freuen uns auf Dich!

Therese Wagner & Bernadette Grashäftl

## Einverständniserklärung

Ich, \_\_\_\_\_ (Name), geboren am \_\_\_\_\_  
und \_\_\_\_\_ wohnhaft \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

erkläre mich damit einverstanden, dass die im Rahmen der Masterthesis zum Thema: **„Zurück zu den Wurzeln – wie die Natur in Krisenzeiten Halt gibt. Kunst- & Naturtherapeutische Ansätze zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bei jungen Erwachsenen“** an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz, angefertigten Bild- und Tonaufnahmen sowie schriftliche Aufzeichnungen und Beobachtungen von Therese Wagner und Bernadette Grashäftl anonymisiert verwendet werden dürfen.

Die Aussagen und Daten werden streng vertraulich behandelt und anonymisiert. Ich habe jederzeit Einsicht in die aufgezeichneten Unterlagen. Nach Abschluss des Studiums werden die Aufzeichnungen gelöscht. Die Anonymisierung erfolgt durch einen selbst gewählten Wunschnamen.

Des Weiteren bin ich mir bewusst, dass etwaige Risiken im Wald und beim kreativen Gestalten (Zecken, Verletzungsgefahr, Farbrückstände auf Kleidung) in meiner Verantwortung liegen. Die Untersuchenden übernehmen keine Haftung. Zudem wurde ich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme freiwillig ist und ich jederzeit das Recht dazu habe, ohne Angabe von Gründen die Zustimmung der Teilnahme zu widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Datum: \_\_\_\_\_

Wunschname: \_\_\_\_\_

Naturtherapie

Kunsttherapie

Natur- & Kunsttherapie

## Befindlichkeitsbogen

In der folgenden Tabelle findest du verschiedene Adjektive, welche deinen aktuellen Gemütszustand beschreiben sollen. Beurteile ausschließlich deine jetzige Stimmungslage und orientiere dich nicht an deinem allgemeinen Gemütszustand.

### Jetzt gerade fühle ich mich....

	<b>1</b> trifft gar nicht zu	<b>2</b> trifft eher nicht zu	<b>3</b> trifft eher zu	<b>4</b> trifft voll zu
energiegeladen				
ausgeruht				
zufrieden				
besorgt				
gereizt				
gestresst				

Meine aktuelle Befindlichkeit auf einer Skala von 1 – 10:

<b>1</b> sehr schlecht	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> sehr gut

vorher

nachher

## **Interviewleitfaden für die Naturtherapie**

Wir möchten dir heute einige Fragen im Rahmen unserer studienübergreifenden Masterthesis an der pädagogischen Hochschule der Diözese Linz stellen. Das Thema unserer Arbeit lautet:

### **Zurück zu den Wurzeln – wie die Natur in Krisenzeiten Halt gibt!**

Kunst- & Naturtherapeutische Ansätze zu Erhaltung der psychischen Gesundheit bei jungen Erwachsenen

Bitte beantworte die Fragen so frei, wie es dir möglich ist. Deine Aussagen und Daten werden natürlich streng vertraulich behandelt und anschließend an das Interview anonymisiert. Um die anschließende Anonymisierung und das Transkribieren zu vereinfachen, würde ich das Gespräch gerne aufzeichnen.

Datum:

Ort:

Interviewbeginn:

Interviewende:

Dauer:

Anwesende Personen:

Ich habe nun die Aufzeichnung gestartet. Ist das in Ordnung für dich?

#### **Angaben zur Person:**

Name:

Alter:

Beruf:

Wohnsituation (Stadt – Land; Haus – Wohnung):

Kurze Beschreibung der aktuellen Lebenssituation:

#### **A) Allgemeiner Teil:**

1. Was hat dich dazu bewogen, an der Naturtherapie teilzunehmen?
2. Hast du bereits Erfahrung mit Naturtherapie gemacht?
3. Würdest du dich selbst als naturverbunden bezeichnen?
4. Wie häufig suchst du die Natur bewusst auf?
5. Aus welchen Gründen?

## **B) Umgang mit Krisen**

6. Wie erlebst du die aktuelle Zeit?
7. Fühlen du dich durch die aktuellen äußeren Krisen belastet und haben diese Einfluss auf dein Wohlbefinden?
8. Gibt es andere Stressoren, die aktuell zu persönlichen Krisen in dir führen?
9. Wenn ja, welche?
10. Was stellt für dich eine Ressource dar, um besser durch eine Krise gehen zu können?
11. Unternimmst du aktuell ganz konkret etwas, um deine psychische Gesundheit zu erhalten oder zu stärken?

