

The background of the entire page is a lush, green, out-of-focus image of various leaves and foliage. The leaves are in various shades of green, from light lime to deep forest green, and are scattered across the frame, creating a sense of depth and natural beauty. The lighting is soft and diffused, highlighting the textures of the leaves.

pro mente v

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

JAHRESBERICHT 2022

Mit der Natur auf
Du und Du –
wie die Natur
uns gut tut

Natur für die Seele

Die letzten drei Jahre waren auf verschiedensten Ebenen geprägt von den Auswirkungen der Corona-Pandemie. Besonders schmerzhaft muteten die Einschränkungen der persönlichen Freiheit während der „Lockdowns“ an.

Wir leben in einer schnelllebigen, rastlosen Zeit – bewegen uns vermehrt in virtuellen Räumen, sowohl in privaten als auch in beruflichen Bereichen. Der Bezug zur Natur ist vielen Menschen abhandengekommen. Wie notwendig reale soziale Beziehungen und die Natur sind, wurde uns im Laufe der vergangenen drei Jahre eindrücklich bewusst. Sinneserfahrungen in der Natur, Achtsamkeit und Gartenarbeit sind wieder in einen allgemeinen und therapeutischen Fokus geraten. Diese Themen möchten wir in unserem heurigen Jahresbericht in den Mittelpunkt stellen.

Wir stehen vor großen Herausforderungen. Ein stetig steigender Bedarf an therapeutischen Angeboten aufgrund der psychischen Belastung der Bevölkerung bei gleichzeitigem Mangel an therapeutischen Fachkräften bringt das Versorgungssystem an seine Grenzen. Bisher konnten trotz der schwierigen Situation die Behandlungsangebote in der ambulanten Kinder- und Jugendpsychiatrie und der ambulanten Erwachsenenpsychiatrie nicht nur aufrechterhalten, sondern auch ausgebaut werden.

Dank gilt unseren Auftraggebern, dem Land Vorarlberg, insbesondere dem Sozialfonds und dem AMS Vorarlberg, unseren Mitarbeiter*innen, welche mit viel Engagement, fachlicher Kompetenz, Eigenverantwortlichkeit und Identifikation mit unserem Betrieb schwierige und oft belastende Situationen bewältigt haben. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude und Anregung beim Lesen des Jahresberichtes 2022.

Dr. Margarete Laschalt-Schweigkofler
Dr. Elmar Weiskopf
Geschäftsführung pro mente Vorarlberg

Mit Naturerlebnissen die Psyche stärken

Psychisch, seelisch und körperlich aufs Innigste verflochten, sind wir Teil der Natur. Wir benötigen Sauerstoff und Nahrung und sind damit abhängig von einer intakten Umwelt mit sauberem Wasser und gesunden Pflanzen und Tieren.

Der Mensch braucht die Natur, ist mit ihr in ständigem Austausch und ist dennoch dabei, sie zunehmend zu schädigen.

In diesem Jahresbericht möchten wir einen Blick werfen auf verschiedene Aspekte der Beziehung zwischen unserer psychischen Gesundheit und der uns umgebenden Natur. Wir schauen dorthin, wo die natürliche Umgebung uns gut tut und heilt, aber auch auf die aus Umweltverschmutzung und Klimawandel resultierenden negativen Einflüsse auf unser Seelenleben.

In neuerer Zeit entdecken wir wieder bewusster die positiven Wirkungen, die Naturerleben auf uns hat. Zahlreiche Studien zeigen, dass durch den Kontakt zur Natur, wie etwa beim Spaziergang im Wald, einer Wanderung in den Bergen oder bei einem Bad im See, signifikant häufig positive körperliche und psychische Veränderungen eintreten. Das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem regenerieren sich, der Stresslevel wird gesenkt, wir entspannen uns, so dass selbst psychische Krisen mit ängstlicher oder depressiver Verstimmung abgemildert werden. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere Konzentrationsvermögen und Kreativität, erholen sich.

Wir Menschen hierzulande unterscheiden uns, inwieweit wir die heilsamen Kräfte der Natur für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden nutzen. Die Beziehung zur Natur, die Naturverbundenheit, nimmt in dieser Zeit der zunehmenden Urbanisierung, Technisierung und Digitalisierung tendenziell ab. Gerade jüngere Menschen sind zunehmend vom Naturraum entfremdet, erleben grüne Landschaften, wenn überhaupt, häufig nur noch zweidimensional am Bildschirm. Dies hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Gesundheit, wie etwa Schlafstörun-

gen, Depressionen, Konzentrationsstörungen und Adipositas. Neben dem Erwerb von „Medienkompetenz“ ist es wichtig, die Wichtigkeit der Natur wieder mehr ins Bewusstsein zu rücken und die Beziehung zu ihr positiver zu gestalten. Eine gute Möglichkeit, dies zu tun, ist das Gärtnern. Beim Gärtnern können wir schöpferisch ein Stück Natur hegen und pflegen und uns lebendig fühlen. Der Garten ist ein Erlebnis- und Gestaltungsraum und ermöglicht vielfältige Sinneserfahrungen. Folgerichtig wird Gartentherapie zunehmend in stationären oder ambulanten Therapie- und Rehaeinrichtungen eingesetzt, um etwa Depressionen oder Angstzustände zu lindern.

