

DIPLOMA HOCHSCHULE
Private Fachhochschule Nordhessen

Studiengang Soziale Arbeit

BACHELOR-THESIS

Naturerfahrung und Resilienz

**Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die
Resilienz erwachsener Menschen**

**Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Arts (B.A.)**

vorgelegt von: Iris Kaiser
Matrikelnummer 6205
Studienzentrum online

Bearbeitungszeitraum: 10.11.2022 - 27.04.2023

Abgabe am: 27.04.2023

Betreuer: Matthias Matlachowski

Kehre nicht um vor einem Hindernis, versuche nicht, deinen Schwierigkeiten zu entfliehen.

Auch wenn er in seinem Lauf auf einen Felsen stößt, fließt der Fluss niemals rückwärts.

*Er fließt geschmeidig darum herum, spielt mit ihm wie ein Medizinmann,
der die Wunde bespricht und verzaubert. Lerne mit dem Hindernis zu tanzen.*

Indianische Weisheit

Danksagung

Von Herzen danke ich allen Menschen, die mich auf dem langen Weg, die innere wie auch äußere Natur kennen, achten und lieben zu lernen, unterstützend begleiten. Besonderer Dank gilt hierbei meinen Mentoren in der Wildnis, Wolfgang Peham und Heiko Nitschke – sowie der Natur selbst, welche mich wertungsfrei umgibt, anregt und lehrt. Außerdem bedanke ich mich bei meinen "halbwilden" und "wilden" Freunden, sowie meiner wundervollen, liebevollen und geduldigen Familie für ihre Unterstützung und den Freiraum für diese Arbeit.

Gender Disclaimer

In dieser Arbeit wird aufgrund der besseren Lesbarkeit bewusst auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Soweit nicht anders aus dem Kontext erkennbar, gelten sämtliche Formulierungen gleichermaßen für alle Geschlechter. Auf die verallgemeinernde Bezeichnung "man" wurde verzichtet und, wenn möglich, die Endung -ende (wie "Studierende") statt der männlichen Form (wie "Student") verwendet.

Inhalt:

1. Einführung	5
1.1 Einleitung	5
1.2 Begriffsbestimmungen	6
1.3 Forschungsstand	8
2. Grundlagen der Resilienz erwachsener Menschen	9
2.1 Allgemeines	9
2.1.1 Resilienz und ihre Merkmale	9
2.1.2 Grundlagen aus der Gehirnforschung	10
2.1.3 Einflussfaktoren und Wechselwirkungen	11
2.1.4 Resilienz in der Sozialpädagogik	12
2.2 Resilienzschwäche	13
2.2.1 Symptome und Risikofaktoren	13
2.2.1.1 Risikofaktoren aus der Vergangenheit	14
2.2.1.2 Gegenwärtige Risikofaktoren	16
2.2.2 Wechselwirkungen mit der Umwelt	18
2.3 Resilienzförderung	20
2.3.1 Kennzeichen des Erwachsenenalters	20
2.3.2 Schutzfaktoren	20
2.3.2.1 Auf individueller Ebene	22
2.3.2.2 Auf sozialer Ebene	24
2.3.3 Aktueller öffentlicher Diskurs	24
2.4 Zusammenfassung	26
3. Naturerfahrungen erwachsener Menschen	28
3.1 Naturerfahrungen in Abgrenzung zu verwandten Begriffen	28
3.2 Voraussetzungen für Naturerfahrungen	29
3.2.1 Voraussetzungen durch die Natur	29
3.2.2 Voraussetzungen durch den Menschen	31
3.2.2.1 Gesellschaftliche Naturwahrnehmung	31
3.2.2.2 Individuelle Voraussetzungen für Naturerfahrungen	33
3.3 Aspekte von Naturerfahrungen	36
3.3.1 Auf körperlicher Ebene	36
3.3.2 Auf kognitiver Ebene	38

3.3.3 Auf emotionaler Ebene	40
3.3.4 Auf seelischer Ebene	44
3.3.5 Auf sozialer Ebene	49
3.4 Zusammenfassung	50
4. Naturerfahrung und Resilienz	52
4.1 Besonderheiten pädagogischen Handelns in der Natur	52
4.2 Allgemeine Wirkungen auf Erwachsene	55
4.2.1 Körperlich	55
4.2.2 Kognitiv	56
4.2.3 Emotional	59
4.2.4 Seelisch	60
4.2.5 Sozial	62
4.3 Wirkung auf die ermittelten Risikogruppen	64
4.3.1 Wirkung auf die Resilienz unterforderter Menschen	64
4.3.2 Wirkung auf die Resilienz überforderter Menschen	65
4.4 Zusammenfassung	68
5. Fazit	72
6. Literatur	75

1. Einführung

1.1 Einleitung

In der heutigen Zeit beschäftigen sich Menschen sehr stark mit dem, was die Zivilisation hervorgebracht hat. Auch in unserem Land findet das Leben zumeist in Innenräumen oder in von der wilden Natur entfremdeten Umgebungen statt. Untersuchungen haben etwa ergeben, dass Menschen nur noch selten in die Natur gehen – etwa um einen Waldspaziergang zu unternehmen –, sobald der Wald mehr als 300m von ihrem Wohnort entfernt liegt. Auch die Aufenthaltszeit pro Gang in die Natur ist mittlerweile niedrig (vgl. Schuh/Immich 2019: 104).

Das Umweltbewusstsein der Menschen steigt zwar, jedoch wird die Natur meist durch Medien oder in schulischer Bildung und damit aus einer sicheren Distanz heraus betrachtet. Menschliche Präsenz in der Natur, mit einem sich Öffnen gegenüber ihrer Fülle an faszinierenden Phänomenen und zu dem, was echt und unkontrollierbar ist und nur sich selbst gehört, wird seltener. Der Mensch spiegelt sich immer mehr in dem, was er selbst in Form seiner eigenen "Echokammer" hervorgebracht hat.

Gleichzeitig tauchen in unserer Gesellschaft Phänomene veränderter Resilienz auf. Viele Menschen leiden unter einem Burnout, Traumatisierungen werden nicht überwunden, oder sie halten sich von allem fern, was zu fordernd werden könnte, und riskieren bei diesem Versuch, nötige Entwicklungen zu verpassen.

Auf dem Land, quasi dem Übergangsort zwischen wilder Natur und den städtischen Ballungsgebieten, ist das oben beschriebene Resilienzphänomen milder. Außerdem gibt es erstaunliche Berichte über Veränderungen im Wohlbefinden nach Naturaufenthalten. Somit liegt es nahe, dass sich ein Blick auf einen Zusammenhang zwischen Resilienz und Naturerfahrung lohnen könnte.

Für die folgende Erörterung wird in einem ersten Schritt definiert, was derzeit in der Forschung unter Resilienz verstanden wird, welche Ursachen es für fehlende Resilienz gibt – sprich, welche potentiellen Klientengruppen existieren – und was für die Förderung von Resilienz als ressourcenorientierter Zugang zur Gesundheit getan wird, um Schutzfaktoren zu entwickeln, aber auch Risikofaktoren abzubauen.

In einem zweiten Schritt wird der Begriff der Naturerfahrung definiert und reflektiert. Was passiert bei Naturerfahrungen, unter welchen Voraussetzungen finden diese statt,

und was sind ihre Wirkungen auf Körper, Emotionen, Kognitionen, die menschliche Seele und die soziale Umgebung?

Im dritten Schritt geht es schließlich darum, zu verstehen, wie Naturerfahrungen zur Förderung von Resilienz beitragen könnten.

Nachdem diese Arbeit im Fachbereich Soziale Arbeit geschrieben ist, fokussiert sie sich vor allem auf die Erfahrungen während sozialarbeiterischer Naturarbeit. Zur Erarbeitung der Themen wurde Fachliteratur aus den Bereichen Sozialpädagogik, Psychotherapie, Gehirnforschung, Public Health und Versorgungsforschung, Psychologie sowie Landschaftsnutzung und Naturschutz genutzt.

1.2 Begriffsbestimmungen

Resilienz: Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Systems, zu seinem ursprünglichen Zustand zurückkehren oder in seinem ursprünglichen Zustand zu bleiben. Auf die menschliche Psyche bezogen bedeutet dies z.B. "die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit nach einem traumatischen Erlebnis oder während adverser Lebensumstände" (Böhme 2019: 8). Trotz risikoreicher Lebensumstände kann ein Mensch seine psychische Gesundheit beibehalten oder angemessen schnell wiedererlangen. In Abgrenzung zu anderen Begriffen wie Hardiness, Salutogenese, Coping oder Selbstwirksamkeit (vgl. Wellensiek 2017: 21) (vgl. Rutter 2012: 34ff) richtet der Resilienzbegriff der neueren Forschung auch einen Fokus auf den sozialen Aspekt, da sich die Resilienz eines Menschen lebenslang in reziprokem Austausch mit seiner Umwelt bildet. Eine ähnliche soziale Entwicklung geschieht zwar auch laut der Salutogenese, laut dieser ist allerdings "die Entwicklung des Kohärenzgefühls mit dem frühen Erwachsenenalter abgeschlossen" (Wellensiek 2017: 21).

Resilient zu sein bedeutet für einen Menschen, mithilfe von Flexibilität, innerer Stärke und der Mithilfe einer konstruktiven Umgebung ein Kohärenzgefühl im Leben aufrechtzuerhalten bzw. immer wieder zu erlangen. "Aufgrund der Überzeugung, dass das Leben und die Aufgaben, die man zu bewältigen hat, sinnvoll bewertet werden, lohnt es sich, sich dafür einzusetzen" (Wustmann 2009: 76).

Resilienzförderung: Resilienz kann nur indirekt gefördert werden. Durch verschiedene Maßnahmen können Schutzfaktoren beim Menschen aufgebaut und Risikofaktoren abgebaut werden, somit bedeutet das Wort vor allem, dass ein Boden bereitet wird, dass

Resilienz entstehen kann. Abkürzend wird dies auch als Resilienzförderung bezeichnet.

Trauma: Nichtbeenden eines gestressten Zustandes nach überfordernden Ereignissen oder vergangenen stressenden Lebensumständen. Es kommt zu einer Überlastung des Organismus, welcher körperlich wie auch psychisch bedingt ist. Menschen, die Traumata durchgemacht haben, sind der Regelfall, es wird von 60 bis 90% ausgegangen (vgl. Böhme 2019: 7). Aus diesem Zustand kann sich ein Mensch meist selbst wieder befreien. Im Idealfall geht er gestärkt daraus hervor und gewinnt an Resilienz (ebd.).

PTBS: Wenn der gestresste Zustand über viele Monate oder Jahre andauert, wird vom posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS) gesprochen, der Stress ist chronifiziert. Eine PTBS entwickelt sich in 5–10% der Fälle (vgl. Böhme 2019: 7), Betroffene brauchen meist professionelle Hilfe. Kennzeichen sind Flashbacks, Alpträume, Vermeidungshaltung gegenüber allem, was an das Trauma erinnert sowie ein chronischer körperlicher Erregungszustand.

Burnout: Aktuellen überlastenden Lebensumständen wird zu lange kein Ende gesetzt. Die betroffene Person versucht lange, die Umstände durch Leistungssteigerung zu meistern und ignoriert körperliche, geistige wie psychische Warnsignale. Der Begriff wird für Entwicklungsstadien dieses Zustandes wie auch die langanhaltende tiefe Erschöpfung danach verwendet.

Natur/Wildnis: Diese beiden Begriffe werden oft nicht trennscharf voneinander abgegrenzt, weshalb die Bedeutungen für diese Arbeit geklärt werden. Beide Worte stehen der Kultur, bzw. der Zivilisation gegenüber. Während Wildnis als konkrete biologische und landschaftlich quasi zivilisationslose Umwelt begriffen wird, ist mit dem Begriff Natur teilgezümmte Wildnis gemeint, z.B. ein bewirtschafteter Forst. Im Rahmen dieser Arbeit beschreibt Natur eine Landschaft, welche einen nennenswerten Wildnisanteil beinhaltet und nie z.B. einen konventionell bewirtschafteten Acker oder einen sehr genau geplanten Garten. Beide Begriffe werden auch auf der Mikroebene betrachtet, beispielsweise in Bezug auf wildwachsende Pflanzen in einer Stadt. Auch sie sind Wildnis oder Natur (vgl. Flade 2018: 6). In dieser Arbeit erschließt sich die Bedeutung aus dem jeweiligen Kontext.

Naturerfahrungen: Auseinandersetzungprozess, welcher sich aus einer sinnlichen, emotionalen und oft transzendentalen (vgl. Flade 2018: 104f) Aufnahme dessen, was ein Mensch in direkter Auseinandersetzung mit der Natur erlebt, sowie einer damit

einhergehenden geistigen Reflexion ergibt. Auf diesen Begriff wird zu Beginn des dritten Kapitels näher eingegangen.

Erlebnispädagogik/ Naturpädagogik: Die Erlebnispädagogik ist die bekannteste sozialpädagogische Methode, die im Setting der Natur stattfindet, weshalb der Begriff in der Literatur manchmal als Oberbegriff für jede pädagogische Naturarbeit verwendet wird. In dieser Arbeit wird jedoch die nicht näher bestimmte Naturpädagogik als Oberbegriff verwendet, denn die behandelten pädagogischen Richtungen sind zwar in vielem ähnlich, haben jedoch recht unterschiedliche Herkünfte.

1.3 Forschungsstand

Resilienz: Resilienz ist – neben Begriffen aus der positiven Psychologie – Teil einer neuen Grundhaltung in der Arbeit mit Menschen. Wie bereits in der Abgrenzung gegenüber Salutogenese beschrieben, ging die alte Grundhaltung von einem Abschluss der Hirnentwicklung bei jungen Erwachsenen aus, wie auch der Entwicklung des Kohärenzgefühls (vgl. Wellensiek 2017: 21), was heute eher widerlegt wird.

Forschungen, welche zur Herausbildung des Resilienzbegriffs führten, gibt es schon lange, explizite Resilienzforschung hingegen erst seit den 80er Jahren. Sie kommt meist aus dem angelsächsischen Bereich und bezieht sich auf die Ressourcen eines Menschen (vgl. Witteck 2015: 7). Forschungsobjekt sind oft Kinder und Jugendliche, zu nennen ist z.B. die bekannte Langzeitstudie aus Kauai/Hawaii (Wustmann 2009: 74). Die Messung von Resilienz gilt als herausfordernd, weil sie nur indirekt messbar ist (vgl. Rutter 2012: 34) und Uneinigkeit über die Messkriterien besteht. Wenige Teilbereiche gehören besser erforscht, z.B. das der Schutzfaktoren (vgl. Witteck 2015: 18), jedoch ist Resilienz seit Jahren ein sehr häufiger Forschungsgegenstand und entsprechend erforscht.

Naturerfahrungen: Die Wirkung dieser Erfahrungen auf Psyche, Körper, Geist und Seele sind in Teilbereichen – z.B. die Wirkung des Waldes auf Körper und Psyche – recht gut erforscht. Pädagogische und therapeutische Methoden weisen einen unterschiedlichen Forschungsstand auf. Für manche Methoden fehlt empirische Forschung, in diesem Fall wird für diese Arbeit auf die renommierten pädagogischen und therapeutischen Erfahrungswerte zurückgegriffen.

In der Literatur über Resilienz sind Naturerfahrungen immer wieder Thema, allerdings

am Rande. Umgekehrt gilt dies ebenfalls. Somit wird versucht, Zusammenhänge über den Dreischritt Naturerfahrungen - deren Wirkung auf den Menschen – menschliche Resilienzentwicklung zu ermitteln.

2. Grundlagen der Resilienz erwachsener Menschen

2.1 Allgemeines

2.1.1 Resilienz und ihre Merkmale

Resilienz besitzen nur die Menschen, die sie in Auseinandersetzung mit fordernden Lebensumständen oder Lebensereignissen erworben hat. Somit können Leute mit ausgeglichenen Charaktereigenschaften irrtümlich als resilient erkannt werden, solange sie nicht während einer Krise erlebt werden. Ähnlich einem Muskel können sich durch Training der Resilienz Strukturen im Gehirn neu ausbilden, aber auch zurückbilden, nach dem Prinzip "Use it or lose it" (Hüther 2005: 44) (Prang 2015: 2).

Resilienz bildet sich nur in den entsprechend geforderten Kompetenzbereichen aus, und auch nur dann, wenn diese nicht überfordern. "So können Kinder, welche chronischen elterlichen Konflikten ausgesetzt sind, z. B. hinsichtlich ihrer schulischen Leistungsfähigkeit resilient, hinsichtlich sozialer Kontakte und Beziehungen dagegen nicht resilient sein." (Wustmann 2009: 73).

Merkmale resilienter Menschen sind neben angeborenen Charaktereigenschaften positive und realistische Kognitionen von sich selbst und seiner Umwelt, eine proaktive Rolle bei der Lösung von Problemen mit einer effektiven Nutzung eigener wie auch fremder Ressourcen, eine gute Kommunikationsfähigkeit, hohe Sozialkompetenz sowie realistische, positive Zukunftserwartungen (vgl. Witteck 2015: 34ff). Konkret werden unter den Persönlichkeitsmerkmalen in der Literatur z.B. Humor, Offenheit, Geduld, emotionale Intelligenz, Selbstdisziplin und Flexibilität genannt, sowie als wichtige äußere Faktoren familiärer Zusammenhalt, verlässliche und fürsorgliche Bezugspersonen, Respekt und Wertschätzung (vgl. Böhme 2019: 32f).

Missverständnisse bezüglich des Resilienzbegriffs räumt der Resilienzforscher Rutter sehr umfangreich aus. Kritik an Fehlern in der Forschung und der Umsetzung der Resilienzförderung kann dennoch berechtigt sein (vgl. Rutter 2012: 34ff).

2.1.2 Grundlagen aus der Gehirnforschung

Jüngere Resilienzforschung geht mit der neueren Hirnforschung einher. Durch bildgebende Verfahren konnte in den letzten Jahren die lebenslange und erstaunliche Plastizität des Gehirns visuell belegt werden. Griffig ist hier z.B. die sich ständig vergrößernden Repräsentanz des Daumens englischer Jugendlicher zur Zeit der ersten Handys (vgl. Hüther 2005: 45): motorische Hirnareale Jugendlicher, welche mit dem SMS schreibenden Daumen verbunden sind, veränderten sich in kurzer Zeit signifikant. Konzepte aus der Resilienzforschung, z.B. inwieweit der Mensch ein Leben lang seine Resilienz erweitern kann, konnten durch Stärkung oder Rückbau von Hirnregionen ebenfalls nachgewiesen und erweitert werden: "Die Beobachtungen von strukturellen Umbauprozessen im erwachsenen menschlichen Gehirn erschütterten das bis dahin von den Hirnforschern fast ein Jahrhundert lang vertretene Dogma von der Unveränderbarkeit der während der Phase der Hirnentwicklung einmal herausgebildeter Nervenzellverschaltungen" (Hüther 2005: 44). Ähnlich, aber etwas zurückhaltender wird die Plastizität hier umschrieben: "Das gesunde Gehirn kann bis zum Tod neue Inhalte aufnehmen, speichern und wieder abrufen. Die Plastizität nimmt allerdings im Alter ab. Körperliches und geistiges Training möglichst vielfältiger Art kann aber die Plastizität erhalten auf einem Niveau, das einem viel jüngeren Lebensalter entspricht" (Kempermann 2007 in Prang 2015: 2) (vgl. Wellensiek 2017: 73).

Möglichkeit und Grenze des Änderbaren ist auch das eigene Vorstellungsvermögen. Hüther (2005: 51) schreibt, durch die stärkere oder weniger starke Nutzung bestimmter Nervenbahnen im Gehirn "gelangt jeder einzelne Mensch im Lauf seines Lebens zu bestimmten Annahmen und entwickelt bestimmte Vorstellungen über die (soziale) Welt, über die Art seiner Beziehungen zur äußeren (sozialen) Welt und über seine Möglichkeiten zur Mitgestaltung dieser Welt. Diese Vorstellungen werden als inneren Orientierungen, Selbstwirksamkeitskonzepte und eigene Leitbilder im Hirn verankert." Dies macht jedes Gehirn zu einem einzigartigen Konstrukt, und die damit angesprochene Macht der inneren Bilder ist laut Hüther (2005: 52) völlig unterschätzt. "Mit Hilfe dieser inneren Bilder entscheidet ein Mensch, was ihm wichtig ist, womit er sich beschäftigt, wofür er sich einsetzt, worauf er seine Aufmerksamkeit fokussiert und wie er seine Vorstellungen umsetzt". Je mehr ein Mensch sich auf seine eigenen

(Leit-)bilder verlässt und verlassen kann, desto weniger leicht kann er zum Objekt der Erwartungen und Bewertungen, kluger Ratschläge, Anordnungen und Maßnahmen seiner Mitmenschen gemacht werden.

2.1.3 Einflussfaktoren und Wechselwirkungen

Die Beschäftigung mit dem Thema Resilienz bedeutet, sich mit einer Vielzahl an Einflüssen und reziproken Wechselwirkungen fördernder Faktoren und Risikofaktoren auseinanderzusetzen, sowohl innerpsychisch als auch sozial. Dabei verschwimmen oft Ursache und Wirkung, da die Rolle des Menschen wie auch die Rolle der Umgebung wichtig ist.

Resilienzfördernde Faktoren, die wegen ihrer schützenden Wirkung auch "Schutzfaktoren" genannt werden, werden in "personale" und "soziale Ressourcen" unterteilt (Witteck 2015: 19). Ebenso kann ein Mensch "Risikofaktoren" unterliegen.

Was die o.a. lebenslange Plastizität des Gehirns angeht, belegen Ergebnisse der Altersforschung, dass bei entsprechendem Erhalt der Resilienz noch Hundertjährige verschiedene Coping-Strategien erfolgreich anwenden: trotz einer natürlichen "Tendenz von den Problemlösestrategien hin zu den internen Strategien [vgl. Punkt 2.3.2] (...) verwendet eine relativ große Gruppe immer noch beide Strategien. Wenn Menschen ein großes Repertoire an Coping-Strategien haben, und zwar mit beiden Strategietypen, sind sie auch eher mit ihrem Leben zufrieden" (Jopp/Müller 2022: 7).

Durch die Schwierigkeit, dass der Einfluss von Schutz- und Risikofaktoren nicht direkt gemessen werden kann, sondern ein Faktor lediglich eine *Wahrscheinlichkeit* für die Beeinflussung der Resilienz eines Menschen darstellt, besteht noch keine endgültige Einigkeit, welche Einflussfaktoren ein Risiko darstellen oder nicht (vgl. Bender 1995 in Witteck 2015: 13). Mögliche Risiken werden jedoch in Vulnerabilitätsfaktoren biologischer und psychisch-mentaler Art beim Menschen selbst, sowie in Stressoren aus der psychosozialen Umgebung des Menschen unterteilt. Beispielsweise die subjektive Bewertung, welche eine Person ihren aktuellen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten zuschreibt, gilt im bekannten transaktionalen Stressmodell von Lazarus als wichtiger Faktor im Umgang mit Stress (vgl. Witteck 2015: 23f).

Des Weiteren kann zwischen proximalen, sprich direkt auf einen Menschen einwirkenden Risikofaktoren und distalen, also indirekt einwirkenden Faktoren,

unterschieden werden (ebd.). Als typischer distaler Faktor spielt die Kultur eine Rolle in der Ausbildung der Resilienz. Bewertungen z.B. sind sehr kulturell geprägt und beeinflussen die Psyche: Psychotiker haben in einigen Entwicklungsländern eine höhere Genesungswahrscheinlichkeit als die in Industrienationen (vgl. Böhme 2019: 52f). Dies kann kulturell begründet werden, denn in den genannten Kulturen "gilt das Hören von Stimmen nicht als Halluzination. Oft werden die Stimmen als freundliche Geister oder als Stimmen von Vorfahren verstanden" (ebd.). Der Patient unterliegt nicht der Doppelbelastung durch Stigmata und erholt sich schneller oder kann trotz psychotischer Bilder, in welcher Weise auch immer, gut weiterleben.

Weiteren großen Einfluss auf die menschliche Resilienz hat die intrinsische Motivation. Gedanken, welche mit intrinsischer Motivation verbunden sind, führen zur Bildung neuer Synapsen in der recht basalen Hirnregion des Hippocampus. Dies ist wünschenswert, denn ein kleiner Hippocampus gilt als Risikofaktor für die Entstehung einer PTBS, oder geht mit einer solchen einher (vgl. Böhme 2019: 18). Über das Gehirn, aber auch über den Zustand des Körpers, kann die enge Verbindung psychischer und physischer Zustände gedeutet werden. Böhme (2019: 15) schreibt:

"Beide Bereiche sind eng miteinander verknüpft und lassen sich eigentlich gar nicht voneinander trennen. Unsere psychischen Zustände sind immer auch ein physiologischer Vorgang, vermittelt durch die Aktivität von Neuronen oder andere biologische Mechanismen. (...) Die Trennung von einem Partner ist ein psychischer Stressor, aber die mögliche Reaktion hierauf, etwa eine depressive Verstimmung, lässt sich auch physiologisch nachweisen, anhand erhöhter Cortisolwerte, erhöhter Entzündungsmarker, veränderter neuronaler Aktivität und veränderter Neurotransmitterkonzentrationen."