## **C) Veränderungen durch die Naturtherapie**

12. Hast du eine Veränderung durch die Naturtherapie (5 Termine) an dir festgestellt?
13. Wenn ja, wie machte sich dies bemerkbar und wie lange hielt der Effekt an?
14. Gab es eine konkrete Übung, die dich besonders angesprochen hat?
15. Kann dir Naturtherapie helfen, besser durch innere oder äußere Krisen zu kommen? Warum?
16. Kannst du dir vorstellen, die durchgeführten Übungen auch ohne eine anleitende Person in deinem Alltag zu integrieren?
17. Welche Schlussfolgerung ziehst du für dich aus den fünf Einheiten?

## **D) Schlussfrage**

18. Möchtest du noch etwas ergänzen? Worüber haben wir noch nicht gesprochen?

Darf ich mich bei eventuellen Unklarheiten oder Nachfragen noch einmal bei dir melden? Wie bereits erwähnt werden deine Daten anonymisiert, transkribiert und anschließend ausgewertet. Sollte bei der Auswertung auffallen, dass wichtige Daten nicht erfragt wurden und daher fehlen, wärst du bereit für weitere kurze ergänzende Fragen?

Vielen Dank für deine Zeit und alles Gute!



## Interviewleitfaden für die Kunsttherapie

Wir möchten dir heute einige Fragen im Rahmen unserer studienübergreifenden Masterthesis an der pädagogischen Hochschule der Diözese Linz stellen. Das Thema unserer Arbeit lautet:

### **Zurück zu den Wurzeln – wie die Natur in Krisenzeiten Halt gibt!**

Kunst- & Naturtherapeutische Ansätze zu Erhaltung der psychischen Gesundheit bei jungen Erwachsenen

Bitte beantworte die Fragen so frei, wie es dir möglich ist. Deine Aussagen und Daten werden natürlich streng vertraulich behandelt und anschließend an das Interview anonymisiert. Um die anschließende Anonymisierung und das Transkribieren zu vereinfachen, würde ich das Gespräch gerne aufzeichnen.

Datum:

Ort:

Interviewbeginn:

Interviewende:

Dauer:

Anwesende Personen:

Ich habe nun die Aufzeichnung gestartet. Ist das in Ordnung für dich?

### **Angaben zur Person:**

Name:

Alter:

Beruf:

Wohnsituation (Stadt – Land; Haus – Wohnung):

Aktuelle Lebenssituation:

### **A) Allgemeiner Teil:**

1. Was hat dich dazu bewogen, an der Kunsttherapie teilzunehmen?
2. Hast du vor den Einheiten bereits Erfahrung mit kunsttherapeutischen Ansätzen gemacht?
3. Würdest du dich selbst als kreativ bezeichnen?
4. Welchen Stellenwert hat Kreativität für dich?

## **B) Umgang mit Krisen**

5. Wie erlebst du die aktuelle Zeit?
6. Fühlst du dich von den aktuellen äußeren Krisen belastet und haben diese Einfluss auf dein Wohlbefinden?
7. Gibt es andere Stressoren, die aktuell persönliche Krisen bei dir verursachen? Wenn ja, welche?
8. Was stellt für dich eine Ressource dar, um besser durch eine Krise gehen zu können?
9. Was unternimmst du, um deine psychische Gesundheit zu erhalten?

## **C) Veränderungen durch die Natur- und Kunsttherapie**

10. Hast du Veränderungen durch die Kunsttherapie an dir festgestellt?
11. Wenn ja, wie machten sich diese bemerkbar und wie lange hielt der Effekt an?
12. Gab es eine konkrete Übung, die dich besonders angesprochen hat?
13. Können dir Ansätze aus der Kunsttherapie dabei helfen, besser durch äußere Krisen zu kommen? Warum?
14. Können dir Ansätze aus der Kunsttherapie dabei helfen, besser durch persönliche Krisen zu kommen? Warum?
15. Kannst du dir vorstellen, die durchgeführten Übungen auch ohne eine anleitende Person in deinem Alltag zu integrieren?
16. Welche Schlussfolgerung ziehst du für dich aus den fünf Einheiten?

## **D) Schlussfrage**

17. Möchtest du noch etwas ergänzen? Worüber haben wir noch nicht gesprochen?
18. Darf ich mich bei eventuellen Unklarheiten oder Nachfragen noch einmal bei dir melden?
19. Wie bereits erwähnt werden deine Daten anonymisiert, transkribiert und anschließend ausgewertet. Sollte bei der Auswertung auffallen, dass wichtige Daten nicht erfragt wurden und daher fehlen, wärst du bereit für weitere kurze ergänzende Fragen?

Vielen Dank für deine Zeit und alles Gute!

