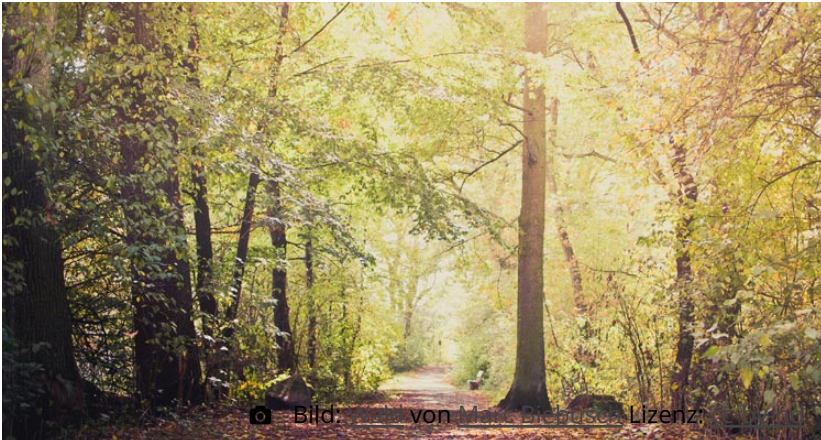


SEIN



Öko-Psychosomatik: Die Heilkräfte der Natur

🕒 1. Juli 2016 📁 [Nachhaltigkeit](#) 💬 [2 Kommentare](#)

Mensch und Natur sind tief greifend miteinander verbunden. Der Landschaftsökologe und Biologe Clemens G. Arvay möchte die Öko-Psychosomatik als evidenzbasierte interdisziplinäre Wissenschaft etablieren. Sie soll die Wechselwirkungen von Pflanzen, Tieren und Ökosystemen auf die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen erforschen.

Von [Oliver Bartsch](#)

Wir wissen alle intuitiv, dass die Natur uns gut tut. Nach einem stressigen Tag im Büro eine Runde durch den Wald joggen, im Garten arbeiten oder in einem Waldsee schwimmen gehen lässt uns runter kommen, entspannen und regenerieren. Eine wachsende Zahl von ökologischen Reisen, Naturerlebniskursen, Waldkindergärten und Outdoor-Produkten zeugt von der großen Sehnsucht, sich nach einer langen Entfremdungsphase wieder mehr mit den Kräften der Natur verbinden zu wollen.

Was ist Öko-Psychosomatik?

Der österreichische Biologe Clemens G. Arvay möchte der Beziehung zwischen Mensch und Natur eine wissenschaftliche Basis verleihen und stellt in seinem neuen Buch „Der Heilungscode der Natur“ zahlreiche Studien vor, die die Heilungskräfte der Natur

belegen sollen. Clemens G. Arvey definiert die Öko-Psychosomatik als „*evidenzbasierte Wissenschaft vom stofflichen sowie nichtstofflichen Einfluss der Pflanzen, Tiere und Ökosysteme auf die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen...Der Mensch ist, wie jedes Lebewesen, in einen evolutionsbedingten Funktionskreis in seinen natürlichen Lebensraum eingebettet.*“

Die Öko-Psychosomatik soll die medizinischen Wirkungen des Natur- und Tierkontakts auf der körperlichen und der psychischen Ebene erforschen, die Rolle der Umweltschadstoffe bei der Entstehung von körperlichen und psychischen Erkrankungen untersuchen und feststellen, inwieweit die Entfremdung von der Natur für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich ist. Er spricht also gleichermaßen Wissenschaftler, Ärzte und Therapeuten an, und das macht diesen interdisziplinären Ansatz so interessant.

Studien belegen: Natur tut gut

Auch wenn die Öko-Psychosomatik eine junge Wissenschaft ist, befassen sich Wissenschaftler schon seit Jahrzehnten mit der Frage, wie die Natur auf unsere Psyche wirkt. Zu den Pionieren des Fachs gehören Forscher in den USA. Ursprünglich wollten sie herausfinden, wie Wege und Übernachtungsmöglichkeiten in amerikanischen Nationalparks angelegt werden müssen, damit die Besucher sich wohl fühlen und möglichst zahlreich wiederkommen. Später weitete man das Forschungsgebiet aus. Das Ergebnis war immer dasselbe: Die Natur tut uns gut.