2.1.4 Resilienz in der Sozialpädagogik

Erkenntnisse aus der Resilienzforschung haben die Möglichkeiten der Sozialen Arbeit deutlich erweitert. Eine Kritik an der Ressourcenorientierung der Sozialpädagogik war nämlich, dass sie zum einen auf den Forschungen der Defizitorientierung aufgebaut wurde, was in der Praxis zu einem Fortführen der Defizitorientierung führte; zudem gibt die Resilienzforschung der Sozialen Arbeit bestimmte fachliche Grundlagen:

"Indem die Resilienzforschung die Ressourcenorientierung in der Sozialpädagogik fachlich fundiert, leistet sie einen Beitrag dazu, konkrete Vorgehensweisen für eine ressourcenorientierte Arbeit aufzuzeigen. (...) Mit der Abkehr von dem Defizitblickwinkel durch die Resilienzforschung, wird die Defizitorientierung innerhalb der Sozialpädagogik als Ganzes überwunden, womit für die

sozialpädagogisch Tätigen ein wirklich an Ressourcen orientiertes Arbeiten möglich wird. Gleichmaßen erweitert sie jedoch auch das Handlungsspektrum der sozialpädagogisch Tätigen, indem die Eigenaktivität und die Individualität des Klienten betont wird, sie der Komplexität von Entwicklungsverläufen Rechnung trägt und einhergehend damit eine Sensibilisierung für die Adressaten sozialpädagogischer Maßnahmen stattfindet." (Witteck 2015: 99)

2.2 Resilienzschwäche

2.2.1 Symptome und Risikofaktoren

Resilienz entsteht durch die Auseinandersetzung mit Risiken. Diese müssen über die Jahre in einem angemessenen Rahmen vorhanden sein, um sich entsprechend zu entwickeln. Somit kann Resilienzschwäche durch ein Zuviel, aber auch ein Zuwenig (vgl. Punkt 2.2.1.1) entstehen.

Leidvoll spürbar kann fehlende Resilienz sein, wenn sie durch Überforderung ausgelöst wird. Schwierigkeiten in der Impulskontrolle, das Gefühl, innerlich leer zu sein, das Nichterleben von Sinn und emotionaler Nähe sowie Gedächtnisschwierigkeiten des Betroffenen sind hier zu nennen (vgl. Kremp 2019: 6). Gespeichert sind diese Missstände nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper. Eine Vielzahl körperlicher Symptome können auftreten, z.B. chronische Fehl- oder Schonatmung (vgl. Kremp 2019: 84). Diese und andere Traumafolgen und Folgen chronischen Stresses können sich maladaptiv auf die Lebensweise auswirken, wenn sie Vermeidungshaltungen auslösen. "Körperempfindungen werden als bedrohlich erlebt und vermieden. Das hat Folgen auf das Emotionsempfinden, in der Folge werden Entscheidungsprozesse, soziale Beziehungsgestaltung, Impulskontrolle und nicht zuletzt die basalen Regulationsmechanismen des Körpers problematisch" (Kremp 2019: 74). Hinzu kommt, dass sich eine Person mit sozial schwacher Resilienz zu oft bei Problemen keine Unterstützung holt. Sie hat gelernt, dass ihr nicht geholfen wird und sie ist verunsichert, sobald sie sich auf andere verlassen muss (vgl. Wellensiek 2017: 154f). Menschen dieser Überzeugung finden sich in allen Lebenslagen, seien es Menschen mit hoher Leistungsfähigkeit und großer Kompetenz (ebd.) oder Menschen mit psychischer Störung in der Familie und entsprechender Lebenslage (vgl. Reis et al. 2021: 223).

Auch die Kultur kann sich auf die Resilienz ihrer Mitglieder auswirken. Während Kulturen, die eine unterstützende soziale Gemeinschaft fördern und das offene

Ansprechen negativer Ereignisse erlauben, förderlich auf die Resilienz der Menschen einwirken, wirkt sich eine Gesellschaft mit Stigmata sowie der Angst, ausgeschlossen werden zu können, schlecht aus. "Können Frauen, die vergewaltigt wurden, niemandem davon erzählen, da sie gesellschaftliche Tabus verletzen oder sich gar selbst in Gefahr bringen, für die Tat verantwortlich gemacht und angeklagt zu werden, bietet sich ihnen keinerlei Ansatzpunkt, das Erlebte zu verarbeiten und einen Genesungsprozess in Gang zu bringen (Böhme 2019: 53).

Der gesundheitliche Verlauf nach einem Trauma kann sehr unterschiedlich ausfallen. Hier gibt es die Möglichkeit der Aufrechterhaltung der Gesundheit, der schrittweisen Genesung, eines chronischen Leidens oder eines verspäteten Leidens, in welchem sich die Negativsymptome schrittweise verschlechtern (vgl. Böhme 2019: 27).

2.2.1.1 Risikofaktoren aus der Vergangenheit

Ein Grundstein für die Resilienz eines Menschen wird prägend in der Kindheit gesetzt. Dies sind bewusste und unbewusste Gefühlsstrukturen sowie Denk- und Handlungsweisen, die einen Menschen oft ein Leben lang begleiten.

Erwachsene Personen, die zu wenig risikoreiche Erfahrungen in ihrem Leben machten – z.B. Kinder von "Helikoptereltern", welche die verpassten Entwicklungschancen hinterher nie nachgeholt haben – können ausgeglichen erscheinen, haben aber ein erhöhtes Risiko, Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Von den Eltern wurde übernommen, wie viel Distress zumutbar ist. "Fluchen die Eltern beispielsweise laut, wenn ihnen etwas herunterfällt, dann lernt das Kleinkind ganz schnell dieselben Worte und Wutgesten. (...) solche Alltagssituationen [schaffen] letztendlich ein Muster, wie man sich in Reaktion auf Stress verhalten soll, das sich dann auch auf komplexere Stresssituationen überträgt." (Böhme 2019: 44).

In unserer Gesellschaft werden Menschen oft mit zu wenig riskanten oder herausfordernden Erfahrungen groß. Zu nennen sind fehlende Naturerfahrungen mit Aktivitäten wie Grenzerfahrungen und sozialen Erfahrungen im Spiel (vgl. Böhme 2019: 87); fehlende Erfahrungen im notwendigen riskanten Spiel Jugendlicher (vgl. Böhme 2019: 89) und fehlende Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen, welche mit einem Gefühl von Selbstwert und Sinn einhergehen (vgl. Böhme 2019: 88). Zu letzterem meint Böhme (ebd.): "Zur Sozialgemeinschaft zu gehören und zu ihr

beizutragen ist ein tiefes, möglicherweise angeborenes Bedürfnis. Neben dem Gefühl von Selbstwert und Sinn vermittelt es dem Kind auch Sicherheit; denn wer in seiner Gemeinschaft gebraucht wird, dem wird in der Not auch geholfen".

Dies alles geht außerdem einher mit einem signifikant erhöhten Medienkonsum (vgl. Böhme 2019: 93), welcher tagtäglich die freie Zeit ungenutzt verstreichen lässt, was zu einer zu späten Entwicklung in sehr vielen Lebensbereichen führen kann.

Was diesen Menschen fehlt, lässt die Jugendliteratur erahnen. Astrid Lindgren z.B. ließ ihre Romanfigur Ronja Räubertochter bewusst die Plätze aufsuchen und die Gefahren durchleben, vor welcher ihr Vater sie gewarnt hatte. „In den Fluss zu plumpsen, davor sollte sie sich hüten, hatte Mattis gesagt, und darum sprang sie am Ufer kühn und keck von einem glatten Stein zum anderen, dort, wo das Wasser am wildesten toste. (...) Sollte das Sich-Hüten überhaupt von Nutzen sein, dann musste sie es bei den Stromschnellen und Strudeln und nirgendwo sonst üben“ (Lindgren 1982: 24f).

Nicht an Unter-, sondern an Überforderung leiden hingegen traumatisierte Menschen, eine weitere Risikogruppe: sie sind heute noch durch längst vergangene Überforderungen gestresst und leiden unter einer PTBS.

Resilienzerfahrungen machen Menschen bereits als Säugling. Anfangs bildet sich Resilienz viel im Zusammenspiel mit den Bezugspersonen und sorgt für basale Bindungserfahrungen. Wer auf das Schreien eines Babies sofort reagiert, "vermittelt dem Kind das Gefühl, seiner Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern sich aus einer unangemessenen oder stressigen Situation durch eigene Handlungen befreien zu können." (Böhme 2019: 84). Bekommen Babies diese Art Zuwendung zu wenig, besteht die Gefahr, erlernte Hilflosigkeit zu entwickeln.

Entwicklungsstörungen wirken im Erwachsenenleben nach. Sie sind prägend, selbst wenn ein Mensch von Anfang an einen adaptiven Lebensweg einschlägt. Wellensiek (2017: 127) beschreibt das Leben eines Mannes, welcher schon als tapferes Kind drogenabhängiger Eltern einen konstruktiven Lebensweg einschlug und sein Leben meisterte – und trotzdem die Vergangenheit mit sich zu tragen schien, da er weiterhin unter großem Druck zu stehen schien. Er musste sich dieser Zusammenhänge erst bewusst werden, um sein Problem angehen zu können.

Verschiedene Arten der Belastung führen zu verschiedenen Entwicklungsrisiken für die menschliche Psyche. Böhme (2019: 20) schreibt hierzu:

"Das Erleben einer einmaligen, lebensbedrohlichen Situation hat andere Konsequenzen als wiederholte Gewalt in der Partnerbeziehung. Und nicht jedes Trauma ist eine Gewalterfahrung. So lässt sich auch emotionale Vernachlässigung in der Kindheit als Trauma verstehen - dieser Fall ist mit chronischem Stress vergleichbar".

2.2.1.2 Gegenwärtige Risikofaktoren

Gegenwärtige Gründe für fehlende Resilienz hängen sehr viel mit der gesellschaftlichen und politischen Entwicklung unserer Gesellschaft zusammen. Wellensiek (2017: 31f) schreibt hierzu:

"Es scheint, als hätten wir Menschen uns auf ein Wildwasser eingeschifft, mit dessen Turbulenzen wir erst umzugehen lernen müssen. (...) Das flächendeckende Auftreten von Erschöpfungssymptomen ist nur ein Hinweis darauf, dass unser bisheriges Mindset, das sich in gemächlicheren Zeiten ausgeprägt hat, mit den heutigen unberechenbaren Wendungen und Verwirbelungen einer globalisierten Arbeitswelt noch nicht zusammenpasst. (...) Egal mit welcher Gruppierung ich es zu tun habe, ein Drittel der Teilnehmer berichtet mir, dass sie am Anschlag ihrer Kräfte sind".

Hier wird über Burnouts berichtet – ein manifestiertes Burnout ist das Ergebnis einer Dauerbelastung und kann in einer Erkrankung enden, da "Dauerbelastungen das menschliche Gehirn regelrecht verwüsten können. Ständiger Druck mindert die Plastizität des Gehirns – und mündet dadurch in Depression, Angststörung, Vergesslichkeit und Schlafstörungen" (Wellensiek 2017: 72).

Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen ist stark gestiegen, und sie werden oft falsch oder gar nicht erkannt (vgl. Wellensiek 2017: 37), was jeweils einen ungünstigen Verlauf zur Folge hat. Werden die aktuellen Wartezeiten bei Therapeuten betrachtet, wird verständlich, dass unser Land bereits Kapazitätsgrenzen überschritten hat.

Auch hier kommt wieder das Thema Medienkonsum zur Sprache. Dieses Thema bietet wegen der übermäßigen Nutzung Brisanz. Medien können auch Erwachsene zerstören - in Erinnerung an den WoW-spielenden Koreaner, der damals weltweit als der erste Medientote durch die Presse ging und dessen Tod im Internetcafé einen halben Tag lang von den anderen Spielern unbemerkt blieb (vgl. Taipei Times 2012: o.S.). Die Folgen für nicht so extreme Fälle klingen nicht weniger alarmierend, denn sie sind, wenn auch nicht todbringend, ähnlich zerstörend. Laut einer Studie von Microsoft liegt die

Aufmerksamkeitsspanne eines ausgiebigen Medienkonsumenten bei nur noch acht Sekunden, was der eines Goldfischs entspricht – im Jahr 2000 war sie 1,5 mal so hoch. Damit einhergehend bleibt auf der Strecke "die Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Sache zu konzentrieren, Zusammenhänge zu erkennen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und die Bedeutung des Gegenstandes kritisch bewerten zu können." (Rietmann/Sawatzki 2018: 68). Der erhöhte Medienkonsum stellt somit einen besonders fatalen Risikofaktor dar. Denn wer dieses Risiko erkennen will, und damit erst das Problem angehen kann, braucht vor allem eines: eine längere Aufmerksamkeitsspanne als ein Goldfisch.

Nicht nur Medienkonsum, sondern die Ausrichtung auf Konsum an sich stellt einen Risikofaktor dar, denn es birgt die Gefahr des Verlusts an Selbstwirksamkeit: "Wenn alles in vorgefertigter Form abgerufen wird, bleibt kein Raum für eigene Gestaltung. Getilgt wird das Erfolgserlebnis, ein Konsumobjekt eigenhändig erschlossen zu haben" (Rietmann/Sawatzki 2018: 54). Dem Zwang des Konsumierens und gesellschaftlichen Mithaltens unterliegen viele, wobei es auch um Prestige geht.

"Die Furcht davor, nicht mitzuhalten, und der Zwang, sich mit ständig wechselnden kulturellen und technologischen Kontexten zu arrangieren, erhöht die Frequenz der abverlangten Anpassungsleistungen. Jedes Innehalten oder Ankommen bleibt ein frommer Wunsch, rückt sogar in immer weitere Ferne" (Rietmann/Sawatzki 2018: 48).

Die finanzielle Lage unseres Landes scheint weitere Gründe zu liefern, ein Innehalten zu erschweren. Zu dieser Problemlage, die zusammen mit anderen gesellschaftlichen Problemen schon vor 2020 kumulierten, kommen nun die Aufarbeitung der Pandemiezeit – besonders für ohnehin vulnerable Gruppen (vgl. Reis et al. 2021: 223) – Unsicherheiten in Bezug auf das Kriegsgeschehen, die künftige Energieversorgung wie auch enorme Staatsschulden hinzu. Auf unsere Gesellschaft kommt eine Aufgabe zu, welche unlösbar erscheint.

Risikofaktoren sind nicht für alle gleich. Hier geht es um charakterliche Merkmale, das Alter, die Kultur, etc. Manche gesellschaftlichen Rollen bergen ein höheres Risiko als andere, und mit der zeittypischen Vielfalt der Lebenswelten und wachsender Unsicherheiten im Arbeitsleben wächst auch die Angst, in unliebsame Gruppen – z.B. die der Armen – abzurutschen (vgl. Böhnisch 2017: 220). Manche Faktoren sind bedingt geschlechtsabhängig. Beiden Geschlechtern wurde als Kind nur bis zu einem

bestimmten Grad gewährt, Außenkompetenzen (Frauen) sowie Innenkompetenzen (Männer) zu entfalten (vgl. Böhnisch 2017: 203). Das Problem ist nach wie vor aktuell - dabei wäre es gesund, mit allen Ausprägungen des eigenen Wesens anerkannt zu sein.

Männer leiden besonders unter einem Arbeitsplatzverlust, weil die anerkannte familiäre Ersatzrolle fehlt. Ihnen ist verwehrt, kontinuierliche Familienarbeit zu leisten und von der Arbeit freigestellt zu sein, obwohl der Wunsch danach gestiegen ist. (vgl. Böhnisch 2017: 197 und 222). Sie unterliegen somit dem Problem der Arbeitsintensivierung mehr als Frauen. Frauen denken mehr in Beziehungen und suchen Probleme zuerst bei sich. "Frauen rasten oft erst aus, wenn sie nicht mehr können, gehen erst dann in den Konflikt, wenn das Maß überschritten ist. (...) Die folgende Aggressivität wird dann als Kontrollverlust interpretiert." (Böhnisch 2017: 202f).

Zudem geht in Familien die work-life-balance sozial oft zu Lasten zuerst der Frau, was letztlich für die ganze Familie ein Problem darstellt, denn "solange es nur die Frauen trifft und von den Männern für sie selbst nicht wahrgenommen wird, ist in der Partnerschaft immer auch der strukturelle Druck zur Entzweiung angelegt und bricht in Beziehungskrisen hervor" (Böhnisch 2017: 197).

Nachdem die Risikofaktoren der heutigen Zeit alle mehr oder weniger mit einer Dauer-Überlastung zu tun haben, werden die unter aktuellen Risikofaktoren leidenden Menschen künftig auch als die Risikogruppe mit Burnout beschrieben.

2.2.2 Wechselwirkungen mit der Umwelt

Bislang wurden nur Einwirkungen auf einen Menschen betrachtet. Jedoch kommt es durch die Reziprozität der Resilienz zu komplexen Wechselwirkungen mit der Umwelt. In Sachen Risikofaktoren bedeutet dies, dass Eigenheiten eines Menschen Reaktionen im Umfeld bewirken, welche schwächend auf den Menschen zurückwirken. Dies kann regelrechte Abwärtsspiralen in Gang setzen. Häufig basieren Wechselwirkungen z.B. auf Stigmata. Je dysfunktionaler z.B. eine Familie ist, desto mehr klammert sie sich aus Angst vor Stigmata an "stereotype Überzeugungsbilder wie (...) 'in einer Familie können bestimmte Dinge (z. B. Gewalt) doch gar nicht passieren'" (Böhnisch 2017: 205); Sozialarbeiter haben es dann gerade in Extremfällen schwer.

Auch gesellschaftliche Rollen beinhalten Risikofaktoren. Z.B. erhalten Frauen, welche sich mit ihrem subjektiv besseren Umgang mit ihrem bedrohten Selbst (vgl. Böhnisch 2017: 201) schneller aus der Krise holen, gesellschaftlich weniger Aufmerksamkeit und ziehen sich zurück. Dieser Rückzug findet z.B. bei Verarmung statt, wenn die Frau die Schuld für ihre Lage auf sich bezieht.

"Wenn ich in einer reichen Gesellschaft lebe, die Armut leugnet und behauptet, ihr Sozialhilfesystem verhindere sie prinzipiell, dann schäme ich mich meiner Armut, verstecke sie und versuche alles, um in der Öffentlichkeit demonstrativ den Anschein zu erwecken, dass ich 'dabei' bin – oder ich ziehe mich zurück" (Böhnisch 2017: 218).

Männer hingegen erhalten in Krisen "gerade wenn ihre Hilflosigkeit nach außen abgespalten ist [wenn Probleme auf andere und nicht auf sich bezogen werden, Anm.] (...) – eher soziale Aufmerksamkeit." (Böhnisch 2017: 201). Diese Aufmerksamkeit hilft einem Mann jedoch nicht im Umgang mit seinen Problemen, denn er wird, nachdem Hilflosigkeit als Schwäche gilt, Probleme weiterhin und im schlimmen Fall einhergehend mit Gewalt externalisieren. Er hat wenig Grund, an ihnen zu lernen. Böhnisch (2017: 202) schreibt von einem "psychosozialen Bumerang".

Natürlich funktionieren diese Kreisläufe auch in umgekehrter Richtung – ein hervorragendes Beispiel liefert Rutter (2012: 39) in Bezug auf ein Programm, Soldaten Bildungschancen zu geben. Ein G.I. "provided college education for those serving in the army. This opened up crucial opportunities for a group who had often opted out of schooling. This went along with a postponement of marriage – a postponement that meant the widening of marital choice beyond the individuals' own delinquent peer group. Marriage proved even more protective". Bildung war für einige dieser Soldaten der entscheidende Wendepunkt in ihrem Leben und zog eine Reihe weiterer positiver Veränderungen nach sich.

2.3 Resilienzförderung

2.3.1 Kennzeichen des Erwachsenenalters

Ein gesunder Erwachsener hat eine ausgereifte Resilienz und besitzt innere und äußere Faktoren für den Umgang mit Stressoren. Zu nennen sind Flexibilität, positive Selbstwahrnehmung, Reflexionsfähigkeit, Selbstdisziplin, emotionale Intelligenz,

Humor, Grundvertrauen, aktive Problemlösung u.a. (vgl. Böhme 2019: 32).

Als Erwachsener kann ein Mensch Möglichkeiten und Grenzen überblicken, die sich biografisch bieten. Heutzutage kann dies durch die vielen Möglichkeiten eine komplexe Aufgabe sein. "Je älter wir werden, umso stärker liegt die Persönlichkeitsentwicklung in unserer Hand" (Wellensiek 2017: 129f); jedoch "umso mehr traktieren wir uns selbst mit den antreibenden Stimmen unserer Eltern und Lehrer" (ebd.). Wobei es nicht unbedingt schlecht ist, einen inneren Antreiber zu haben, denn es kann eine innere (Lebens-)aufgabe gerade der Erwachsenen darstellen, in dieser Hinsicht ein Gleichgewicht zu finden.

Auch fest im Alltag eingebundene Erwachsene sind nicht automatisch gegen große Krisen gefeit. Eingefahrene, alltägliche Denk- und Handlungsweisen können Denkweisen, die für das Meistern einer komplexen *neuen* Aufgabe nötig sind, gegenüberstehen. "Wenn wir mit einem noch nie da gewesenen Ereignis konfrontiert werden, können vertraute Denkmuster blind machen und fatale Folgen auslösen. Für eine Einschätzung präzedenzloser Ereignisse sind Routinen eher irreführend" (Wellensiek 2017: 40).

Entscheidend ist in einer kritischen Situation, dass Betroffene selbst an eine Änderung glauben. Gelingt dies, kann auch eine Änderung im Kontext einer selbsterfüllenden Prophezeiung gelingen (vgl. Böhme 2019: 99). Allerdings zeigt sich, dass es sich zumindest im höheren Erwachsenenalter für eine ausgeglichene Persönlichkeit lohnt, alles in Maßen zu tun (vgl. Jopp/Müller 2022: 7) und sich Zeit zu lassen.

2.3.2 Schutzfaktoren

Potentiell resilienzfördernd sind alle Vorgehensweisen, welche Schutzfaktoren aufbauen sowie Risikofaktoren verringern. Wird im Rahmen dieser Arbeit abkürzend Resilienzförderung oder Resilienzstärkung geschrieben, ist immer der Aufbau von Schutzfaktoren und/oder der Abbau von Risikofaktoren gemeint, denn natürlich kann immer nur ein Möglichkeitsraum geöffnet werden. Da es eigene Schutzfaktoren sowie Schutzfaktoren durch das soziale Umfeld gibt, findet Förderung auf zwei Ebenen statt, auf der individuellen und der Beziehungsebene (vgl. Witteck 2015: 45).

Das Ziel von Resilienzförderung ist die optimale Passung zwischen dem Menschen und seinen Herausforderungen. Böhme (2019: 47) verdeutlicht dies z.B. in einem Beispiel in

Form einer Grafik: zu wenig, aber auch zu viel Stress in der Kindheit schaden der Gesundheit im Erwachsenenalter. Letztendlich geht es um das Wiedererreichen oder Behalten eines Kohärenzgefühls, durch welches ein Mensch seine Umwelt als verstehbar, handhabbar und bedeutsam erlebt (vgl. Witteck 2015: 27ff).

Generell ist im Umgang mit Schutzfaktoren die Prävention sehr wichtig: wenn Copingstrategien in einer Grenzsituation bereits vorhanden sind, ist kein oder ein kleineres Risiko für eine Überforderung gegeben. "Nur im Zustand der emotionalen Ruhe und Gelassenheit kann der Verstand Weitsicht und Ideenreichtum kultivieren. Sobald Anspannung auftritt und Stresshormone in der Blutbahn zirkulieren, schränkt sich das Denkvermögen immens ein" (Wellensiek 2017: 57).

Für den Umgang mit Schutz- und Risikofaktoren gibt es einige bekannte pädagogische und therapeutische Modelle, z.B. das transaktionale Stressmodell von Lazarus (vgl. Witteck 2015: 21ff). Laut diesem Modell wird zuerst die Lage bewertet. Diese Bewertung ist wichtig, denn welche "Erfahrungen ein Mensch in seinen allerersten Lebensjahren durchläuft, ist nicht zwingend ausschlaggebend für seine weitere Entwicklung. Prägend ist vor allem sein individuelles Vermögen, diese Erlebnisse in ein sinnhaftes Bezugssystem zu stellen und für sich positiv zu verarbeiten." (Wellensiek 2017: 124). Nach der Bewertung wird aus instrumentellen (die Situation ändernden, aktiven) und palliativen (emotionsregulierenden) Bewältigungsformen/ Coping ausgewählt, um der Situation zu begegnen.

