

Mit Naturerinnerungen aus der Kindheit Stress bewältigen

Stressfolgeerkrankten fehlt die Fähigkeit, sich selbst Räume für Erholung zu schaffen. In ihrem Sachbuch «Naturbasierte Therapie (NBT)» zeigen Melitta Breznik und Anna Adevi auf, wie Naturerinnerungen aus der Kindheit als Ressource fruchtbar gemacht werden können.

BETTINA GUGGER

In einem Pilotprojekt der Klinik Schützen Rheinfelden befragten die beiden Autorinnen, Melitta Breznik, leitende Ärztin in der psychosomatischen und psychoonkologischen Rehabilitationsabteilung Clinica Curativa im Ospidal in Scuol (OSEB), und Anna Adevi, Umweltwissenschaftlerin und kognitive Verhaltenstherapeutin, 26 Stressfolgeerkrankte nach positiven Naturerinnerungen in der Kindheit. Ausgehend von dieser Naturanamnese entwickelten die beiden Autorinnen individuelle Übungen, welche den Patientinnen helfen sollten, die multisensuellen Erfahrungen aus der Kindheit wieder ins Gedächtnis zu rufen. Die Fallbeispiele zeigen auf, wie die Patienten lernten, die Natur als Ressource zu nutzen.

Engadiner Post: Melitta Breznik, die naturbasierte Therapie, NBT, leitet sich aus der Gartentherapie ab, die im angelsächsischen Raum bekannt ist. In Japan weiss man schon lange um die heilende Wirkung des Waldbadens. Warum entdeckt man in unseren Breitengraden erst heute die Natur als therapeutischen Raum?

Melitta Breznik: Frau Adevi hat bereits 2014 eine Untersuchung zum Thema Natur- und Agrartherapie im Rahmen der psychiatrischen Kliniken in der Schweiz gemacht. Dabei gewann sie den Eindruck, dass die Arbeit in den Gärten der psychiatrischen Kliniken therapeutisch nicht sehr gefördert und altmodisch betrachtet wurden.

Geht man noch weiter zurück, hatte vielleicht auch die Anbauschlacht im Zweiten Weltkrieg zu einem eigenartigen Beigeschmack dieser Therapieformen geführt.

Andererseits werden Naturtherapien oft auch als Grün oder esoterisch abgetan. Auch die Wertigkeit der Pharmaindustrie spielt sicher eine wichtige Rolle; wollte man sich in der Wissenschaft profilieren, forschte man auf dem Gebiet der Psychopharmakologie. Der Umgang der Forschung mit dem



Dank des coronabedingten Ausstandes sichtete Melitta Breznik das Material des zusammen mit Anna Adevi durchgeführten Pilotprojektes und löste das Versprechen ein, die Ergebnisse in Buchform zu publizieren. Foto: Mayk Wendt

Einsatz von Medikamenten an Patienten in psychiatrischen Kliniken in der Schweiz ist in den letzten Jahren Thema in zahlreichen Untersuchungen. Die Besinnung darauf, dass komplementäre Therapiemethoden eine grosse Wirksamkeit in der Behandlung von psychiatrischen Krankheiten entfalten können, kommt erst in den letzten zehn Jahren vermehrt auf die Forschungsagenda der Medizin.

Andererseits haben Bäder- und Trinkkuren Tradition im Engadin. Liegt der Unterschied zu den neuen naturbasierten Therapien darin, dass es heute verstärkt darum geht, in die Handlung zu kommen, während den althergebrachten Kuren etwas Passives anhaftet?

Man hat ja damals in der Kur auch Spaziergänge und Aufenthalte an der frischen Luft empfohlen. Die durch Allee-bäume gesäumten Wege zur Trinkhalle in Scuol zeugen davon – man fuhr nicht mit der Droschke hin. Daher haben wir ja auch eine Unmenge von öffentlichen Toiletten in Scuol: Die Trinkkuren sollten eine Diarrhö bewirken oder zumindest die Verdauung anregen.

