



© Jose Antonio Alba auf pixabay

## Der Wald als Therapeut

Gerade in der Forensik, wo die Bedürfnisse der PatientInnen oftmals der eigenen Sicherheit oder der der Gesellschaft zurückgestellt werden müssen, können naturgestützte Therapien eine bedeutende Rolle spielen. Der Wald kann einer dieser hilfreichen Orte sein.

**B**ereits vor mehr als 50 Jahren erschien im Suhrkamp Verlag eines der wichtigsten Bücher, das sich mit der sozialen Situation in Gefängnissen befasst und welches noch immer von hoher Bedeutung ist: „*Asyle. Über die soziale Situation psychiatrischer Patienten und anderer Insassen*“ von Erving Goffmann (1961). Bereits damals erweiterte der Autor seine Beschreibung über die eindeutige Gefängnissituation hinaus ganz grundsätzlich von den sogenannten „totalen Institutionen“, die davon geprägt seien, dass

1. diese totaler Lebensmittelpunkt für die Betroffenen sind, dass also nahezu alle sozialen Aktivitäten an einer einzigen Stelle stattfinden.
2. sie durch zentrale übergeordnete Autoritäten geprägt sind.
3. sie von Akteuren gefüllt sind, die einem festen System unterstehen und unter ständiger Beobachtung stehen.
4. die Tagesabläufe stark ritualisiert sind und durch äußere Regeln klar vorgegeben werden.
5. die Ziele für den Aufenthalt und das Leben dort durch die Institution vorgegeben werden.
6. sie eine klare Trennung zwischen den „Insassen“, die auch alle oft die gleichen Tätigkeiten verrichten, und den Aufsichtspersonen besitzen.

Eine Situation, die sicher nicht nur in Gefängnissen gegeben ist und die, so würde man heute sagen, aktiv Grundbedürfnisse des Menschen angreift, sodass hier auch der Begriff von der „institutionellen Gewalt“ seine Anwendung findet. Goffmann selber sprach in diesem Zusammenhang gar vom „bürgerlichen Tod“, den die Menschen in einem solchen System erleiden können. Ohne eine Diskussion über Notwendigkeiten zu beginnen kann man auf jeden Fall sagen, dass diese Bedingungen einer funktionierenden Therapie keineswegs zuträglich sind.

Und gerade Menschen, die sich mit naturgestützten Therapien befassen, die also von ihrem Grundverständnis her der Lebensumgebung einen Einfluss auf den Gesundheitszustand des Menschen zuschreiben, würden zu den oben beschriebenen angegriffenen Bedürfnissen nach einer funktionierenden sozialen Bindung, dem Wunsch nach Kontrolle und Eigenwirksamkeit sicher auch noch das Bedürfnis nach Naturkontakten hinzufügen. Und gerade sie sehen natürlich die Notwendigkeit, ausgleichend auf diese Bedingungen einzuwirken. Und so ist es nicht verwunderlich, dass naturgestützte Therapien im Strafvollzug mittlerweile einen festen Platz haben. Wo die Umgebung zwangsläufig eine

negative Wirkung hat ist es eine legitime therapeutische Intervention, eine „gesunde Lebensumgebung“ zu kreieren. Der sprichwörtliche „Freiraum“ - in Form von Gärten, Landwirtschaft oder Forst - kann hier ganz besonders wirken. Dem letztgenannten Ort ist dieser Beitrag gewidmet.

### Der Weg durch die Forensik

Im Februar 2018 habe ich in der Forensik als Arbeitstherapeut angefangen. Vorher war ich als Ausbilder im Garten- und Landschaftsbau tätig. Die Patienten hier bei uns in der Forensik sind wegen des sogenannten Paragraphen 64 hier. Sie haben also eine Straftat unter Drogen- oder Alkoholeinfluss begangen. Das bedeutet, dass das Thema der Sicherheit von besonderer Bedeutung ist. Oder ganz konkret: Ich bekam direkt zum Job ein Telefon mit Alarm.