Bei palliativen Regulierungen ist in komplexen Fällen, z.B. bei Entwicklungstraumata, statt einer schnellen eher eine langsame und stetige Besserung in Sicht. "Wer die bitteren, kummervollen Seiten seines Lebens schrittweise integrieren kann – in dem wächst eine tiefe, vertraute Lebensverbundenheit" (Wellensiek 2017: 128).

2.3.2.1 Auf individueller Ebene

Grundsätzlich können Menschen durch gesunde Lebensführung selbst etwas tun, um ihre Resilienz zu fördern. Bewegung an der frischen Luft, Entspannung, ausreichend tiefer Schlaf und eine gesunde Ernährung setzen einen körperlichen Grundstein, der sehr wirkungsvoll sein kann (vgl. Böhme 2019: 61ff). Psychisch sollten traumatisierte Menschen Distress vermeiden, denn sobald Stresshormone im Blut sind, greift das

menschliche System auf altbekannte Programme zurück, was den Zugriff auf neue Handlungsoptionen verwehrt (vgl. Wellensiek 2017: 134). In einer schlimmen Lage hilft es, das Leid zunächst anzunehmen: "Wer akzeptiert, dass Leid zum Leben gehört, hat bereits den ersten Schritt zu einer erfolgreichen Bewältigung getan" (Böhme 2019: 59).

Bei Problemen, welche in angemessener Zeit nicht selbst gelöst werden können, sollte jedoch äußere Hilfe hinzugezogen werden. Oft wird hierbei zusätzlich über den Körper gearbeitet, denn bei tiefsitzenden Problemen geht es nicht anders: "Der Körper ist die 'letzte Bastion' des Traumas; Körper und Gehirn haben die Veränderungen bzw. Anpassungsprozesse auf relativ veränderungsresistente Weise 'gelernt'. Es liegt daher nahe, auch therapeutisch bzw. in der stabilisierenden Beratung auf der körperlichen Ebene anzusetzen" (Kremp 2019: 6f). Gearbeitet wird z.B. mit Methoden in der Natur, EMDR, Klopftechniken, Musik, Bewegung, Yoga oder therapeutischer Massage (vgl. Harms 2017: 113). In der begleitenden Gesprächstherapie sollen sich Patienten dysfunktionaler Bewältigungsstrategien bewußt werden, und es werden neue erarbeitet. Dies setzt ein gewisses Können der Therapeuten voraus, da sie innerhalb des therapeutischen Fensters zwischen angemessener und überwältigender Aktivierung von Gefühlen bleiben müssen (vgl. Harms 2017: 112). Nicht immer wissen sie, woran ein Mensch ursprünglich leidet, besonders wenn die Quelle des Übels verdrängt oder verschwiegen wird und sehr komplex oder wenig im gesellschaftlichen Bewusstsein wahrgenommen ist.

Pädagogische Resilienzförderung ist präventiv für alle Klienten empfehlenswert und interventiv in therapeutischer Zusammenarbeit für Klienten mit Resilienzverlust.

Wichtig ist zunächst, zusammen mit den Betroffenen Ziele zu erarbeiten. Böhme (2019: 58) schreibt: "Wer Programme zur Stärkung von Resilienz organisiert, sollte sich die Zeit nehmen, darüber zu reflektieren, was das Ziel eines solchen Programms oder Trainings ist. Denn (...) wir [haben] unterschiedliche Auffassungen davon, was ein erfolgreiches und gutes Leben ist. So sollten Wünsche und Ziele der Betroffenen, nicht allgemeine Maße wie Erfolg im Beruf oder gute Noten wegweisend sein." Ideal ist für das Finden eines Ziels sowie für die Lernbereitschaft, um sich auf Neues einzulassen, eine konkrete, aktuelle Notwendigkeit und hohe intrinsische Motivation

(Rietmann/Sawatzki 2018: 80).

Auch in der Wahl der Bewältigungsstrategien gibt es keinen Königsweg, den ein Begleiter anbieten kann. Resilienz verlangt immer nach einer individuellen Lösung.

"Meine bisherige Erfahrung beweist, dass uns das Leben immer Spielräume lässt, uns zu bewegen und weiterzuentwickeln. Wer die Verantwortung einer Situation auf sich nimmt und nicht wartet, dass von außen die Lösung auftaucht, erkennt kleine Zwischenräume und Lücken, die ihm Luft zum Atmen und zum Agieren schenken. Dabei ergeben sich neue Prioritäten, Richtungen werden korrigiert, Ideen können ausprobiert werden. Schauen Sie auf mein bisheriges Leben, kann ich keine Regel ableiten, die immer passt" (Wellensiek 2017: 153).

Sollte es eine Person schwierig finden, den komplexen Herausforderungen des Lebens gerecht zu werden, gilt Achtsamkeit als Mittel zur Komplexitätsbewältigung.

"Dieses ruhige Schauen auf das, was ist, verändert zunächst meine Wahrnehmung. Betrachtungen entzerren sich dabei, Details treten prägnanter hervor. Die Überlagerung von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Botschaften der Seele lässt nach und schenkt mehr und mehr Transparenz und Zuordnung. (...) Durch die zunehmende Informationsflut, die täglich auf uns eindringt, neigt unser Verstand zu schnellem und sprunghaftem Denken" (Wellensiek 2017: 69).

Achtsamkeit umfasst übrigens ebenfalls die Achtsamkeit gegenüber internen Prozessen (vgl. Wellensiek 2017: 74).

Letztendlich muss bei allen Interventionen vom Pädagogen verstanden werden, wo die Grenze des Pädagogischen liegt und wann zusätzlich eine Therapie begonnen werden sollte.

Unabdingbar ist es, Erdungstechniken parat zu haben, wenn Menschen akut Probleme durch die Konfrontation mit ihrem Inneren bekommen. "Die Betroffenen werden an ihre unmittelbare körperliche und emotionale Sicherheit erinnert und in der Gegenwart und ihrer physikalischen Umwelt, dem 'Hier und Jetzt', geerdet" (Harms 2017: 112).

2.3.2.2 Auf sozialer Ebene

Resilienzförderung in Gruppen beinhaltet ganz eigene Aspekte, weshalb sie getrennt betrachtet werden. Wichtig ist dennoch auch hier zunächst die Einstellung zu sich selbst. "Wer sich selbst nuanciert wahrnehmen und steuern kann, ist gleichermaßen in der Lage, sein Gegenüber differenziert zu verstehen und dadurch in einen lebendigen, einfühlsamen Dialog zu treten. Dies ist auch die Voraussetzung für eine gelungene Partizipation an einem Wir, einer Gruppe" (Wellensiek 2017: 118).

Eine gute Gruppe ist zudem hilfreich für die Bewusstwerdung von Traumata:

"Eine Gruppe mit achtsamer Leitung und verlässlichem Rahmen kann ein sicheres Kraftfeld bieten für das Auftauchen schmerzlicher Erinnerungen (...) Besonders die Erfahrungen des kleinen Kindes aus seinem vorsprachlichen, frühen Bindungslernen in der Ursprungsfamilie werden jetzt in der Übertragung zum Gruppenerleben wieder belebt" (Lützner-Lay 2016: 31).

Ein eindrückliches Beispiel über präventive Arbeit an Teamresilienz beschreibt auch Wellensiek, indem sie über ein Team von Alpinisten aufzeigt, wie Gruppenresilienz durch Herausforderungen wächst. Hätte sich folgende Gruppe nämlich kleinere Herausforderungen gesucht, wäre sie in ihre Unternehmung wohl weniger eingebunden.

Die Alpinisten sind im Steilhang

"auf Gedeih und Verderb aufeinander angewiesen. Ihr Denken, Reden und Handeln haben direkte, spürbare Konsequenzen, die von ihnen selbst ausgebadet werden müssen. (...) Atmosphärische Störungen im Team können nicht ausgesessen werden, da jeder unterschwellige Konflikt sich im präzisen Zusammenspiel am Berg auswirken würde" (Wellensiek 2017: 56).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist angemessene Abgrenzung innerhalb des sozialen Umfelds. Es müssen angemessene Grenzen gesetzt und bewahrt werden, um geachtet zu werden. Wellensiek (2017: 139) schreibt hierzu: "Sobald ein Mensch nicht klar und deutlich ausspricht, was er denkt und fühlt beziehungsweise nicht ausdrückt, welchen Raum er für sich in Anspruch nimmt, wird ein anderer diesen Platz für sich in Anspruch nehmen". Ein Erlernen angemessener Grenzsetzung dürfte vor allem für Menschen in einer Opferrolle zu einem gesellschaftlichen Platz mit weniger Stress führen.

2.3.3 Aktueller öffentlicher Diskurs

Mehr denn je ist Resilienzförderung gefragt. "Das Konzept der Resilienz steht gerade heute im Fokus der gesellschaftlichen Debatte, da Politiker, Krankenkassen und Pädagogen immer mehr den Wert der Prävention entdecken. Die neue Devise lautet, durch Förderung von Resilienz Entwicklungsstörungen, psychischen Erkrankungen und auch kriminellem Verhalten vorzubeugen" (Böhme 2019: 11). Kostenkritiker dürfte es in der Politik eher wegen kurzfristiger Budgetplanungen geben, denn langfristig betrachtet ist bekannt, dass z.B. Investitionen in die (frühkindliche) Bildung der Volkswirtschaft eine enorme Rendite einbringen (vgl. Wellensiek 2017: 22f). Die Bücher von Böhme und Wellensiek, aus denen diese Informationen stammen, sind von

2017 und 2019 – wie viel stärker wird nun, vier bis sechs Jahre voller überwältigender Probleme später, die Forderung nach Resilienzförderung sein.

Aus der Gesellschaft kommen diverse Forderungen an die Politik, welche direkt oder indirekt sehr mit dem Thema Resilienzförderung zusammenhängen. Witteck (vgl. 2015: 64) bemängelt, dass sich die Sozialpädagogik ihren Klienten oft nur dann zuwenden kann, wenn diese sich in bereits bestehenden Problemlagen befinden, da es anders im KJHG nicht vorgesehen ist. Die daraus resultierende Defizitorientierung der Sozialen Arbeit spiegelt sich zwangsläufig in der Wahrnehmung der sozialarbeiterischen Arbeit wieder und springt im schlechten Fall auf den Klienten über (vgl. Witteck 2015: 65).

Wellensiek (vgl. 2017: 50) plädiert für ein teilversorgendes Gesundheitssystem, in welchem Ärzte an der *Gesundheit* des Patienten verdienen. Sie schreibt, es sei nötig, die medizinischen Fachgrenzen zu verlassen, und sieht Ärzte künftig im Team mit Ernährungsberatern, Fitnessberatern, Homöopathen, Psychotherapeuten und Resilienztrainern (vgl. ebd.).

Seit wenigen Jahren gibt es Antistigmata-Programme von verschiedenen Institutionen. Diese setzen zwar durch die Zielsetzung gegen Stigmata an einer nervtreffenden Stelle an; sie sind jedoch wenig zielführend umgesetzt (vgl. Wellensiek 2017: 311).

Missbrauch durch staatliche Kontrolle ist ein weiterer Risikofaktor, der beim Thema Resilienz betrachtet wird. Die neuen bildgebenden Verfahren der Hirnforschung belegen zwar die Effektivität der Arbeit von Therapeuten. "Wogegen sie sich aber wehren, ist die Forderung, den Erfolg ihrer Therapien künftig anhand von derartigen Hirnbildern belegen zu müssen" (Hüther 2005: 46). Dies löste bereits eine juristische und philosophische Debatte aus: eine Pflicht zum Belegen des Erfolgs einer Arbeit hemmt nicht nur die notwendige Freude an der Arbeit, sondern führt zwangsläufig zu Überwachung und zur Grundsatzfrage, was menschliche Freiheit bedeutet.

Was staatliche Unterstützung angeht, muss somit differenziert betrachtet werden, ob und wie sich Maßnahmen als Hilfe oder sogar als Risikofaktor auswirken.

Insgesamt gibt es an zu vielen Stellen Handlungsbedarf, als dass hier von einer guten Lage seitens offizieller Stellen geschrieben werden kann – obwohl das Thema Resilienz im Fokus steht. Es scheint jedoch, dass die meisten Hilfen in Deutschland statt der dringend nötigen Hilfe zur Selbsthilfe eher Symptombekämpfungen sind. Dabei wäre

bei dem vielen Geld, welches im Vergleich zu vielen anderen Ländern im Sozialsystem fließt, eine schrittweise Umverteilung möglich.

Die Resilienz eines Staatsapparats kann in diesem Bezug übrigens gegenläufig zu der Resilienz seiner Gesellschaft sein. Gesellschaftlich können wir von anderen Gemeinschaften lernen, die durch Selbstorganisation ihre Krisen bewältigen, ohne zu sehr auf staatliche Hilfe zu warten. "Besonders die arme Bevölkerung versteht es, sich nach existenziellen Verlusten zu reorganisieren und zerstörte Gebiete nicht einfach aufzugeben. Diese sogenannten Resilienzgemeinschaften zeichnen sich durch eine hohe Eigenverantwortung und Selbstorganisation aus" (Wellensiek 2017: 40).

2.4 Zusammenfassung

Um Resilienz zu stärken, können Schutzfaktoren aufgebaut, wie auch Risikofaktoren verringert werden. Für die nachfolgende Erörterung sollte dabei an Eigenschaften von Klienten sowie ihrer sozialen Umwelt angesetzt werden.

Schutzfaktoren, die ein Klient im Setting der Natur aufbauen könnte, sollten z.B. sein: positive und realistische Kognitionen und Zukunftserwartungen, Proaktivität mit einer effektiven Nutzung eigener wie auch vorhandener fremder Ressourcen, körperliche Gesundheit, emotionsstabilisierende Faktoren, intrinsische Motivation, Entdeckerfreude und Gestaltungslust. Wenn Klienten in Auseinandersetzung mit der Natur neue Coping-Strategien entdecken, wird dieses Vergrößerung des Repertoires als positiv bewertet.

In Sachen sozialer Schutzfaktoren können Pädagogen bzw. eine Gruppe in der Natur verlässliche und fürsorgliche Bezugspersonen darstellen, Kommunikationsfähigkeit und Sozialkompetenz trainieren, Respekt und Wertschätzung geben und somit eine Perspektive für eine Lebensänderung darstellen.

In Bezug auf Risikofaktoren vermeiden sollte erörtert werden, ob naturpädagogische Arbeit Klienten hilft, in jeglichem Bezug ein gesundes Maß zu finden – sei es durch Ruhe finden für gestresste Personen, oder Anregungen für unterforderte Menschen, falls diese benötigt werden. Das gesunde Maß gilt auch für die Pädagogik an sich: da Menschen in jedem Setting Risikofaktoren ausgesetzt sind, sollten sie pädagogisch nicht überfordert werden. Jeder Fehlschlag kann ein Problem auch "zementieren".

Nicht immer stehen Menschen klar in einer der genannten Kategorien "Traumatisierte", "Burnout-Klienten" oder "Unterforderte". Bei Klienten, welche erst in einem Anfangsstadium eines Burnouts stecken und das Burnout noch leugnen, obliegt es z.B. dem Einfühlungsvermögen der Pädagogen, herauszufinden, was ihnen zumutbar ist und dies angemessen zu vermitteln.

Konkret wird anhand der ermittelten Daten für die weitere Untersuchung interessant sein, inwieweit Naturerfahrungen auf folgende Resilienzfaktoren einen positiven oder negativen Einfluss haben, sprich sich als Schutz- oder Risikofaktor herausstellen:

Eigene Faktoren:

1. Körperliche Gesundheit
2. Achtsamkeit und Konzentration
3. Kognitionen und Zukunftserwartungen
4. Emotionsempfinden
5. Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Sinn
6. Intrinsische Motivation, Entdeckerfreude und Gestaltungslust
7. Haltung gegenüber Konsum
8. Aufmerksamkeitsspanne und Erkenntnisfähigkeit (i.B. auf Auswirkung der Medien)
9. Ausgeglichenheit (i.B. auf ein Pendeln zwischen Ruhe und anregungsreichem Tun, Konsum und eigener Gestaltung, Respekt vor Gefahren und Mut, etc.)
10. Größe des Repertoires an Coping-Strategien

Soziale Faktoren:

11. hilfsbereite Umgebung, die Ressourcen zur Verfügung stellt
12. Möglichkeit zur Verantwortungsübernahme
13. Möglichkeit, sich eingebunden zu fühlen und gleichzeitig gesund abzugrenzen
14. Möglichkeit, Sozialkompetenz zu entwickeln in Bezug auf Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie Respekt und Wertschätzung
15. Vorurteilsfreie Begegnung i.B. auf gesellschaftliche Stigmata

Vor dieser Erörterung ist jedoch zunächst der Begriff der Naturerfahrungen zu erörtern.

3. Naturerfahrungen erwachsener Menschen

3.1 Naturerfahrungen in Abgrenzung zu verwandten Begriffen

Es gibt schwer abzugrenzende und teils synonym verwendete Begriffe rund um das Wort Naturerfahrung: *Naturwahrnehmung*, *Naturbeziehung*, *Naturkontakt*, *Naturerlebnis* u.v.m. Um sich die Bedeutung vom Naturerfahrungsbegriff zu erarbeiten, lohnt es sich, ihn trennscharf von den verwandten Begriffen zu unterscheiden.

Zunächst ist Naturerfahrung besonders nah verwandt mit dem Naturerlebnis: "Wow, das war ein Erlebnis!" oder "Wow, das war eine Erfahrung!" kann nach berührenden Situationen gesagt werden. Umgangssprachlich wird unterbewusst oder gar nicht unterschieden. Doch ein Erlebnis *hat* eine Person, eine Erfahrung *macht* sie: der Unterschied liegt in der Bewusstmachung durch einen aktiven, reflektierenden Auseinandersetzungsprozess. Abgrenzend zu Erlebnissen beinhalten Erfahrungen somit eine geistige reflektierende Verarbeitung nach dem Erleben. Das berührende Naturerlebnis ist Teil und Anfang der Naturerfahrung.

Gebhard et al. (vgl. 2021: 8f) schreiben, dass der Anfang des Erfahrungsprozesses einen Moment des Widerfahrnisses (...) enthält, einhergehend mit einer Grenzerfahrung,

"die das Subjekt von sich selbst losreißt' (Foucault 1996, S. 46). Eine wesentliche Bedingung für eine solche krisenhafte Erscheinungen ist, dass wir von einem Phänomen emotional berührt werden. Diese emotionale Berührtheit kann sowohl positiv als auch krisenhaft sein. Charakteristisch für das Erfahrungslernen ist, dass diese bisweilen auch widersprüchlichen, ambivalenten Gefühle zum selben Lerngegenstand willkommen geheißen werden. So werden Erfahrungen zu einem Katalysator von Bildungsprozessen." (ebd.)

Diese unmittelbare, subjektive Form des Lernens stellen Gebhard et al. nicht unterordnend, sondern *neben* das schulische objektivierende Faktenlernen: "Am Beispiel anthropomorpher Naturvorstellungen (...) wird deutlich, dass die Tendenz eines kindlichen oder ursprünglicheren Weltbildes, die Welt im Lichte des eigenen Selbst zu interpretieren und demzufolge auch zu beseelen, nicht durch das objektivierende Denken abgelöst wird, sondern durch dieses sekundäre Denken ergänzt bzw. komplettiert wird" (Gebhard et al. 2021: 11) (vgl. Gabriel 2022: 24).

Erlebnis können innerlich stattfinden, aber auch aktives Tun beinhalten. "Naturerleben findet dann statt, wenn der Mensch in der Natur agiert oder mit ihr interagiert" (Gebhard et al. 2021: 44). Die Reflexion, die das Erlebnis zur Erfahrung macht, erfolgt sprachlich. "Dies kann im Gespräch mit anderen oder auch im Selbstgespräch erfolgen" (ebd.).

In Abgrenzung zum Begriff *Naturwahrnehmung*, welche ebenfalls bewusst, aber nicht zwingend in der Natur selbst erfolgt, fehlt bei der Wahrnehmung der irritierende und einen *eigenen, neuen* Sinn gebende Faktor der Naturerfahrung: die Erkenntnis durch die Reflexion. In dieser Arbeit wird Naturwahrnehmung so verstanden, dass das Erlebte auch in ein Sinngefüge eines bestehenden Weltbildes eingebaut werden kann. Gebhard et al. (2021: 45) schreiben im Sinne des Konstruktivismus: "Leitbilder strukturieren dann die Naturwahrnehmung wie beispielsweise (nach Kattmann 1994) die benötigte, geliebte, verehrte, erlebte, beherrschte oder bedrohte Natur".

3.2 Voraussetzungen für Naturerfahrungen

3.2.1 Voraussetzungen durch die Natur

Es stellt sich die Frage, welche Settings sich für Naturerfahrungen gut eignen. Eine Wanderung durchs Watt bietet andere Erfahrungsgrundlagen als eine durchs Gebirge, den örtlichen Wald, eine Brache oder an einem Fluss entlang. Welches Setting gewählt wird, hängt von der Erreichbarkeit, den Vorlieben der Klienten und der Sozialarbeiter sowie der Art des Angebots ab. Eine erschöpfende Erörterung der Wirkung von Reiz- und Schonklimata, freier wie auch eingewachsen-verwunschener Plätze, "green" wie auch "blue" spaces (vgl. z.B. Flade 2018: 74) oder Geländeformen ist somit durch die Komplexität und zu vielen Variablen hinfällig für diese Arbeit. Ohnehin stellt sich die Frage, ob die Beantwortung dieser eher oberflächlichen Faktoren hilfreich ist. Denn da ein bestimmter Faktor, nämlich die wilde – wahre und möglichst unveränderte – Natur als äußerer 'Spiegel' des wahren und unveränderbaren Teils des Inneren eines Menschen einen zentralen Stellenwert bei Naturerfahrungen einnimmt (vgl. Punkt 3.3), sollte v.a. die Frage der *Echtheit* des Settings geklärt sein. Sprich: wie sehr darf die Ästhetik der Natur im erforderlichen Setting sie selbst sein, wie viel menschlicher Eingriff ist akzeptabel, sodass wirkungsvolle Naturerfahrungen möglich sind?

Im Vergleich zwischen kultivierter und wilder Natur bietet die Studienlage hier uneinheitliche Ergebnisse. Wald z.B. ist nicht gleich Wald, es gibt keine kontrollierte Forschungsumgebung. Manchmal suchen erholungsbedürftige Menschen lieber Kulturwald mit relativer Reizarmut zum Spaziergehen auf (vgl. Flade 2018: 162). Menschen, die längere und intensivere Erfahrungen machen wollen, gehen gern tief in die Wildnis. Zudem gibt es logische Widersprüche in der Literatur, z.B. wenn "ursprüngliche Natur" mit "seit sechs Jahren forstwirtschaftlich nicht mehr genutztem Wald" (Flade 2018: 162) gleichgesetzt wird, ein Vergleich, dem Förster und Naturpädagogen widersprechen würden; vermutlich kann der Vergleich ebensowenig gezogen werden wie der zwischen verwildernden Straßenhunden und Wölfen.

Zusammenfassend nimmt die Offenheit für die wilde Natur bei jungen Menschen zwar ab (vgl. Lampert et al. 2022: 38), es gibt jedoch immer noch mehr Studien, in denen Wildnis gegenüber gezähmter Natur bevorzugt wird, besonders wenn es um begleitete pädagogische oder therapeutische Methoden geht. "Speziell für Beraterinnen, die neben Gesprächen auch naturbasierte Methoden einsetzen, sind artenreiche, möglichst unberührte Umgebungen von Vorteil" (Weber/Istas 2022: 257).

Einig sind sich die Autoren, wenn es um menschliche Eingriffe geht, die das ästhetische Empfinden stören, wie Schneisen im Wald, Teerstraßen oder Windkraftanlagen (vgl. Schuh/Immich 2019: 51f). Lärm ist besonders lästig, "da der auditive Reiz nicht einfach ausgeblendet werden kann" (Schuh/Immich 2019: 46), jedoch konzentriert sich ein Mensch bei längeren Aufenthalten irgendwann mehr auf Naturgeräusche (vgl. ebd.).

Diese Arbeit konzentriert sich nachfolgend auf Gebiete mit möglichst viel Wildnis, wobei ein gewisser Kulturanteil geduldet wird.

3.2.2 Voraussetzungen durch den Menschen

Es wird hilfreich sein zu verstehen, welche Dispositionen für Naturerfahrungen bei Menschen unseres Kulturkreises vorhanden sind. Nachfolgend wird die gesellschaftliche Naturwahrnehmung sowie individuelle Voraussetzungen für Naturerfahrungen erörtert. Wo stehen wir gegenüber der Natur? Und was wird gebraucht, damit Naturerfahrungen zustande kommen können?