Und ja, heute geht man aktiver und bewusster in die Natur, was auch mit der ganzen Achtsamkeitsbewegung zu tun hat, wie sie beispielsweise durch Jon Kabat-Zinn populär wurde. Das, was wir ohnehin schon zur Verfügung haben, wird in den letzten zehn Jahren über das japanische Waldbaden oder die Beeinflussungen aus dem englischsprachigen und dem nordischen Raum als Novum in den deutschsprachigen Raum getragen.

Das Besondere an Ihrem Ansatz ist die Verknüpfung von Naturerfahrungen mit positiven Naturerlebnissen in der Kindheit ...

Wir haben uns auf diese multisensorischen, positiven Naturerfahrungen in der Kindheit fokussiert, um dort wieder anknüpfen zu können, gerade im Hinblick auf unsere Patientenpopulation mit Stressfolgeerkrankten, sprich Burnout-Patientinnen. Ziel war es, die Selbstwirksamkeit der Patienten zu unterstützen, sie in einen Entspannungsmodus zu bringen, damit sie schneller wieder in die Erholung kommen.

Gerade traumatisierte Menschen tragen ein hohes Risiko, ein Burnout zu erleiden, da sie dazu neigen, sich über Leistung und Anerkennung zu definieren. Wie kann die NBT dabei helfen, am Selbstbild zu arbeiten, um unabhängig von äusseren Faktoren ein zufriedenes Leben zu führen?

Bei traumatisierten Patienten muss man natürlich mit Naturkontakten auch vorsichtig sein, sie können sehr wohl auch schlechte Erinnerungen hervorrufen. Traumatisierte oder durch negative Kindheitserlebnisse geprägte Patienten neigen zu einer schlechten Stresstoleranz. Sie kommen schneller in Erregungs- oder in Alert-Zustände, wo sie mit Flucht- und Verteidigungsreaktionen auf eine Situation reagieren. Durch Naturkontakte haben sie die Möglichkeit, diese Muster schneller zu durchbrechen, verknüpft mit alten positiven Erinnerungen, wirken solche Übungen doppelt so effizient.

Die Vorstellung, dass die Natur uns zu unserem Wesenskern führt, würde also viel zu weit gehen?

Wir haben unsere Therapie auf rein endokrinologischen und epigenetischen Theorien basiert. Natürlich geht es darum, sich als Teil eines grossen Ganzen zu fühlen, das ist schon etwas, das den

Selbstwert stärkt. Aber das ist natürlich schwierig nachweisbar – da sind wir dann auch schon wieder in spirituellen Gefilden. Uns ging es darum, die Stressachse zu betrachten, und dort die Theorien zu verorten.

Warum ist es so schwierig, im Erwachsenenalter Naturerfahrungen von ähnlicher Intensität wie in der Kindheit zu machen?

Hat man in der Kindheit die Natur nicht als positive Ressource kennengelernt und pflegt man den Naturkontakt nicht regelmässig, geht das Bewusstsein dafür verloren. Gerade in städtischen Zusammenhängen, wo die Populationsdichte und der Alltagsstress höher sind, nehmen sich die Leute oft nicht die Zeit für Naturkontakte. Burnout-Patienten fehlt dieser Zugang zur Natur als Ressource; ihnen fehlt die Fähigkeit, rekreative Gebiete für sich zu erschliessen.

In unseren Übungen wurden sie angehalten, wieder kleine Einheiten von positiven Naturkontakten in den Alltag einfließen zu lassen. Regelmässige kurze Naturkontakte haben nachweislich eine tiefer gehendere Wirkung auf Körper und Geist als der grosse Bergausflug am Wochenende. Eine Patientin hat sich beispielsweise nach unserer Therapie zurückbesonnen, dass sie ja eigentlich einen tollen Arbeitsweg hat, denn sie kann am Ufer der Aare einen Kiesweg entlang gehen. Kies war für sie mit positiven Kindheitserinnerung verknüpft. Die Geräusche und das Gefühl, barfuss auf Kies zu gehen, liessen sich bei ihr reaktivieren. So kam sie mit Hören, Fühlen und dem Gehen auf Kies schnell in eine Entspannung. In der Nachuntersuchung bestätigte sie, dass sie diese Gewohnheit beibehalten hatte.

