



© Stefan Lirsch

Waldwanderungen mit Suchtpatient*innen

Seit 2018 begleite ich mit dem Angebot „Waldwandern mit der Heilkraft Natur“ an der Suchtklinik „Anton Proksch Institut“ Patient*innen in die Natur. Dabei können die Teilnehmenden von den positiven Wirkungen von Waldaufenthalten profitieren.

Das Anton Proksch Institut (API) ist eine der größten und renommiertesten Suchtkliniken Europas. Das psychiatrische Krankenhaus befindet sich in Kalksburg im Südwesten von Wien, umgeben vom Wienerwald. Im API werden substanzgebundene Abhängigkeiten (Alkoholsucht, Drogensucht, Medikamentensucht, Nikotinsucht) und nichtstoffgebundene Süchte (Spielsucht, Internet- und Gamingsucht, Arbeitssucht, Kaufsucht) therapiert.

Das Wandern ist ein Teil des therapeutischen Angebots des API und an die physiotherapeutische Abteilung angegliedert. Die Wanderungen werden zweimal pro Woche durchgeführt. Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf 15 begrenzt. Die Patient*innen benötigen eine ärztliche Freigabe, die Teilnahme erfolgt auf freiwilliger Basis und wird zumeist von den Patient*innen selbst angestrebt.

Die Arbeit mit den Suchtpatient*innen

Aufgrund der großen Diversität der Menschen, die an den Wanderungen teilnehmen, ist es wichtig, die angebotenen Aktivitäten niederschwellig zu beginnen. Die Teilnehmer*innen haben sehr unterschiedliche Zugänge zum Naturerleben, über die ich anfangs noch keine

Ausrichtung und Ziele des Angebots

- Stressabbau und Entspannung einerseits, Aktivierung und Belebung andererseits.
- Vertraut werden mit der Natur - den Wald als Ressource für eigene Bedürfnisse entdecken.
- Gesundheitsförderung: Waldluft, Bewegung, motorische Schulung, Muskelaufbau.
- Körperbewusstsein steigern durch die Aktivitäten im Freien und mit angeleiteten Übungen.
- Entspannte Atmosphäre für Gespräche.
- Natur als Abbild eigener innerer Prozesse, als Projektionsfläche und Reflexionsmöglichkeit.
- Motivation und Durchhaltevermögen entwickeln.
- Freude, Genuss und Vergnügen im Freien zu sein.
- Ein weiterführendes Ziel ist es, dass die Menschen den Wert der Natur für ihr Leben erkennen und Naturerfahrungen als Ressource in ihrem Alltag etablieren und insbesondere in Krisensituationen auf das „Therapeutikum Wald“ zurückgreifen können

Informationen habe. Diese verschiedenartigen Zugänge mit spezifischen

Angeboten und Aktivitäten zu bedienen ist sehr wichtig, um die Menschen auf der Ebene anzusprechen, auf der es ihnen leicht fällt, sich auf die Inhalte und Erlebnisse einzulassen.

Die Menschen, die stationär in der Suchtklinik untergebracht sind, haben unterschiedlichste private und berufliche Hintergründe. Sie verbindet auf den ersten Blick oftmals nicht viel mehr außer die Suchtproblematik und der Wunsch, am ausgeschriebenen Angebot teilzunehmen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich in einer mehr oder weniger ausgeprägten Krisensituation befinden und dass sie zu einem überwiegenden Teil in ihrem Leben einen Bezug zur Natur oder zum Wandern entwickelt haben. Darauf kann ich bei der Begleitung der Gruppe aufbauen.

Worauf besonders zu achten ist

Die Kommunikation mit den Ärzt*innen und Therapeut*innen muss gut funktionieren. Sie achten darauf, dass nur jene Patient*innen eine Freigabe für das Wandern erhalten, die physisch und psychisch dazu in der Lage sind. Ich muss das aktuelle Wetter im Blick behalten um eine passende Route zu wählen. Welche der möglichen Routen es wird, hängt auch mit einer ersten Wahrnehmung der Gruppe zusammen und wie ich deren