Der Waldkindergarten ist ein weiterer wesentlicher Ansatz, die Naturverbundenheit bei jungen Menschen zu fördern. Die Kinder können mit allen Sinnen eintauchen in die vielfältigen Formen, Farben, Geräusche und Gerüche des Waldes, mit zahlreichen Vorteilen für die Gesundheit und Entwicklung. Die Naturverbundenheit kann dann auch ein Motivator für den Umweltschutz sein.

So positiv sich Naturerleben auf unsere Psyche auswirken kann, so negativ äußert sich der Verlust einer intakten Natur. Die Schädigung von Naturräumen und der sich daraus ergebende Klimawandel beeinträchtigen unsere psychische Gesundheit einerseits unmittelbar infolge erlebter Katastrophen, andererseits indirekt in Form von Angst und Sorge vor zukünftigen Beeinträchtigungen.

Es gilt die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Natur in den Vordergrund zu stellen und verantwortungsbewusst zu handeln.

Dipl.-Psych. Dr. Matthias Fischer, klin. Psychologe und Psychotherapeut

Mehr Natur erleben

Die Corona-Krise hat die Bedeutung des Erlebens von Natur für die Alltagsgestaltung und die Lebensqualität der Menschen deutlich geschärft hervortreten lassen. Man muss sich dabei verdeutlichen, dass mit „Natur“ in Mitteleuropa nicht die „wilde“, vom Menschen „unberührte Natur“ gemeint ist (die in Deutschland selbst in Naturschutzgebieten oft nicht gegeben ist), sondern die vom Menschen geschaffene Kulturlandschaft. Angelegte Wälder, Felder, Wege, Gärten und Parks sowie darin eingebettete Kulturdenkmäler stellen vielmehr die Infrastruktur dar, in der sich gesundes und nachhaltiges Freizeitverhalten der ansässigen Bürger*innen vollzieht.

Das aktive Erleben von Natur beim Wandern, Radfahren, der Aufenthalt „im Grünen und Blauen“, also auf Wiesen, unter Bäumen und am Wasser, hat direkte positive Auswirkungen auf die Gesundheit, wie eine große Zahl von Studien aus den letzten Jahrzehnten zeigt.

Vor mehr als 40 Jahren begann der US-amerikanische Architekturprofessor Roger Ulrich damit, die Auswirkungen von Naturerleben auf den Gesundungsprozess wissenschaftlich zu untersuchen. Im Jahr 1984 publizierte er im Fachblatt „Science“ eine Studie zur postoperativen Nachbehandlung und Rekonvaleszenz nach einer Operation wegen Gallensteinen. Patient*innen, deren Krankenzimmerfenster auf einen Park mit Bäumen gerichtet war, ging es nach der OP besser als Patient*innen, die auf eine Mauer des Nachbargebäudes blickten. Sie konnten etwa einen Tag früher nach Hause entlassen werden und brauchten zudem deutlich weniger Schmerz- und Schlafmittel, wenn sie vom Krankenhauszimmer aus auf Bäume anstatt auf eine Mauer schauen konnten.¹

Etwa zur gleichen Zeit (im Jahr 1982) erdachte das japanische Ministerium für Land- und Forstwirtschaft eine PR-Kampagne unter dem Schlagwort „Waldbaden“ (Shinrin-yoku), das es in der Folge zu weltweiter Bekanntheit gebracht hat. Man unter-

suchte und fand positive Effekte des Waldes auf den Menschen, um sie zur Gesundheitsförderung besser zu nutzen. Der Aufenthalt im Wald minderte die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut sowie den Puls und den Blutdruck, erhöht bzw. gestärkt waren dagegen Entspannung und Regeneration sowie die Immunabwehr. Auch das Befinden sowie die Stimmung besserten sich deutlich. Auch innere Unruhe und Angst nahmen ab. Die Auswirkungen waren nicht nur kurzfristig feststellbar, sondern führten auch langfristig zu größerem psychischem Wohlbefinden, mehr Lebenszufriedenheit und weniger Depressivität. Mittlerweile wurden derartige Erkenntnisse sogar neurowissenschaftlich untermauert.