## **Interviewleitfaden für die Kunst- & Naturtherapie**

Wir möchten dir heute einige Fragen im Rahmen unserer studienübergreifenden Masterthesis an der pädagogischen Hochschule der Diözese Linz stellen. Das Thema unserer Arbeit lautet:

### **Zurück zu den Wurzeln – wie die Natur in Krisenzeiten Halt gibt!**

Kunst- & Naturtherapeutische Ansätze zu Erhaltung der psychischen Gesundheit bei jungen Erwachsenen

Bitte beantworte die Fragen so frei, wie es dir möglich ist. Deine Aussagen und Daten werden natürlich streng vertraulich behandelt und anschließend an das Interview anonymisiert. Um die anschließende Anonymisierung und das Transkribieren zu vereinfachen, würde ich das Gespräch gerne aufzeichnen.

Datum:

Ort:

Interviewbeginn:

Interviewende:

Dauer:

Anwesende Personen:

Ich habe nun die Aufzeichnung gestartet. Ist das in Ordnung für dich?

### **Angaben zur Person:**

Name:

Alter:

Beruf:

Wohnsituation (Stadt – Land; Haus – Wohnung):

Aktuelle Lebenssituation:

### **B) Allgemeiner Teil:**

1. Was hat dich dazu bewogen, an der Natur- und Kunsttherapie teilzunehmen?
2. Hast du vor den Einheiten bereits Erfahrung mit kunsttherapeutischen Ansätzen in der Natur gemacht?
3. Würdest du dich selbst als naturverbunden bezeichnen?
4. Wie häufig suchst du die Natur bewusst auf?
5. Aus welchen Gründen?

6. Welchen Stellenwert hat Kreativität für dich?

### **B) Umgang mit Krisen**

7. Wie erlebst du die aktuelle Zeit?

8. Fühlst du dich von den aktuellen äußeren Krisen belastet und haben diese Einfluss auf dein Wohlbefinden?

9. Gibt es andere Stressoren, die aktuell persönliche Krisen bei dir verursachen?

Wenn ja, welche?

10. Was stellt für dich eine Ressource dar, um besser durch eine Krise gehen zu können?

11. Was unternimmst du, um deine psychische Gesundheit zu erhalten?

### **C) Veränderungen durch die Natur- und Kunsttherapie**

12. Hast du Veränderungen durch die Natur- & Kunsttherapie (5 Termine) an dir festgestellt?

13. Wenn ja, wie machten sich diese bemerkbar und wie lange hielt der Effekt an?

14. Gab es eine konkrete Übung, die dich besonders angesprochen hat?

15. Können dir Ansätze aus der Natur - & Kunsttherapie dabei helfen, besser durch äußere Krisen zu kommen? Warum?

16. Können dir Ansätze aus der Natur - & Kunsttherapie dabei helfen, besser durch persönliche Krisen zu kommen? Warum?

17. Kannst du dir vorstellen, die durchgeführten Übungen auch ohne eine anleitende Person in deinem Alltag zu integrieren?

18. Welche Schlussfolgerung ziehst du für dich aus den fünf Einheiten?

### **D) Schlussfrage**

19. Möchtest du noch etwas ergänzen? Worüber haben wir noch nicht gesprochen?

20. Darf ich mich bei eventuellen Unklarheiten oder Nachfragen noch einmal bei dir melden?

21. Wie bereits erwähnt werden deine Daten anonymisiert, transkribiert und anschließend ausgewertet. Sollte bei der Auswertung auffallen, dass wichtige Daten nicht erfragt wurden und daher fehlen, wärst du bereit für weitere kurze ergänzende Fragen?

Vielen Dank für deine Zeit und alles Gute!

## Naturtherapie

### Achtsamkeitsmeditation im Wald

**Vorgang:** Suche dir deinen persönlichen Kraftort. Setze dich bequem auf einen Baumstumpf oder auf den Waldboden. Setze dich so hin, dass es für dich angenehm ist. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Wenn du soweit bist, schließe deine Augen und atme in zwei oder drei Atemzügen tief ein und aus. Stell dir vor, wie beim Ausatmen deine gesamte mitgebrachte innere Anspannung von dir abfällt.

Im ersten Teil der Meditation richtest du deine gesamte Aufmerksamkeit auf deinen natürlichen Atemfluss. Denke nicht über das Atmen nach, nimm einfach wahr. Wo in deinem Körper kannst du den Atem spüren? Das kann die Bauchdecke sein, die sich hebt und senkt oder die Luftströmung, die von der Nasenspitze in die Nasenhöhlen läuft. Kannst du den Duft des Waldes riechen, der mit jedem Atemzug durch deine Nase strömt? Bleibe noch ein paar Minuten in dieser ersten Phase. Solltest du bemerken, dass deine Gedanken auf Wanderschaft gehen, richte deine Aufmerksamkeit erneut auf deinen Atem.