körperliche Möglichkeiten und Fitness einschätze. Auch die Ausrüstung der Teilnehmenden (Schuhe, Kleidung, Wasser) spielt eine Rolle. Vor Beginn der Wanderung ist mir wichtig, die Menschen einzeln zu begrüßen. Einerseits, um einen ersten persönlichen Kontakt herzustellen und Beziehungsaufbau zu ermöglichen und andererseits, weil durch einen Händedruck oder einen Blickkontakt erste Eindrücke über die Person und deren aktuelle körperliche und psychische Befindlichkeit vermittelt werden, die auch die Gestaltung des Angebots beeinflussen können. Meist läuft dieses Ritual eher unbewusst ab, wenn aber etwas von der Norm Abweichendes vorkommt (z.B. zitterige Hände, unsicherer Stand), fällt dies üblicherweise auf.

Inhalte und Aktivitäten

Manche Aktivitäten haben sich als besonders sinnvoll hervorgetan:

- Gehen/Bewegung: Eine Besonderheit am Gehen im Wald ist der unebene und vielfältige Untergrund, der die Patient*innen dazu auffordert, den Körper bewusster wahrzunehmen um nicht über die Steine und Wurzeln zu stolpern. Ein weiterer Aspekt ist, dass die Menschen in Bewegung kommen. Gehen kann dazu beitragen, dass man auf neue Ideen kommt oder belastende Gedanken hinter sich lässt. Beim Gehen redet es sich für manche Menschen auch leichter. Es kann einen bei-

läufigen Einstieg in ein tiefergehendes Gespräch ermöglichen.

- Körperwahrnehmungs-Übungen: Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen ist oftmals gemein, dass sie gelernt haben, gewisse körperliche Anzeichen zu ignorieren bzw. verlernt haben, angemessen darauf zu reagieren. Anleitungen, einzelne Bereiche des Körpers während der Bewegung wahrzunehmen (Abrollen der Füße, Stimulierung der Wirbelsäule) dienen der Konzentration und dazu, die Aufmerksamkeit lenken zu lernen, Geist und Körper zu verbinden und somit Mechanismen der Selbstregulation zu stärken.
- Sinnesschulung: Die Sinne sind unsere Tore zur Welt und ein Schlüssel für ein intensives Erleben. Insbesondere der Missbrauch von Substanzen kann einerseits zu einer kurzfristigen Intensivierung von Sinneswahrnehmungen führen, die aber zumeist gefolgt ist von einer Abstumpfung bzw. von einer realen oder gefühlten Abnahme der Sensitivität aufgrund des Vergleichs zum zuvor gesteigerten Sinneserleben. Auf der anderen Seite des Wirkspektrums zeigen Substanzen eine sedierende, schmerzstillende, beruhigende Wirkung, die dazu führt, dass Sinnesreize gemindert wahrgenommen werden. Übungen zur Schulung der unterschiedlichen Sinne sind diesbezüglich ein geeignetes Mittel

und wertvoll für ein Wiederherstellen von Sensitivität.

- Bewältigen von Herausforderungen: Dem schwächsten Glied in der Gruppe entsprechend können herausfordernde Routen gewählt werden, die im besten Fall mit einem Highlight enden. Es kann im Vorfeld transparent gemacht werden, dass die vorgeschlagene Route für manche eine Herausforderung bedeuten kann, wodurch den Teilnehmenden das (hoch gesteckte) Ziel vor Augen geführt wird. Je nach Situation ist es hilfreich, Etappenziele zu benennen („Den halben Weg haben wir schon geschafft“) und den Leuten zu ermöglichen, in ihrem eigenen Tempo zu gehen und auf ihren Geh- und Atemrhythmus zu achten. Das Erreichen des Ziels ist zumeist mit einem Gefühl der Genugtuung, Freude und auch mit Stolz verbunden. Die Bewältigung einer solchen Herausforderung ist ein passendes Symbol für Menschen, die sich aufgrund einer Abhängigkeitserkrankung in einer Suchtklinik befinden. Sie stehen auch vor einer erheblichen Herausforderung, die sie zu meistern haben.

Problematische Vorerfahrungen

Vergangenen Herbst wurde ich nach Lviv in der Ukraine zu einem Vortrag und Praxisworkshop bei einem Psychotherapie-Kongress eingeladen. Dabei ist mir das Thema der sehr unterschiedlichen





© Stefan Lirsch

Vorerfahrungen der Teilnehmenden eindringlich vor Augen geführt worden.