In Längsschnitt-Studien fand man heraus, dass der Umzug in eine grünere Umgebung sich positiv vor allem auf die geistige Gesundheit auswirkt. So wundert es auch nicht, dass eine Metaanalyse von 30 Studien an insgesamt 8.523 Personen einen statistisch bedeutsamen Zusammenhang zwischen der langfristig erlebten Verbundenheit mit der Natur und dem Glückserleben eines Menschen ergab.

Auch auf Störungen der Aufmerksamkeit bei Kindern und Jugendlichen wirkt das Erleben von Natur sich günstig hinsichtlich der Symptome aus.

Aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht ist der Aufenthalt in der kulturell geformten Natur für die Gesundheit des Menschen förderlicher als der Aufenthalt in der „wilden“ Natur. Der Grund dafür ist letztlich das Ausmaß der Kontrolle über die Umgebung. Fehlende Kontrolle wird als Stress erlebt und dieser ist gesundheitsschädlich.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Manfred Spitzer, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III in Ulm



Wohlfühlgärtnern

Bereits seit Jahren gehört es zu den Lieblingsbeschäftigungen: das Gärtnern. Der Boom an Gartenzeitschriften, von der „Landlust“ bis zu „Kraut & Rüben“, zeigt diese Entwicklung ebenso wie einige in den letzten Jahren neu entstandene Trends, man denke beispielsweise an das **Urban Gardening**.

Immer mehr Menschen wollen sich den Traum vom eigenen Garten erfüllen, und die Corona-Krise hat dieses Faible für das Grüne noch einmal explodieren lassen.

Aber es hat sich über die Jahre ebenso auch die Art und die Motivation zu gärtnern verändert. War es vor Jahrzehnten noch die schiere Notwendigkeit, sich selbst zu versorgen, hat sich mittlerweile der Schwerpunkt erst hin zum Naturschutzgedanken und dann Richtung Gesundheitsförderung verschoben.

Man muss nur mal genau zuhören. Dann, wenn Gartenliebhaber*innen davon berichten, was sie denn so in den Garten treibt. Dann hört man nämlich immer häufiger solche Sätze wie: „Hier kann ich total abschalten“, „Das ist für mich der ideale Ausgleich“ oder auch „Da kann ich mal die Seele baumeln lassen“. Abgesehen davon, dass es sich durchaus seltsam anhört, wenn man denn ausgerechnet seine Seele baumeln lassen will, so zeigen die Begriffe vom Ausgleich oder vom Abschalten doch, dass viele Gartennutzer*innen den Garten bereits für ihre persönliche psychische Gesundheit nutzen.

Kurzer Szenenwechsel: Mit der Gartentherapie machen nun bereits seit einigen Jahrzehnten die unterschiedlichsten Therapeut*innen die Erfahrung, dass ihnen hier nicht nur ein gutes Werkzeug vorliegt, um bestimmte Fähigkeiten wie beispielsweise die motorische Geschicklichkeit zu trainieren, sondern dass der Aufenthalt und das Tätigsein im Garten auch sehr

dienlich dabei sein können, die psychischen Folgen von Erkrankungen und deren Behandlungsfolgen abzufedern. Es bietet sehr vielen Patient*innen oder auch Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen die Chance, die vielfältigen Belastungen dieser Behandlung auszugleichen. Was liegt also näher, als diese Erfahrungen zu übertragen? Ähnlich wie es ja sinnvoll erscheint, wenn Menschen, die etwas für ihre Fitness und gegen ihr Bewegungsdefizit tun wollen, doch einmal hinhören, welche Erfahrungen denn beispielsweise die Physio- oder Sporttherapeut*innen bei ihrer Arbeit gemacht haben – ohne dass man dadurch nun zur Patientin bzw. zum Patienten wird.

Schaut man also dorthin, wo „therapeutisch-professionell“ das Garteln für besagtes „Wohlfühlen“ genutzt wird, dann findet man einen Zugang – fern jeder Esoterik –, der sich zunächst mit dem beschäftigt, was die Psychologie als Grundbedürfnisse definiert. Welche dies sind, ob diese Grundbedürfnisse denn möglicherweise bedroht sind – und wie man dem dann gezielt und wiederum individuell begegnen muss – Stichwort „Ausgleich“ –, damit besagte Zielperson nicht nur gesund bleibt, sondern sogar innerlich wachsen kann. Ja tatsächlich: Wachsen! Schon Carl Rogers, Begründer der personenzentrierten Psychotherapie, stellte fest, dass „der Mensch, ebenso wie jeder andere lebende Organismus, sei es Pflanze oder Tier, eine (...) Tendenz zur Entfaltung aller Kräfte besitzt, die der Erhaltung oder dem Wachstum (...) dienen“. Und er schrieb weiter: „Wenn diese Tendenz nicht behindert wird, bewirkt sie verlässlich beim Individuum Wachstum, Reife und eine Bereicherung des Lebens.“ Und so nutzt die Gartentherapie den Garten und das Gärtnern eben genau, um diese Bedingungen zu schaffen, und interveniert gezielt dort, wo diese angedeuteten Behinderungen festgestellt werden.