Im zweiten Teil komme in Kontakt mit deinem Körper. Wo fühlt es sich angenehm oder unangenehm an? Spürst du eine Stelle, die drückt oder schmerzt? Wo verortest du dieses Gefühl? Beobachte deine Empfindungen, ohne das Bestreben, dagegen etwas unternehmen zu müssen und nimm diese Gefühle an. Kommt ein Gedanke in dir hoch, beobachte diesen kurz und lasse ihn dann einfach weiterziehen.

Im dritten Teil der Meditation komme nun wieder zurück in den Wald. Halte deine Augen noch geschlossen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Hörsinn. Hörst du die Vögel zwitschern? Hörst du das Rascheln der Blätter oder das Rauschen eines Baches? Kannst du den Wind hören, der durch die Blätter rauscht? Empfange die Eindrücke um dich herum und nimm sie bewusst wahr! Bleibe wieder ein paar Minuten in dieser Position.

Im letzten Teil unserer Meditation lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die Dinge, die du um dich herum siehst. Öffne hierfür deine Augen. Was nimmst du um

wahr? Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um den Wald und die unmittelbare Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Spüre nochmal in dich hinein, was du gerade erlebt hast. Nimm dich noch etwas Zeit und komme dann langsam wieder zurück zum vereinbarten Treffpunkt (Kast, 2023, S.126f, 151ff).

### **Inspirationsgang**

**Vorgang:** Denk an eine Thematik in deinem Leben, die belastend ist und dich gegenwärtig beschäftigt und du dafür noch keine Lösung gefunden hast. Was macht dich zurzeit unrund? Welche Gedanken plagen dich regelmäßig?

Setze dich mit diesem Thema ein paar Minuten auseinander. Wie geht es dir dabei? Steigt innere Unruhe, Herzklopfen oder Nervosität auf? Nimm diese Körperempfindungen bewusst und nicht wertend an. Wenn du bereit bist, lass diese mitsamt deiner Frage oder deinem Dilemma losziehen.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf das Hier und Jetzt. Atme bewusst ein und aus und fokussiere dich auf deine Umgebung. Betrachte die Natur um dich herum. Was nimmst du wahr, riechst, hörst oder fühlst du? Dein Problem soll dich nicht mehr weiter belasten.

Mache nun für dich allein einen zwanzigminütigen Spaziergang durch den Wald. Geh in Resonanz mit allem, was dir in den Sinn kommt. Welche Gerüche nimmst du wahr, welche Gedanken kommen in dir hoch, was fängt deinen Blick?

Reflektiere nach dem Spaziergang über deine Erfahrung. Worüber hast du nachgedacht, welche Empfindungen, Erinnerungen und Bilder hast du wahrgenommen. Inwiefern könnte dies mit deiner Frage oder deinem Problem zu tun haben und dir als Antwort darauf dienen?

## Atemübung

**Vorgang:** Übung 1 - Yogische Atmung: Stell dich ruhig hin und atme langsam durch die Nase ein. Hebe dabei langsam deine Arme bis sich diese über den Kopf treffen. Achte darauf, dass deine Handflächen nach innen zeigen. Nun halte die Position und zähle bis 4. Halte dabei deinen Atem an. Strecke dich nach oben und stell dich auf die Zehenspitzen. Während du das machst, drehst du deine Handflächen nach außen. Nun atmest du langsam aus, während du deine Arme wieder zum Boden gleiten lässt. Wiederhole die Übung zehnmal (Li, 2018, S. 210).

Übung 2 - Atembasierte Meditation: Verflechte deine Finger und lege sie auf deinen Oberschenkeln ab. Die Daumenkuppen sollen sich berühren und nach oben zeigen. Schließe nun deine Augen und nimm deinen Körper bewusst wahr. Du nimmst nun ein großes Plus-Zeichen vor deinem geistigen Auge wahr. Die Mitte befindet sich vor deiner Nasenspitze, worauf du nun deinen Blick richtest.

1. Atme langsam und bewusst ein und übe währenddessen Druck auf die Daumenkuppen aus. Beim langsamen Ausatmen löst du den Druck und wanderst mit den Augen nach **links**. In der Atempause kehrt dein Blick wieder in die Mitte des Pluszeichens zurück.

2. Atme nun wieder langsam ein und übe Druck auf die Daumen aus. Beim Ausatmen wandern deine geschlossenen Augen nun nach **unten**. In der Atempause kehrt dein Blick wieder in die Mitte.

3. Beim erneuten Einatmen übst du wieder Druck auf die Daumen aus. Beim Ausatmen wandert dein Blick nun nach **rechts**. In der Atempause bewegen sich deine Augen wieder zurück zur Mitte.