3.2.2.1 Gesellschaftliche Naturwahrnehmung

Entfremdung von der Natur

Haben sich unsere steinzeitlichen Vorfahren noch nicht als von der Natur entfremdet gesehen, da sie ja Teil einer allumfassenden Natur waren, ist der Stand heute anders. Ausgehend vom Ergebnis einer Studie, in welcher Menschen mithilfe einer graphischen Überlappung (Natur/ Selbst) angeben sollten, wie naturnah sie sich sahen, nehmen sich die Menschen insgesamt als teilentfremdet von der Natur wahr (vgl. Flade 2018: 24):

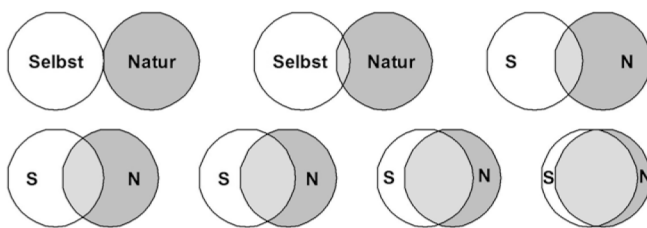


Abb.1: Überlappung Natur/ Selbst (vgl. Flade 2018: 24).

Diese zivilisatorische Entfremdung von der Natur dürfte in keinem Land mit westlicher Kultur mehr einen sehr hohen Wert erhalten. Schuh/Immich (2019: 7) schreibt: "In unserer heutigen Gesellschaft hat eine fundamentale Werteververschiebung hin zu sitzenden (indoor) Aktivitäten mit elektronischen Medien stattgefunden, die mit einer verringerten bzw. nicht mehr vorhandenen Wertschätzung der Natur einhergeht".

Diese Entfremdung geschah in keiner Kultur plötzlich, sie ist verschiedenartig (vgl. den Vergleich antiker Natur-/Kulturbegriffe, Schimpf et al. 2018: 8ff) und in etlichen Ländern ist sie noch im Gange. Sie schreitet auch hierzulande noch für die, die selten in die Natur gehen, voran: "Die Naturferne der Menschen nimmt allein schon dadurch zu, dass die in den großen Städten lebenden nachwachsenden Generationen die Natur immer weniger kennenlernen und eine gebaute Umwelt ohne grüne Natur für das Normale halten" (Flade 2018: 1f). Die von allen(!) über unsere Gesellschaft schreibenden Naturbuchautoren in der Literaturliste vertretene Aufforderung lautet deshalb: Naturbildung mit all ihren Vorteilen für Mensch und Natur darf nicht rein kognitiv erfolgen, sondern der Mensch muss vor Ort durch echte Naturerfahrungen und -erlebnisse eine unmittelbare Beziehung zur Natur aufbauen. So oder ähnlich beschreiben dies z.B. der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (vgl. 2002: 4),

Jung (vgl. 2005: 87), Flade (vgl. 2018: 88), Heckmair/Michl (vgl. 2018: 184), Young et al. (vgl. 2014: XXIX), Bögeholz (vgl. 1999: 184), Erxleben (vgl. 2008: 94) und selbst das Bundesamt für Naturschutz selbst (vgl. Lampert et al. 2022: 52).

Natur als schützenswertes Gut

In Deutschland hat bis in die 60er Jahre Natur "kein Recht auf einen Schutz ihrer selbst Willen gehabt" (Bund Naturschutz: 4). Wer die Natur zu zähmen verstand, brachte der menschlichen Gemeinschaft einen Vorteil. Sie wurde jedoch im Lauf der Zeit seltener und damit ein immer wertvolleres Gut – einhergehend mit den notwendigen Gründungen von Nationalparks ab 1970 und dem "Schreckgespenst des Waldsterbens" (Schuh/Immich 2019: 6) in den 80ern und 90ern setzte sich eine Welle des Umdenkens in Gang, der die Natur neben Nutzung und Naherholung als schützenswertes Gut um seiner selbst Willen in den Fokus rückte. Die in 3.2.2.1 angesprochenen oft staatlichen Bildungsprogramme sorgen dafür, dass zumindest auf kognitiver Ebene der Wert der Natur verstanden wird, im Fokus bleibt und positiv besetzt ist. Geschichtlich ist es neu, dass Natur in diesem Maß, verbindlich und flächendeckend geschützt werden soll. Dies nicht in einem "Nebeneinander" von Natur und Kultur, sondern mit einem Blick auf die Natur als der "Schwächeren".

Natur als schwächere oder gleichgestellte Partnerin?

Die damit einhergehende "Umwelterziehung zur 'Katastrophenpädagogik'" (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2002: 4) schuf in den letzten Jahrzehnten vor allem Frust und wenig Handlungsanreize (ebd). Es rückt ein rein kognitiver, nicht emotionaler Nachhaltigkeitsgedanke immer mehr in den Fokus des öffentlichen Bewusstseins. "Der Begriff 'Nachhaltigkeit' ist, so kritisiert Rudolf zur Lippe, 'grundsätzlich negativ bestimmt' – da es um Vermeiden und Verhindern, aber 'im Grunde doch wesentlich [um] die Fortführung genau der Verfügungsmentalität [geht], deren Folgen offensichtlich genug zu einem Umdenken zwingen..., in anderen Richtungen unsere Bedürfnisse und Erfüllungen zu suchen', als in dem derzeitigen quantitativ-materiellen Wohlstand. (zur Lippe 2010)" (Jung et al. 2012: 9). Diese Einstellung macht somit weiterhin die Natur zum Nutzobjekt einer Gesellschaft, der es nicht um eine Begegnung mit ihr, sondern um eine etwas sanftere Ausbeutung geht – bis

hin zu eine gleich starken Fortführung der Ausbeutung, nur auf anderem Gebiet.

Ein nicht zielführender Nachhaltigkeitsgedanke steht allerdings Naturaufenthalten nicht gegenüber. Nach wie vor ist es normal und auf jeden Fall "gut", in die Natur zu gehen und wird von vielen im Rahmen von Spaziergängen und Sport, und von wenigen bewusst bezogen auf Naturerfahrungen, z.B. in Form von Waldbaden oder durch die Teilnahme an naturpädagogischen Programmen gelebt. Sozialarbeiterisch relativ neue Strömungen etablieren sich zusätzlich zu den alten. Teils mit enormer Geschwindigkeit, Wildnisschulen beispielsweise haben sich in wenigen Jahrzehnten in ganz Mitteleuropa etabliert, Waldkindergärten gibt es seit 25-30 Jahren in Deutschland, und es sind bereits über 2000 (Bundesverband der Natur- und Waldkindergärten o.J.: o.S.).

Gesellschaftlich spaltet sich somit das Thema Naturwahrnehmung. Die meisten sehen Natur als den "schwächeren" Partner in der Mensch-Natur-Beziehung, nehmen sich von ihr als entfremdet wahr und wollen die Natur aus der Ferne schützen. Dies dürften wegen der dafür nötigen emotionalen Ferne auch Menschen sein, die mehr oder weniger unbeeindruckt Spaziergänge und Sport in der Natur betreiben.

Auf der anderen Seite stehen die o.g. Menschen, die Naturerfahrungen nach wie vor pflegen. Wird der derzeitige Zuwachs an Methoden betrachtet, die speziell auf *Naturerfahrungen* ausgerichtet sind, kann davon ausgegangen werden, dass diese Gruppe langsam größer wird (vgl. die behandelten Methoden in Kapitel drei).

3.2.2.2 Individuelle Voraussetzungen für Naturerfahrungen

Zeit

Zusammen mit den bereits behandelten günstigen Eigenschaften der Natur scheint besonders die Länge eines Naturaufenthalts entscheidend zu sein, damit sich ein Möglichkeitsraum für Naturerfahrungen öffnet. Es dauert, bis sich Körper und Geist an das Setting gewöhnt haben: wer viel Zeit mitbringt, taucht tiefer in die Natur ein. Wessen sinnlicher Wahrnehmungshorizont eingeschränkt ist, sollte sich auf ein längeres Therapieprogramm einstellen. So geschah das z.B. bei den Drogenabhängigen, mit denen Flückiger Schüpp in Kanada unterwegs war, und mit welchen Naturerfahrungen zunächst nicht möglich waren. Allein die Einstiegsphase des Drogenentzugsprogramms

auf einer Bergalpe dauerte vier Wochen – sodass diese Zeit die jungen Menschen überzeugen konnten, in der Natur zu bleiben und das ganze Therapieprogramm mitzumachen, oder nicht. "Bei klarem Kopf werden die mit der Entscheidung verbundenen Konsequenzen deutlicher sichtbar." (Flückiger Schüepp 1998: 23). Auch Amesberger (1998: 211) kam durch seine Outdoor-Aktivitäten mit Kriminellen, welche eine Weile brauchten, bis sie Schmerz, Wut, Orientierungslosigkeit und Lügen ihres Milieus (vgl. Amesberger 1998: 183) gedanklich und emotional hinter sich lassen konnten, zum Schluss: "Je länger die Teilnahme, desto weniger die Rückfallquote".

Wenn ein Möglichkeitsraum für eine sehr tiefe Naturerfahrung benötigt wird, braucht es ebenfalls Zeit. Bei einer klassischen Visionssuche beispielsweise, in welcher durch Fasten und absolutem Alleinsein in der Natur dieser Möglichkeitsraum geöffnet wird, werden mehrere Tage benötigt, um überhaupt in einen Zustand zu kommen, um Intuition und Emotion am Entscheidungsprozess mitwirken zu lassen. Dann folgt das im Grunde lange Solo: "Vier Tage und vier Nächte Einsamkeit, der Nahrungsentzug, die Reduktion der Bedürfnisse auf das aller notwendigste, die Natur oder die Wildnis – das alles kann helfen, den Weg zu sich selbst zu finden" (Heckmair/Michl 2018: 143).

Der ungewohnte Gang in die Natur bringt innere Veränderungen mit sich, was entsprechend Zeit braucht. Dies fließt in die Entscheidung für oder gegen einen Naturaufenthalt ein. "Für Menschen, die (...) unter Dauerstress stehen, kommt ein Aufenthalt in der Natur, während dessen sie sich allein mit sich selbst und den sie umgebenden Sinneseindrücken befassen, eine Vollbremsung und 180°-Wendung gleich" (Weber/Istas 2022: 123).

Offenheit

Wie eingangs beschrieben, gehen Menschen weniger in die Natur als früher. Jung et al. (2012: 140) schreiben jedoch, es "hat sich die einstige Außenseiteraktivität von pädagogisch arrangierten Naturerfahrungen [...] etabliert. (...) die Professionalität der Angebote ist meist gegeben und die Nutzerzahlen überzeugen". Es kann also von einer Verschiebung von spontanen hin zu betreuten Naturaufenthalten ausgegangen werden.

Generell können es "ganz unterschiedliche Befindlichkeiten sein (...), die bewirken, dass man in die Natur strebt" (Flade 2018: 62). Oder ihr fernbleibt: Angst oder Ablehnung vor der Natur stellt in manchen Fällen ein Hindernis dar, z.B. wenn v.a. Frauen nicht

gerne alleine in den Wald gehen (vgl. Schuh/Immich 2019: 132). Mit konkreten Gefahren wie z.B. Zecken kann offenbar gut umgegangen werden, dieser Faktor wird jedenfalls in der Literatur kaum angesprochen.

Ebenfalls ein Faktor ist das Empfinden von Menschen entfernter kultureller Herkunft, welche eine andere Natur gewohnt sind. "Für Migranten/innen aus osteuropäischen Ländern stellt der 'deutsche Wald' eher einen Park denn einen 'richtigen' Wald dar, in dem Sammeln und Jagen stark eingeschränkt sind" (Katz 2010: 58). "Bei den türkischen Migranten/innen ruft der Wald wenig an Assoziationen mit der eigenen Kindheit hervor, ist offenbar weniger emotional besetzt (...) die Nähe des Naturraumes (wie zum Beispiel Wald) und das dort mögliche Gemeinschaftserlebnis werden entscheidend für einen Aufenthalt" (ebd). Trotz aller Unterschiede: "Allen Befragten dient der Wald in irgendeiner Form als Identifikationsort" (ebd).

Im sozialpädagogischen Setting kann es auch eine Offenheit für Veränderungen seitens der im Alltag betreuenden Pädagogen benötigen, falls diese vorher die Wirkmächtigkeit naturpädagogischer Interventionen erahnen. Denn "Erlebnispädagogische Szenarien bringen, je nach Trainingsziel, diese Homöostase [die des pädagogischen Alltags] so aus dem Gleichgewicht, dass sich das System Schulklasse, Jugendzentrum, Heimgruppe oder Gruppe der Auszubildenden neu formieren muss, oder trägt dazu bei, dass aus einer Horde ein System wird" (Heckmair/Michl 2018: 141).

Mit Ausnahme der Zeit und der Offenheit liest sich erstaunlich wenig über individuelle Voraussetzungen. Körperlich Eingeschränkte sind mehr oder weniger auf eine gute Infrastruktur oder Hilfe angewiesen, doch die Sozialarbeit kann hier erstaunliche Projekte vorweisen (vgl. Heckmair/Michl 2018: 146f), bei geistig Behinderten kann davon ausgegangen werden, dass es zu Besonderheiten in der Reflexion kommt – doch auch sie reflektieren ihre Naturerlebnisse (s.u.). Eine Suche nach weiteren individuellen Voraussetzungen könnte ohnehin nichtig sein, da Naturerfahrungen durch ihre maximale Individualität und Subjektivität (vgl. Punkt 3.3) sehr ergebnisoffen sind. "Klettern macht gute Gefühle" (Heckmair/Michl 2018: 154) beispielsweise ist ein auf eigenen Erlebnissen basierender und aus eigener Reflexion entstandener Satz eines geistig Behinderten - also eine Naturerfahrung, möglicherweise sogar eine wesentliche für ihn.

3.3 Aspekte von Naturerfahrungen

Viele der nachfolgenden Aspekte, wie z.B. die Stresssenkung, welche die körperliche, kognitive, soziale usw. Kategorie berührt, sind in nur eine der Kategorien eingeordnet, sie berühren durch ihre ganzheitliche Natur jedoch tatsächlich mehrere Kategorien.

3.3.1 Auf körperlicher Ebene

Allgemeine gesundheitliche Wirkungen

Körperliche Wirkungen von Naturerfahrungen können psychosomatisch direkt über die Naturerfahrung erfolgen: "regelmäßige Erfahrung von Ehrfurcht (in der Natur gegenüber kleinen und großen Wundern sowie erstaunlichen Zusammenhängen...) konnte mit einem niedrigeren Pegel an Zytokinen (einem Indikator für Entzündungen) in Verbindung gebracht werden" (Weber/Istas 2022: 102). Viele Wirkungen erfolgen jedoch eher über den reinen körperlichen Aufenthalt in der Natur. Sie sind komplex und werden in diesem Rahmen beispielhaft in Bezug auf den heimischen Wald erarbeitet, welcher dem natürlichen Bewuchs Mitteleuropas entspricht.

Das Schonklima des Waldes wirkt ausgleichend. Zu seinen Wirkungen gehören Schutz vor Sonnenstrahlung, Ausgleich der Temperatur, erhöhte Luftfeuchtigkeit, Schutz vor Niederschlägen, verminderte Windgeschwindigkeit, Schutz gegen Luftverschmutzung, Lärmschutz und schonendes Lichtklima (vgl. Schuh/Immich 2019: 22).

Die Länge des Aufenthalts wird als wesentlicher Faktor für die gesunde Wirkung genannt. "Es zeigt sich, dass bei kurzen Aufenthaltsdauern von weniger als einer Stunde (z. B. Spaziergehen, Wandern oder Joggen) keine evidenten positiven physischen Effekte auf die Gesundheit bzw. Wohlbefinden zu belegen sind" (Schuh/Immich 2019: 80). Außerdem zeigen längere Aufenthalte eine gewisse Nachhaltigkeit: "Nach mehrstündigem Waldbaden zeigte sich eine Reduktion des Blutdrucks, die noch 3–5 Tage anhielt" (Schuh/Immich 2019: 80).

Darüber hinaus wurden folgende positive Wirkungen der Waldluft beobachtet, teils bereits biologisch nachgewiesen durch die vielfältigen Stoffe wie z.B. Terpene oder negative Luftionen: Wachstumshemmung bei Krebs (vgl. Schuh/Immich 2019: 61), Stärkung des Immunsystems, Reduktion von Adrenalin und Noradrenalin (vgl. Schuh/Immich 2019: 81f), Entlastung der Atemwege (vgl. Schuh/Immich 2019: 56),

Senkung des Cortisollevels als Stresslinderung (vgl. Weber/Istas 2022: 99f), Verbesserung der Schlafqualität (vgl. Schuh/Immich 2019: 84), Verringerung von Schmerzen (vgl. Schuh/Immich 2019: 86), stärkere Senkung des Blutzuckerspiegels bei Bewegung im Wald statt in der Stadt (vgl. Weber/Istas 2022: 102) sowie direkte und indirekte Stärkungen des Herzens (vgl. Schuh/Immich 2019: 83 und 88) (vgl. Weber/Istas 2022: 99f) (vgl. Adevi/Breznik 2022: 11).

Ein "Zuviel" an Natur scheint es bei all diesen Wirkungen nicht zu geben, denn Wohnen in der Nähe eines Waldes bzw. Arbeiten im Wald geht mit enormen gesundheitlichen Vorteilen einher. Hier geht es z.B. um geringe kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Förstern mit hohem Alkoholkonsum, geringere Fehltagel bei mentaler Erkrankung sowie stabile körperliche und psychische Entwicklung bei Kindern, welche in der Nähe eines Waldes aufwuchsen (vgl. Schuh/Immich 2019: 88). Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Faktoren ausgleichend wirken und nicht bei Übermaß in ein anderes Ungleichgewicht führen. Zur medizinisch-heilerischen Anwendung kann zudem geschrieben werden, dass trotz der vielen Wirkungen und der guten Studienlage Waldbaden, Waldtherapie und Waldmedizin bislang hauptsächlich präventiv orientiert sind (vgl. Schuh/Immich 2019: 79).

Der einzige schwächende chronische Effekt der Natur, der hier herausgearbeitet wurde, ist der der Pollenallergie. Sie ist teils so schwerwiegend, dass in der entsprechenden Zeit die Natur gemieden werden sollte.

Körperliche Unversehrtheit

Weber und Istas (2022: 102) berichten über eine "geringere Gewalt (das latente Risiko, Opfer von Verkehrsunfällen oder aggressiven Verhalten zu werden)" in der Natur. Allerdings ist eine Person in der Natur anderen Gefahren ausgesetzt. Neben Sturm, Blitzschlag, Astbrüchen durch Schneelast und Vergiftungen (vgl. Schuh/Immich 2019: 132f) – welchen meist vorsorgend leicht ausgewichen werden kann – gibt es die Gefahr der Waldbrände, Unfälle und durch Tiere. Die Erkrankungsgefahr durch Zeckenbisse beispielsweise ist überall in Mitteleuropa gegeben und nicht unerheblich.

Handlungsanregung und Bewegung

Durch Bewegung an der frischen Luft zeigt sich eine handlungsanregende Wirkung:

"Die Natur erlaubt uns, unseren Körper zu spüren, und seinen Möglichkeiten entsprechend zu bewegen und ein körperliches Potenzial zu entdecken, das uns anderen häufig verborgen bleibt. Allein die Möglichkeit lustvoller Bewegung kann in einer Umwelt, welche jede Form körperliche Anstrengung zunehmend aus dem Alltagsleben zu verdrängen sucht, in ihrer heilsamen Bedeutung kaum unterschätzt werden" (Gilsdorf 2004: 129).

Einige Naturprogramme beinhalten Handlungen mit Naturgegenständen. Da diese Gegenstände meist Dinge vom Erdboden sind – Stöcke, Steine, Lehm, Erde –, kommt ein Mensch mit entsprechenden Mikroorganismen in Berührung. Diese sind nicht schädlich: das Immunsystem stärkende Mycobakterium vaccae z.B. nimmt eine Person zumeist durch Erdkontakt auf (vgl. Weber/Istas 2022: 98).

Auch Menschen, welche an Gewichtsproblemen leiden, sollten in die Natur gehen. Der Gang auf einem Waldboden ist schonend für die Gelenke (vgl. Schuh/Immich 2019: 43); außerdem wirkt ein Naturaufenthalt nicht nur durch Bewegung sondern auch durch die Stoffe, welche der Wald abgibt, positiv auf den BMI. "Natur macht dünn, auch wenn wir uns in ihr nicht bewegen" (Weber/Istas 2022: 103).

3.3.2 Auf kognitiver Ebene

Aufmerksamkeit, Konzentration

Es wird zwischen zwei verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit unterschieden: der gerichteten Aufmerksamkeit wie auch der ungerichteten/unwillkürlichen. Erstere wird gebraucht, um sich willentlich zu konzentrieren und Störendes auszublenden. Diese Art der Aufmerksamkeit wird im Alltag bis zur Ermüdung strapaziert, z.B. in Ausbildung und Beruf. Die Ermüdung geschieht vor allem, wenn der Sachverhalt wenig Anziehungskraft besitzt, sodass es mentale Anstrengung braucht, um bei der Sache zu bleiben (vgl. Flade 2018: 65). Durch einen dauerhaften Zustand gerichteter Aufmerksamkeit gerät eine Person in eine Überlastung.

Ungerichtete Aufmerksamkeit hingegen kann nicht überreizt werden, denn sie kann nicht willentlich herbeigeführt werden und bedarf keiner Anstrengung. Sie hängt mit angenehmen Reizen zusammen, welche quasi zur Aufmerksamkeit einladen. Ihre Ausprägungen werden von "entspannt-aufmerksam" (vgl. Schuh/Immich 2019: 78) bis zur Zuwendung gegenüber faszinierenden Objekten beschrieben. In der Natur findet sich ein günstiges Umfeld für unwillkürliche Aufmerksamkeit (vgl. Weber/Istas 2022: 85ff), diese ist für Naturaufenthalte sogar charakteristisch. Naturgeräusche wie

Vogelzwitschern oder Waldrauschen, Sonnenlicht, das Lichtspiele unter Baumkronen erzeugt, mystisch wirkende Wasser- oder Berglandschaften, interessante Formen und Farben von Ästen oder Steinen ziehen die Aufmerksamkeit auf sich. Es herrscht eine angenehme, sichere und lebendige Stimmung. Trotzdem bleibt der Mensch aufmerksam, da es überall etwas Neues zu entdecken gibt, und durch die Ganzheitlichkeit der Erfahrung wird eine Verbindung mit der Umgebung aufgebaut.

"Wenn ich nun weiter durch den Wald gehe und immer noch der Spur folge, fange ich an das Tier zu imitieren und meine Arme als Vorderbeine einzusetzen. Ich mache das ganz spielerisch und merke, nach einiger Zeit, dass ich Geschwindigkeitsveränderungen in der Spur wahrnehme, ohne viel Wissen über die Gangarten des Tieres zu haben. (...) Gleichzeitig entdecke ich Fraßspuren und weitere Pfade im Wald und vor meinem geistigen Auge entsteht ebenfalls eine ökologische Karte und Stück für Stück findet erfahrungsbasiertes Lernen [im Zustand der ungerichteten Aufmerksamkeit, Anm.] statt. Wenn ich also gleichzeitig alle meine Sinne einsetze und vor allem eine fragende Haltung einnehme, dann verbindet sich meine Erfahrung mit dem ganzen Netz des Waldes. Anstatt mich mit Wissen zufrieden zu geben habe ich mich dazu entschieden eine Beziehung aufzubauen" (Jung et al. 2012: 211).

Ungerichtete Aufmerksamkeit lebt nicht von einem "Ausschalten" von Ablenkungen. Vielmehr werden die Umgebungsreize integriert, womit gleichzeitig Einfachheit und Komplexität, Sicherheit und latente Verletzungsgefahr im Erleben inbegriffen sind.

Reflexion

Wie oben beschrieben, ist die Reflexion Teil einer Naturerfahrung. Wie sie stattfindet ist unterschiedlich. Sie kann privat in gedanklicher Form erfolgen oder je nach Setting zusätzlich zeitnah in einer gemeinsamen Reflexion versprachlicht werden, denn "ein Gespräch hilft dabei, das Gedachte zu ordnen, es zuzuspitzen und sich vielleicht auch manchen Dingen erst bewusst zu werden" (Gebhard et al. 2021: 9). Dabei sollte achtungsvoll mit den eigenen Reflexionen der Klienten umgegangen werden, sie sollen erhalten bleiben. Bei Visionssuchen z.B. erfolgt der pädagogische Beitrag zur Erfahrung des Klienten rein über eine Spiegelung. Klienten erzählen von ihrem viertägigen Solo in der Natur, welche Erlebnisse sie hatten und welche Erfahrungen sie daraus ableiten; dann erzählen die Visionssuche-Leiter die Geschichte noch einmal, nicht wertend oder interpretierend, sondern die Spiegelung der Geschichte "eröffnet die Möglichkeit, aus einer anderen Perspektive auf das Erlebte zu schauen. Die Spiegelung basiert auf der Formel: 'Höre, was du gesagt hast!'" (vgl. Koch-Weser/von Lüpke 2005: 97).