Und diese Argumentationsreihe, die passt natürlich ebenso auf eine jede bzw. einen jeden von uns.

Denn Grundbedürfnisse sind Grundbedürfnisse. Ob es darum geht, dass wir alle menschliche Beziehungen brauchen, dass wir das Gefühl benötigen, eine Form von Kontrolle oder zumindest Verständnis für die Umstände unseres Lebens zu besitzen oder auch, dass wir unseren Selbstwert hochhalten wollen – schon diese kleine Auswahl an Grundbedürfnissen zeigt: Das betrifft nicht nur Patient*innen. Und Gleiches gilt auch für die Frage, ob denn unsere Lebensumstände so gestaltet sind, dass hier möglicherweise eine ständige Beeinträchtigung vorliegt. Menschen, die vereinsamt in großen, gesichtslosen Städten leben, die das Gefühl haben, dass über den Lauf ihres Schicksals fern ihres Einflusses entschieden wird, oder die sich ständigen Beleidigungen und Fremdbewertungen ausgeliefert fühlen: Und genau hier finden wir sie dann: Die, welche den „idealen Ausgleich“ oder gar das „Abschalten“ suchen ... und nicht selten eben im Garten finden.

Damit dieses nun auch wirklich funktioniert, sei es angeraten, zunächst auch jenen gedanklichen Zwischenschritt mitzugehen, der schon bei der „therapeutisch-professionellen Gartentherapie“ erwähnt wurde, nämlich zu schauen, wie es dort hieß, „wie sie bei den jeweiligen Zielpersonen individuell gewichtet“ sind. Sprich, eine gute Selbstanalyse hilft. Ja, und dann liegt es nah, dass der Schlüssel zum perfekten Wohlfühlgärtner auch darin liegt, ebenso den letzten Schritt mitzugehen, dass nämlich „gezielt und wiederum individuell“ das passende Gärtnern angestrebt werden soll. Und dies ist beim Beispiel mit der Bewegung und der Physiotherapie ja auch nicht anders. Auch hier gilt es schließlich die richtigen Übungen für das tatsächliche individuelle Problem und für das richtige Ziel zu suchen.

Dementsprechend kann es auch nicht das eine „gute Gärtnern“ geben.



Gartentherapie

Der Schlüssel ist es, jenes zu finden, das zu einem selber, zu den eigenen bevorzugten Grundbedürfnissen und zum eigenen Lebensalltag passt.

Und so finden wir jene, die den bereits oben genannten Grundbedürfnissen entsprechend gemeinschaftlich gärtner, jene, die sich ihre eigene kleine, verstehbare Welt schaffen, oder auch die, welche mit ihrem Gartenwerk die Bestätigung oder Anerkennung bekommen, die ihnen vielleicht anderswo versagt wird. Und wir finden weiter Genussgärtner*innen, Naturgärtner*innen oder auch Sicherheitsgärtner*innen. Wir treffen eher spirituelle Gärtler*innen, wie auch jene, die sich und ihre Identität im Grünen ausdrücken. Die Familiengärtnerin/den Familiengärtner oder die Buddeltypen ebenso wie jene, die Belohnung oder Inspiration suchen. Wohlfühlgärtner*innen eben!

Und dieses Wohlfühlgärtner, so altbekannt uns auch diese aufgezählten Typen von Gärtlern erscheinen – es ist weder profan noch nebulös oder gar unseriös, im Gegenteil: Es beschreibt auf Basis von wissenschaftlichen Studien und tagtäglichen (garten-)therapeutischen Erfahrungen jene Methode, wie man sich sein liebstes Hobby zunutze machen kann, damit man tatsächlich mit dem Gärtnern etwas für seine psychische Gesundheit tun kann. Und wie man dadurch im besten Fall dann eben tatsächlich Wachstum, Reife und eine Bereicherung des Lebens erfährt.

Andreas Niepel, Präsident Internationale Gesellschaft GartenTherapie e.V.

Mensch und Garten sind seit der frühen Menschheitsgeschichte eng verbunden. Beim Gärtnern machen wir vielfältige Sinneserfahrungen, fühlen uns lebendig und identifizieren uns mit der getanen Arbeit.