4. Atme wieder langsam ein, übe Druck auf deine Daumenkuppen aus und atme langsam aus, während sich deine Augen nach **oben** bewegen. In der Atempause wandert dein Blick wieder zurück zur Mitte.

Diese Übung wiederholst du insgesamt viermal (Hintringer, 2021, S.152f).



## Erdungsübung

**Vorgang:** Erdungsübung: Ziehe deine Schuhe und Socken aus und stelle dich mit beiden Füßen barfuß auf den Waldboden. Deine Füße bilden die zwei Kontaktpunkte, um einen elektrischen Kreislauf zu bilden. Stelle sie parallel und schulterbreit auseinander, so dass du einen festen Stand hast. Stelle dir nun vor, dass aus deinen Füßen Wurzeln wachsen, welche immer tiefer in die Erde dringen (Li, 2018, S. 220). Kannst du die Erde riechen oder sehen wie die feinen Wurzelhärchen die Nährstoffe sowie das Wasser aus dem Boden in deinen ganzen Körper aufnehmen und dich damit versorgen? Spüre wie du durch diese Verbindung zu mehr und mehr Energie kommst. So wie die Bäume Sauerstoff abgeben, so darfst auch du nun all deine Anspannung und deine Belastungen in deine Füße sinken lassen und sie über deine Wurzeln tief in den Boden abgeben. Vielleicht kannst du wahrnehmen wie über deinem Kopf Äste wachsen und eine gewaltige Krone entsteht.

Nun konzentriere dich auf die Eigenschaften des Waldes. Lassen wir uns von ihm inspirieren. Er ist widerstandsfähig, stark, ausgeglichen und weise. Nichts kann ihn erschüttern. Aus der Not macht er eine Tugend. Er geht sparsam mit seinen Kräften um, ist geduldig und stets im Hier und Jetzt. Seine Grundstimmung ist immer harmonisch und im Einklang. Alles hat seine Berechtigung: Wärme und Kälte, Licht und Schatten, Entstehen und Vergehen.

Nimm diese Robustheit nun in dich auf und lasse sie über deine Wurzeln in deine Fußsohlen aufsteigen. Die Energie des Waldes fließt nun in deinen ganzen Körper und mit jeder Atmung nimmst du diese mehr und mehr auf – solange, bis du ganz von dieser Energie umgeben bist. Nichts kann dich mehr erschüttern, alles hat seine Berechtigung. Du bist nun so tief verwurzelt und stark, dass du den Stürmen des Lebens standhalten kannst und dich nichts aus der Ruhe bringen kann (Dienemann 2020, S. 103, 324f).

Komme nun langsam wieder zurück. Strecke dich und öffne deine Augen. Spüre wie schön es ist, mit erneuter Kraft und Energie hier zu sein.

## Die Fichte

**Vorgang:** Gehe ohne Erwartung in die folgende Übung hinein. Suche dir eine Fichte im Wald, die dich anspricht. Gehe um den Baum herum, um diesen genau zu betrachten und nimm die Besonderheiten des Baumes wahr. Warum spricht dich genau dieser Baum an?

Lass deine Hände nun nach oben ragen und berühre mit beiden Händen den Stamm. Spüre in dich hinein - Wie fühlt sich das an? Ertaste die Oberfläche und die Struktur der Rinde. Fühle die Verbindung zwischen dir und dem Baum.

Kommt eine Frage in dir hoch, so stelle sie dem Baum. Fühlst du dich von einer aktuellen Situation belastet, so gib die Belastung dem Baum ab. Stelle dir vor, wie diese aus deinem Körper in den Baum fließt und lass sie los. Mache diese Übung so lange bis du dich innerlich leichter fühlst. Wenn du das Gefühl hast, dass sich Erleichterung einstellt, komme zurück zum vereinbarten Platz. (Buchberger & Buchberger, 2022, S. 53 ff).

## Natur- & Kunsttherapie

### Intuitives und achtsames Malen

**Vorgang:** Beim intuitiven Malen gibt es keine Vorgaben oder Regeln. Der Ausgang des Malprozesses ist am Anfang noch völlig offen, geh ohne Erwartung in den Prozess. Der Weg ist das Ziel. Es ist eine Reise ins Ungewisse und die Intuition ist dein Kompass. Frei von jeder Methode und Technik gehst du mit all deinen Sinnen auf eine intuitive Entdeckungsreise. Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst. In der Natur lenkt dich nichts ab.

Höre nun auf deine innere Stimme, nimm deine Impulse wahr und folge ihnen. Setze den Stift auf das Papier, irgendwo wo es sich richtig anfühlt. Spüre nach, was als Nächstes geschehen soll. Sollten Blockaden aufkommen, gib dir die Zeit und warte.