Alle Ihrer Probandinnen und Probanden konnten diese Kindheitserinnerungen auf Nachfrage wachrufen. Eigentlich sind die Bilder präsent, gehen jedoch im Alltag verloren.

Es ist erstaunlich, was sich da für wertvolle Erinnerungen haben hochholen lassen. Ein Patient ging früher mit seinem Kollegen im Alter von 10 bis 12 Jahren oft an einen See angeln. Er hatte das jahrzehntelang nicht mehr gemacht. Mit ihm, das mag absurd klingen, haben wir uns dann ans Rheinufer gesetzt und das Angeln mit einem Stück Holz und einer Schnur nachgestellt. Dieser Patient konnte das Geräusch der Angelroute, das Abspulen der Angelschnur, das Geräusch des Wassers, des Windes und den Geruch wunderbar beschreiben. Diese multisensorischen Erlebnisse waren auf einmal wieder da und wurden zu einem Schlüsselement in seiner Erholung. Die Erfahrung hat er in sein stressiges Berufsumfeld als Führungskraft mitgenommen. Gemeinsam mit einer Psychologin hat er für seine Mitarbeitenden Vorträge über Erholung gehalten. Ein anderer Patient hat nach der Therapie eine Ausbildung zum Naturtherapeuten angefangen, wie es sie bereits in Deutschland gibt.

Konnten alle Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer die Erfahrungen aus der Therapie sechs Jahre nach Abschluss des Pilotprojektes in ihrem Alltag verankern?

Natürlich gab es auch Teilnehmer, welche die Inputs noch nicht umsetzen konnten, weil sie in einem schlechten Zustand waren, aber bei Kontaktaufnahme immer noch Interesse signalisierten.

Jemand war beispielsweise lange Zeit über in Kliniken, hat aber das Bewusstsein vom Pilotprojekt mitgetragen. In Zusammenhang mit einem Wohnungswechsel hat sich eine Person einen Garten zugelegt. Eine Patientin konnte Rituale mit Feuer in ihren Alltag integrieren. Eine andere stellte sich ein Pferd als Spielzeugfigur aus der Naturkiste, welche wir den Patientinnen nach dem Ende der Übungen als Reminder überreicht haben, auf ihrem Schreibtisch neben ihrem Computer auf. Dies hat ihr dabei geholfen, sich endlich das lang ersehnte eigene Pferd zu kaufen, in der Stärke und im Widerstand des Pferdes die eigene Stärke wiederzufinden.

Wie funktioniert die Naturkiste?

Uns ging es darum, Gegenstände in diese Naturkiste zu packen, welche die Patientinnen und Patienten an ihre Ressourcen erinnern sollen, das konnte eine Spielzeugfigur oder auch ein Gegenstand aus den Übungen sein. Einen Patienten liessen wir Wasser von verschiedenen Quellen in kleine Gläser füllen, welche er dann am Ende in seiner Naturkiste wiederfand. Wasser ist für ihn noch immer ein prägendes Element, und das hat er auch in seinen Alltag und als Genesungsmittel mitgenommen.

Ist das auch Ihr Tipp zur Prophylaxe, sich zu überlegen, wo man sich als Kind am liebsten aufgehalten hat?

Genau. Man kann das auch für sich selbst – oder anhand von Fotos erarbeiten. Wir haben die Leute Fotos mitbringen lassen oder sie haben aus Illustrierten und Büchern Fotos ausgeschnitten, die am ehesten mit ihren Kindheitserinnerungen korrespondierten. Anhand des Bildmaterials hatten wir einen ersten Zugang. Therapeuten können mit ihren Patienten auch rausgehen, in den Garten, in den Wald und sie dort erzählen lassen. Wir wollten ein Praxishandbuch zur Selbstwirksamkeit und zur Prävention, aber auch als Anleitung für Therapeuten machen.