Entwickelt hat sich die Gartentherapie in den 1950er Jahren vorwiegend in den USA und England als sogenannte „Horticultural Therapy“, obgleich in der Geschichte der Psychiatrie schon im 18. Jahrhundert Garten- und Feldarbeit verordnet wurde.²

Das Gärtnern zeichnet aus, dass die Natur nicht nur betrachtet wird.

Wir fühlen uns gut, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Aktivitäten einen positiven Einfluss auf ein System haben. Der Garten stellt ein Mensch-Natur-System dar, in dem wir eine aktiv handelnde Rolle einnehmen. In einer Zeit, in der Störungen im Mensch-Natur-System wahrgenommen werden, können Gärten und das systemverträgliche Gärtnern ein wichtiges Therapeutikum sein.³ Teilnehmende führen unterstützt eine für sie sinnstiftende Aktivität durch und nehmen damit selbst Einfluss auf ihre unmittelbare Umwelt, ihr soziales Umfeld und ihre Gesundheit.⁴

Laut Internationaler Gesellschaft für GartenTherapie (IGGT) wird das biopsychosoziale Modell um einen ökologischen Faktor erweitert. Es sollen Störungen mit Krankheitswert gelindert oder geheilt werden, die selbstbestimmte gesellschaftliche Teilhabe und Aktivitäten erhalten und gefördert werden sowie auf den Lebenshintergrund förderlich eingewirkt werden.

Anwendung findet die Gartentherapie in der medizinischen und beruflichen Rehabilitation, in der Psychosomatik, Psychiatrie, Neurologie, Sozialpsychiatrie, Senioreneinrichtungen, Heimen,

freien Praxen, bei der Integration von Flüchtlingen und körperlich eingeschränkten Menschen und vielen anderen Bereichen.⁵

Gartentherapeut Andreas Niepel plädiert dafür, diese neue Therapieform als Fördermöglichkeit für psychische Gesundheit einzusetzen, um folgende Situationen zu schaffen: positive Emotionen erleben, ökologische Einbindung des Menschen in die Natur, soziale Integration, Identität und Selbsterleben, Tonusregulation durch Bewegung, Betätigung und Entspannung, Intention und Antrieb durch Sinnerleben, Verstehbarkeit und Nachvollzug für die Situation.⁶

Bei einer umfassenden Studie zum Thema „Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten“ zeigten sich bei gartentherapeutischen Programmen neben physischen und sozialen Wirkfaktoren auch positive psychische Effekte: bei Affekt, Emotion, Kognition und Orientierungsfähigkeit, Sinnerleben und Spiritualität, Selbstwert, Freiheit und Lebensqualität, Stressreduktion, Reduktion von Angstzuständen und depressiven Symptomen, Verbesserung der subjektiven Gesundheit und des Wohlbefindens.^{7,8}

Ein entscheidender Vorteil ist, dass Aktivitäten im Garten einen Gutteil der Bevölkerung ansprechen.

Trotz all dieser Pluspunkte werden die Qualität der Beziehung, die Überzeugung der Teilnehmenden und die Überzeugtheit des Anleitenden ausschlaggebende Faktoren für den Therapieerfolg darstellen.

Margarethe Böhler, (psych.) DGKP, akad. Expertin für Gartentherapie



Das Glück da draußen

Früh am Morgen erwacht im Hörbranz der Wald. Es zwitschern die Vögel, die Blätter rascheln im Wind und vom Ufer der Leiblach bis zur „Dachsburg“ können aufmerksame Spaziergänger*innen muntere Kinder lachen und spielen hören. Ganz egal ob die Sonne scheint, ob es regnet oder schneit, für die Hörbranz „Waldkinder“ ist im Diezlinger Wald ihr Kindergarten. Die Idee der Waldkindergärten stammt ursprünglich aus Skandinavien und seit einigen Jahren gibt es auch in Vorarlberg immer mehr Gruppen, die eine Kinderbetreuung „im Freien“ anbieten. In Hörbranz dürfen seit 2017 Spielgruppenkinder den Diezlinger Wald erobern und seit 2020 erforschen auch Kindergartenkinder das Naturjuwel am Hörbranz Ortsrand. Auch wenn sich die pädagogischen Konzepte im Detail je nach Träger und Ortschaft etwas unterscheiden: Allen Natur- und Waldkindergärten gemeinsam ist der Gedanke, dass die Natur den optimalen Nährboden für die kindliche Entwicklung bereithält.

In der Hörbranz Waldspielgruppe steht das „freie Spiel“ im Vordergrund. Die Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren dürfen weitgehend frei bestimmen, was ein Spielzeug ist.