Ziel ist es, einen Zugang zu deiner ursprünglichen Kreativität herzustellen, so wie du es bereits als Kind ohne Probleme geschafft hast. Du musst keine Erwartungen erfüllen, kein Lob oder Anerkennung für dein Bild bekommen. Lass dich einfach auf diesen inneren Dialog mit dir selbst ein. Lass dich ganz auf das Entstehen lassen ein. Dein Verstand darf jetzt zur Ruhe kommen.

### Ressourcenbild gestalten

**Vorgang:** Heute wirst du die Natur bewusst wahrnehmen und dich dabei auf deine Kraftquellen und Ressourcen in deinem Leben fokussieren. Spaziere dafür etwa 30 Minuten durch den Wald und gehe dabei mit einem achtsamen Blick durch die Natur. Nimm deine Sinne bewusst wahr und achte darauf was dir guttut. Richte während des Spazierengehens deinen Blick auf Dinge in der Natur, die dich inspirieren oder dir ein gutes Gefühl geben. Nimm sie mit, denn du wirst sie später brauchen. Nach etwa 20 Minuten suche dir einen Platz an dem du dich wohlfühlst und gestalte auf dem Waldboden ein Bild zum Thema „Was gibt mir Halt im Leben“ aus den gesammelten Naturmaterialien. Lass dich von deiner Kreativität leiten und nimm dir für die Gestaltung deines Ressourcenbildes ca. 20 Minuten Zeit (Wieland, 2016, S. 270).

## **Bodychart aus Naturmaterialien**

**Vorgang:** Suche dir eine Stelle im Wald, die sich für dich gut anfühlt und lege dich auf den Waldboden. Konzentriere dich auf deinen Atem und fokussiere dich ganz auf das Hier und Jetzt. Spüre die Verbindung zwischen dir und dem Untergrund. Wie fühlt es sich für dich an? Lass deinen Blick nach oben gleiten und betrachte die Baumkronen über dir, wie sie in den Himmel ragen. Gehe in dich und mach dir bewusst: Wir sind ein winziger Teil von etwas unfassbar Großem. Die Natur ist im Einklang mit sich selbst und nimmt jeden Sturm stoisch hin. Diese Haltung der Stärke, Gelassenheit und Akzeptanz nimm nun in dir auf. Als Teil der Natur kannst du diese Haltung auf dich übertragen. Warte nun, bis ich zu dir komme und mit Tannenzapfen deinen Körperumriss nachlege. Stehe auf, wenn du bereit dafür bist und gehe nun auf die Suche nach Materialien aus der Natur, (z. B. Steine, Blätter oder Zapfen) um deinen Umriss passend zu deinem aktuellen Befinden sowie deinem aktuellen Leben auszugestalten. Du erschaffst somit ein vergängliches und augenblickliches Bild deiner Selbst und bist dir darüber im Klaren, dass dieses vielen Witterungseinflüssen ausgesetzt sein wird, so wie auch du in deinem Leben vielen Einflüssen ausgesetzt bist. Rufe dir diese Erfahrung stets in Erinnerung, wenn dein innerer Kritiker deine Gedanken beherrscht und blicke Herausforderungen stets mit Gelassenheit und innerer Stärke entgegen.

## **Gemeinschaftsbaumbild**

**Vorgang:** In der heutigen Übung erinnern wir uns daran, dass es Zeit und Geduld braucht, damit etwas entstehen oder gar erblühen kann. In der heutigen Zeit wollen wir die Zeit des Wachsens am liebsten überspringen und gleich die Früchte ernten. Dinge abwarten zu können, gelingt dem modernen Menschen immer weniger. Damit wir ein Ziel erreichen können, bedarf es viel Geduld und stetiges Hinarbeiten. Dennoch können wir den Ausgang nicht vorhersehen, denn äußere Einflüsse können auch wir nicht unterbinden. Gelassenheit und Akzeptanz, dass Dinge nicht immer so sind, wie wir sie uns wünschen ist, wird in der modernen Welt als Fähigkeit mehr gebraucht, denn je.

Wir wollen diese Widerstandsfähigkeit in der folgenden Übung trainieren. Geh nun auf die Suche nach Aststücken und Blättern und sammle diese. In 10 Minuten wollen wir uns hier wieder treffen und in absoluter Stille gemeinsam auf dem Leintuch ein Baumbild gestalten. Die Dauer für die Gestaltung, sowie die Gestaltung selbst können wir dabei nicht bestimmen.

Wir legen jeweils ein Aststückchen oder ein Blatt auf das Leintuch und warten dann bis jemand anderer aus der Runde sein Aststück ablegt. Sind alle Materialien abgelegt, soll ein Baum auf dem Leintuch ersichtlich sein.