Ablesen lässt sich diese Wirkung daran, dass Blutdruck und Puls sinken, ebenso der Kortisolgehalt im Blut. Und dass unser Herzrhythmus flexibler auf Belastung reagiert. All das sind Indikatoren für Entspannung. Der Aufenthalt in der Natur – wenige Minuten können schon reichen – verbessert unsere Konzentration und hebt die Stimmung. Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz. Dabei muss man sich nicht einmal in der Natur aufhalten, um ihre Wirkung zu spüren. Das haben verschiedene Studien gezeigt: Gefängnisinsassen mit Sicht ins Grüne zum Beispiel haben weniger Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen als Gefangene ohne Aussicht; Zahnpatienten bleiben entspannter, wenn sie vor größeren Eingriffen Fische im Aquarium betrachten.

An Belegen dafür, dass die Natur eine positive Wirkung auf uns hat, mangelt es nicht. Umso schwerer tun sich die Experten mit Erklärungen, was es genau ist, das uns entspannt. Breit abgestützt sind die Erkenntnisse der beiden Psychologen Rachel und Stephen Kaplan von der Universität Michigan, die seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der Umweltpsychologie, einem Teilgebiet der Öko-Psychosomatik, forschen. Sie haben vier Kriterien ausgemacht, die eine Umgebung erfüllen muss, um entspannend zu wirken:

- **Alltags-Ferne:** Wir können uns erst richtig erholen, wenn wir uns losgelöst fühlen von der Routine, den Pflichten –

und zwar nicht unbedingt örtlich, sondern vor allem mental. Das gelingt nirgends so leicht wie in der Natur. Der Fluchtort muss nicht zwingend so weit weg oder so exotisch wie möglich sein; es braucht weder Meer noch Regenwald. Für manche ist es der Park vor dem Haus, für andere das Flussufer, ein See, irgendein Wald.

- **Bedürfnis-Orientierung:** Natürliche Umgebungen ermöglichen das, was eine Person gerne tun möchte. Wir erholen wir uns dann am besten, wenn wir in einer Umgebung das finden, was wir im entsprechenden Moment suchen: Ruhe, eine schöne Aussicht, die Möglichkeit zum Spazieren, Wandern oder Schwimmen.
- **Faszination:** Die Natur produziert Aufmerksamkeit, die nicht anstrengt. Wenn uns eine Umgebung fasziniert, erholen wir uns leichter. Hier gelingt der Natur etwas Paradoxes: Sie zieht uns mit sanfter Ästhetik in ihren Bann – mit einem Sonnenuntergang, mit Wolkenfiguren am Himmel oder mit einer Blumenwiese – und strengt uns dennoch nicht an. Bloß: Zu spektakulär darf die Umgebung auch nicht sein. Sie soll uns anregen, aber nicht zu sehr in ihren Bann ziehen wie eine ausnehmend attraktive Person. Denn dann sind unsere Gedanken nicht mehr frei.
- **Weite:** In der Natur ist es möglich, ständig Neues zu entdecken und dieses Neue mit dem Bekannten zu vergleichen. Am erholsamsten sind weite Landschaften. Etwa die Aussicht auf einer Bergspitze oder die Weite des Wattenmeers.

Das Geheimnis der Bäume: Die Terpene

In Studien auf der ganzen Welt fand man viele erstaunliche Wirkungen heraus, die Bäume auf die körperliche Gesundheit eines Menschen haben. Im kanadischen Toronto bewies der Umwelt- und Neuropsychologe Marc Bermann, dass für den durchschnittlichen Großstadtbewohner zehn zusätzliche Bäume rund um den Wohnblock eine Gesundheitswirkung hätten, die einer Verjüngungskur um sieben Jahre entsprechen. Eine andere Studie in Japan belegt, dass schon kurze Waldspaziergänge unser Immunsystem stärken. Ein ganzer Tag in einem Waldgebiet führte bei den Versuchsteilnehmern im Schnitt zu einem Anstieg der natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 Prozent. Der Effekt hielt sieben Tage lang an.