Erinnerungsvermögen

Naturerfahrung stärkt langfristig das Erinnerungsvermögen. Heckmair und Michl (2018: 74) schreiben über die körperlichen Bewegungsabläufe in der Erlebnispädagogik: "Neuere Forschung belegt, dass komplexe Bewegungsmuster, wie sie zum Beispiel beim Modern Dance, Basketball oder Klettern vorkommen, das Erinnerungsvermögen fördern und die Aufnahme neuer Informationen erleichtern". Darüber hinaus spielen auditive Wahrnehmungen eine Rolle, denn Lärm stört die Gedächtnisleistung, die Ruhe des Waldes erhöht sie (vgl. Schuh/Immich 2019: 78). Auch die positiven Emotionen, die mit Naturerfahrungen einhergehen (s.u.), spielen eine Rolle. "Dinge werden umso besser erinnert, je mehr sie von Emotionen flankiert werden. Positiv besetzte Inhalte brennen sich dabei im Allgemeinen stärker ein als negative, wenn man von extremen Erfahrungen wie Missbrauch, schweren Unfällen oder den Tod eines nahestehenden Menschen absieht. (...) D.h., je nachdem, in welchem emotionalen Zustand man sich jeweils befindet, wird eine Information oder Erfahrungen entsprechend eingefärbt" (Heckmair/Michl 2018: 76).

3.3.3 Auf emotionaler Ebene

Heimatgefühl

Regelmäßige Erfahrungen an einem Lieblingsplatz in der Natur können einem Menschen ein Gefühl vom "einheimisch sein" geben. Manche kennen dies aus der Kindheit, wenn sie sich auf einer wilden Fläche – und sei es nur ein städtisches verbuschtes Fabrikgelände neben einem Bach – einen Platz zu eigen machen: "Es gibt, wenn Kinder solche unkontrollierten Orte erobern, sehr schnell sowas wie Lieblingsorte, und sie richten sich in solchen Orten ein, bauen Buden, Baumhäuser, vergraben etwas in der Erde, haben Geheimnisse. Das hat auch etwas mit 'Heimat' zu tun; solche Orte sind dann nämlich Orte, von denen man sich abstoßen kann" (Jung et al. 2012: 34). Auch bei Erwachsenen wurden für das regelmäßige Aufsuchen von Lieblingsplätzen – z.B. eine Kiesbank, ein alter Baum oder ein verwunschener Platz zwischen Felsen – erstaunliche Wirkungen festgestellt, besonders in Bezug auf eine nachhaltige adaptive Lebensänderung. Während manchmal nur das regelmäßige Aufsuchen der Natur in der Nähe des Wohnortes zur Förderung der Gesundheit

empfohlen wird (vgl. Adevi/Breznik 2022: 18), geht der Gedanke des Einheimischseins durch den "Sitzplatz" (ein Grundprinzip der Wildnisschulen nach Tom Brown) weiter. Erxleben (2008: 72f) schreibt über den regelmäßigen Sitzplatz: "Die Naturverbindung wird u. a. durch 'den Sitzplatz' gehalten, der für die meisten Ruhe, intensives Wahrnehmen und Meditation bedeutet und eine Öffnung der Sinne bewirkt". Mit der Zeit soll sich der Mensch nicht nur von der Natur umgeben fühlen, im Sinn einer Umwelt, sondern eingebunden im Sinn einer Mitwelt. "Das Bewusstwerden des 'Eingebunden seins' ist ein Ziel, das heute sowohl von der Umweltbildung als auch von Wildnisschulen verfolgt wird" (Erxleben 2008: 93).

Freiraum und Platz der Distanz

Neben dem Heimatgefühl gibt die Natur einem Menschen auch Möglichkeiten, sich in Form eines Freiraums von Zivilisation, Stress und negativem menschlichen Umgang zu entfernen. Hier gibt es keine Konventionen, keine sinnlichen Dauerbelastungen und keine Hetze. Selbst das Heim, welches zwar nach eigenem Geschmack gestaltet wurde, wird beim Gang in die Natur zurückgelassen – es wurde selbst eingerichtet und spiegelt somit die Person wider, jedoch nicht nur ihren Wesenskern, sondern auch ihr Dasein als Zivilisationsangehörige im Alltag, mit allem, was erledigt werden muss und allen Ablenkungsmöglichkeiten. Die Natur hingegen spiegelt unverfälschte, allgegenwärtige Lebendigkeit, Rückbesinnung aufs Wesentliche und lässt durchatmen. "Man ist mit sich allein, kann gewissermaßen endlich seine eigenen Gedanken denken" (Jung et al. 2012: 39). Speziell die Natur mit ihren Aspekten verhilft als Platz der Distanz zu einer neuen Perspektive und somit der Möglichkeit zu mehr Flexibilität – als zentraler Schutzfaktor in Sachen Resilienz –, da Klienten "alte Muster wie auch Veränderungen in einer Klarheit erleben können, die in den unüberschaubar vielfältigen Zusammenhängen des Alltags so gut wie nie möglich ist" (Gilsdorf 2004: 75).

Wirkung auf Stress

Naturaufenthalte zeigen eine signifikante Minderung von Stress. Dies sowohl auf indirektem Weg – durch den stressmindernden Effekt der Stärkung des Immunsystems, Verbesserung psychischer Krankheiten u.v.m. – als auch durch direkte Stressminderung. In ihrer Analyse über Forschungsergebnisse über das Waldbaden kommt Schuh/Immich

(2019: 91) sogar auf einen signifikanten Effekt im Vergleich zu anderen stärkenden Wirkungen, da sie die gesundheitlichen Effekte bezüglich Stress hervorhebt. Bereits visuelle oder akustische Naturreize können ausreichen, um das Stresslevel zu senken. Die Wirkung der originalen Natur ist allerdings stärker (vgl. Schuh/Immich 2019: 60). Bei der Erholung von Stress geht es nicht um möglichst viel Entspannung, sondern um das richtige Maß an Anspannung und Entspannung (vgl. Schuh/Immich 2019: 71). Auch in der Resilienzforschung bedeutet Gesunden ja immer ein Finden des richtigen Maßes. In Bezug auf chronifizierten Stress werden unterstützend zu entsprechenden Therapien regelmäßige Aufenthalte ein- bis mehrmals pro Woche empfohlen (vgl. Flade 2018: 58), wobei auch hier die Länge des Aufenthalts niemals kurz angesetzt ist und manchmal Entspannungsmethoden empfohlen werden. Zeitliche Empfehlungen gehen von zwei Stunden pro Naturaufenthalt aufwärts. Anzumerken ist, dass diese Zeit ein wenig für unterschiedliche Persönlichkeitstypen variiert (vgl. Schuh/Immich 2019: 76f). In schweren Fällen chronischer Überlastung – und viele Fälle sind schwer, vgl. Punkt 2.2.1.2 – hilft es Klienten nur noch, stressverursachende Lebensbereiche loszulassen.

"In der Natur erweist sich dieses Streben nach Kontrolle als ebenso sinnlos wie überflüssig. Sie ist nicht kontrollierbar und doch können wir uns sicher in ihr bewegen. Das Loslassen der Illusion vollständiger menschlicher Kontrolle hat einen erleichternden Charakter und erlaubt uns in der Folge paradoxerweise eine intensivere Wahrnehmung unserer Selbst und unserer Umgebung" (Gilsdorf 2004: 129).

Wirkung auf Angst

Manche Menschen fahren aus Sorge ihre Kinder jeden Tag zur nahen Schule, während sich andere, z.B. durch Extremsportarten, großen Gefahren aussetzen. Beiderlei Umgang mit Angst ist in Extremfällen nicht adaptiv. Extreme Sportler bauen im Sinne der Resilienz Schutzfaktoren auf, indem sie während ihrem Tun ihre Komfortzone erweitern. In den meisten Fällen mag dies stimmen, jedoch nicht bei denjenigen, welche sich zu großen Risiken aussetzen und sich wiederholt in Gefahr bringen. "Risiko muss (...) nicht unbedingt eine Gefahr sein, die vermieden werden muss. Vielmehr geht es um das Erlernen eines adäquaten Umgangs mit Risikosituationen" (Gabriel 2022: 86). Ab einem gewissen Gefährdungslevel ist dieser adäquate Umgang nicht mehr vorhanden: das Leben zu gefährden ist ein Risiko- und kein Schutzfaktor.

Eine zu starke Abkehr vom Wilden und Unkontrollierten stellt hingegen eine direkte Verkleinerung der Komfortzone dar und steht ebenfalls Resilienz gegenüber. "'Wildnis [ist] eine Metapher für alles Fremde, was eine Gesellschaft ausgrenzen zu müssen glaubt und deshalb ihren Mitgliedern zu verdrängen aufgibt.'" (HAUBL 1999) Dieses Verdrängen [von allem was wild ist] kehrt als Angst vor unkontrollierten Vorgängen wieder" (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2002: 7).

Über die Wirkung von Waldaufenthalten, Naturklängen und Naturverbundenheit werden in Analysen teils signifikante Angstreduktionen beschrieben (vgl. Schuh/Immich 2019: 60, 74, 77 und 112). Naturerfahrung als Verbindung mit einer Umgebung, welche von Leben erfüllt ist und – mit Ausnahme von angenommen "totem" Erdboden und wenigen anderen Dingen – quasi Leben *ist*, lockt die Menschen, ihre eigene Lebendigkeit zu spüren und auszuleben sowie Dinge zu tun, welche über ihre Komfortzone hinausgehen und so Schutzfaktoren aufbauen:

"Die Wildnis im Menschen selbst spiegelt das Bedürfnis wider, selbst wild zu sein, sich zum Beispiel in die Wellen am Meeresstrand zu werfen. Die Wellen sind dabei ebenfalls wild, sie haben einen Rhythmus, den man spüren und auf den man reagieren kann, und zwar nicht allein rational, nicht berechnend, sondern intuitiv. Der Schwimmer (...) liefert sich bewusst der Angst vor der Kraft der Welle aus, ohne davon überwältigt zu werden, um sie dann elegant zu durchtauchen." (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2002: 7).

Wenn maladaptive Verhaltensweisen der Klienten bearbeitet werden, kann es sein, dass eine harte Konfrontation mit Ängsten erforderlich wird. In Auseinandersetzung mit real gefährlichen Situationen kann hier objektlose Angst zu genau definierter Angst werden, um bearbeitet werden zu können (vgl. Heckmair/Michl 2018: 139). Wie weit erfahrene Begleiter dabei gehen und wie schmal der Grat werden kann, zeigt die Geschichte eines trockenen Alkoholikers mit starker Höhenangst, der bei der Organisation "Outward Bound" während dem Abseilen in einem Hochseilgarten plötzlich vom Leiter befragt wurde, was er zutiefst in seinem Leben ändern möchte (vgl. Gilsdorf 2004: 440f). Dies beantwortete er trotz der Angst in schwindelerregender Höhe. Immer noch über dem Abgrund, brachte der Begleiter daraufhin den Mann dazu, zu benennen, was er in seinem Leben ändern möchte. Er erreichte, dass der Mann in erschüttertem Zustand durch die Höhenangst seine neuen Lebensziele herausrief, während er sich zum Boden abseilte. Diese Geschichte ging gut aus, trotz des schmalen Grats und obwohl der

Therapeut dem Klienten in diesem Fall die Chance nehmen musste, "selbst einen sinnhaften Bezug zwischen Herausforderung und Therapie (...) herzustellen" (Gilsdorf 2004: 443). Der Begleiter war allerdings ein erfahrener Therapeut und kannte seinen Klienten gut, bevor er diesen Schritt ging.

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

Beim Thema Ausgeglichenheit geht es in der Literatur mehr um das Dasein in der Natur, nicht um die Naturerfahrungen an sich, und wird als indirekter Faktor dennoch kurz behandelt. Naturaufenthalte wirken Stimmungen ausgleichend, die Wirkung entfaltet sich hierbei durch emotionale Erlebnisse. Stimmungsaufhellung durch Licht, dem Gefühl von Naturverbundenheit u.v.m. sind sogar bei Depressionen mildernd (vgl. Schuh/Immich 2019: 73).

Inwieweit reflektierte Erfahrungen einen Einfluss auf die Stimmungslage haben, bieten eher Einzelbeschreibungen. Z.B. steht ein Erfahrungsbericht einer Klientin mittleren Alters in Koch-Weser/von Lüpke (2005: 85). Sie schreibt nach dem Durchleben einer tiefen Schwermut, die sie während des Solos ihrer Visionsuche machte: "Danach aber fühlte ich mich wie verwandelt – aufgehoben, frei, leicht, sicher und selbstverständlich mit mir und der Natur verbunden. 'Einfach nur sein!' war mein Gedanke."

3.3.4 Auf seelischer Ebene

Stärkung des Selbst

In Bezug auf Selbst... -bewusstsein, -wirksamkeitserwartung, -vertrauen und -wert, spricht auf die Begrifflichkeiten, die erklären, welchen Bezug ein Mensch zu seinem ureigenen Wesen und seinem Tun hat, findet sich durch Naturerfahrungen eine Fülle stärkender Faktoren.

Durch Naturerfahrungen kann eine Person durch eine Push- oder Pull-Wirkung hin zur Stärkung ihres Selbst gebracht werden. Sie spürt Grenzen sowie Möglichkeiten und versteht im Idealfall, beides auf den Alltag zu übertragen. Pull-Wirkungen sind angenehme Momente, in denen Menschen eine Verbindung zur Natur spüren können und somit eine stärkere Verbindung zu sich selbst finden. Adevi und Breznik (vgl. 2022: 13) z.B. bauen einen Teil ihres therapeutischen Konzepts auf der Pull-Wirkung auf, indem sie an kindliche, freudvolle Naturerfahrungen der Klienten anknüpfen, um das

Erfahrene seelisch zu bearbeiten.

Im Sinne einer Push-Wirkung schreiben Heckmair und Michl (2018: 139) nach Antoine de Saint-Exupéry: "Die Erde schenkt uns mehr Selbsterkenntnis, weil sie uns Widerstand leistet. Nur im Kampfe findet der Mensch zu sich selbst". Egal ob "nur im Kampf" oder etwas positiver beschrieben durch Herausforderungen: Resilienz wird durch das Durchstehen kritischer Situationen gestärkt. Diese Push-Wirkung beschreiben zwei ehemalige Drogenabhängige aus ihrer Zeit in der kanadischen Wildnis:

"Im Busch waren wir gezwungenermaßen nur auf uns selbst gestellt, jeder einzelne, wie auch in der Gruppe. Wir hatten keine Möglichkeiten uns abzulenken, so dass wir uns sehr intensiv mit uns selber auseinandersetzen und beschäftigen mussten. Man muss sich das so vorstellen: nach einem körperlichen Entzug findest du dich in einem psychischen Nichts. Du tappst im Dunkeln. Du musst dich zuerst fragen, wer du bist. (...) Der Busch inspiriert mit seiner Umgebung, wieder neues Leben, wieder neue Lebenslust in uns zu erwecken, um neu zu beginnen – ein neuer Weg. Wir lernten uns selbst von anderen Seiten kennen und diese auch zu akzeptieren. Seiten, die in unserem vorherigen Lebensabschnitt keinen Platz fanden" (Flückiger Schüepp 1998: 168).

Fähigkeiten, die in der Natur erlernt und angewandt werden, stärken die empfundene Selbstwirksamkeit. Jeder Ausgang einer Handlung ist unmittelbar vom eigenen Tun abhängig. "In der Natur können wir uns selbst als kompetent erleben, denn unsere Handlungsmöglichkeiten entsprechen unserer situativen Verantwortung und wir können unsere Fähigkeiten sinnvoll einbringen. Damit hebt sich die Naturerfahrung von zwei weitverbreiteten Phänomenen ab: dem der Reizüberflutung und dem der Entfremdung. Erstere ist durch ein Zuviel an Handlungsmöglichkeiten gekennzeichnet, letztere durch ein Zuwenig" (Gilsdorf 2004: 129). Die Unmittelbarkeit der Erfahrung der eigenen Überlebenskompetenz – das, worauf es im Leben letztendlich ankommt –, können den Menschen tief in diesem Aspekt prägen (vgl. Gabriel 2022: 45). Die Zivilisation wird nicht unwichtig, jedoch wird in Anknüpfung an unsere Herkunft, der Natur, ihr ein neuer Stellenwert zugewiesen. Durch Kompetenzen, die unmittelbar mit dem Überleben zu tun haben, wird erkannt, wie einfach das Leben sein kann. Im Umgang mit Feuerbohrer, Steinzeitmesser und Regenplane erkennt der Mensch mit emotionaler Beteiligung, wie wenig die vom Wesentlichen ablenkenden Konventionen und Strukturen der Zivilisation gebraucht werden. Der Mensch tritt kurzzeitig aus seinem "Hamsterrad" aus und wendet sich seinem Selbst zu.

Lebenssinn und Spiritualität

In Flade (vgl. 2018: 95) werden zwei Formen spirituellen Erlebens durch Naturerfahrungen unterschieden: Ehrfurcht vor der Natur und das Gefühl, mit der Natur zu verschmelzen. Sie bezeichnet es damit auch als "spirituelles Ambiente". Im Sinne der Verschmelzung schreibt sie weiter: Der Mensch "empfindet sich einer umfassenderen Einheit zugehörig, er fühlt sich darin aufgehoben. Dieses positive Gefühl geht mit dem Empfinden von Zeitlosigkeit und einem gänzlichem Absorbiertsein einher. Man ist außerhalb der Zeit, man fühlt sich unbeschwert und leicht" (Flade 2018: 96). Diese Erfahrung knüpft eng an das animistische Weltbild von Naturvölkern an, in welchem keine Trennung von Mensch, Tier und Pflanze vorgenommen wird (vgl. Gabriel 2022: 21). Dieser transzendente Aspekt birgt das Potential, ein Schutzfaktor für den Menschen zu sein, denn "Transzendenzerfahrungen sind sinnstiftend, sie wirken dem Gefühl einer existenziellen Leere entgegen" (Flade 2018: 96).

Der Umgang mit Spiritualität bietet auch Fallstricke und muss von daher im wahrsten Sinn des Wortes "geerdet" bleiben. Es geht um das Entdecken seiner Selbst im Spiegel der Natur, wie sie z.B. in dem oben genannten Zitat des Drogenabhängigen oder in den Klientenzitaten, die dem Visionssuche-Buch von Koch-Weser und von Lüpke entnommen sind; es geht nicht um die Übernahme fremder Werte und Wahrnehmungen. Manche Autoren grenzen sich daher konkret gegenüber nicht adaptivem esoterischem Herangehen ab (vgl. Heckmair/Michl 2018: 232) (vgl. Koch-Weser/von Lüpke 2005: 118f). Auch Flade (2018: 96) schreibt hierzu: "Es gibt problematische Formen der Befriedigung des Bedürfnisses nach Sinn (...), die eine Bewältigung des Alltagslebens eher erschweren und dadurch den Stress noch vermehren, die Egozentrismus statt Verbundenheit hervorbringen". Potentiell resilienzfördernde – weil in sich kohärente – Naturerfahrungen sind hingegen primär ohne Eingliederung in ein bestehendes, vielleicht nicht stimmiges Sinngewebe.

Metaphern als Spiegel der Seele

Einhergehend mit der bereits angesprochenen ausgeprägten Subjektivität, Emotionalität und Unmittelbarkeit von Naturerfahrungen wird die Umgebung im Naturkontakt immer wieder zum Spiegel der Seele. Sie ist dann dem Menschen nah: er sieht, hört, fühlt und

riecht die Fülle um sich herum, sieht z.B. Strukturen einer Rinde, während die Gerüche an alte Erinnerungen anknüpfen und die Stimme einer Amsel ihn in einen bestimmten emotionalen Zustand versetzt. Immer wieder tritt das objektivierende Denken in den Hintergrund, und in einem intuitiven Zustand tauchen innere Bilder als Reaktion auf die Außenwelt auf. Z.B. könnte der Mensch im Setting einer Visionssuche in der Rinde das Gesicht seiner Mutter sehen, während ihn die Gerüche an den Frühling im Garten seiner Kindheit erinnern und die Stimme der Amsel in einen entspannten Zustand versetzt. In diesem Moment sind, je nach Vergangenheit und weiterer Aspekte, verschiedene Reaktionen eines menschlichen Gehirns möglich. Vielleicht ist der Mund im Gesicht der Rinde geöffnet, und der Mensch denkt sich: "So schlimm war meine Mutter gar nicht; es war nur schlimm, wenn sie schwieg. Wenn sie sprach, war sie entspannt". Der Mensch geht weiter und findet weitere Aspekte, die ihn auf seinem intuitiven Weg seine Herkunft reflektieren lassen und letztlich zu einer Neubewertung und Neuausrichtung seines Lebens führen können. Wenn ein Bild in der Natur "genau das ausdrückt, was zu sagen uns zu schwer fällt, eine Verbindung zwischen einem konkreten Naturphänomen und unseren schwer fassbaren inneren Gedankenwolken herstellt, dann finden wir auch bald Wörter und Sätze, um uns selbst besser verständlich zu machen, uns selbst besser zu verstehen" (Weber/Istas 2022: 113).

Manche Menschen sind erstaunt über den Spiegel, den die Natur ihnen vorgehalten hat. Es geht jedoch nicht um "Wunder", vielmehr ist durch die unbegrenzte Fülle an möglichen Bildern die Wahrscheinlichkeit maximal erhöht, ein stimmiges Bild zu Gesicht zu bekommen und durch den bewusst-intuitiven Zustand stimmig interpretieren zu können. Auch rein wissenschaftliche Naturanalysen oder offizielle Naturberichte (vgl. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2002: 6) berichten über diese Art Metaphorik. Es wird davon ausgegangen, dass diese Art Bewusstwerdung ein zentraler Aspekt von Naturerfahrungen ist. Eine besondere Anwendung findet sie im therapeutischen Setting und in pädagogischen Settings mit indigenen Wurzeln.

Langfristige Persönlichkeitsveränderungen

Für die Antwort auf die Frage, ob sich Naturerfahrungen auf die Resilienz erwachsener Menschen auswirken, ist es nötig zu untersuchen, inwieweit die in der Natur erfahrene Werte- und Sinnhaftigkeit und die Stärkung des Selbst persönlichkeitsverändernde,

spricht nachhaltige und tiefgehende Auswirkungen auf den Alltag haben. Jung et al. (2012: 14) schreiben hierzu: "Natur fördert Persönlichkeitsentwicklung und psychische Stabilität und gibt und festigt sinnvolle Wertorientierungen für die Zukunft". Auch über die Auswirkungen der sehr erfahrungsorientierten Wildnisausbildung wird geschrieben, es "äußerte jeder zweite bis dritte, daß eine Trennung von den Erfahrungen des wildnispädagogischen Lehrgangs und des Alltags nicht mehr möglich ist, weil diese den 'Alltag durchweben'. (...) Ebenso wurden innere Prozesse sowie Veränderungen in der Gedankenwelt beschrieben" (Erleben 2008: 70).

Körperliche, konfrontierende Grenzerfahrungen können ebenso eine nachhaltige Wirkung haben. "Die Befragten meinten, dass sie sich durch die bei (...) riskanten Aktivitäten gemachten Erfahrungen verändert hätten. Sie würden sich nicht mehr als Mittelpunkt der Welt sehen" (Flade 2018: 85). Sie beschreibt einen Wandel, "der durch ein solches Sich ins Verhältnis setzen zu einer mächtigen Natur bewirkt wird. Das Sensation Seeking wird zum Transzendenzerleben" (ebd.).

Bei delinquentem Verhalten scheint die Nachhaltigkeit durch Grenzerfahrungen allerdings an ihre Grenzen zu stoßen bzw. es müsste untersucht werden, welches Setting welche Auswirkungen auf delinquentes Verhalten hat. Zwar beschreibt Flückiger Schüepp (1998: 171ff), welche 20 Monate nach Ausscheiden aus ihrem "BigTrail"-Programm mit den Teilnehmern Kontakt aufnahm, bei den meisten ihrer Klienten von einer erheblichen Verhaltensbesserung, sodass diese stabil im Leben stehen; Amesberger (1998: 234) hingegen kommt nach seinem Bewährungshilfeprogramm zum Schluss, es

"hat sich an der konkreten Lebenssituation relativ wenig geändert. Wie meinen auch, dass die Probanden nicht in der Lage sind neu erworbene Strategien ohne weitere Unterstützung durchzuhalten. (...) Die Erlebnisse im Rahmen der Outdooraktivitäten haben eine eigene Qualität, die im Alltag nicht zu wiederholen ist. Setzt man bezüglich Gruppe und Leitung in diesem Setting fort, so ist die Erwartungshaltung immer an den Outdooraktivitäten orientiert und hemmt vermutlich andere Möglichkeiten (Amesberger 1998: 234).