### **Verwandlung**

**Vorgang:** Wir wollen uns heute mit unseren Lasten, die jeder von uns mit-schleppt, bewusst auseinandersetzen. Mache dich auf den Weg und denke darüber nach, was dich belastet. Hast du ein Thema erkannt, so überlege wie schwer sich diese Last anfühlt und nimm dir dafür einen passenden Stein oder einen Ast, den du am Weg findest und diesen in deinen Rucksack. Fühle die Schwere deiner Last. Für jedes Anliegen oder jede Krise in deinem Leben nimm einen weiteren Stein.

Gehe nun mit deinem Rucksack ein Stück des Weges. Wie schwer fühlt sich dein Rucksack an, den du täglich mit dir herumschleppst? Was fühlst du dabei? Gibt es neben der negativen Empfindung auch etwas Positives? Vielleicht eine Person, die dir zur Seite steht oder fordert dich die Belastung auf, deine Komfortzone zu verlassen und einen neuen Weg einzuschlagen?

Komme nun wieder zum Treffpunkt zurück. Je nach Blickwinkel können wir unsere Themen als Gefahr oder Chance betrachten. Jede deiner Belastungen kann durch einen Perspektivenwechsel auch etwas Positives mit sich bringen.

Verwandle nun deine Steine durch die Gestaltung dieser in etwas Schönes. Du kannst hier auf Stifte und Bänder zurückgreifen, aber auch Naturmaterialien suchen, mit welchen du deinen Stein umwickelst.

## Kunsttherapie

### Collage „Meine Ressourcen“

**Vorgang:** Auf dem Materialtisch vor dir siehst du verschiedene Zeitschriften, Postkarten und Werbeprospekte. Zudem findest du dort auch Scheren, Kleber, ein Din-A4-Blatt und verschiedene künstlerische Materialien zum Weitergestalten der Collage.

Blättere die Zeitschriften durch und schneide alles aus, was dich anspricht und eine Ressource in deinem Leben darstellt. Das können Bild- und Textausschnitte sein.

Hast du deine Auswahl getroffen, ordne die ausgeschnittenen Bilder und Texte nach deinen eigenen Vorstellungen auf dem Din-A4-Blatt an und klebe sie auf. Für eine Weitergestaltung kannst du gerne Mal- und Zeichenmaterialien verwenden. Mach dir keinen Druck und konzentriere dich auf das positive in deinem Leben!

Du hast hierfür ca. eine Stunde Zeit. Viel Spaß!

### Mein Kraftort

**Vorgang:** Stell dir einen Ort vor, der dir Kraft und Sicherheit gibt. Es ist ein Ort, an dem du dich immer wohl fühlst, wo Sorgen und Ängste keinen Platz haben. Stell ihn dir vor deinem geistigen Auge vor.

Es sollte der erste Gedanke sein, der in dir hochkommt, wenn du an das Wort Kraftort denkst.

Versuche diesen nun auf ein Blatt zu zeichnen. Für die Gestaltung darfst du frei entscheiden, welche Materialien und Stifte du hierfür verwenden möchtest.

## Die drei Bäume

**Vorgang/ Imagination:** Schließe deine Augen und atme dreimal tief ein und aus. Stelle dir nun vor, wie du bist, wenn du ganz für dich allein bist. Nicht, wie du dich anderen gegenüber gibst, sondern wie es in deinem tiefsten Inneren aussieht. Stell dir dein privates Leben vor: Wer und Was umgibt dich? Welche Tätigkeiten füllen dein Privatleben aus? Verbringst du viel Zeit mit deinen Hobbys? Hast du genügend Zeit für dich selbst? Wie geht es dir, wenn du ganz alleine bist? Lasse alle Gedanken zu & lasse sie vor deinem geistigen Auge auftauchen. Wie bist du und wie ist die Welt um dich herum?

Überlege dir nun, wie du einen Baum gestalten würdest, der dein Innerstes widerspiegelt und der dein privates Leben symbolisiert und es mit all seinen Facetten wiedergibt?

Welche Farbe, welche Gestalt und welche Form würdest du ihm geben?

Lenke nun deine Aufmerksamkeit darauf, was du gerne hättest! Welche Wünsche und Bedürfnisse hast du?

Lass all deine Sehnsüchte & Herzenswünsche aufscheinen und stelle sie dir vor deinem geistigen Auge vor.

Überlege dir nun, wie du einen Baum gestalten würdest, der all deine Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche zum Ausdruck bringt.

Welche Farbe, welche Gestalt und welche Form würdest du ihm geben?

Und nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Arbeit. Wie geht es dir dabei, wenn du an deine Arbeit, deine Kollegen, die Arbeitsbedingungen denkst?

