

Natur als Ressource für psychische Gesundheit: Positive Wirkung von Achtsamkeitstrainings im Grünen

Die positive Wirkung der Natur nutzen, um psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken - dieses Ziel hat das Modellprojekt „Green Care“ verfolgt, das vom Team der Professur für Sozial- und Organisationspsychologie um Prof. Dr. Elisabeth Kals (Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt) und Privatdozent Dr. Markus Müller (Klinikum Nürnberg) wissenschaftlich begleitet worden ist. „Die Befunde zeigen, dass sich die psychische Gesundheit durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in der Natur nachhaltig stärken lässt“, fasst Professorin Kals die Ergebnisse zusammen.

Bei den Teilnehmenden handelte es sich sowohl um Personen, die sich etwa wegen Depressionen in stationär-klinischer Behandlung befinden, als auch Interessierte, die präventiv etwas gegen Stress und Burnout unternehmen möchten. Die Angebote zum naturgestützten Achtsamkeits- und Entspannungstraining wurden vom bayerischen Teil des Biosphärenreservates Rhön und der Biosphärenregion Berchtesgadener Land entwickelt und angeboten. Professorin Kals und Privatdozent Müller wurden dabei gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen Dr. Patricia Zieris und Stefanie Bruckbauer mit der Überprüfung der Wirksamkeit dieser Maßnahmen betraut. Gefördert worden ist das fünfjährige Projekt von den Bayerischen Staatsministerien für Gesundheit und Pflege bzw. für Umwelt und Verbraucherschutz mit über 800.000 Euro.

Bei den Teilnehmenden der Achtsamkeits- und Entspannungstrainings handelte es sich sowohl um Personen, die sich etwa wegen Depressionen in stationär-klinischer Behandlung befinden, als auch Interessierte, die präventiv etwas gegen Stress und Burnout unternehmen möchten. Die drei- bis vierstündigen Sitzungen, die mit jeder Gruppe über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen abgehalten wurden, dienten dazu, die Natur mit allen Sinne achtsam wahrzunehmen. Dazu bedarf es einer professionellen Anleitung, die durch die Mitarbeiterinnen der beiden Biosphärenreservate geleistet worden ist. Aus wissenschaftlicher Perspektive sollte ein solcher angeleitete Kontakt grundsätzlich positive Wirkung auf das biopsychosoziale Wohlbefinden haben – also auf allen Ebenen der Gesundheit. Es ist jedoch wenig bekannt über die Durchführbarkeit und Wirksamkeit von naturbasierten Interventionen in der stationären Behandlung von Depressionen sowie über deren Auswirkungen auf die Stimmung, die psychische Gesundheit und die Umwelteinstellungen und das -engagement von gesunden Erwachsenen. Diese Lücke ist mit der vorliegenden Studie geschlossen worden.

Dazu haben die Forschenden über drei Jahre hinweg 227 Fragebögen in den klinischen und 133 in den präventiven Experimental- und Kontrollgruppen erhoben. Hinzu kamen Interviews mit Expertinnen und Experten, die etwa die Entwicklung der Interventionsteilnehmenden schilderten. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitforschung zeigen unter anderem, dass wohltuend empfundene Gefühle durch die Übungen in der Natur verstärkt wurden, während belastend empfundene Gefühle durch die Angebote abgeschwächt werden konnten. Dadurch können sowohl Patientinnen und Patienten mit Depressionen aus Rehakliniken (Kooperationspartner waren die Klinik Alpenland Bad Reichenhall sowie die Klinik für psychosomatische Rehabilitation der Hescuro-Kliniken Bad Bocklet) als auch gesunde Menschen aus der Allgemeinbevölkerung im präventiven Bereich von achtsamkeits- und entspannungsbasierten Angeboten in der Natur profitieren. Speziell für den klinischen Bereich nehmen die befragten Expertinnen und Experten unter anderem wahr,

dass sich bei ihren Patientinnen und Patienten etwa die körperliche Aktivität steigert, die körperliche Anspannung nachlässt, sich die Atmung vertieft und die Schlafqualität zunimmt. Insgesamt sehen sie eine sehr hohe Wirksamkeit der Angebote.

„Diese Effekte blieben stabil, wie eine Folgeuntersuchung nach drei Monaten zeigte. Gerade Patientinnen und Patienten mit einem hohen Grad an Belastung, wie es sich in den hohen Ausprägungen der Depressionsskala zeigt, stellen oft eine Herausforderung in der Therapie und Behandlung dar. Die Studie liefert hier vielversprechende Ergebnisse, dass gerade diese Gruppe auch langfristig durch das Programm profitieren kann“, erklärt Privatdozent Müller. Ein Grund für den leichten Übertrag in den Alltag liege darin, dass Natur- und Kulturlandschaften unterschiedlicher Ausprägung für die Durchführung der Übungen geeignet seien. So konnten sowohl in abgeschiedenen Waldgebieten als auch in städtischen kleineren Waldstücken und auf Wiesen dieselben positiven Ergebnisse nachgewiesen werden. Im klinischen Bereich fällt auf, dass insbesondere Patientinnen und Patienten mit einem höheren Grad an Depression bei der Aufnahme von den Gruppenangeboten profitiert haben. Dr. Zieris ergänzt: „Die umweltpsychologische Forschung zeigt, dass die emotionale Verbundenheit zur Natur eine wesentliche Voraussetzung für ein Engagement und ein Verhalten im Sinne des Naturschutzes ist. Auch hier konnten wir signifikante und langfristige Effekte feststellen.“

Weitere Informationen zum Projekt GreenCare finden sich unter <https://www.biosphaerenreservat-rhoen.de/green-care> sowie <https://brbgl.de/green-care/>.