Nach dem Workshop kam einer der Teilnehmer, der früher selbst in der Armee gedient hatte und mittlerweile Soldaten psychologisch betreut, auf mich zu und erzählte mir, was die Übungen bei ihm ausgelöst hätten. Er schilderte, dass er zu Beginn der angeleiteten einminütigen Stille Angst gespürt habe, weil ihn diese Situation an frühere Erlebnisse im Krieg erinnere. In diesem Zusammenhang ist ein Waldaufenthalt mit ganz anderen Emotionen verbunden. Insbesondere Stille könnte im Kriegskontext ein Hinweis sein auf eine potentielle Gefahr und deshalb als bedrohlich empfunden werden. Das achtsame Pirschen durch den Wald habe in ihm anfangs ebenfalls negative Erinnerungen ausgelöst und auch zwei fremde Personen, die uns kurzfristig bei unserem Tun beobachteten, waren für ihn im ersten Moment eine mögliche Gefahrenquelle.

Er hat sich bei mir bedankt für diese Erfahrung und insbesondere dafür, dass ihn diese in einem geschützten Rahmen dabei unterstützt habe, die Natur wieder mit anderen Augen sehen und genießen zu können.

Dieser Teilnehmer war sehr reflektiert und konnte aufgrund dessen eine für ihn sehr wichtige Lernerfahrung machen. Ich bedankte mich für seine Rückmeldung, weil ich dadurch wieder darauf hingewiesen wurde, dass meine Angebote aufgrund der Vorgeschichte der Menschen sehr verschiedenartige Reaktionen auslösen können. Insbesondere bei Personen, die Traumatisches erlebt haben, ist eine gewisse Vorsicht geboten - was auf

Menschen mit Suchterkrankungen häufiger zutrifft.

Was ich aus dieser Begebenheit gelernt habe ist, dass ich speziell bei Gruppen, bei denen Personen mit einem belasteten Bezug zum Wald anwesend sein könnten, im Vorfeld nachfrage, ob es Bedenken gibt bezüglich des Aufenthalts im Wald. Dafür ein Bewusstsein zu haben, um gut darauf reagieren zu können, ist auf jeden Fall von Vorteil.

Die Erfahrung zeigt, dass sich auch Menschen mit negativen Vorerfahrungen im Wald entspannen und von den Wirkungen profitieren können, wenn ein sicherer Rahmen dafür geboten wird.

Ausblick

Im Jahr 2019 wurde das Waldwandern von Gabriele Wagner-Wasserbauer, einer Studentin des Masterstudiums Green Care an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, beforscht. 2020 erscheint ihre Master-Arbeit „Durchführung und Effekte naturbezogener und bewegungsbezogener Interventionen im Suchtbereich“.

Ebenfalls 2020 erscheint das Handbuch „Co-Therapeut Wald“, das ich im Auftrag des Bundesforschungszentrum für Wald für Green Care WALD verfasste. In diesem wird ausführlich über die positiven Wirkungen von Waldaufhalten für die psychische und mentale Gesundheit, Rehabilitation und (Sucht-)Therapie berichtet. Es soll Institutionen im Gesundheitswesen, Psychotherapeut*innen, Naturvermittler*innen, Waldbesitzer*innen u.a als Informationsquelle und Argumen-

tationsgrundlage dienen, um selbst oder in Kooperation therapeutische Angebote im Wald umzusetzen.

Wegen der Corona-Maßnahmen wurde das Angebot „Waldwandern“ eingestellt. Ob es wieder aufgenommen wird ist derzeit noch ungewiss.

Stefan Lirsch

Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Lebens- und Sozialberater i.A.u.S. Seit 2008 selbstständig als Seminarleiter mit „Begleitung in den Wald“, Team building-Angeboten und als Referent in der Weiterbildung an pädagogischen Institutionen. Seit 2018 „Waldwanderungen mit der Heilkraft Natur“ am Anton Proksch Institut. Autor von „Lehrkraft Natur“ und „Co-Therapeut Natur“.

www.stefanlirsch.at

(„Begleitung in die Natur“),

api.or.at

(Suchtklinik Anton Proksch Institut.)



© Stefan Lirsch