Ein Indiz für die unterschiedlichen Ergebnisse könnte die Länge der Programme sein, Amesbergers Programm ist kürzer und er selbst bemerkt zum Schluss: "je länger die Teilnahme, desto weniger die Rückfallquote" (Amesberger 1998: 211).

3.3.5 Auf sozialer Ebene

Gemeinschaftssinn

Besonders die Erlebnispädagogik, welche sehr auf soziale Erfahrungen ausgelegt ist (vgl. Galuske 2013: 254ff), zeigt viele soziale Aspekte von Naturerfahrungen auf. Zusammenarbeit in der Natur macht Spaß: "Geglückte Zusammenarbeit erzeugt Lustgefühle" (Heckmair/Michl 2018: 75). Dies gilt vor allem für Menschen, welche sich darauf einlassen, hemmende gesellschaftliche Konventionen hinter sich zu lassen (vgl. Gilsdorf 2004: 383), um in der Natur ein einfacheres Zusammenleben auszuprobieren, in welchem das gut ist, was nützt.

Erleben stellt den Wert der Beziehung zur Natur auf eine Ebene mit der Beziehung zu sich selbst und der Beziehung zu anderen. Durch wechselseitige Einflüsse dieser drei Beziehungsarten entstehen nicht nur Naturkompetenz und Persönlichkeit, sondern auch Sozialkompetenz (vgl. Erxleben 2008: 28f). Naturerfahrungen spielen aus diesem Blickwinkel eine Schlüsselrolle für Beziehungen jeglicher Art und können durch ihre bisher ermittelten positiven Wirkungen, falls sie stark genug sind, eine soziale Aufwärtsspirale im Leben erzeugen.

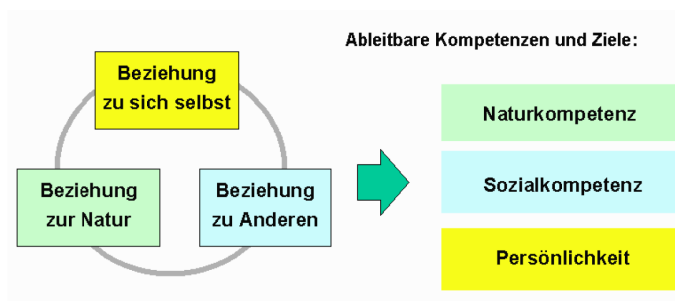


Abb 2: Beziehungsdreieck (vgl. Brodowski et al. 2008 in Erxleben: 29).

Erxlebens eigene Untersuchung bestätigt dieses Konzept, und am Ende bemerkt sie bezugnehmend auf dieses Beziehungsdreieck: "der emotionale Zugang zu sich, zur Natur und der Umgang mit anderen Menschen ist bewußter geworden und wirkt sich damit auf das Handeln im Alltag aus " (Erxleben 2008: 84f).

Wegen der offensichtlich notwendigen Weitergabe einer gesunden Einstellung zu Naturkontakten an Kinder (vgl. Jung 2005: 90), steht die Frage offen, inwieweit diese

tatsächlich weitergegeben werden. Nachdem Naturkontakt rückläufig ist, scheint die Erinnerung an eigene, frühere Erfahrungen der Eltern oft nicht auszureichen. Eine Auffrischung tiefer Naturerfahrungen im Erwachsenenalter könnte hier eine Lösung sein: "Alle Befragten finden die eigenen Erfahrungen des Lehrgangs für (ihre) Kinder ebenso wichtig und würden sich wildnispädagogische Lehrinhalte auch an Schulen wünschen. Es gäbe keine Alternativen zu Naturerfahrungen, durch die sich eine tiefe Beziehung und Empfindsamkeit wecken lassen" (Erxleben 2008: 75).

Soziale Selbstwirksamkeitserwartung

In Bezug auf soziale Selbstwirksamkeit lässt sich schreiben, dass das naturpädagogische Setting meist mit Ressourcenorientierung einhergeht, welche sich in der Natur besonders unmittelbar hervorhebt. Im Setting der Natur wird nämlich nicht nur in Extremsituationen wie beim Klettern an Steilhängen oder bei Wildwasserfahrten im gemeinsamen Boot das Zutun aller Beteiligten benötigt. Im normalen Campalltag kommen die Vorzüge von jedem in der Gruppe zum Vorschein. Survival-Experten werden gebraucht, wenn es ums Praktische geht; wer gut kochen kann, wird in einer rudimentären "Küche" neben dem Lagerfeuer umso mehr geschätzt; Menschen, welche sich als sozialer Ruhepol oder als gute Musiker herausstellen, können am Lagerfeuer ihre Stärken der Gruppe zur Verfügung stellen, was in dem zivilisatorisch-rudimentären Setting ohne Ablenkung durch Medien auch gebraucht wird. Gilsdorf (vgl. 2004: 448) schreibt von einem entwicklungsorientierten, auf Potenziale und Selbstheilungskräfte vertrauenden Charakter des erlebnistherapeutischen Ansatzes. "Das Prinzip der Ressourcenorientierung stellt (...) einen notwendigen Gegenpol zu den Leitgedanken der Verstörung und Dekonstruktion dar" (ebd.).

Auch dass in der Natur gemeinsam mit unvorhersehbaren Situationen zurechtgekommen werden muss, zeigt seine soziale Wirkung, denn die Handlungsauswirkungen sind unmittelbar. Es "werden Grenzen der eigenen Erfahrung sichtbar und können [gemeinsam] überschritten werden" (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2002: 11).

Negative soziale Auswirkungen werden in keiner Quelle beschrieben, weshalb davon ausgegangen werden kann, dass sich Naturerfahrungen positiv auf das Sozialverhalten

auswirken und somit einen Schutzfaktor darstellen. Generell wurden soziale Aspekte jedoch von allen fünf menschlichen Bereichen am seltensten beschrieben, wenn es um eine nachhaltige Wirkung über die Zeit der Intervention hinaus geht.

3.4 Zusammenfassung

Naturerfahrungen sind primäre, reflektierte Erlebnisse in der Natur. Sie gehen mit einer emotionalen Berührung einher, einer Grenzerfahrung, durch die ein Reflexionsprozess angeregt wird. Sie können allein oder in einem sozialen Setting erfahren werden.

Damit es zu Naturerfahrungen kommt, braucht es entsprechende Voraussetzungen seitens Natur und Mensch. Die Eignung einer Umgebung wird über individuelle Gesichtspunkte entschieden, über Ästhetik sowie über den Grad menschlicher Eingriffe. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich in ganz Deutschland Naturgebiete finden, die für die Untersuchung relevante Voraussetzungen vorweisen.

Auf menschlicher Seite ist in Deutschland der Faktor "Einstellung gegenüber der Natur" eine sehr gute Voraussetzung, während die Faktoren Offenheit und Zeit bzw. Sich-Zeit-Nehmen individuell ausgeprägt sind.

Es kann bereits geschrieben werden, dass Naturerfahrung bezogen auf Körper, Psyche, Kognition, Seele und soziale Kompetenz laut verwendeter Literatur den Menschen durch signifikant mehr Faktoren stärkt als schwächt. In Punkt vier wird nun untersucht, inwieweit diese Stärkung auf die menschliche Resilienz einwirkt. Mit anderen Worten, inwieweit die Aspekte von Naturerfahrungen helfen, Schutzfaktoren aufzubauen, Risikofaktoren abzubauen und eine dauerhafte Lebensänderung mit mehr Resilienz herbeizuführen. Dies geschieht anhand der Gesichtspunkte, die unter Punkt 3.3 gelistet sind. Diese Gesichtspunkte sind:

Körperlich: körperliche Versehrtheit und Zeckenbiss-Krankheiten sowie Zivilisationskrankheiten.

Kognitiv: ungerichtete Aufmerksamkeit, naturerfahrungs-spezifische Reflexion und das Erinnerungsvermögen.

Emotional: naturtypisches Heimatgefühl und naturtypischer Platz der Distanz, Wirkung auf Stress und Angst, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Seelisch: Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit, Lebenssinn und Spiritualität, Metaphern als Spiegel der Seele sowie langfristige Persönlichkeitsveränderungen.

Sozial: Gemeinschaftssinn und soziale Selbstwirksamkeitserwartung.

Zudem werden die Wirkungen von Naturerfahrungen auf die ermittelten Risikogruppen (chronisch Unterforderte, Menschen mit Burnout und traumatisierte Menschen) ermittelt. Außerdem wird zuerst untersucht, inwieweit sich die speziellen Aspekte naturpädagogischer Arbeit auf die Resilienz der Klienten auswirken.

4. Naturerfahrung und Resilienz

Im Sinne der Resilienz sollte ein Mensch angemessen gefordert sein, sprich er ist im jeweils untersuchten Lebensgebiet nicht über- und nicht unterfordert. Da eine optimale Passung zwischen einem Menschen und seinen Herausforderungen angestrebt wird, werden auch Teil- und Nebenaspekte der untersuchten Wirkungen betrachtet.

Es wurde kein Unterschied zwischen dem naturpädagogisch häufig benutzten Begriff "Komfortzonenerweiterung" und dem Aufbauen von Schutzfaktoren in der Natur gefunden, weshalb die Begriffe synonym verwendet werden.

4.1 Besonderheiten pädagogischen Handelns in der Natur

Minimalpädagogik

Naturpädagogische Settings zeichnen sich durch andere Dynamiken aus als üblich. Zunächst treten sich Klienten und Leitung aus oben beschriebenen Gründen viel mehr auf Augenhöhe gegenüber, womit von Beginn an die Entscheidungsfreiheit der Klienten in den Vordergrund rückt. Zudem tritt eine pädagogische Leitung ohnehin etwas für dem Selbstlernerfolg durch die Natur zurück.

Die selbstheilenden Kräfte der Natur versetzen aber auch Klienten mehr und mehr in einen Zustand, gegenüber anderem zurücktreten zu können: "In der Natur will man nicht auffallen" (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2002: 11). Entsprechend wird in Gruppen insgesamt kooperativer agiert, was durch das entspanntere Miteinander einen sozialen Schutzfaktor darstellen kann.

Dennoch kennen Leiter und Klienten sich am Anfang eines Programms noch nicht, womit zu Beginn in aller Klarheit der Respekt vor der Natur, auch in Bezug auf Gefahren, sowie die Wichtigkeit eines Gruppenzusammenhalts angesprochen wird. Die Klienten brauchen in der neuen Umgebung die Sicherheit, dass der Leiter sie auf ein eigenständiges Zurechtkommen vorbereitet. Denn die Arbeit an den eigenen Stärken geht nur in einer Umgebung, die nicht verunsichert – und für manche ist anfangs schon der Umstand, länger in der Natur zu sein, Komfortzonenerweiterung und entsprechende Verunsicherung.

Diese Grundhaltung macht Klienten auf die eigenen Schutzfaktoren wie z.B. Eigenverantwortung und Verantwortung gegenüber der Gruppe aufmerksam.

Trotz der "pädagogischen Leitung durch die Natur" sollte bei Naturerfahrungen, welche ja per o.g. Definition Grenzerfahrungen beinhalten, gerade in der Kennenlernphase von der Leitung vorsichtig vorgegangen werden. Nicht immer ist eine Überforderung oder das Ausmaß des Nichtkönnens beim Klienten ersichtlich.

"Herausforderungen müssen (...) wohldosiert sein, um Wachstumsprozesse anstoßen zu können. Sind sie zu schwach, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie von bestehenden Gewohnheiten und Mustern aufgefangen werden. Sind Sie zu gewaltig, besteht die Gefahr, dass sie von massiven Abwehr – und Kontrollmechanismen frühzeitig neutralisiert werden" (Gilsdorf 2004: 61).

Die wenigen nötigen Anleitungen wie der Schutz vor Zecken, das Anzünden eines Lagerfeuers, das Filtern von Wasser oder die Erklärung einer Übung werden unmittelbar als hilfreich empfunden und fördern durch ihre Unmittelbarkeit sowohl das Bedürfnis aufzupassen und selbst mit Hand anzulegen, als auch von Beginn an das Gruppengefühl, da etwas positiv-abenteuerliches gemeinsam erlebt wird.

Maßregelungen gibt es wenige: die allen bewußte Nähe zu körperlichem Leid (je nach Setting Kälte, Hunger, Unfälle oder Verirren) macht einen Zusammenhalt unabdingbar.

Für Resilienzentwicklung ist diese "Minimalpädagogik" (Heckmair/Michl 2018: 241) ein positiver Faktor, da es für den Umgang mit Risikofaktoren und Chancen zentral wichtig ist, sich selbst als kompetent und als eigene treibende Kraft, dennoch gestützt von einer Gruppe auf Augenhöhe, zu erleben.

Gemeinsame Reflexion

Eine weiterer Aspekt pädagogischer Naturarbeit ist die gemeinsame Reflexion. Mit

einer Ausnahme aus dem Therapeutischen wird in jeder untersuchten pädagogischen Richtung nach Naturerfahrungen gemeinsam reflektiert. Eine Gruppe "ist Ort der Reflexion und Planung. Aufwühlende Erlebnisse können hier aufgearbeitet oder angeglichen werden" (Heckmair/Michl 2018: 221). Vor allem wenn die Erfahrungen tiefgehender Natur sind und als seelische Spiegel der Klienten fungieren können Reflexionsrunden als unabdingbar gesehen werden, denn wichtige Erfahrungen werden nicht immer reflektiert (vgl. Gilsdorf 2004: 425) bzw. adaptiv reflektiert, z.B. wenn sie in ein nicht stimmiges Lebenskonzept eingearbeitet werden. Auch wenn Grenzerfahrungen für die Überwindung von Angst, Ekel oder körperliche Grenzen gemacht werden, sind Reflexionen unabdingbarer Teil des Geschehens.

Die Öffnung anderen gegenüber setzt Vertrauen sowie entsprechende Bereitschaft voraus, besonders bei sozial Traumatisierten: wenn ein Entwicklungstrauma oder ein PTBS wegen Mobbing vorliegt, könnte auch hier der Aspekt des Nicht-Ausweichen-Könnens entsprechend herausfordernd sein. Nicht jedes Setting kann abgebrochen werden, und in Zelten oder mit dem abendlichen Lagerfeuer als einzig warmem Platz kommen sich Klienten näher als gewohnt. Durch eine adaptiv geführte Pädagogik kann jedoch eine Öffnung und ein Angenommen-Werden mit den eigenen Eigenarten einem entsprechend traumatisierten Menschen auch eine ungeahnte Chance bieten. Dieser Aspekt beinhaltet somit sowohl einen potentiellen Risiko- als auch Schutzfaktor. Durch das seelisch-emotionale Wohlbefinden in der Natur und die Einbindung in ein pädagogisches Setting hat dieser Aspekt jedoch Potential und kann eher als resilienzfördernd bewertet werden.

Umgang mit knappen Ressourcen

Pädagogisches Arbeiten, in welchem der Umgang mit knappen Ressourcen geübt wird, konzentriert sich auf das praktische Wesentliche. Diejenigen pädagogischen Richtungen, welche ein Erlernen von Überlebenstechniken mit der Erfahrung des Eingebundenseins in die Natur anbieten – in und mit, nicht gegen die Natur –, haben oft indigene Wurzeln. Kognitives, Emotionales und Praktisches gehen miteinander einher: Erxleben (2008: 37) schreibt, es geht "um die 'Wiedergewinnung von Wirklichkeit'". Mit z.B. der Teaching Drum Outdoor School, welche in Nordamerika einjährige

Überlebensprogramme für Gruppen, die quasi ganz auf sich allein gestellt sind, anbietet, sowie der auch in Deutschland vertretenen Wildnispädagogik nach Tom Brown, gibt es gerade im Bereich der Naturerfahrungen etablierte und mit Forschung verbundene (vgl. Gabriel 2022: 6) erwachsenenpädagogische Ansätze, in welcher sich Klienten der gnadenlosen Seite der Natur stellen können, während sie gleichzeitig die Erfahrung des Eingebundenseins mit emotional stärkenden Faktoren erfahren können. Diese Form der Pädagogik bietet besonders intensiv und unmittelbar empfundene Entwicklungschancen – für z.B. eine angemessene Selbsteinschätzung, für mehr Motivation, für gegenseitige Hilfe u.v.m., da je nach Intervention die Teilnehmer in Teilbereichen nur auf ihr Können angewiesen sind. Geht das Feuer mit dem Feuerbohrer nicht an, bleibt es kalt.

In Bezug auf die Resilienz können Menschen, welche elementare Erfahrungen für ihre Entwicklung suchen, und welche, die in Bezug auf Zusammenleben intensiv dazulernen wollen, sehr profitieren. Je nach Intervention liegt der Chancen- und Risikofaktor entsprechend hoch, wobei jedoch davon ausgegangen werden kann, dass sehr resilienzgeschwächte Personen die intensivsten Programme selten buchen.

4.2 Allgemeine Wirkungen auf Erwachsene

4.2.1 Körperlich

Die Verbindung zwischen körperlicher Gesundheit und der Resilienz eines Menschen ist naheliegend: fehlt körperlicher Stress, ist der Mensch leistungsfähiger und kann Problemen im Leben leichter begegnen. Im Umkehrschluss des Prinzips "Mens sana in corpore sano" kann somit über die ermittelten Wirkungen auf die oben beschriebenen zivilisationsbedingten Krankheiten, Krankheitsvorstufen sowie Risikofaktoren wie z.B. schlechte Schlafqualität oder Übergewicht geschrieben werden, dass Naturerfahrungen erstens indirekt durch den Aufenthalt in der Natur sowie zweitens direkt durch die Erfahrung von Ehrfurcht gegenüber der Natur – vgl. Punkt 3.3.1 – einen positiven Effekt auf den Körper eines Menschen haben.

Risikofaktoren gibt es durch die chronischen, oft schweren Krankheiten Borreliose und FSME, welche durch die mittlerweile deutschlandweite Exposition ein Risikofaktor bei Naturaufenthalten darstellen.

Was körperliche Unversehrtheit durch Unfälle als Risikofaktor angeht, wurden in den Quellen widersprüchliche Aussagen gefunden, ob diese in der Zivilisation höher zu bewerten sind oder in der Natur. Bei Naturerfahrungen mit körperlichen Grenzerfahrungen setzt sich der Mensch jedenfalls Risiken aus, womit Unfälle nie ganz ausgeschlossen sind. Generell dürfte dieses Risiko bei den aktuellen pädagogischen Herangehensweisen jedoch gering bleiben und ersetzt ohnehin die Risiken in Haushalt und Verkehr. Bei älteren Erwachsenen, deren Körper langsamer heilt, sowie bei Menschen mit wenig Erfahrung sollte vorsichtig vorgegangen werden.

Zusammenfassend werden durch die in Punkt 3 genannten und oft empirisch ermittelten Wirkungen von Naturaufenthalten auf Zivilisationskrankheiten ausschließlich positive direkte oder indirekte Effekte auf die zehn häufigsten tödlichen Krankheiten bei Männern und bei Frauen (vgl. Statistisches Bundesamt 2023: o.S.), aber auch viele andere Krankheiten beschrieben. Somit stellen sie einen signifikanten Schutzfaktor dar, denn nachdem die genannten gesundheitlichen Risiken wesentlich seltener eintreffen dürften, als die Schutzfaktoren ihre heilende Wirkung zeigen, haben Naturerfahrungen quantitativ eine stark positive Wirkung auf die körperliche Resilienz von Erwachsenen.

4.2.2 Kognitiv

Das naturtypische friedliche Umfeld und die Ruhe versetzen einen Menschen in ein Gefühl der Sicherheit und stehen somit Stress gegenüber. Bewusst wie auch unbewusst nimmt er im – meist vorliegenden – Ruhezustand der Natur wahr, dass keine Gefahr besteht. "Dies bewirkt, dass der Parasympathikus, also das Ruhe- und Erholungssystem des vegetativen Nervensystems, aktiviert wird und der Sympathikus, das Kampf- und Fluchtsystem, in den Hintergrund tritt" (Weber/Istas 2022: 83). Zudem geht der für Naturerfahrungen charakteristische Zustand der ungerichteten Aufmerksamkeit mit einer emotional positiv wahrgenommenen Verbindung mit der Natur, Achtsamkeit (vgl. Schuh/Immich 2019: 14), einer klaren Wahrnehmung und einer nicht leicht ermüdenden Konzentrationsfähigkeit einher. Dieser ganzheitliche Zustand erinnert an den "Flow"-Zustand von Csíkszentmihályi und geht mit Eustress einher. Hierdurch, und auch dadurch, dass sich das Gehirn von der sonst überstrapazierten gerichteten Aufmerksamkeit erholt, kann davon ausgegangen werden, dass die ungerichtete

Aufmerksamkeit während Naturerfahrungen ein Schutzfaktor für Resilienz darstellt. Dies gilt auch, wenn die Lage im Alltag kompliziert ist – im Kapitel über Resilienz wurde Achtsamkeit als Mittel zur Komplexitätsbewältigung erarbeitet, vgl. 2.3.2.1.

Regelmäßige Naturerfahrungen bedeuten laut der bisherigen Erörterung zudem ein regelrechtes Training der Fähigkeit, eigene Erkenntnisse zu gewinnen. Sofern die Auswirkungen des Medienkonsums nicht so gravierend sind, dass sie die Fähigkeit zu eigenen Erkenntnissen nachhaltig zerstört haben – wovon im Normalfall nicht ausgegangen werden kann –, scheinen Naturerfahrungen dieser Auswirkung direkt gegenüberzustehen. In negativen Umgebungen bedeutet Erkenntnisfähigkeit im Sinne gedanklicher Unabhängigkeit zudem, dass eine Person mithilfe von Naturerfahrungen Negativem ausweichen und Positives suchen kann, was als Abbau von Risikofaktoren zu werten ist.

Naturerfahrung stärkt langfristig das Erinnerungsvermögen (vgl. 3.3.2), womit bei häufigen Naturaufenthalten genau dieser menschliche Risikofaktor abgebaut wird, nämlich das schlechte Erinnerungsvermögen durch eine Überlastung des Gehirns. Es kann zudem davon ausgegangen werden, dass eine Stärkung des Erinnerungsvermögens positiven Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit hat. Dieser Faktor kann zumindest als ein zusätzlicher, indirekter Faktor angenommen werden. Ähnliches gilt für die oben beschriebenen Faktoren der nuancierten Wahrnehmung von sich selbst, der Selbststeuerung und positiver Zukunftserwartungen.

Reflexionen von Naturerfahrungen sind dann hilfreich für einen Menschen, wenn sie adaptiv sind, sprich die subjektive Wahrnehmung die objektive ergänzt und ein kohärentes Weltbild daraus entsteht. Auch in Bezug auf Resilienz wurde bereits erörtert, dass ein Mensch realistische Kognitionen von sich selbst und seiner Umwelt braucht (vgl. 2.1.1). Auf das Erreichen des Zustands ungerichteter Aufmerksamkeit, welcher wie beschrieben eine gute Grundlage für realistische Erkenntnisse bietet, werden Klienten in etlichen pädagogischen Programmen wie dem Waldbaden, in der Wildnispädagogik, den Visionssuchen und in therapeutischen Programmen gut vorbereitet und hinterher während der gemeinsamen Reflexion begleitet. Deshalb ist für den Normalfall eine sehr

gute Basis gegeben, dass der Reflexionsprozess bei Naturerfahrungen kohärent ist und somit als Schutzfaktor angesehen werden kann. Dies ist auch nötig, denn die Erfahrungen gehen mit emotionaler Beteiligung einher, weswegen sie bei entsprechenden Themen als tiefgehend bis hin zu lebensverändernd erlebt werden können. Visionssuchen z.B. berühren immer tiefgehende Themen – folgendes Klientenzitat drückt eine typische Reflexion nach einer Visionssuche aus: "Ich werde sterben, und es wird dunkel sein und still, und all das ungelebte Leben, alle nicht gestillten Sehnsüchte, alle angstvoll vermiedenen Gelegenheiten, Veränderungen und Dynamik und Erfahrungen in mein Leben gebracht zu haben [sic], werden mich anschauen und fragen: Warum? Was ich so fürchte und wovor ich weglaufe, ist die Gegenwart" (Koch-Weser/von Lüpke 2005: 122).

