

*Eric Pfeifer*

# Klimakrise, Natur und Psychotherapie



**Psychotherapie-Wissenschaft**  
14. Jahrgang, Nr. 2, 2024, Seite 39–47  
DOI: 10.30820/1664-9583-2024-2-39  
Psychosozial-Verlag

# Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft

eISSN 1664-9591

14. Jahrgang Heft 2/2024

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2024-2>

[info@psychotherapie-wissenschaft.info](mailto:info@psychotherapie-wissenschaft.info)

[www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)

## Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen

und Psychotherapeuten

Geschäftsstelle ASP

Riedtlistr. 8

CH-8006 Zürich

Tel. +41 43 268 93 00

[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

## Redaktion

Mara Foppoli, Lugano

Lea-Sophie Richter, Zürich

Mario Schlegel, Zürich

Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden  
sich auf der Homepage der Zeitschrift:  
[www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)

## Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstr. 10

D-35390 Gießen

+49 6421 96 99 78 26

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

## Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:

[anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)

Es gelten die Preise der auf [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)  
einsehbaren Mediadaten.

ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an

die ASP-Geschäftsstelle: [asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)

## Datenbanken

Die Zeitschrift *Psychotherapie-Wissenschaft* wird regelmäßig  
in der Abstract-Datenbank PsycInfo der American Psychological  
Association (APA), im Directory of Open Journals (DOAJ)  
und in den Publikationsdatenbanken PSYINDEX und  
PsychArchives des Leibniz-Institut für Psychologie/Leibniz  
Institute for Psychology (ZPID) erfasst.



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.  
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte  
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle  
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:  
[creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

# Klimakrise, Natur und Psychotherapie

## Verfahrensübergreifende Perspektiven und Anregungen

Eric Pfeifer

Psychotherapie-Wissenschaft 14 (2) 2024 39–47

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2024-2-39>

**Zusammenfassung:** Natur und Naturerfahrung sind wichtige Bausteine einer gesunden menschlichen Entwicklung und bedingen in positiver Weise psychische und physische Gesundheit. Globale Krisen, wie z. B. Klimawandel, Umweltzerstörung, wirken sich auch auf die menschliche Gesundheit aus. Psychotherapekammern und -verbände appellieren deshalb an die Psychotherapeut\*innenschaft, sich mit dem Thema Klimawandel auseinanderzusetzen und effektive Beiträge zu leisten. Naturverbundenheit und Eco-Anxiety sind zwei psychologische Konstrukte, die in diesem Zusammenhang mitbedacht werden sollten. Naturgestützte (psycho-)therapeutische Verfahren können z. B. Naturverbundenheit, pro-ökologisches und umweltbewusstes Verhalten befördern und Klimaangst reduzieren. Der vorliegende Beitrag bietet zudem Einblicke zu Natur und Psychotherapie aus Sicht dreier psychotherapeutischer Cluster (Psychodynamische Psychotherapie, Logotherapie und Existenzanalyse, Systemische Therapie), eine entsprechende Fallvignette aus der psychotherapeutischen Praxis sowie eine Kurzdarstellung der klinischen Studie «Psychotherapie im Gehen in der Natur für an Depression erkrankte Patient\*innen». Psychotherapie verfügt über die Potenziale, um sich als wirksamer «Agent of Change» innerhalb des Diskurses «Klima – Natur – psychische Gesundheit» einbringen zu können.

**Schlüsselwörter:** Systemische Therapie, Logotherapie und Existenzanalyse, Psychodynamische Psychotherapie, Naturtherapie, Psychoanalyse

In seinem Buch *Nature and Therapy* erwähnt Jordan (2015), dass mehr und mehr Therapeut\*innen ihre therapeutische Praxis nach draussen verlegen und spazieren gehen würden während der Therapie mit ihren Patient\*innen. Er verweist zudem auf eine wachsende Evidenz bzgl. der kurativen und präventiven Wirkung von Natur. Eine von ihm unter Psychotherapeut\*innen in Grossbritannien umgesetzte Interviewstudie führte aber auch zur Erkenntnis, dass Therapeut\*innen, die draussen in der Natur arbeiten, dies häufig nicht in der Community kommunizieren. Die Befürchtung, dass ihr Handeln von Kolleg\*innen als Bruch oder Überschreitung der Therapieregeln ausgelegt werden könnte, wird hierfür als ein Grund angeführt.

Mit Blick auf die Situation in Deutschland verhält es sich sogar so, dass die Durchführung von Psychotherapie während eines Spaziergangs in der Natur als ambulante psychotherapeutische Tätigkeit per se erst einmal rechtlich nicht zulässig ist. § 22 der Berufsordnung der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg (2022) enthält bspw. folgende Aussage: «[D]ie selbstständige Ausübung ambulanter psychotherapeutischer Tätigkeit ist an die Niederlassung in einer Praxis (Praxissitz) gebunden, soweit nicht gesetzliche Bestimmungen [...] etwas anderes zulassen. Die Durchführung therapeutischer Maßnahmen kann bei gegebener Indikation auch außerhalb von Praxisräumen stattfinden.» Unter Letzteres würde, bei entsprechender Indikation, dann z. B. eine verhaltenstherapeutische Expositionstherapie fallen.

