

STEFAN LIRSCH

Sucht und Wald

Sucht ist ein alter, heute in der Umgangssprache gebräuchlicher Ausdruck für eine Vielzahl von Krankheiten. Gemeint ist meistens die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol, Drogen, Medikamente oder Verhaltensweisen wie Glücksspiel, Internet und Arbeit. Im Zuge von Green Care WALD wurde eine Arbeitsgruppe eingerichtet, bei der konkrete Projekte zur Nutzung von Wald als Therapieraum diskutiert und initiiert werden.

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf unser Gemüt und unser Wohlbefinden aus. Das spüren und erleben nicht nur viele Menschen, dies ist mittlerweile auch durch viele Studien belegt. Es wurde unter anderem nachgewiesen, dass sich bei Waldbesuchen die Pulsrate verringert, sich eine Senkung des Blutdrucks einstellt und eine Abnahme des Cortisolspiegels festzustellen ist. Dies sind physische Indikatoren, die auf eine anspannungsreduzierende Wirkung des Aufenthalts im Wald hinweisen. Erforscht sind auch positive Effekte z.B. bei Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen und Depressionen.

Arbeitsgruppe „Sucht und Wald“

Im April 2018 hat sich eine Arbeitsgruppe aus Experten vom Institut für Suchtprävention, der Rausch- und Risikopädagogik, der Sigmund Freud Privatuniversität, vom Therapiesalon im Wald, des BFW, der Österreichischen Bundesforste und aus dem Schulbereich zusammengefunden, um zu erarbeiten, wie sich diese Wirkungen des Waldes in der

Arbeit mit Suchtkranken und in präventiven Angeboten nutzbar machen und umsetzen lassen.

Neben einer Vorstellung der Fachgebiete und Arbeitsbereiche und gegenseitigem Kennenlernen konnten wir im Zuge eines einstündigen waldpädagogischen Angebotes an uns selbst die wohltuenden Effekte eines Waldaufenthalts wahrnehmen. Mit offenen Sinnen haben wir uns vom Frühlingserwachen inspirieren lassen und haben in kurzen Übungs-Sequenzen neue Blickwinkel eingenommen. Wir haben den Wald mit anderen Augen gesehen und die schöne Umgebung für vertiefende Gespräche genutzt. Dies alles war wichtig, um nicht nur zu theoretisieren, sondern auch selbst im Wald Erlebtes zu erinnern und mit-einbeziehen zu können.

Bestehende Angebote

Im anschließenden Austausch über schon bestehende Angebote zum Thema „Sucht und Wald“ konnten wir feststellen, dass es auf diesem Gebiet schon einige Projekte und Initiativen gibt. Folgend stelle ich exemplarisch drei dieser Angebote kurz vor:

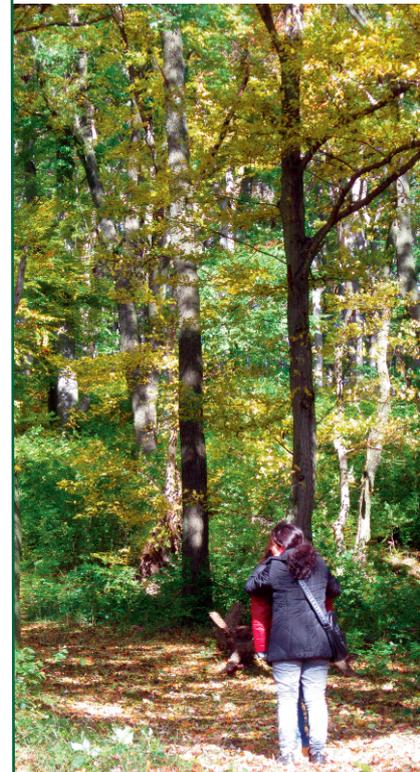
Der „Grüne Kreis“ steht für die Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen und bietet professionelle Hilfe bei Abhängigkeitsproblemen. In einigen der stationären Einrichtungen in Niederösterreich und der Steiermark (Meierhof, Treinthof und Schloss Johnsdorf) wird neben Einzel- und Gruppenpsychotherapie und medizinischer Betreuung auch Beschäftigungstherapie und Arbeitstraining, zum Beispiel in der Land- und Forstwirtschaft, angeboten.

Stefan Lirsch ist Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Referent in der Weiterbildung und Autor des Handbuchs „Lehrkraft Natur – Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts“.