Im Gespräch mit ...

Melitta Breznik

Menschen, die etwas zu sagen haben, Themen, die bewegen: In der Serie «Im Gespräch mit ...» werden interessante Persönlichkeiten in unregelmässigen Abständen zu den verschiedensten Themen interviewt. Heute gibt Melitta Breznik einen Einblick in die naturbasierte Therapie (NBT). Breznik wurde in Kapfenberg, Österreich, geboren. Sie arbeitete in verschiedenen psychiatrischen Kliniken in der deutschsprachigen Schweiz in leitender Position und engagierte sich für die konzeptuelle Implementierung komplementärmedizinischer Methoden in die psychiatrisch psychosomatische Behandlung. Sie ist Verfasserin von literarischen Werken, in denen sie Themen wie transgenerationale Weitergabe von Trauma, Euthanasie in Nazi-Deutschland, Sterben und Trauer thematisiert. Zuletzt erschien von ihr 2020 «Mutter. Chronik eines Abschiedes». Ein weiteres literarisches Buchprojekt ist in Arbeit. (bg)

Eine Übergangslösung für Flüchtende

Die Gemeinde St. Moritz hat diesen Herbst das Gebäude des ehemaligen Hotels Primula in Champfèr für vier Millionen erworben. Bevor an diesem Platz Wohneinheiten für Einheimische entstehen, wird das Gebäude für Flüchtlinge aus der Ukraine genutzt, vorerst befristet bis Ende April 2023.

DENISE KLEY

Wohnraum für Einheimische ist in St. Moritz sehr knapp. Diesen zu schaffen, ist herausfordernd und zeitintensiv: Liegenschaften sind meist in Privatbesitz, und die öffentliche Hand verfügt nur über wenige Landreserven, die darüber hinaus aufgrund der raumplanerischen Herausforderungen lange Planungshorizonte mit sich bringen, so schreibt es die Gemeinde St. Moritz in einer Medienmitteilung.

Gemeinde als Bauherrin?

Gemäss der Studie «Wohnungsmarkt St. Moritz, Analyse und Perspektiven», welche von der Gemeinde St. Moritz in Auftrag gegeben und Mitte September veröffentlicht wurde (die EP/PL berichtete am 13. September), wird festgestellt, dass Wohnungen, bei denen die Gemeinde einen Einfluss auf den Mietzins hat, günstiger sind als Wohnungen auf dem freien Markt. Der Expertenrat lautet unter anderem: Die Gemeinde könnte als Bauherrin, Investorin und Baurechtsgeberin auftreten. Oder gemeinnützige Genossenschaften fördern respektive eine Stiftung mit dem Ziel einrichten, preisgünstige Wohnungen zu erhalten oder zu schaffen.

Vier Millionen für Hotel Primula

Ende September liess die Gemeinde dann bereits Taten folgen: Der Gemeinderat war sich einig darüber, das Hotel Primula in Champfèr für vier Millionen zu kaufen respektive stimmte dem Kaufantrag des Gemeindevorstandes zu. «Der Erwerb der Liegenschaft ist für die Gemeinde St. Moritz ein Glücksfall», heisst es in der Medienmitteilung weiter. Damit Wohnraum für Einheimische geschaffen wer-

den kann, ist geplant, das Gebäude abzureissen und einen Neubau zu erstellen. Das bestehende Gebäude weist eine Bruttogeschossfläche von 1161 m² aus, zusammen mit dem Hotelbonus für Erstwohnungen kommt man auf gesamthaft 1317 m², die für einen Neubau im Hofstattrecht zur Verfügung stehen. Wird ein Neubau umgesetzt, kann dieser je nach Grösse und Art der Wohnungen ca. zehn Wohneinheiten beinhalten, wie die Gemeinde informiert.