Neben dieser Besonderheit war es jedoch ebenfalls sehr gut, dass ich gleich zu Beginn verschiedene Stationen der Einrichtung besuchen konnte, wie die Aufnahme- oder die Therapiestation und dass ich dadurch auch Patienten in Krise oder Abbruch erleben konnte. Ich sah, wie der übliche Ablauf im Therapiegeschehen ist und auch, was der Patient, der zu mir kommt, so mitbringt.

Die Aufnahme-Station ist dabei jene Station, in welcher die Patienten vom Gefängnis kommend aufgenommen werden und wo mit ihnen die Regeln besprochen werden. Der Anfang also, wo sie im Übrigen bereits ihr Lebenspanorama malen müssen. Auf der nachfolgenden Therapiestation dann ist es wichtig für sie, sich mit der Sucht und Delinquenz auseinandersetzen. Von hier aus geht es über die Arbeitstherapie (bei mir), Freizeitplanung und Arbeitsamt zur Adaption (betreutes Wohnen) oder zum selbständigen Wohnen bei uns auf dem Gelände. Danach heißt es, einen Kontakt zu einem Arbeitgeber oder einer Arbeitsgeberin herzustellen um dort ein Praktikum zu machen. Nun endlich können sich die Patienten nach einer Arbeit und einer Wohnung außerhalb der Adaption oder Klinik suchen, wobei sie jedoch immer noch bei uns am Haus angebunden sind, bis sie ihren „Stempel“ bekommen. Dieser Weg ist nicht immer so glatt wie hier dargestellt. Als „in der Krise“ bezeichnen wir Patienten, die einen Rückfall hatten, welcher dann natürlich besprochen und thematisiert wird. Im Abbruch schließlich sind die Klienten, bei denen die Therapie keinen Erfolg hatte. Ein langer Weg also, und auch kein einfacher, sondern im Gegenteil ein immer wieder belastender.

### Von der Forensik durch den Wald

Was können ich und der Wald hier positives tun? Vielleicht tut ein Beispiel gut: Mein erstes Projekt war es, einen Fuß-

weg von der Klinik zum nächsten Dorf zu erstellen. Die Strecke ist vier Kilometer lang und geht stetig bergauf. Durch Laubwald und Nadelwald, manchmal sehr dicht, mit vielen Ästen und Baumstümpfen im Weg. Ich hatte zwei Gruppen mit je zwei bis drei Patienten zur Verfügung. Morgens dreieinhalb Stunden mit der ersten Gruppe und nachmittags noch einmal dreieinhalb Stunden mit der zweiten. Der Arbeitsort war dabei eine gute Viertelstunde von der Klinik entfernt, sodass wir unsere Werkzeuge selber mitbringen mussten: Das waren Schaufeln, Pflanzhacken, eine Axt, Baumsägen und Astscheren, also keine Maschinen! Die Baumstümpfe von Hand auszukoffern war teilweise sehr schwer und arbeitsintensiv. Und dennoch, es war bemerkenswert: Niemand beklagte sich und alle hatten sichtlich Spaß daran. Wie kann das sein?

Mein Erleben dort draußen im Wald war das folgende: Die Patienten waren anfangs teilweise tatsächlich noch sehr aufgeregt von dem, was auf der Station passiert war. Die Einrichtung wirkte nach. Je weiter wir jedoch in den Wald gingen, umso entspannter zeigten sie sich. Ihre Gesichter bekamen freundlichere Züge und sie lachten auch. Man erzählte mir schließlich viele private Sachen. Einen Patienten, der sehr aufgebrachert war und kurz davor stand zu entgleisen, nahm ich direkt mit in den Wald. Und auch seine Stimmung wurde erkennbar besser. Er konnte manches annehmen und eine bessere Sichtweise bekommen. In dem Einzelgespräch später mit seiner Therapeutin konnte er alles in Ruhe und

sachlich lösen, sodass selbst das für ihn angenehm war.