Ein Ast kann Spazierstock, Besen oder Kochlöffel sein.

Der Verzicht auf vorgefertigtes Spielzeug fördert die Kreativität, gleichzeitig werden die Kinder aber auch gefordert, miteinander in Kontakt zu treten und sich abzustimmen. So müssen schon die Kleinsten mit ihren Freunden aushandeln, ob die große Wurzel am Waldrand heute Piratenschiff, Traktor oder Verkaufsladen ist.

Auf Baumstämmen balancieren, durch Regenpfützen hüpfen, das Rascheln der Blätter hören, die Rotkehlchen bei der Futter suche beobachten. Kinder lernen mit allen Sinnen. Der große Vorteil der Natur ist, dass automatisch alle Sinne berührt werden, ohne sie zu „überreizen“. Wer schon einmal in einem Grup-

penraum eines Kindergartens war, weiß, wie laut es werden kann. Im Freien hingegen ist ganz viel Raum für stille und ruhige Momente. Der Schneck beim Kriechen zuzuschauen, dem Zwitschern der Vögel zu lauschen, das benötigt Ruhe und Muße, für die im hektischen Alltag oft wenig Zeit bleibt. Der Aufenthalt in der Natur erdet unsere Kinder, hilft beim „Zur-Ruhe-Kommen“ und fördert die Konzentration. Dem pädagogischen Team des Kindergartens liegt außerdem die Umweltbildung sehr am Herzen. Kinder sind von Natur aus kleine Forscher und bringen ganz viel Freude für ihre Umwelt und alles Lebendige mit. Regelmäßig werden im Rahmen von „Naturdetektive-Exkursionen“ die Wassertiere der Leiblach erforscht oder die Spuren der Waldtiere bestimmt. Dabei entwickeln die Kinder spielerisch ein Verständnis für ökologische Zusammenhänge und erfahren die Natur nicht nur als Erholungs-, sondern als schützenswerten Lebensraum.

Durch den täglichen Aufenthalt im Freien erleben die Kinder den Jahreskreis „hautnah“ und spüren sich als Teil der Natur. Wenn die Hände im Herbst kalt werden, können sie durch gemeinsames Hüpfen und Springen aufgewärmt werden. Die Kinder lernen draußen ganz nebenbei, natürliche Herausforderungen anzunehmen, verantwortbare Grenzerfahrungen werden zugelassen. Dadurch wird das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Kinder gestärkt. Sie werden ermuntert, ihre eigenen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und gemeinsam kreative Lösungsansätze zu finden. Das pädagogische Team und die Eltern der „Waldkinder Hörbranz“ hoffen, dadurch einen Beitrag für ein gesundes Heranwachsen und eine gelungene Kindheit leisten zu können.

Dr. Sarah Hackspiel, Obfrau Verein Waldkinder Hörbranz



Statements

„Mir gefällt, dass wir Schätze finden.“

Magdalena, Spielgruppe

„Am besten ist, dass man sägen und Bäume fällen kann.“

Mattis, Spielgruppe

„Ich finde es toll, dass wir Kürbisse direkt vom Feld pflücken und anmalen dürfen. Und mir gefällt es, im Winter zu rodeln und Schneefiguren zu bauen.“

Sofia, Kindergarten

Es ist cool, dass es so viele Überraschungen gibt.

„Da läuft man so gemütlich am Weg entlang und dann wachsen da Pilze, die am Vortag noch nicht da waren. Wir haben schon Fliegenpilze, Röhrenpilze, Tellerpilze und Hexenpilze gefunden.“

Mirjam, Kindergarten

Bei jedem Wetter an der frischen Luft.

„Im Wald haben die Kinder die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Sie können wild und laut oder ganz leise sein, matschen, basteln und werkeln, gemeinsam spielen oder Geschichten hören, und das alles in einem sehr wertschätzenden und geschützten Rahmen. Außerdem haben sie bei jedem Wetter viel Bewegung an der frischen Luft, das stärkt ihr Immunsystem und macht die Kinder ausgeglichener. Zu sehen, wie selbstbewusst und sicher sich unsere Jungs durch ‚ihren‘ Wald bewegen, ist einfach toll!“

Julia, Mama

„Auf das Konstruieren von Schneefiguren oder das Verfeinern der Rodeltechnik freuen sich die Kinder schon im Sommer, und vom Grillen an der Leiblach oder am Bodenseeufer im Frühsommer wird schon im Januar geschwärmt. Nebenbei wird das Immunsystem gestärkt, die Motorik entwickelt und das Bedürfnis, Beschäftigungen draußen nachzugehen, als Selbstverständlichkeit gesehen.“

Katharina, Mama

Mit Erde, Moos, Steinen, Holz ins Spiel eintauchen.