Die Heilkräfte der Natur wirken sogar aus der Entfernung. Laut Studien erholen sich Krankenhaus-Patienten schneller von einer Operation, wenn sie von einem Fenster auf Bäume statt auf Mauern sehen können. Selbst wer nur Fotos von Naturszenen anschaut, kann seinen Stresshormonspiegel um rund 13 Prozent

senken, wie Japans führender Wissenschaftler im Bereich der Waldmedizin, Yoshifumi Miyazaki, herausfand. Weitere Studien weisen auf positive Effekte von Naturerfahrungen auf emotionale Stabilität, das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung hin. Bei Kindern zeigten sich positive Auswirkungen auf die psychosoziale Entwicklung. Kreativität, Konzentration und Wahrnehmung wurden bei ADHS diagnostizierten Kindern durch Naturaufenthalte essentiell verbessert.

Am erstaunlichsten ist jedoch die Wirkung der baumeigenen Terpene auf die Gesundheit eines Menschen. Die schon vor über 100 Jahren entdeckten sekundären Inhaltsstoffe bilden den Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle und werden mit Erfolg in verschiedenen Therapien, etwa der Aromatherapie, aber auch im medizinischen Bereich, etwa bei der Krebsbekämpfung eingesetzt. Nun fanden Forscher heraus, dass unser Immunsystem, das nach den jüngsten Erkenntnissen ein kommunikationsfähiges Sinnensystem ist, auf diese Substanzen mit einer signifikanten Steigerung der Abwehrkräfte und der vor Krebs schützenden Mechanismen reagiert.

8.000 verschiedene Terpene sind inzwischen bekannt. Inzwischen weiß man, dass Pflanzen und Bäume in der Lage sind, mittels Terpenen zu kommunizieren und beispielsweise nützliche Insekten anzulocken, die als Gegenspieler von Schädlingen auftreten. Sie verwenden Terpene aber auch, um ihr Revier zu markieren und Konkurrenzpflanzen sowie Fressfeinde durch abschreckenden Signale Einhalt zu gebieten.

Terpene steigern die Abwehrkräfte

Japanische Waldforscher wollten in einer Doppelblindstudie herausfinden, ob die im Wald gemessenen hohen Mengen an Terpenen eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen haben. Dazu luden die Wissenschaftler zahlreiche Versuchspersonen zu Übernachtungen in Hotels ein. Während des Schlafs reicherten sie die Luft in den Hotelzimmern für die Hälfte der Teilnehmer durch einen Zerstäuber mit den unterschiedlichen Terpenen an, ohne dass die Versuchspersonen etwas davon bemerkten. Die andere Hälfte schlief in unbehandelten Zimmern. Jeweils vor dem Schlafengehen sowie um sieben Uhr morgens nahmen die Wissenschaftler allen Personen Blut ab.

Das Ergebnis war signifikant: Die Teilnehmer der Baumgruppe, die nachts Baum-Terpene eingeatmet hatten, wiesen am nächsten Tag eine deutliche Steigerung der Anzahl und Aktivität von natürlichen Killerzellen sowie einen erhöhten Gehalt von Anti-Krebs-Proteinen im Blut auf. Parallel dazu legten die Waldmediziner in einem Labor Zellkulturen an, in denen sie menschliche Killerzellen mit verschiedenen Terpenen aus Waldbäumen behandelten. In diesen Petrischalen sorgten die Substanzen der Bäume dafür, dass die natürlichen Killerzellen aktiver wurden und dass sich in ihrem Inneren der Gehalt an Anti-Krebs-Proteinen erhöhte.