Es wird klar, dass vor allem bei Menschen, welche den Umgang mit fundamentalen Themen nicht gewohnt sind oder die psychisch nicht gesund sind, die gemeinsame Reflexion mit einem kompetenten Betreuer von absoluter Wichtigkeit ist. Denn ungerichtete Aufmerksamkeit bietet nur eine Basis für realistische Erkenntnisse, aber keine Garantie. Somit können vorige Prägungen in den Reflexionsprozess hineinwirken und gerade Klienten, welche eine adaptive Neuorientierung im Leben am dringendsten bräuchten, sind in Gefahr, sich durch eine nicht adaptive Reflexion neue Probleme zu schaffen. Ein adaptiver Prozess ist abhängig davon, ob kognitive Anforderungen die Leistungsfähigkeit eines Menschen übersteigen oder nicht.

Bei schlechten Voraussetzungen kann der Reflexionsprozess von Naturerfahrungen somit auch als Risikofaktor gesehen werden. Die Notwendigkeit, dass Programme sich an ein gewisses Zeitkontingent halten müssen, verstärken in manchen Settings das Risiko. Allerdings bietet die Fülle metaphorischer Aspekte der Natur kreative und ungewöhnliche Wege, vielleicht gerade für die Menschen, welchen Therapien bis dato nicht helfen konnten. Hier liegt es an dem Können der Begleitung und an dem Commitment von Klienten, ob verstanden wird, wann eine nachfolgende Therapie nötig ist und wann nicht.

4.2.3 Emotional

In der Natur und ohne Medien kann sich ein Mensch schwer von den eigenen Gefühlen ablenken. Wie in Punkt 3.3.3 herausgearbeitet, mildert das Dasein in der Natur Ängste

und stellt somit indirekt einen Schutzfaktor dieses Risikofaktors dar. Dies gilt auch für andere negative Emotionen wie Depressionen oder Aggressionsneigung.

Für Ängste gilt, dass ihnen auch durch eine relativ harte Konfrontation innerlicher, sozialer oder körperlicher Natur begegnet werden kann. Dies bedarf allerdings, je nach Schmäle des Grats, auf dem die Intervention sich bewegt, einer erfahrenen Begleitung mit entsprechender Ausbildung.

Darüber hinaus kann auch das *Zurechtkommen* mit Ängsten komfortzonenerweiternd sein: eine Klientin stellte sich der Angst vor ihrer eigenen Verurteilung, indem sie ihr Solo infolge einer Krankheit abbrach: "ich bin ins Basislager zurückgekehrt. (...) Normalerweise neige ich dazu, Dinge hart und gnadenlos durchzuziehen und mich selbst zu verurteilen, wenn ich etwas nicht schaffe. Dass ich jetzt früher zurück kehre, gibt mir die Möglichkeit, mir selbst zu demonstrieren, dass ich für mich sorgen kann und dass ich Geduld mit mir habe" (Koch-Weser/von Lüpke 2005: 91).

Angst und Mut sind nah mit dem Thema Resilienz verbunden, da es immer um die Überschreitung der eigenen Grenzen geht bzw. den Umgang damit, wenn sie nicht angemessen überschritten wurden. Somit berührt das Thema Angst einen recht zentralen Aspekt des Themas und sollte entsprechend gewichtet werden, genau wie das Thema Stress, welches in einem späteren Punkt bearbeitet wird. Aus der bisherigen Erörterung kann geschlossen werden, dass Naturerfahrungen bei adaptivem Umgang eine Schwächung des Risikofaktors Angst darstellen können.

Naturerfahrungen bieten Menschen die Möglichkeit, sich emotional aus dem Leben in der Zivilisation zu distanzieren, während sie ein neues und durchaus intensives Gefühl der Heimat entstehen lassen. Besonders für Personen mit Burnout können sie Zeiten des Loslassens und Abstand Gewinnens sein, während Personen, welche Nähe oder Halt brauchen, diesen Halt zu spüren bekommen. Letztere "wurzeln" durch dieses emotional stärkende Umfeld mehr in sich und spüren ein Gefühl der Heimat: wenn schon die eigene Herkunft keinen Halt gibt, die Herkunft des Lebens selbst, die Natur, gibt den Halt unbegrenzt.

Es lässt sich festhalten, dass der Naturerfahrungsaspekt in Bezug auf Freiraum von der Zivilisation und Heimat in der Natur an keiner Stelle mit Risiken in Verbindung gebracht wird und somit mit keinem signifikanten Risikofaktor einhergeht, während die

emotionale Stabilisierung durch diese Aspekte einen weiteren Schutzfaktor für gestresste Menschen aus unterschiedlichen Risikogruppen darstellt.

4.2.4 Seelisch

Da die Messung von Erfahrungen, welche Seelisches berühren, schwierig ist, fehlt es an quantitativer Forschung, um die Schlüsse untermauern zu können. Tatsache ist jedoch, dass durch die auffallend vielen und eindrücklich beschriebenen Textteile – selbst in der Forschungsliteratur und in offiziellen Quellen wie vom Bund Naturschutz – seelische Aspekte von Naturerfahrungen sehr wahrscheinlich nicht nur existieren, sondern einen nicht unerheblichen Aspekt von Naturerfahrungen darstellen.

Motivation, Selbstwirksamkeit und Lebenssinn

Im Zustand ungerichteter Aufmerksamkeit nimmt sich ein Mensch, auch aufgrund der zurückhaltenden pädagogischen Leitung, als autonom wahr. Herausforderungen und Risiken, welche in diesem Zustand auf ihn zukommen, begegnet er in naher Spiegelung mit einer Umgebung, die nicht intentional gefertigt ist, und damit sie selbst in ihrem unverfälschten Wesenskern ist. Diese wiederum können den menschlichen unverfälschten Wesenskern spiegeln. Der Stress ist gewichen, viel wird sinnlich-emotional wahrgenommen. In diesem Zustand ist wieder Motivation bzw. Gestaltungslust möglich.

Dies kann auch bei Interventionen, welche auf praktisches Tun ausgerichtet ist, ganz konkreten Einfluss auf Selbstwirksamkeit und Selbstwert haben; allein schon aus der praktischen Erfahrung heraus, innerhalb der Natur zu überleben, womit Teile der Wichtigkeit der Zivilisation quasi ausgehebelt werden können. Ist die Zeit in der Natur lang oder die Erfahrung einprägsam genug, kann die Anregung zur Eigenaktivität durchaus ein Beginn oder wesentlicher Faktor für eine kreativere Neuorientierung im Leben sein. Wichtige Klientengruppen könnten hier z.B. unterforderte oder zu wenig angeregte Menschen sein. Eine gelebte Neuorientierung, sei es durch das Fortführen der praktischen Tätigkeiten oder durch neue Werte, gibt Motivation, Selbstwirksamkeit und Lebenssinn, welche Schutzfaktoren für die Resilienz darstellen.

Angemessene Selbsteinschätzung

Da in der Natur die Handlungsmöglichkeiten der situativen Verantwortung entsprechen und dies gegen Überforderung durch Reizüberflutung und Unterforderung durch Entfremdung wirksam ist (vgl. 3.3.4), erlebt sich ein Mensch in seinem Tun in der Natur als kompetent und auf realistische Weise gefordert. Immer vorausgesetzt sind angemessene Programminhalte und das Prinzip, dass die Klienten möglichst viel selbst erforschen. Nicht nur das Maß der Forderung, sondern auch die Art der Herausforderung läuft auf ein realistisches und bei Survival-Programmen meist sofort auf ein belohnendes Ziel hinaus, welche Grundbedürfnisse stillt. Angemessene Selbsteinschätzung, ein wesentlicher Schutzfaktor für die Resilienz, wird somit im Umgang mit der Natur erlernt.

Interessant wäre es zu erforschen, inwieweit sich die gesammelte Erfahrung auf den Alltag der Personen auswirkt. Es kann erstens davon ausgegangen werden, dass das Wissen um sehr ursprüngliche Kompetenzen durch die erfahrene zivilisatorische Unabhängigkeit den Selbstwert stärkt. Zweitens könnte sich bei vorher unpraktisch veranlagten Menschen aber auch bei "Perfektionisten" die neu erlernte Zielgerichtetheit und die kreative Lösungsfähigkeit auf den Alltag übertragen.

Interessant ist, dass bei der Betrachtung der bisherigen seelischen Faktoren eine Entwicklung durch praktisches Tun ausgelöst ist, Naturerfahrungen also auch bei Menschen, welche eine Beschäftigung mit Seelischem wegen der meist abstrakt verstandenen Bedeutung ablehnen, innere Prozesse anstoßen können. Gleichzeitig dürften sich praktisch ausgerichtete Programme auch durch ihre bodenständigen, eigene Grenzen aufzeigenden Handlungen für Menschen mit einer Neigung, in seelischen Angelegenheiten in ideologische Richtungen abzuschweifen, eignen.

In Programmen, welche rein auf seelisch-geistige Weiterentwicklung ausgerichtet sind, obliegt diese "Erdung" der Wirkung durch die Natur, und in manchen Fällen obliegt sie wie bereits beschrieben der pädagogischen Begleitung. Da kohärente Transzendenzerfahrungen sinnstiftend sind und dem Gefühl einer existenziellen Leere entgegenwirken (vgl. 3.3.4), wirken sie als Schutzfaktor.

Auch für eine seelische Entwicklung durch eine unangenehme Push-Wirkung, wie in dem Zitat des Drogenabhängigen, welcher anfangs Probleme hatte sich im neuen

Setting zurechtzufinden und dann durch den "Busch" neue Lebenslust und neuen Lebenssinn bekam, finden sich auffallend viele Beispiele in der gesamten Literatur. Durch die emotional stabilisierende Wirkung der Natur fühlen sich Menschen nach irritierenden Grenzerfahrungen sehr schnell wieder wohl. Tatsächlich wurde bei der Recherche kein einziger Fall entdeckt, in welchem ein Mensch nach einer naturpädagogischen Konfrontation mit einem Trauma, einer Fehlentwicklung oder den Gründen seines Burnouts solche Komfortzonenerweiterungen zukünftig meiden würde oder der Natur ganz den Rücken kehrt. Selbst die bereits angesprochene Gefahr, dass eine Reflexion nicht adaptiv geschieht und damit das Problem verlagert oder verschlimmert wird, ist selten beschrieben.

Ein Mensch fühlt sich nach einer Grenzerfahrung in der Natur emotional aufgehoben, was die Chance erhöht, bei der Arbeit mit Metaphern als Spiegel der Seele positive und realistische Schlüsse und Zukunftserwartungen aus dem Gegebenen zu ziehen sowie sich hinterher im Alltag entsprechend seelisch weiterzuentwickeln. Dies wirkt als seelischer Schutzfaktor (vgl. 2.4).

4.2.5 Sozial

Für die Beantwortung der Frage, inwieweit Naturerfahrungen auch in sozialen Bezügen Einflüsse auf die menschliche Resilienz haben, soll überprüft werden, ob die bereits beschriebenen sozialen Wirkungen über die Zeit der Interventionen hinausreichen. Verschiedene, in Punkt 3.3.5 ermittelte Faktoren zeigen im Gesamten eine Stärkung der Sozialkompetenz und der kommunikativen Kompetenz. Als Faktoren wurden eine Abkehr von hemmenden gesellschaftlichen Konventionen ermittelt, sowie ein bewussterer Umgang mit anderen Menschen durch die bewusstere Beziehung zu sich und der Natur, eine Hinwendung zu Werteorientierung und besseres Kooperationsverhalten u.a. durch Spaß bei der Zusammenarbeit. Bei allen Faktoren ist es jedoch unklar, ob sie sich auf eine dauerhafte Entwicklung beziehen.

Bei einem Blick auf die entsprechenden Forschungsprogramme mit delinquenten jungen Menschen finden sich unterschiedliche Hinweise auf die Nachhaltigkeit von Änderungen in der Sozialkompetenz. In der Zeit nach Amesbergers Intervention z.B. ist das alltägliche soziale Verhalten der Teilnehmer wie vor der Intervention, außer der

signifikant besseren kommunikativen Kompetenz – die ja für sich allein gestellt keine Sozialkompetenz ist. Und dies, obwohl die nicht sozialen Werte sich besserten (vgl. Amesberger 1998: 208f), das Programm also in anderen Punkten erfolgreich war.

Flückiger Schüepp (1998: 171ff) hingegen berichtet ein relativ stabiles soziales Leben der meisten Teilnehmer 20 Monate nach ihrem Drogenentzugsprogramm. Diese suchten sich allerdings nach dem Programm eine neue soziale Umgebung, mit Ausnahme der Familie. Ein Grund für die gute soziale Entwicklung war vermutlich der zeitliche Abstand zu den Familien und ein Wechsel der sonstigen Umgebung; außerdem sind Drogensüchtige eine andere Klientengruppe als die von Amesberger.

Eine solch gute Entwicklung dürfte jedoch nicht der Normalfall sein, da die meisten Programme nicht so lang dauern und der Mensch nach einer kurzen Intervention meist wieder dem gleichen sozialen Gefüge ausgesetzt ist wie vorher. Eine Person selbst, für sich, mag sich sozial verändert haben, das soziale Umfeld aber nicht und es wird natürlicherweise versuchen, den Menschen in seiner altbekannten Rolle zu halten.

Insgesamt könnte es dennoch Chancen geben:

1. wenn ein ganzes soziales System der Erfahrung in der Natur ausgesetzt ist, könnte ein neues Gleichgewicht in diesem System entstehen und somit wird eine Änderung möglich. Aus der Erfahrung der Erlebnispädagogik heraus schreiben Heckmair und Michl (2018: 141): "Erlebnispädagogische Szenarien bringen, je nach Trainingsziel, (...) [eine] Homöostase so aus dem Gleichgewicht, dass sich das System Schulklasse, Jugendzentrum, Heimgruppe oder Gruppe der Auszubildenden neu formieren muss, oder trägt dazu bei, dass aus einer Horde ein System wird".

2. Ebenso könnte, für einzelne Menschen mit sozialen Problemen, ein regelmäßiger Gang in die Natur hilfreich sein, um durch die Stärkung der eigenen Person auf Dauer ein neues soziales Umfeld zu gewinnen oder das alte zu verbessern. In Bezug auf den regelmäßigen Sitzplatz z.B. wurde ein respektvollere Umgang mit anderen Menschen ermittelt (vgl. Erxleben 2008: 73).

Zusammenfassend konnte zwar eine Stärkung der Sozialkompetenz ermittelt werden, was eine Basis für Resilienzsteigerung im sozialen Gebiet darstellt, jedoch konnte dies wenig für nachhaltige Änderungen ermittelt werden, was mutmaßlich an dem Gleichbleiben des restlichen sozialen Umfeld liegt. Jedoch sind sozial sehr stärkende

Effekte *während* Interventionen bekannt, weshalb davon ausgegangen werden kann, soziale Naturerfahrungsprogramme, welche den Alltag durchziehen, langfristig stärkend auf das soziale Miteinander und damit die Resilienz von Klienten wirken.

4.3 Wirkung auf die ermittelten Risikogruppen

4.3.1 Wirkung auf die Resilienz unterforderter Menschen

Chronisch unterforderte Menschen konnten sich in entsprechenden Gebieten nicht so entwickeln, wie es angemessen wäre. Potentiellen Risiken sind sie exponiert und sie sind von äußeren Umständen abhängiger als normal. Ihren erhöhten Risiken gegenüber sind sie vermutlich entweder wenig bewusst und leiden unter unbestimmten Ängsten oder, im bewussteren Fall, entwickeln sich Ängste. Ein zurückgezogener Student z.B. kann Ängste entwickeln, wenn er erfährt, dass er in seiner Branche unumgänglich oft mit Fremden zu tun haben wird.

In Bezug auf Naturerfahrungen sind hier fordernde Aufgaben angemessen, damit diese Personen Kompetenzen als Schutzfaktoren hinzugewinnen. Je nach Bewusstheit über ihre fehlende körperliche, emotionale, mentale, seelische oder soziale Kompetenz werden u.U. Erfahrungen mit Push-Wirkung nötig sein, um sie über ihre Hilflosigkeit aufzuklären. Da es in der Natur viel um unmittelbar nötige Bedürfnisbefriedigungen geht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es oft außer einem Nichteingreifen keine Lösung seitens der Leitung bedarf. Wenn z.B. eine Gruppe abends hungrig zum Lager zurückkehrt, wird sie Gesprächsangebote eines Dauerredenden auflaufen lassen und sich auf die Erledigung der wichtigsten Dinge konzentrieren; einer Person, die nicht mithilft, wird die Gruppe spätestens nach ein paar Tagen verständlich machen, dass es ihrer Hilfe bedarf. Selbst wenn die Gruppe das nicht tut: die Befriedigung der Grundbedürfnisse ist essentiell, was sowohl der redenden als auch der nicht helfenden Person meist spätestens nach ein paar Tagen einleuchten wird.

Irritationen durch die Eingeständnisse der eigenen Fehlentwicklung besser aushalten zu können, haben durch etliche oben ermittelte Faktoren (emotionale Stärkung, Platz der Distanz, Heimatgefühl in der Natur, Angstmilderung, kognitive Konzentriertheit, ...) eine ausgesprochen gute Prognose in der Natur. Distress ist jedoch auch in der Natur

nicht immer zu vermeiden. Ist die Herausforderung nicht selbstgewählt, wie z.B. bei einem einsetzenden nächtlichen Regenguss, wegen dem herumliegende Sachen in Sicherheit gebracht werden müssen, kann die Reaktion vor allem zu Beginn eines Programms eine heftige emotionale Ablehnung der Situation sein. In diesem Fall zeigt sich die Wichtigkeit der Tatsache, dass ein Projekt in der Natur nicht so einfach abgebrochen werden kann, wie eines in der Zivilisation.

Droht eine Situation jedoch zu eskalieren, z.B. während einem Dauerregen oder bei nicht schnell lösbaren Gruppenproblemen, könnte es gut sein abzubrechen, da eine Überforderung und damit die Ablehnung von Natur ein neuer Faktor wäre, welcher sich auf die spätere Resilienz als Risikofaktor auswirkt. Im Allgemeinen werden Herausforderungen während eines "Hineinwachsens" in eine naturpädagogische Situation aber gemeistert. Im Idealfall ist eine Person resilienter geworden, was sich auch auf ihre Selbstwahrnehmung und damit ein mutigeres Handeln auswirkt: nun ist sie eine, die bei Minusgraden gezeltet, sich ihrer Höhenangst gestellt, die inneren Dämonen bezwungen oder sich einer nahen sozialen Situation ausgesetzt hat.

Eine nachhaltige Änderung wird ein chronisch unterforderter Mensch jedoch vermutlich erst dann erfahren, wenn er wirklich verstanden hat, wie wenig er kann. Auch hier bieten Naturerfahrungen durch den Erkenntnisreichtum, die Medien- und Konsumferne und die Handlungsanregungen große Chancen, da ein alltagsferner Blick auf das eigene Leben in einer schützenden, stärkenden Umgebung ein Umdenken und proaktive, Schutzfaktoren aufbauende Handlungsstrategien im Alltag in Gang setzen kann.

4.3.2 Wirkung auf die Resilienz überforderter Menschen

Aktuell überforderte Menschen

In einer chronischen Stressphase hat ein Mensch seine Bewältigungsgrenze überschritten, besitzt also einen Faktor, der seine Resilienz im Ganzen schwächt. Je nach Ausprägung sollte ein Betroffener Ruhe suchen. Vom Therapiewald (vgl. Schuh/Immich: 14) über eine Kur am Meer bis hin zum Waldbaden gibt es für diese Menschen viele Möglichkeiten für eine Stressreduktion. Vermutlich wird es länger dauern, bis ein chronisch Gestresster wieder mit sich selbst in Kontakt kommt, denn bis die Heilung durch die Natur langsam ihre Wirkung zeigt, wird es vorerst bei veränderter und vermutlich flacher Emotionalität sowie verringerter kognitiver Leistungsfähigkeit

bleiben. Erst nach dieser Ruhephase dürfte er zu ungerichteter Aufmerksamkeit fähig sein, und somit fähig zu Erkenntnissen darüber, wie diese Lebenssituation entstanden ist und was nun zu tun ist. Mit dem Beginn von Aktivitäten sollte er dringend darauf warten, sich wieder darauf freuen zu können.

Die Natur wird eine Person vermutlich erst am Endpunkt ihres Burnouts aufsuchen, denn in der vorhergehenden Phase des ständigen Arbeitens wird sie nicht offen für ein ja immer zeitintensives Programm sein. Problematisch ist es, wenn sie die stärkende Wirkung der Natur nur benutzt, um länger leistungsfähig zu sein: sehr wahrscheinlich ist es dann, dass sie mit dieser Einstellung nur länger braucht, um am Endpunkt eines Burnouts anzukommen. Naturerfahrungen helfen, garantieren aber keinen Erfolg.

Im Normalfall entsteht Resilienz in Auseinandersetzung mit dem, was passiert. Somit lernt die Person auf lange Sicht auch durch ihre Übertreibungen. Die positive Seite ihres Burnouts ist, dass sie von nun an ihre Grenzen besser kennt und durch die Reflexion hierüber einen Schutzfaktor hinzugewonnen hat. Falls sie sich nicht dauerhaft geschadet hat – z.B. finden sich in Behindertenwohnheimen Personen, die durch die Folgen chronischen Stresses dauerhaft behindert bleiben werden, dieses Thema ist nicht zu unterschätzen – hat sie somit oft mehr gelernt als eine chronisch unterforderte Person, welche überhaupt erst lernen muss, mit größeren Anforderungen zurechtzukommen.

Traumatisierte

Eine Person mit PTBS kann sich ihren Lebensanforderungen mit weniger Kraft stellen als andere. In schweren Fällen ist ihr Körper andauernd damit beschäftigt, stressbedingte Abläufe zu regulieren, was einen enormen Kraftaufwand bedeutet.

Es bedarf Erfahrung, traumatisierte Personen zu erkennen sowie in schweren Fällen therapeutischer Erfahrung, ihr zu helfen. Das Erkennen ist sehr wichtig: Traumatisierte sind, besonders wenn "Altes hochkommt", bereits durch ihr pures Dasein gefordert und brauchen entsprechend etwas ganz anderes als z.B. ein chronisch unterforderter Mensch mit wenig Leistungsfähigkeit. Hier sollte bei risikoreichen Interventionen unbedingt im Vorfeld versucht werden, die Teilnehmer anhand mehrerer Verhaltensfaktoren verstehen zu lernen.

In den meistens Settings ist es möglich, eine überforderte Person so gut es geht

entspannen und die Natur genießen zu lassen, wenn eine Überforderung durch Traumatisierung erst während der oder durch die Intervention herauskommt. Vielleicht lässt die extensive Pädagogik den Betreuenden Zeit, sich mit ihr zu unterhalten und, sollte die Überforderung auf eine Traumatisierung hinweisen, auf Zukunftsperspektiven aufmerksam zu machen.

Im Falle einer Bewusstheit über das Trauma wird sich eine traumatisierte Person jedoch ohnehin bei einem Programm anmelden, in denen es um Verarbeitung geht. In schweren Fällen sollte eine sozialarbeiterische Arbeit nur begleitend zu einer Therapie angeboten werden; dies geschieht im Idealfall in Austausch mit den behandelnden Therapeuten und sollte größtmögliche Entspannung bieten. Auch gemeinsame Projekte sind möglich, hauptsächlich, die Person wird entsprechend therapeutisch begleitet und bekommt die nötige Zeit und Entspannung.

Resilienzfördernde Faktoren durch Naturerfahrungen können für diese Personengruppe eine regelmäßige Stärkung körperlicher Gesundheit, des Emotionsempfindens und der Konzentration sein, sowie Handlungsanregungen durch – wenn auch wohl zunächst gering ausgeprägter – neue intrinsische Motivation. Bei einer Traumatisierung, die mit einem gesellschaftlichen Stigma einhergeht – z.B. die "Flüchtlingsfamilie, die sicher Wirtschaftsflüchtlinge sind", der "Spinner, der sicher so wird wie sein schlechter Vater" etc. – wirkt die Naturpädagogik positiv auf die Resilienz. Denn Aspekte wie die gemeinsamen Begegnung auf Augenhöhe oder der Sachzwang, in der Natur unkonventionelle Lösungen zu finden, begegnen gesellschaftlichen Stigmata und können manche gesellschaftliche Konventionen ad absurdum führen.

Programme, die auf Seelisches ausgerichtet sind, sollten für Menschen mit PTBS nur begleitend zu einer Therapie oder von Pädagogen mit entsprechender Ausbildung angeboten werden. Menschen mit einfacheren Traumata – nicht komplex, keine PTBS – könnte zwar eine solche Intervention reichen, um z.B. einen neuen Sinn durch das traumatisch Erlebte zu finden. Sollte sich jedoch ein entwicklungs-traumatisierter Mensch auf eine Arbeit mit metaphorischer Spiegelung einlassen, besteht trotz aller helfenden Aspekte der Natur das Risiko, dass die Reflexionen nicht adaptiv sind und sich das Problem nur verlagert oder verschlimmert. In diesem Fall könnte sich zusammen mit guten begleitenden Therapeuten jedoch auch die Chance bieten, dass

sich durch den völlig neuen Blickwinkel, den die Natur bietet, neue Behandlungswege aufzutun. Weitere Forschungen in diesem Bereich wären interessant.