„Der Wald bzw. die Natur ist unser 3. Pädagoge. Die Kinder lernen im, mit und vom Wald bzw. von der Natur. Ich bin immer wieder begeistert, die Kinder bei ihren Entdeckungen im Wald durch alle Jahreszeiten begleiten zu können. Alle Sinne werden im Wald angesprochen – es riecht nach Moos, wir hören das Knacken eines Astes, erspüren, wie sich die Rinde eines alten Baumes anfühlt. Ich staune immer wieder, wie Kinder ohne vorgefertigtes Material spielen und der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind.“

Petra, pädagogische Leiterin Spielgruppe

Sich um die Natur sorgen

Sich um die Natur sorgen kann zwei Bedeutungen haben. Zum einen sorgen sich immer mehr von uns um den Zustand unseres Planeten aufgrund von Umweltverschmutzung und -zerstörung. So positiv sich Naturerleben nämlich auf unsere Psyche auswirken kann, so negativ äußert sich der Verlust einer intakten Umgebung. Es liegt wohl in der Natur des Menschen, unsere Umwelt so zu gestalten, dass sie unseren Bedürfnissen entspricht. Das Ausmaß und die Geschwindigkeit dieses Veränderungsprozesses haben jedoch seit der Industriellen Revolution enorm zugenommen und das ökologische Gleichgewicht wird zunehmend gefährdet.

Was dabei noch wenig beachtet wird: Die Schädigung von Naturräumen und der sich daraus ergebende Klimawandel beeinträchtigen auch unsere psychische Gesundheit! Und zwar einerseits unmittelbar infolge erlebter Extremwetterereignisse wie Hurrikans, Überschwemmungen oder Dürren. Diese führen bei den Betroffenen häufig zu Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Angststörungen und Depressionen. Andererseits wirkt sich der Klimawandel auch indirekt in Form von Sorge und Angst vor zukünftigen Beeinträchtigungen auf unser Seelenleben aus.

Um der Sorge einen Namen zu geben, wurde vom australischen Naturphilosophen Glenn Albrecht im Jahr 2005 der Begriff „**Solastalgie**“ geprägt. Er bezeichnet das schmerzhaftes Gefühl des Verlustes der eigenen Heimat durch die Umweltzerstörung. Wir verspüren Trauer beim Anblick von zerstörten Landschaften und des Verschwindens vertrauter Tiere und Pflanzen. Auch kann das Gefühl von Naturverbundenheit verloren gehen und somit ein Gefühl der Entfremdung erzeugen.

Die Angst, dass die Folgen der klimatischen Veränderungen schließlich unsere Existenz bedrohen, wird „Klimaangst“ oder



Naturerleben als Selbsterfahrung

„Ökoangst“ genannt. Wir haben Angst vor eskalierenden Naturkatastrophen und dem Verlust von Lebensgrundlagen wie saubere Luft, genügend Trinkwasser und Nahrung.

Diese Sorgen und Ängste führen bei vielen Menschen zu dem Wunsch, sich mehr für den Schutz der Natur einzusetzen. Also für eine gesündere Umwelt und gleichzeitig auch die eigene Gesundheit zu sorgen. Dies ist doppelt sinnvoll: Einerseits wirke ich ökologisch der Ursache meiner Sorge entgegen und andererseits ist ein gutes psychologisches „Gegengift“ gegen Angst die sogenannte Selbstwirksamkeit. Damit ist die Überzeugung gemeint, selbst mit einem Problem fertigzuwerden.

Es macht Sinn, das eigene Verhalten auf Klimaverträglichkeit zu überprüfen und nachhaltiger zu gestalten. Bekanntermaßen beispielsweise durch Konsum von regionalen und saisonalen (Bio-)Produkten, mehr pflanzlicher Kost, Nutzung von Second-hand-Produkten sowie umweltschonender Transportmittel wie das Fahrrad oder die Öffis.

Eine andere Möglichkeit, seine Ängste ernst zu nehmen und ihnen nicht unterlegen zu sein, ist es, sich für eine gesündere Natur gemeinsam mit anderen Menschen zu engagieren. Wir können uns etwa einer Aktivistengruppe oder einem Naturschutzverein anschließen und uns so mit Gleichgesinnten austauschen. Es geht doch im Grunde weniger darum, uns in Verzicht zu üben, sondern vielmehr darum, einen für uns und die Umwelt verträglichen Lebensstil zu entwickeln. So kann Klimaschutz eine Chance sein, gesünder, aktiver und bewusster zu leben und das Gefühl von Naturverbundenheit zu fördern.