Die Öko-Psychosomatik geht davon aus, dass der Mensch ein Teil des Netzwerks des Lebens ist. Weil sich häufige Naturkontakte positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken, schlägt Clemens G. Arvey einen Perspektivwechsel vor. Unser Immunsystem wird durch die Terpene aus Bäumen nicht gestärkt, sondern wird umgekehrt durch die Trennung von diesen Stoffen im modernen Leben geschwächt. Aufenthalte in der Natur führen also nicht zu mehr Abwehrzellen im Körper, sondern bringen deren Zahl und Aktivität wieder auf ein natürliches Niveau. Der Vormarsch der Zivilisationskrankheiten wird nicht nur durch Umweltgifte verursacht, die hinzukommen, sondern auch durch die Trennung von der Natur und ihren Heilungskräften. Die zunehmende Anzahl an Allergien – die Anzahl hat sich in den vergangenen 15 Jahren mehr als verdoppelt – ist zum Beispiel darauf zurückzuführen, dass immer mehr Kinder lieber mit dem Computer spielen als draußen in der Natur rumzutoben. Aus Studien wissen wir: Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, weisen ein deutlich geringeres Risiko auf, an Allergien zu erkranken. als Stadtkinder.

Die Natur stärkt den Ruhepol

In der Öko-Psychosomatik spielt es eine maßgebliche Rolle, ob wir eine Landschaft als schön empfinden. Die meisten Menschen, ob in Asien, Europa oder Afrika, bevorzugen savannenähnliche Landschaften mit sanften Weiten und ausladenden Bäumen. Am beliebtesten sind Landschaften, die überschaubar und leicht zu erkunden sind, mit viel Grün und einem hohen Wasseranteil. Evolutionsbiologen haben eine Erklärung dafür: Weil Wasser lebenswichtig ist, fühlen wir uns in Landschaften mit Seen, Flüssen oder Bächen am wohlsten.

Der britische Geografieprofessor Jay Appleton ist anhand einer systematischen Durchsicht von Landschaftsgemälden auf einen weiteren wichtigen Zusammenhang gestoßen: Wenn eine Landschaft eine gute Übersicht und gleichzeitig Schutz bietet, fühlen wir uns darin sicher. Es behagt uns, sehen zu können, ohne gesehen zu werden. Das erlauben offene, strukturierte Landschaften mit Bäumen.

Wenn wir uns sicher fühlen, wird der Parasympathikus stimuliert, ein wichtiger Teil des vegetativen Nervensystems, und wir entspannen uns. Auf der Basis dieser Beobachtung erklärt die psychoevolutionäre Theorie von Roger Ulrich von der A & M-Universität in Texas, warum wir uns in der Natur entspannen können. Verblüffenderweise wirkt keine Umgebung so entspannend wie ein Golfplatz: Es gibt viel Grün und Wasser, dazu Bäume, die Schutz bieten, und eine hügelige Weite für die Übersicht. Jay Appleton geht noch weiter und beschreibt das Golfspiel an sich als „Parodie auf das ursprüngliche Naturerleben“: sich eine Übersicht verschaffen und ein Ziel anpeilen, bis der Ball im Loch, also in Sicherheit ist. „Dass der Spieler sein Ziel erreicht, ist so gut wie sicher“, so Appleton. Golfer kommen also gar nicht umhin, sich zu entspannen: wegen der optimalen Landschaft und des dazu passenden Spiels.

Naturtherapien

Ein wichtiges Teilgebiet der Öko-Psychosomatik ist die Erforschung der Natur auf die Psyche der Menschen. Die positiven Wirkungen der Natur wurden schon früh zur Gesundheitsförderung genutzt. Schon vor über 100 Jahren stellte der amerikanische Naturschützer John Muir, der 1892 die weltweit erste Naturschutzorganisation gründete, fest: *„Tausende nervenschwache, überzivilisierte Menschen finden allmählich heraus, dass man nach Haus kommt, wenn man in die Berge geht; dass die Wildnis lebensnotwendig ist und dass Naturparks und Schutzgebiete nicht nur zur Holzversorgung und als Wasserreservoirs taugen, sondern als Quell des Lebens.“* Es sollten aber noch mal ein paar Jahrzehnte vergehen, bis mit dem Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung der erste professionelle Psychotherapeut die Naturerfahrung in seinen therapeutischen Ansatz integrierte. Er empfahl seinen Patienten, sich regelmäßig vom „Alltagsschlamm der Zivilisation“ zu reinigen, um Neurosen den Nährboden zu entziehen: *„Wann immer wir mit der Natur in Berührung kommen, werden wir sauber.“*