20 Bewohner bis Ende April

Doch bis es soweit ist und das Projekt weiter ausgearbeitet ist, soll das Hotel Primula zu einer Unterkunft für Flüchtende umfunktioniert werden. Dazu wurde das Gebäude im Oktober unter der Leitung des St. Moritzer Bauamtes bewohnbar gemacht. Seit dem 31. Oktober sind die ersten Schutzsuchenden in Champfèr eingezogen. 19 Personen mussten bis zu Beginn der Wintersaison ihre bisherige Unterkunft verlassen, informiert Regula

Degiacomi, Gemeindevorständin. «Einige haben privat eine Unterkunft gefunden. Die meisten sind nun ins Hotel Primula umgezogen.» In den nächsten Tagen werden noch weitere Personen ins Primula einziehen, sodass ungefähr 20 Personen dort wohnen werden, so Degiacomi. Insgesamt zählte die Gemeinde St. Moritz 41 Flüchtende. «Die Flüchtenden haben vorerst Mietverträge bis 30. April. Ob die Mietverträge über dieses Datum hinaus verlängert werden können,

hängt davon ab, wie sich die Situation bis dahin entwickelt», so Degiacomi weiter. Heisst: Bis geklärt ist, wann mit dem Rückbau und Neubau gestartet werden kann. Wie viel für den Abbruch und den Wiederaufbau des Gebäudes investiert werden muss, wurde noch nicht bekannt gegeben. Ebenso die Frage, ob die Gemeinde selber baut oder allenfalls eine Genossenschaft damit beauftragt wird. Dies sei, so die Gemeinde, noch in Abklärung.



Das Hotel Primula wird bis zu den nächsten Planungsschritten zu einer Unterkunft für Flüchtende aus der Ukraine umfunktioniert.

Foto: Marie-Claire Jur

Fortsetzung von Seite 4

Gab es während Ihrer Studie auch die Ambivalenz zwischen Kindheitserinnerungen an eine intakte Natur und dem Leben in einer Grossstadt?

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist ja auch in zivilisatorische Einflüsse eingebettet. Man hört beispielsweise die Autobahn, wenn man in den Wald geht. Das hat auch geholfen, zu üben, wie man Naturerlebnisse verwenden kann, ohne durch zivilisatorische Einflüsse am vertieften Naturerlebnis gehindert zu werden. Man kann überall Natur finden, und auch fast überall im Kleinen die Natur, welche einen an die Kindheit erinnert. Ich bin natürlich überglücklich, dass ich hier im Unterengadin eine solch gewaltige und teils unberührte Natur zur Verfügung habe, aber wir können nicht nur vom Idealbild ausgehen. Man wird auch in der Stadt fündig; in Form eines kleinen Parks, eines Brunnens, eines Baumes, des Kräutertopfes auf dem eigenen Balkon. Es gibt ja jetzt auch diese Öko-Bewegung in den Städten; es wird geschaut, wie man Beton begrünen, wie man die versiegelten Flächen öffnen kann, damit da wieder etwas wächst und das Wasser versickern kann. Da kann jeder seinen

kleinen Beitrag selber leisten und das als Prävention betreiben.

Im Zentrum der NBT stehen auch die Wachstums & Lebenszyklen. Die Erkrankten lernen, sich wieder mit dem «Werden-Sein-Vergehen» der Jahreszeiten und der gesamten Lebensspanne auseinanderzusetzen, wie sie es ausdrücken. Ist das ein Phänomen unserer Zeit, dass wir dazu neigen, unsere Lebensentwürfe über alle natürlichen Zyklen zu stellen?