Lasse alles, was vor deinem geistigen Auge auftaucht zu! Überlege dir nun, wie du einen Baum gestalten würdest, der dein Berufsleben widerspiegelt: Welche Farbe, welche Gestalt und welche Form würdest du ihm geben?

Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt zurück und beginne mit der Gestaltung deiner drei imaginierten Bäume: Deinen Privatbaum, der symbolisch für dein ganz privates Leben steht, deinen Wunschbaum, der für deine Sehnsüchte und Wünsche steht und deinen Arbeitsbaum, der für dein Leben in deinem Job steht (Kersten & Trüg, 2013, S. 157).

## Meine Fähigkeiten

**Vorgang/ Imagination:** Setz dich bequem hin und schließe deine Augen. Lenke nun deine Aufmerksamkeit weg von der Außenwelt und richte deine ganze Wahrnehmung auf deine Innenwelt. Wo in deinem Körper spürst du noch Anspannung? Lasse diese los und versuche dich zu entspannen. Du bist ganz im Einklang mit dir selbst und blickst in einen Spiegel. Im Spiegelbild siehst du nicht deinen Körper, sondern das, was dich ausmacht. Du siehst deine positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und all das, was dich im Leben weitergebracht hat und noch weiterbringen wird. Du erblickst auch deine inneren Überzeugungen, deine Einstellungen und Haltungen. Schöpfe daraus Kraft, Mut und Hoffnung. Nimm dir all diese positiven Dinge mit und komme in deinem Tempo wieder ins Hier und Jetzt zurück (Kersten & Trüg, 2013, S. 153f).

Denke ein paar Minuten über deine positiven Eigenschaften nach und wähle 5 davon aus, die eine besondere innere Ressource für dein Leben darstellen. Bringe diese kreativ auf einem Blatt Papier zum Ausdruck.

### Hilfestellung, um positive Eigenschaften zu entdecken:

Welche Eigenschaften machen dich als Menschen aus?

Welche Fähigkeiten unterstützen dich dabei besser durchs Leben zu gehen?

- Bist du ein guter Zuhörer oder eine gute Zuhörerin?
- Besitzt du Durchhaltevermögen?
- Wirkst du wie ein Energiespender auf andere?
- Gehst du freundlich, offen und tolerant auf andere zu?
- Bist du einfühlsam und merkst gleich, wenn es jemand anderen nicht so gut geht?
- Bist du optimistisch und authentisch?
- Gehst du mit deinen Kräften sparsam und kannst du gut auf dich selbst achten?
- Bist du wissbegierig, neugierig, hast du viele Ideen und bist kreativ?
- . Was sagst du zu dir selbst, wenn du dich aufmunterst oder ein Ziel erreicht hast?



## Lebenspanorama

**Vorgang:** Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Spüre wie dein Atem in Ruhe in deinen Körper fließt und sich dabei deine Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Versuche nun all deine Muskeln anzuspannen und nimm diese Verhärtung des Körpers bewusst wahr. Halte die Spannung kurz an und löse diese wieder. Wiederhole diesen Vorgang und nimm den Unterschied bewusst wahr.

Während du ganz bei dir bist und bewusst ein und ausatmest, denke an deine aktuelle Lebenssituation. Dies kann deine Wohnsituation, deine Beziehungen oder Situationen aus deinem aktuellen Arbeitsumfeld sein. Welche Empfindungen und Gefühle nimmst du dabei wahr?

Stelle dir nun vor, dass du vom Hier und Jetzt in die Vergangenheit zurückreist, bis zum Zeitpunkt deiner ersten Erinnerung. Nimm dabei eine beobachtende Rolle ein und schau genau hin. Die vielen angenehmen und positiven Lebenserfahrungen, aber auch schwierige und schmerzliche Ereignisse dürfen ihren Platz haben. Verweile nicht an einer Erinnerung, gehe immer wieder weiter. Welche Menschen begegnen dir auf deiner Reise und welchen Einfluss hatten diese auf dich? Tauchen Gefühle, Bilder oder gar Szenen in dir auf? Wie reagiert dein Körper darauf? Kannst du Anspannung oder Entspannung spüren?

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf Ereignisse oder Phasen in deinem Leben, die dich besonders geprägt haben.

Begib dich nun langsam wieder auf die Reise in die Gegenwart. Lass dir hierfür Zeit und komme in deinem Tempo aus der Vergangenheit zurück.

Wenn du im Hier und Jetzt angekommen bist, öffne die Augen und gestalte nun dein Lebenspanorama. Versuche nun die Erinnerungen und Bilder, die in dir hochgekommen sind, kreativ auszudrücken (Kersten & Trüg, 2019, S. 159f).