*„Ein Baum ist ein Wunder – der Wald bewirkt Wunder.“*

(Zitat von Klaus Ender, deutsch österreichischer Fachbuchautor, Poet, Künstler der Fotografie)

Meine Beobachtung war und ist noch immer eindeutig: Der Wald tut meinen Patienten sehr gut. Sie sind deutlich entspannter und entschleunigt. Der österreichische Biologe Clemens Arvay erklärt die positiven Wirkungen dieser Natureindrücke unter anderem dadurch, dass die vielen Sinneseindrücke unseren Parasympathikus aktivieren, was für die Erholung und Regeneration sehr wichtig ist. So wird beispielsweise der Blutdruck deutlich gesenkt. Neben diesen Eindrücken gelten die Ausdünstungen der Bäume, die Terpene, als förderlich. Sicher auch nicht zu vergessen ist, dass ein Baum wie eine Buche unheimlich viel Sauerstoff produzieren kann, quasi unseren Organismus auftankt. Vielleicht ist es deshalb so, dass ein Waldspaziergang uns derart positiv stimmen kann. Und sicher nicht zu vergessen ist, dass die Ruhe unserem Geist gut tut.

Neben der Wirkung dieses Ortes ist es natürlich ebenso wichtig, dass ich meine Patienten in diesen Situationen so nehme, wie sie sind. Dass ich ihnen auch Erfolgserlebnisse gebe und ihre Leistungen anerkenne. Beides zusammen hilft und der Wald tut sein eigenes. Professionelles therapeutisches Agieren, gepaart mit dem wertschätzenden Verhalten des



Therapeuten führt dann dazu, dass das Selbstbewusstsein besser und das Selbstvertrauen gestärkt wird.

*„Die Seele wird vom Pflastertreten krumm  
Mit Bäumen kann wie mit Brüdern reden  
Und tauscht bei ihnen seine Seele um  
Die Wälder schweigen  
Doch sie sind nicht stumm  
Und wer auch kommen mag sie trösten  
jeden.“*

(Zitat von Erich Kästner)

Doch das gilt nicht nur für meine Patienten. Da sie sehr viel schlechte Energie mitbringen oder auch oft gereizt sind, ist es mitunter auch schwierig für mich, alles so einfach wegzustecken oder abzuschüteln. Und deshalb gehe auch ich in den Wald um zu entspannen, runterzufahren und um Kraft zu tanken.

Das Wichtigste ist für mich persönlich, wie auch für meine Arbeit, zu den Patienten ganz einfach freundlich zu sein. Ihnen zu sagen, dass sie auch gute Fähigkeiten

haben. Etwas, das Außenstehende ja eher weniger mit dieser Zielgruppe verbinden. Doch auch ihnen tut es gut, wenn man ihnen vertraut und sie auch positiv wahrnimmt.

Und so sprechen sie dann gerne über ihr Leben oder darüber woher sie kommen. Sie berichten, wie sie gelebt haben und wie sie leben möchten. Und sie bekommen manchmal Tränen in die Augen, weil auch sie empathisch sein können. Aus therapeutischer Sicht ist das fraglos: Wenn man positives Interesse zeigt an seinem Gegenüber werden die Stimmung und die therapeutische Beziehung spürbar besser, sogar angenehm. Der Wald ist da ein Öffner, denn beide Seiten - das ist meine Erfahrung - werden hier automatisch freundlicher, netter und aufgeschlossener. Das Gute an der Natur ist, dass sie immer wieder etwas Neues zu bieten hat, man so eben auch offen für Neues wird und dass man dabei in die Lage kommt, davon das Schöne für sich herauszuziehen. Meine Erfahrung ist demnach.

*„In der Natur werden Menschen wieder zu Menschen, zu einem Du und Ich.“*

(Zitat von Klemens Keppler)

## Klemens Keppler

*war vor der Forensik in der Gärtnerei-  
ausbildung tätig. Ich habe noch einen  
guten Ausgleich als Imker: Wenn ich  
dort arbeite muss ich runterkommen und  
langsame Bewegungen ausführen, damit  
die Bienen mich nicht stechen.*



© Klemens Keppler



© Johannes Plenio auf pixabay