Das ist etwas, das ich aus meiner Erfahrung in der psychosomatischen und psychoonkologischen Rehabilitation sagen kann. Und nochmals auf die Burnout-Patienten zurückkommend: Man kümmert sich überhaupt nicht mehr um die Jahreszeiten, wenn, dann höchstens als Unannehmlichkeiten, wenn es zu heiss oder zu kalt ist. Man stellt sich auch nicht mehr auf sie ein, weil die Rituale verloren gegangen sind. Die Leute arbeiten immer mehr, weil sie mehr konsumieren wollen, das Haus abbezahlen müssen oder sich dieses und jenes noch leisten wollen. Sie vergessen, auf ihren Tagesrhythmus zu hören; haben Tag- und

Nachtumkehr, essen unregelmässig, schlafen nicht genügend, und dann wundert man sich, dass man keine Ressourcen mehr zur Verfügung hat. Der Körper ist aber unglaublich dankbar, wenn er seine normalen Rhythmen hat und sich nicht die ganze Zeit beschweren muss über Symptome wie Kopfweh, Bauchschmerzen oder chronische Müdigkeit.

Wie setzen Sie die NBT bei Ihnen in der Clinica Curativa um?

Zwei Mal in der Woche gehen wir mit den Patienten hinaus; Körperübungen dienen dazu, um mit seinen Kindheitsgeschichten in der Natur wieder Kontakt aufnehmen. Gewisse Themen wie «Freunde» oder «Abgrenzung» bearbeiten wir miteinander in der Natur, man tauscht die Erfahrungen aus. Wir machen auch Übungen zu den Jahreszeitenwechseln, sammeln Kräuter oder Samen in unserem kleinen Garten. Oder wir arbeiten mit den Elementen, den Quellen, dem Bach, dem See, mit Feuer, Luft und Wind. Diese Dinge erkunden wir mit den Patientinnen und Patienten und versuchen, das Erleben im Rahmen von Achtsamkeit zu vertiefen. Einmal

im Monat machen wir einen grösseren Ausflug, bei dem wir draussen zusammen Essen zubereiten, dort Übungen vertiefen und Gemeinschaft unter freiem Himmel praktizieren. Das machen wir zu allen Jahreszeiten, auch im Winter, bei Regen und Schneefall.

Hilft die Auseinandersetzung mit den Naturzyklen auch, die Lebensthemen besser annehmen zu können?

Ja, man kann mit diesen Metaphern auch in der Psychotherapie arbeiten. Wir versuchen ja systemisch orientiert in den Therapien auf die ganzen Lebenszyklen, auf die familiäre Situation, das Umfeld der Patienten einzugehen, da sind solche Naturerfahrungen sicher hilfreich. Wichtig ist auch der sogenannte Safe Place. Jeder Mensch braucht einen sicheren Ort im Inneren, den er jederzeit gedanklich aufsuchen kann. An solchen Dingen arbeiten wir auch, immer in Verbindung mit Naturerlebnissen, Orten in der Natur, die einen Schutz und Wohlbefinden repräsentieren, wenn man sich in der Vorstellung dorthin versetzt.

Sie sind seit 2016 zusammen mit Dr. Hannes Graf mit dem Aufbau einer Abtei-

lung für integrative Psychoonkologie und Psychosomatik beschäftigt. Wo stehen Sie im Moment mit der Abteilung?

Im Moment sind wir gut unterwegs. Wir haben die Corona-Krise einigermaßen gut überstanden. Wir hatten die Schwierigkeit, dass wir als Teil des Spitals für zwei Monate vom Kanton präventiv geschlossen wurden, da wir uns mit dem Oberengadin und Samnaun zwischen zwei Corona-Hotspots befanden und man in der Situation Betten für Corona-Patienten zur Verfügung stellen wollte. Nach sechs Wochen konnten wir Gott sei Dank wieder öffnen. Die Nachfrage ist gross – wir haben Wartelisten, und plätzen aus allen Nähten. Unsere Patienten sind zufrieden. Die Projektphase haben wir erfolgreich hinter uns gelassen und sind jetzt in einem sehr schönen Normalbetrieb. Wir haben ja diese Spezialisierung mit der Komplementärmedizin und gleichzeitig den Schwerpunkt mit der Natur. Diese Ressource haben wir vor der Haustüre, und damit wollen wir unseren Patienten helfen, ihre eigenen Ressourcen zu stärken, wenn sie wieder in ihren Alltag zurückgehen.