Dipl.-Psych. Dr. Matthias Fischer, klin. Psychologe und Psychotherapeut

Unser Leben konzentriert sich zunehmend auf die Städte und verlagert sich mehr und mehr von grünen in digitale Welten. Bei den einen steigt dadurch die Sehnsucht nach der Natur, andere entfremden sich eher von ihr.

Psychisch, seelisch und körperlich angepasst an die Natur, brauchen wir sie für unsere Gesundheit und unser Überleben. Der Schutz der Umwelt ist unerlässlich. Wie in den Beiträgen beschrieben, kann der Kontakt zur Natur vielfältige positive Auswirkungen auf uns haben. Ob im Wald, im Garten, in den Bergen, am Meer oder auch in unserer Wohnumgebung – die Beziehung zur Natur kann letztlich überall gesucht und gelebt werden.

Psychisch lässt uns Naturerleben vor allem entspannen, es „erdet“ uns wortwörtlich. Insbesondere wenn wir allein in die Natur gehen, kommen wir mit unserem eigenen Seelenleben in Berührung und können uns für eine Selbsterfahrung öffnen. Die Einfachheit der natürlichen Stille, beispielsweise in einem ruhigen Waldstück, ist für Stadtmenschen zunächst ungewohnt. Oft spürt man anfänglich einen Widerstand in sich, eine innere Unruhe breitet sich aus. Wirre Gedanken und schmerzliche Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer können dann auftauchen und durchlebt werden. Es lohnt sich aber, diesen Zustand auszuhalten und abzuwarten, bis er verarbeitet ist. Die innere Unruhe weicht und wir erleben eine entspannte Wachsamkeit. Gerüche wecken frühere Erinnerungen, wir lauschen dem Orchester der Vögel und unsere Augen entspannen sich beim Betrachten der sich nur sanft bewegenden Bäume und Sträucher. Der Bewegungsdrang nimmt zu und frischer Atem durchweht die Lungen für eine Sauerstoffdusche des gesamten Körpers. All dies kann sich heilsam auch auf seelische Krisen, zum Beispiel depressive Verstimmungen, auswirken.

Dipl.-Psych. Dr. Matthias Fischer, klin. Psychologe und Psychotherapeut

Herausgeber

pro mente Vorarlberg gGmbH und pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b | www.promente-v.at
Mitglied von pro mente Austria

Die pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH ist mit dem Gütesiegel für Soziale Unternehmen zertifiziert.

Quellen

- 1 Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. (S. 420-421). Science.
- 2 Neuberger, K. (2019). Ansätze einer Integrativen Gartentherapie. In H. Petzold, B. Ellerbrock, R. Hömberg, & (Hrsg.), Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten und Landschaftstherapie (S. 159-178). Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- 3 Niepel, A. (2022). Wohlfühlgärtnern. Wie Gärtnern glücklich und zufrieden macht. Bern: Hogrefe.
- 4 Putz, M. (2020). Gartentherapie im Arbeitsfeld Psychiatrie. In R. Schneiter-Ulmann, & M. Föhn, Lehrbuch Gartentherapie (2. Aufl.) (S. 328-353). Bern: Hogrefe.
- 5 IGGT – Internationale Gesellschaft GartenTherapie. (2017). Konzept der Gartentherapie nach IGGT. Von <https://www.iggt.eu/index.php/konzept.html>, abgerufen am 02.05.2023 Konzept – Internationale Gesellschaft GartenTherapie e.V. (iggt.eu)
- 6 Niepel, A., Vef-Georg, G. (2020). Praxishandbuch Gartentherapie. Bern: Hogrefe.
- 7 Haubehofer, D., Cervika, R., Schlieber, H., Schwab, M., Steininger, B., & Wolf, R. (2016). Gesundheitsfördernde Wirkung von Gärten. Wien: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.
- 8 Haubehofer, D. (2019). Wissen-schaf(f)t-Garten-Therapie. Was wissen wir bisher über die Wirkung von Gartentherapie? In H. Petzold, B. Ellerbrock, & R. Hömberg (Hrsg.), Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie (S. 159-178). Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Inhaltliche Gestaltung & Koordination

pro mente Vorarlberg gGmbH

Illustration

Christoph Hofer | chilidesign.at

Grafik & Gestaltung

Ju-on-Job, Dornbirn

Lektorat

Martin Johler | Lektorat Verbosus

Produktion & Auflage

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn | 1.300 Stück, Juni 2023

Dank

Wir möchten uns bei allen für die hervorragende Zusammenarbeit in diesem herausfordernden Geschäftsjahr sowie die vielfältigen Inspirationen zu diesem Jahresbericht sehr herzlich bedanken.