Der Begriff „Naturtherapie“ ist rechtlich nicht geschützt, jeder kann sich „Naturtherapeut“ nennen. In Deutschland haben sich drei hauptsächliche Richtungen entwickelt, die sich im theoretischen Fundament unterscheiden und Berührungspunkte zur Garten- und zur tiergestützten Therapie haben:

- **Die existentialpsychologische Naturtherapie** nach Dr. Wernher Sachon. Sie richtet ihren Fokus auf existentielle Fragen nach dem Sinn des Lebens und leitet den Menschen an, sich selbst bewusst in der Natur zu erleben – etwa durch eine Wachnacht im Wald – um im anschließenden therapeutischen Gespräch die Naturerlebnisse mit emotional bedeutsamen Beziehungserfahrungen zu verbinden.
- **Die systemische Naturtherapie** nach Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus. Hier wird besonders auf die Einbindung des Menschen in seine sozialen und ökologischen Zusammenhänge geachtet. Der Therapeut verschreibt dem Klienten einen bestimmten Naturraum, der für die Bewältigung seines Problems besonders geeignet erscheint. In der Beschäftigung mit dieser Landschaft und systemischer Aufstellungsarbeit gewinnt der Klient Einsichten und eine spirituelle Gewissheit, dass er ein sinnvoller und wertvoller Teil der Natur ist.
- **Die integrative Naturtherapie** nach Prof. Hilarion Petzold. Sie versteht sich als Oberbegriff für Garten-, Landschafts- und tiergestützte Therapie und kombiniert diese Methoden auch gern. Ihr Ziel ist die Entwicklung eines naturnahen Lebensstils mit guter Selbstfürsorge,

viel Naturkontakt und einem stabilen sozialen Netzwerk.

Die Öko-Psychosomatik ist die interdisziplinäre Erforschung der Mensch-Natur-Medizin. Der Begriff ist wissenschaftlich nicht etabliert, obwohl er schon 1150 von der Universalgelehrten Hildegard von Bingen in Form ihres Buches über die geheime Heilkraft der Pflanzen eingeführt wurde. So wie die Hildegard-Medizin eine Wiederauferstehung feiert, sind wir als Menschheit dringend auf eine Rückbesinnung angewiesen, die uns wieder mehr mit der Natur verbindet. Das bekommt jedem einzelnen Menschen und der Erde als Ökosystem: denn die Gesamtheit aller Lebewesen inklusive uns Menschen kann als ein lebender Organismus betrachtet werden, die in einem ökologischen Gleichgewicht leben. Die Epigenetik stützt die Annahme, dass Lebewesen aktiv an dem Evolutionsprozess mitwirken. Wenn das stimmt, haben wir unsere Zukunft selbst in der Hand. Sorgen wir dafür, dass wir eine Zukunft haben.

Webtipps

www.exist-schule.de (Schule für existenzpsychologische Therapie und Naturtherapie)

www.nature-and-healing.ch (Systemische Naturtherapie)

www.eag-fpi.com (Integrative Naturtherapie)

www.pan-praxis.de

Literaturtipp

Clemens G. Arvay: *Der Heilungscode der Natur – die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken*, Riemann Verlag 2016, 256 Seiten, 19,99 €

Ähnliche Artikel



[Selbsthilfe mit Bach-Blüten](#)



[Degrowth: Was kommt nach dem Wachstum?](#)



Geopathologie und ihre Auswirkungen

ÜBER DEN AUTOR



Oliver Bartsch → Autor

Online-Journalist, Multimediaentwickler, Fachjournalist mit Schwerpunkt Psychologie, Komplementärmedizin, alternative Wohn- und Arbeitsformen, regenerative Energien, Klimawandel, Religion, Spiritualität, Philosophie, Gestalttherapeut.