Burnout, Angst oder Suchtprobleme – der Wald kann Abhilfe verschaffen

Foto © S. LIRSCH





▲
Den Wald mit allen
Sinnen erleben

Foto © S. LIRSCH

Grüner Kreis:

www.gruenerkreis.at

Therapiesalon im Wald:

www.therapiesalon.at

Institut für

Suchtprävention:

www.sdw.wien/de/praevention/isp

Anton Proksch Institut:

www.api.or.at

Die Website „Begleitung

in die Natur“ bietet zahlreiche Informationen zu Stefan Lirschs vielfältigen Angeboten in den Bereichen Wald-/Naturpädagogik für Kinder und Erwachsene, Systemisches Outdoor Coaching und Teambuilding sowie zu weiteren Projekten und Wissenswerten aus den Bereichen Natur und Pädagogik.

www.stefanlirsch.at

Autor
Stefan Lirsch,
Promenadeweg 5/1/15,
1230 Wien,
kontakt@stefanlirsch.at

Der „**Therapiesalon im Wald**“ bietet ganzheitliche Therapie für Menschen mit psychosomatischen Problemen durch ein multiprofessionelles Therapeutenteam an. Es wird Hilfe bei psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, Angst und Panik oder Sucht-Problemen in ambulanter und stationärer Therapie angeboten. Ziel ist es, den Patienten durch umfassende und sehr persönliche Betreuung zu einem gesunden und erfüllten Leben zu verhelfen. Als Besonderheit des Therapieansatzes wird die Erweiterung des therapeutischen Erlebnisraums um die heilsame Wald- und Naturlandschaft der Wiener Alpen genutzt.

„**GrenzGang**“ ist ein suchtpräventives Outdoor-Angebot für Schulklassen der 8. bis 13. Schulstufe, bei dem mit erlebnispädagogischen Methoden die Wahrnehmung der und Reflexion über die eigenen Grenzen und das Risikoverhalten angeregt wird. Für die 6. bis 8. Schulstufe gibt es das Angebot „Achterbahn 12-14“.

Kooperation mit Anton Proksch Institut

Ein Projekt, das durch die geknüpften Kontakte in der Vorbereitung auf das Arbeitstreffen entstanden ist, steht in den Startlöchern. Derzeit laufen vorbereitende Gespräche mit dem Anton Proksch Institut im 23. Wiener Gemeindebezirk – einer der führenden Suchtkliniken Europas – bezüglich Waldwanderungen mit Menschen, die sich dort in stationärer Behandlung befinden. Geplant sind eine wissenschaftliche Begleitung der Aktivitäten und eine enge Zusammenarbeit mit Green Care WALD und mit den in der Suchtklinik arbeitenden Physiotherapeuten und Ärzten.

Nutzen für Waldbesitzer

Die schon vorhandenen Studien zur positiven Wirkung des Waldes und erfolgreiche (Pilot-)Projekte sind eine gute Basis, um Institutionen wie Versicherungen die Wichtigkeit von Wald z.B. in

Bezug auf Gesundheitsvorsorge und Therapie zu vermitteln. Dies könnte als Grundlage für eine konkrete Wertschätzung dienen, wenn ein Waldgebiet für therapeutische Zwecke zur Verfügung gestellt wird. Ähnlich wie dies bei der Umwidmung von Forst/Wirtschaftswald in eine Kernzone im Biosphärenpark Wienerwald gehandhabt wurde. Es könnte so der gesellschaftliche Nutzen entgolten werden. Haftungsfragen müssen in so einem Prozess natürlich mit einbezogen werden.

Im Einzelfall gibt es auch die Möglichkeit mit Anbietern von Sucht-Angeboten im Wald Vereinbarungen zu treffen, die für beide Seiten von Vorteil sind.

Persönlicher Bezug

Für mich persönlich schließt sich mit der Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht und Wald“ ein großer Kreis. In meiner Jugend habe ich etwa über sieben Jahre hinweg selbst intensive Erfahrungen mit Drogen und Abhängigkeit gemacht. Aus diesem eigenen Erleben und meiner pädagogischen Arbeit ist im Laufe der Jahre das Angebot „Suchtgeschichten“ für Jugendliche sowie für Erwachsene entstanden. Nun verbindet sich meine waldpädagogische Arbeit mit Menschen in der Natur mit suchtpräventiven und -therapeutischen Angeboten.

Das rege Interesse, das mir von vielen Seiten entgegenkommt und das Engagement der Beteiligten an der Arbeitsgruppe bestätigen mich in meinem Ansinnen, diese Bereiche miteinander zu verbinden und die positiven Wirkungen von Wald und Natur auch in der Suchtprävention einzusetzen und Menschen mit einer Suchtproblematik und Suchtkranken zugutekommen zu lassen.