4.4 Zusammenfassung

Behandelt wurden die Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die Resilienz von erwachsenen Menschen. Direkte Wirkungen zwischen den Begriffen Naturerfahrung und Resilienz konnten in der vorliegenden Literatur fast keine gefunden werden, somit wurden in Punkt zwei anhand von Fachliteratur über Resilienz Schutz- und Risikofaktoren für die menschliche Resilienz herausgearbeitet, danach in Punkt drei die Auswirkungen von Naturerfahrungen auf Erwachsene erarbeitet und hinterher in Punkt vier abgeglichen, inwieweit diese Wirkungen relevant als Schutz- und Risikofaktoren für die menschliche Resilienz sind.

Das Spektrum der in der Literatur behandelten naturpädagogischen Interventionen reicht von einmaligen Kurzzeitprogrammen über regelmäßige Programme bis zu pädagogischen Langzeitprogrammen, die meist im mitteleuropäischen Raum der letzten Jahrzehnte stattfanden. Beschrieben werden darin kurz-, mittel- oder langfristige Auswirkungen auf alle menschlichen Bereiche und Wechselwirkungen mit der Umwelt.

Kohärente Naturerfahrungen, sprich Naturerfahrungen, in welchen subjektiv erworbene Erkenntnisse die objektiven Kenntnisse schlüssig ergänzen, können eine Basis für viele Schutzfaktoren darstellen, sprich Schutzfaktoren im körperlichen, kognitiven, emotionalen, seelischen und sozialen Bereich. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Naturerfahrung kohärent ist, ist hierbei durch viele naturbedingte Faktoren, aber auch durch spezielle naturpädagogische Faktoren groß. Dies gilt selbst bei resilienzarmen Risikogruppen, wobei dies in manchem Bezug differenziert betrachtet werden muss.

Eingehend auf die in der Liste in Punkt 2.4 zusammengestellten Bereiche, auf welche sich Naturerfahrungen als Schutz- oder Risikofaktoren auswirken können, können nun zusammenfassend die Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die Resilienz erwachsener Menschen beschrieben werden. Diese sind:

Eigene Faktoren:

1. Entspannter Naturkontakt wirkt sich als Schutzfaktor auf die körperliche Gesundheit aus, besonders in Bezug auf häufige Zivilisationskrankheiten. Einschränkungen gibt es i.B. auf durch Zecken übertragene Krankheiten und körperliche Unversehrtheit, welche einen Risikofaktor darstellen.
2. Naturerfahrungen stärken durch Übung die Schutzfaktoren Achtsamkeit und Konzentration.
3. Bei Reflexionen in der Natur sind positive und realistische Schlüsse zu erwarten, sie wirken somit als Schutzfaktor auf Kognitionen und Zukunftserwartungen. Sind die Reflexionen nicht kohärent, stellen sie einen Risikofaktor dar.
4. Der emotional berührende Teil von Naturerfahrungen, das Naturerlebnis, wirkt ausgleichend und mildert somit die Risikofaktoren der negativen Emotionen (Angst, Aggression, Trauer etc.).
5. Naturerfahrungen mit praktischen Inhalten wirken positiv auf die Selbstwirksamkeit, erkenntnisreiche Erfahrungen wirken oft positiv auf den empfundenen Lebenssinn. Somit stellen sie in diesen Bereichen öfter Schutzfaktoren als Risikofaktoren dar.
6. Intrinsische Motivation, Entdeckerfreude und Gestaltungslust wird durch das Empfinden, autonom zu sein und eine entspannte Aufmerksamkeit in einer ursprünglichen, anregungsreiche Umgebung zu erleben, geweckt oder gehalten und stellt einen Schutzfaktor dar.
7. Naturerfahrungen schaffen freudige Erfahrungen fernab jeden Konsums und wirken somit einer übermäßigen Ausrichtung auf Konsum entgegen, was den Abbau eines Risikofaktors darstellt.
8. Naturerfahrungen können durch die Übung von Erkenntnisfähigkeit die erkenntnisschwächenden Auswirkungen übermäßiger Mediennutzung mildern. Dies kann somit den Abbau eines Risikofaktors darstellen.
9. Natur wirkt auf mehreren Ebenen ausgleichend. In Bezug auf das Pendeln zwischen Ruhe und anregungsreichem Tun sowie Respekt vor Gefahren und Mut wurde dies mehrfach anhand der Literatur ermittelt. Dies stellt einen Schutzfaktor dar, besonders für die ermittelten Risikogruppen.

10. Durch die bereits genannten Faktoren wird das Repertoire an Coping-Strategien, ein wesentlicher Schutzfaktor um flexibel zwischen den Strategien wählen zu können, vergrößert. Dies gilt für den nachfolgenden Alltag, sofern die Wirkungen nachhaltig sind. Bezüglich der Nachhaltigkeit sind unterschiedliche Werte bekannt, die besten Aussichten bieten vermutlich regelmäßige Angebote, aber auch lange Programme.

Soziale Faktoren:

11. Eine hilfsbereite Umgebung ist ein sozialer Schutzfaktor. Den nötige Zusammenhalt in der Natur zu leben, besonders bei gruppenpädagogischen Programmen in denen die Teilnehmer sehr aufeinander angewiesen sind, bedeutet für den späteren Alltag jedoch nur, dass Klienten eine Ahnung davon bekommen, wie eine soziale Umgebung voller Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit ihnen gegenüber ist. Solange sich also keine bleibenden Freundschaften mit den anderen Teilnehmern der Intervention ergibt, kann nur die evtl. eindrückliche Erfahrung für eine soziale Neuorientierung sorgen und stellt in dem Fall einen Schutzfaktor dar.

12. Menschen, die in einer Umgebung leben, in welcher sie zu wenig Verantwortung übertragen bekommen oder übernehmen können, haben im naturpädagogischen Setting die Möglichkeit einer Verantwortungsübernahme. Das Gefühl der Autonomie in einer Umgebung, die nicht verunsichert, zusammen mit dem Aspekt des stärkeren Zusammenhalts stärkt die Eigenverantwortung und Verantwortung gegenüber der Gruppe. Dieser Aspekt könnte sehr hilfreich sein für Menschen mit monotoner Arbeit ohne viel Verantwortung, für Kinderlose sowie für Arbeitslose. Für Flüchtlinge, die aus Ländern kommen, in welchen gegenseitige Hilfe selbstverständlich ist, könnte dieser Aspekt sehr wohltuend sein. Diese gruppenpädagogische Naturerfahrung kann somit einen Schutzfaktor darstellen.

13. Durch die Nähe sind die Menschen mehr als sonst angehalten, sich gesund abgrenzen müssen. Mit der Zeit bekommen die Teilnehmer mit, dass sowohl eine zu starke als auch eine zu schwache Abgrenzung nicht hilfreich ist. Dieser Aspekt kann hilfreich für Menschen nach einem Burnout sein, sowie natürlich für Menschen mit wenig sozialer Einbindung. Hilfreich, jedoch auf einem wohl schmalen Grat zwischen Überforderung und der Erweiterung der Komfortzone, ist dieser Aspekt für (ehemalige) Mobbing- oder Missbrauchsoffer, aber auch für Menschen mit

psychischen Erkrankungen wie Borderline oder Narzissmus. Dieser Aspekt kann somit einen Schutzfaktor, aber auch einen Risikofaktor darstellen.

14. Das Üben der Erkenntnisfähigkeit durch Naturerlebnisse kann evtl. eine adaptive Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken. Generell findet sich über einen möglichen Zusammenhang v.a. in Bezug auf die Fremdwahrnehmung wenig.

Für eine Stimmung voller Respekt und Wertschätzung werden der Aspekt des Eingebundenseins und die Verantwortungsübernahme im naturpädagogischen Setting, als auch die stimmungsverbessernde Wirkung der Natur sorgen. Ist eine respektvolle Umgebung dennoch nicht gegeben, werden die Pädagogen weiteres dafür tun, denn es wird nicht in ihrem Sinn sein, eine Gruppe ohne wertschätzende Haltung die naturpädagogisch typische Nähe ertragen zu lassen. Somit ist eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass diese Gruppenerfahrung eher einen Schutzfaktor als einen Risikofaktor darstellt, gegeben.

15. In naturpädagogischen Gruppen unterscheiden sich Menschen wenig durch ihre funktionelle Kleidung von den anderen Gruppenmitgliedern, und begegnen sich zudem durch das Setting auf Augenhöhe. Hier helfen sich z.B. "der Firmenmanager" und "die Heilpraktikerin" oder eine 18jährige und eine 60jährige gegenseitig durch eine Höhle oder entfachen in der abendlichen Kälte halbnasses Holz zu einem Feuer. Dieser Aspekt dürfte sich, vor allem wenn sich sehr unterschiedliche Menschen besser kennenlernen, gegen den Risikofaktor der gesellschaftlichen Stigmata sehr vorteilhaft auswirken.

Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die Resilienz Erwachsener konnten in allen 15 Punkten gefunden werden. Die meisten stellen mit einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit einen Schutzfaktor dar, manche mit einer hohen Wahrscheinlichkeit. An Risikofaktoren konnten nur zwei körperliche Risikofaktoren identifiziert werden, ein relativ häufiger durch Krankheitsfolgen von Zeckenbissen sowie ein vermutlich seltener durch Verletzungen. Eine nicht adaptive Reflexion von Naturerlebnissen könnte zudem einen Risikofaktor aus dem kognitiven Bereich darstellen, allerdings nur, wenn dies nicht pädagogisch aufgefangen wird. Die anderen besprochenen Risikofaktoren sind vermutlich selten.

Somit wirken sich Naturerfahrungen mit sehr großer Wahrscheinlichkeit positiv auf die

Resilienz eines Erwachsenen aus, sowohl in körperlicher, als auch kognitiver, emotionaler, seelischer und sozialer Hinsicht.

Die behandelten Risikogruppen können in vielerlei Hinsicht besonders von diesen Faktoren profitieren, da sie die Schutzfaktoren am dringendsten brauchen. Ohnehin zieht es die am stärksten von Stress Betroffenen am meisten in die Natur (vgl. Flade 2018: 61). Dennoch muss gerade in Bezug auf die Risikogruppen im Blick behalten werden, dass je nach Art und Schweregrad der Resilienzschwäche – eine PTBS nach einem Entwicklungsstrauma z.B. ist etwas völlig anderes, als ein einmaliges Schocktrauma im Erwachsenenalter, und das Gefühl des "Ausgebranntseins" nach einer Partnerschaft mit einem Narzissten ist etwas anderes als ein berufsbedingtes Burnout – sich die Pädagogen auf einem mehr oder weniger schmalen Grat bewegen können. Jedes Training von Schutzfaktoren wirkt nur so lange komfortzonenerweiternd, solange es nicht übertrieben wird, sonst wirkt er sich bei Überbeanspruchung als Risikofaktor aus. Auf der anderen Seite des schmalen Grats fällt der Hang, bildlich beschrieben, nicht so steil ab. Wenn jedoch die Herausforderungen zu klein angesetzt sind, wird nicht viel passieren. Deshalb sollte versucht werden, den Grat so gut es geht zu beschreiten, denn im Idealfall sind die Auswirkungen der Grenzerfahrungen eindrücklich genug, dass sie nicht nur kurzfristige und bald verblässende Reflexionen anstoßen, sondern eine nachhaltige, bewusste Entwicklung im Sinne einer selbstreflektierten Persönlichkeitsveränderung in Gang setzen.

5. Fazit

Mehr denn je werden resilienzfördernde Angebote in unserer Gesellschaft gebraucht. Werden die letzten Jahrzehnte betrachtet, etablierten sich einige erfahrungsorientierte naturpädagogische und -therapeutische Richtungen, welche hinsichtlich der dringenden Notwendigkeit, auf die vielen aktuellen und oft mit schwacher menschlicher Resilienz einhergehenden Notlagen zu reagieren, zukunftsweisend sein können. Diese Arbeit zeigt auf, dass pädagogische Programme mit Naturerfahrungen in ihrer ganzheitlichen Wirkung einen sehr guten Weg darstellen, um den gesellschaftlichen Problemen durch die Stärkung Einzelner zu begegnen. Zudem zeigt sich, dass die Naturpädagogik das

Potential hat, eine pädagogische Richtungsänderung hin zu mehr Eigenverantwortung, sozialer Verantwortung und Umweltbewusstsein zu bewirken.

Es heißt, Probleme können niemals mit derselben Denkweise gelöst werden, durch die sie entstanden sind. Wenn dies stimmt, könnte auch in diesem Sinne die unkonventionelle Naturpädagogik, welche anderen, aber erforschten und sich etablierenden Regeln folgt, sehr hilfreich sein. Ob es bei dieser Art von Resilienzförderung um ein Reagieren auf die derzeitigen Missstände geht und somit "nur" Einzelnen hilft, oder ob sie eine nachhaltige gesellschaftliche Lösung ist, für die sie definitiv Potential hat: in dieses einfache und kostengünstige, auf mehreren menschlichen Ebenen gleichzeitig helfende Prinzip sollte investiert werden, denn ein guter Staat kann nur von selbständigen, starken und glücklichen Menschen geführt und getragen werden.

Für Einzelne geht es in der Resilienzförderung darum, dass ihnen Möglichkeiten geboten werden zu lernen, selbständig das aktuelle Lebensglück zu halten, oder in diesem Bezug eine nachhaltige Aufwärtsspirale zu erzeugen.

Naturerfahrungen haben das Potential, nicht nur kurzfristig zu wirken, sondern Persönlichkeitsveränderungen in Richtung resilienterer Lebens- und Denkweise anzustoßen. Resilienz als Fähigkeit, sich immer wieder zum wahren Wesenskern zurückzubilden – welcher philosophisch gesehen beim Menschen 300.000 Jahre Naturaufenthalt einschließt –, könnte ohnehin bedeuten, "gesund wenig" Zeit indoor, sitzend und vor elektronischen Medien zu verbringen.

Zur Umsetzung des erfahrungsorientierten naturpädagogischen Prinzips wären hierzulande vor allem regelmäßige und den Alltag durchziehende Naturprogramme interessant, aber auch Langzeitprogramme für Erwachsene mit entsprechend zielgerichtetem, herausforderndem Tiefgang. Auch nicht pädagogische Naturaufenthalte mit ihren Erfahrungen helfen bereits, sofern sich der Mensch adaptiv auf die Wirkung der Natur einlässt.

Bisher gibt es entsprechende pädagogische Programme nur bzw. vor allem von privaten Anbietern – durch die unkonventionelle Herangehensweise sind Anfragen für staatliche

Förderungen vermutlich schwerer zu kommunizieren, oder die unkonventionellen Naturpädagogen meiden von Beginn an den Schriftverkehr mit Ämtern. Jedenfalls ist dieses pädagogische Gebiet derzeit, trotz der quasi kostenlosen Umsetzung, vor allem für die Menschen zugänglich, welche es sich leisten können. Es wäre eine interessante Forschungsarbeit, zu ermitteln, auf welche Weise erfahrungsorientierte Naturpädagogik durch staatlich finanzierte sozialarbeiterische Organisationen umgesetzt werden könnte.

Dies wäre in einem bestimmten Aspekt sogar einfach umzusetzen, denn diese naturpädagogischen Ansätze sind durch ihre Ähnlichkeit in einigen Herangehensweisen relativ leicht auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Und dies, obwohl ein Teil der naturpädagogischen Ansätze in indigenen Kulturen wurzelt, sprich in Kulturen, welche der unseren nicht ähnlich sind. Vielleicht kann daraus, in Verbindung mit den teils erheblichen Lebensverbesserungen für die Teilnehmer, geschlossen werden, dass diese grundständigen Herangehensweisen ein lohnenswerter Weg sind, und diese Grundsätze nur von "der dünnen Verkleidung aller besonderen Kulturen" (Koch-Weser/ von Lüpke 2005: 181) bedeckt ist. Auch in diese Richtung wäre weitere Forschung interessant.

Für Pädagogen und Therapeuten beinhaltet die Naturpädagogik interessante und herausfordernde Arbeitsmöglichkeiten, deren Wege nur unkonventionell und für die Pädagogen selber komfortzonenerweiternd, also auch im pädagogischen Sinn mutig, begangen werden können. Die Folgen dieser beständigen Komfortzonenerweiterung, sprich die gewonnene innere und äußere Freude und Stärke durch eine entsprechende Arbeit, kann sich in Form von Wechselwirkungen in Richtung Klienten, Familie, Freunde und Arbeitskollegen auswirken, wie es das Beziehungsdreieck (s.o.) schon beschreibt. Vielleicht wird durch eine solche Arbeit ein Weg gefunden, welche im gesamten Umfeld zunächst eine kleine, aber dennoch wirkmächtige, da an basalen Punkten ansetzende, Veränderung bewirkt.

6. Literatur

- Adevi, Anna A. und Breznik, Melitta (2022): Naturbasierte Therapie (NBT). Stressfolgeerkrankungen landschafts- und kindheitsorientiert behandeln. Hogrefe: Bern.
- Amesberger, Günter (1998): Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Untersuchung zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten. 2. Auflage. Afra Verlag: Butzbach/Griedel.
- Bögeholz, Susanne (1999): Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Böhme, Rebecca (2019): Resilienz. Die psychische Widerstandskraft. In: Beck'sche Reihe, Band 2895. C.H. Beck oHG: München.
- Böhnisch, Lothar (2017): Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung. 7. Auflage. In: Grundlagentexte Pädagogik. Beltz Juventa: Weinheim.
- Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (2002): Wildnisbildung. Ein Beitrag zur Bildungsarbeit in Nationalparks. URL: <https://www.nationalpark-saechsische-schweiz.de/wp-content/uploads/2013/09/Wildnisbildung.pdf> (Stand: 23.03.2023).
- Bundesverband der Natur- und Waldkindergärten (Hrsg.) (o.J.): Über uns. URL: <https://www.bvnw.de/ueber-uns> (Stand: 02.04.2023).
- Erxleben, Anja (2008): Einheimisch werden in der Natur – Untersuchung zur Wirkung ursprünglichen, ganzheitlichen Lernens in Wildnisschulen als Beitrag zur Umweltbildung. Diplomarbeit zur Erlangung des Grades eines Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsnutzung und Naturschutz. URL: https://www.wildniswissen.de/images/fab_media/Diplomarbeit_Wildnis.pdf (Stand: 23.03.2023).
- Flade, Antje (2018): Zurück zur Natur? Erkenntnisse und Konzepte der Naturpsychologie. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH: Wiesbaden.
- Flückiger Schüepp, Monika (1998): Die Wildnis in mir. Mit Drogenabhängigen in den Wäldern Kanadas. In: Themenhefte Praktische Erlebnispädagogik. Fachverlag Dr. Jürgen Sandmann: Alling.
- Gabriel, Sandra (2022): „Man kann nur einen Samen säen und dann sieht man ja...“. Wildnispädagogik in der Sozialen Arbeit. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts in Social Sciences der Fachhochschule FH Campus Wien.
- Galuske, Michael (2013): Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. In: Grundlagentexte Sozialpädagogik/Sozialarbeit. 10. Auflage. Beltz Juventa: Weinheim und Basel.
- Gebhard, Ulrich; Lude, Armin; Möller, Andrea und Moormann, Alexandra (Hrsg.) (2021): Naturerfahrung und Bildung. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Gilsdorf, Rüdiger (2004): Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze. EHP Fachbuch: Bergisch Gladbach.
- Harms, Louise (2017): Trauma und Resilienz: Symptome verstehen, Heilung fördern. Junfermann Verlag: Paderborn. Übersetzt aus dem Englischen von Vorspohl, Elisabeth.

- Hüther, Gerald (2005): Die Macht der inneren Bilder. In: Das neue Bild vom Menschen. Neue Thesen zu einem klassischen Thema, S. 44-53. Springer-Verlag: Wien.
- Heckmair, Bernd und Michl, Werner (2018): Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik. 8. überarbeitete Auflage. Ernst Reinhard Verlag: München.
- Jopp, Dr. Daniela und Müller, Thomas (2022): Großes Repertoire an Coping-Strategien verhilft zu höherer Zufriedenheit. In: InFo Neurologie + Psychiatrie 10/2022. Springer Medizin: o.O. 6-7.
- Jung, Norbert (2005): Naturerfahrung, Interdisziplinarität und Selbsterfahrung - zur Integration in der Umwelt. In: Natur erleben. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung. StudienVerlag: Innsbruck, Wien und Bozen.
- Jung, Norbert et al. (2012): Auf dem Weg zu gutem Leben. Die Bedeutung der Natur für seelische Gesundheit und Werteentwicklung. In: Eberswalder Beiträge zu Bildung und Nachhaltigkeit (Band 2). Budrich UniPress: Opladen, Berlin & Toronto.
- Katz, Christine (2010): Was aber ist Wildnis? – Wildnis und kulturelle Vielfalt. Wildnis-Naturverständnisse in anderen Kulturen und von Menschen mit Migrationshintergrund. In: Laufener Spezialbeiträge 2010. Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege (ANL): Laufen.
- Kremp, Benedikt (2019): Der sechste Sinn. Körperbezogene Interventionen bei der Stabilisierung traumatisierter Klienten. Masterarbeit im postgradualen Studiengang Master of Counseling - Ehe-, Familien- und Lebensberatung an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Köln. URL: https://www.bv-efl.de/dokumente/Kremp_Der_sechste_Sinn.pdf (Stand: 23.03.2023).
- Koch-Weser, Sylvia und von Lüpke, Geseko (2005): Vision Quest. Visionssuche: allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst. Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG: München.
- Lampert, Dr. Paul et al. (2022): Naturbewusstsein 2019/2020. Wissenschaftlicher Vertiefungsbericht zum Vergleich der Jugend- und Erwachsenenstudie. URL: <https://www.bfn.de/sites/default/files/2022-08/2022-WissenschaftlicherVertiefungsbericht-NatBew19-20-bfn.pdf> (Stand: 1.11.2022).
- Lindgren, Astrid (1982): Ronja Räubertochter. Verlag Friedrich Oetinger: Hamburg.
- Lützner-Lay, Erika (2016): Trauma und Resilienz in Beratung und Therapie . Wie die Schatten unserer Geschichte uns begleiten und die Lebenskraft uns trägt. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Prang, Ellen (2015): Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren. Ein kompakter didaktisch-methodischer Praxisleitfaden. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Reis, Olaf; Steigmiller, Lukas; Spitzer, Carsten; Kölch, Michael; Knabe, Andre (2021): Coping in Familien mit psychisch erkrankten Mitgliedern. In: Psychotherapeut 3/2021. Springer Medizin Verlag GmbH: Berlin. 217–224.
- Rietmann, Stephan und Sawatzki, Maik (Hrsg.) (2018): Zukunft der Beratung. Von der Verhaltens- zur Verhältnisorientierung? In: Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion (Band 11). Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Rutter, Michael (2012): Resilience: Causal Pathways and Social Ecology. In: The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice. Springer Science+Business Media: New York, Dordrecht, Heidelberg und London. 33-42.

Schimpf, Florian; Berrens, Dominik; Hillenbrand, Katharina; Brandes, Tim und Schidlo, Carrie (2018): Naturvorstellungen im Altertum. Schilderungen und Darstellungen von Natur im alten Orient und in der griechischen Antike. Archaeopress Publishing LTD: Oxford.

Schuh, Angela und Immich, Gisela (2019): Waldtherapie. Das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit. Springer-Verlag GmbH Deutschland: Berlin.

Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2023): URL: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/_inhalt.html#sprg235878 (Stand: 13.04.2023)

Taipei Times (Hrsg.) (2012): URL: <https://www.taipeitimes.com/News/front/archives/2012/02/04/2003524636> (Stand: 04.02.2012).

Weber, Johann-Friedrich und Istaş, Eva (2022): Beratung in Bewegung. Praxisbuch für Coaching und Therapie in der Natur. Klett-Cotta: Stuttgart.

Wellensiek, Sylvia Kéré (2017): Handbuch Resilienztraining. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. 2. aktualisierte Auflage. Beltz Verlag: Weinheim und Basel.

Witteck, Christina (2015): Resilienz in der Sozialpädagogik. Möglichkeiten der Resilienzförderung. Diplomica Verlag GmbH: Hamburg.

Wustmann, Corina (2009): Die Erkenntnisse der Resilienzforschung – Beziehungserfahrungen und Ressourcenaufbau. In: Psychotherapie Forum 2/2009. Springer Verlag: o.O. 71–78

Young, Jon; Haas Ellen und McGown, Evan (2014): Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Buch 1 - Handbuch für Mentoren. Biber Verlag: Extertal.

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungs- behörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Landsberg, 26.04.2023

Ort, Datum

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Olis Kaus', written over a horizontal line.

Unterschrift