Demgegenüber eröffnet das neue Psychotherapiegesetz in Österreich etwas grösseren Spielraum, was eine draussen in der Natur stattfindende Psychotherapie angeht. § 38(3) benennt zwar eindeutig, dass Berufsangehörige ihre Tätigkeit «an einem entsprechend räumlich und sachlich ausgestatteten Ort, der von einem allfälligen privaten Wohnbereich klar und eindeutig getrennt ist, auszuüben» haben. § 37(4) besagt jedoch auch, dass «[d]ie Durchführung einzelner psychotherapeutischer Interventionen [...] auch außerhalb des Berufssitzes oder Arbeitsortes stattfinden [kann], soweit dies für die psychotherapeutische Leistung notwendig und die Einhaltung aller Berufspflichten gewährleistet ist» (Republik Österreich, 2024).

Wenn Jordan (2014) Psychotherapie im Freien in der Natur also als eine Bewegung oder Entwicklung versteht, die in den letzten Jahrzehnten stetig gewachsen ist, dann gilt es diesbzgl. natürlich auch länderspezifische, rechtliche Grundlagen der Durchführ- und Machbarkeit zu berücksichtigen bzw. kritisch zu reflektieren. Fakt ist allerdings auch, dass im Hinblick auf aktuelle globale Herausforderungen und Krisen (z. B. Klimakrise, Ausbeutung der Natur, Umweltzerstörung) hilfreiche und wirksame Konzepte vonnöten sind und die Psychotherapeut\*innenschaft genauso angefragt ist, in diesem Kontext einen Beitrag zu leisten. Eine Psychotherapie in und mit der Natur, entsprechende ökologische und naturgestützte psychotherapeutische Vorgehensweisen, Methoden und Theorien, empirische Studien zur Mach-

barkeit und Wirkung von Psychotherapie im Gehen in der Natur usw. – hierzu bietet dieser Beitrag Einblicke und Einsichten. Darüber hinaus beinhaltet er ein Fallbeispiel aus der psychotherapeutischen Praxis, einen themenspezifischen Blick in die Geschichte der modernen Psychotherapie, einen Fokus auf psychodynamische, systemische und logotherapeutische Überlegungen zu Natur und Psychotherapie sowie einen kurzen Überblick zur Wirkung von Natur, Naturaufenthalt und naturgestützten Therapien auf die menschliche (psychische) Gesundheit und Entwicklung.

### **Natur, Naturerfahrung, naturgestützte Therapie, menschliche Entwicklung und psychische Gesundheit**

Der Mensch ist ein Naturwesen und sowohl in ökologischem wie evolutionärem Sinne Teil der Natur. Er «braucht» Natur u. a. als Erfahrungsraum oder als Sinninstanz (Gebhard, 2019a). Für Kinder und Jugendliche sind Naturerfahrungen wiederum wesentliches Element einer gesunden psychischen und physischen Entwicklung (Gebhard, 2020). Erwachsene, die während ihrer Kindheit viel Zeit in der Natur verbrachten, weisen im Erwachsenenalter signifikant bessere Werte im Bereich der psychischen Gesundheit auf als Erwachsene, deren Kindheitsjahre mit wenig Zeit in der Natur «angereichert» waren (Preuß et al., 2019). Erkenntnisse aus empirischen Studien und Übersichtsarbeiten sprechen insgesamt dafür, dass sich Naturaufenthalte in der frühen Kindheit positiv auf die – spätere – psychische Gesundheit auswirken (Li et al., 2021). Das wachsende Bewusstsein für die Bedeutung von Natur und Naturerfahrungen für eine (gesunde) menschliche Entwicklung geht einher mit einer steigenden Zahl an veröffentlichten Übersichtsarbeiten zur Wirksamkeit von naturgestützten (therapeutischen) Interventionen auf die psychische und physische Gesundheit des Menschen bzw. das menschliche Wohlbefinden.

Im Rahmen eines aktuellen systematischen Reviews (Paredes-Céspedes et al., 2024) zu randomisiert-kontrollierten klinischen Studien schlussfolgern die Autor\*innen, dass die derzeitige Evidenzlage in Bezug auf die Wirksamkeit von naturgestützten therapeutischen Interventionen (Waldtherapie, Therapie im Gehen ...) zur Reduktion von Stress, Depression und Ängsten sehr begrenzt ist. Ein weiteres, jedoch älteres systematisches Review (Annerstedt & Währborg, 2011) führte zu einem Ergebnis mit einer etwas positiveren Konnotation durch die Forschenden. Demnach verfügen naturgestützte Therapieansätze über eine kleine, aber zuverlässige Evidenzbasis in Bezug auf deren Wirksamkeit. So konnten signifikante Verbesserungen bei verschiedenen Diagnosen wie bspw. Schizophrenie abgeleitet werden. Die Autor\*innen kritisieren zwar die grosse Heterogenität der einbezogenen Einzelstudien (z. B. die methodische Qualität, die Art der Intervention, die Stichprobe betreffend), erkennen in naturgestützter Therapie aber auch eine wertvolle Ressource im Kontext der öffentlichen Gesundheitsversorgung. Thomas et al.

(2022) argumentieren auf Basis der von ihnen erstellten Übersichtsarbeit, dass Naturtherapie das biopsychosoziale Wohlbefinden verbessern kann und eine potenziell bedeutsame Intervention in der Behandlung psychischer Erkrankungen darstellt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Natur und Naturerfahrung wichtige Faktoren einer (gesunden) menschlichen Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg sind. Sie bedingen in positiver Weise psychische und physische Gesundheit und Wohlbefinden. Naturgestützte therapeutische Interventionen können hierzu wie auch im Rahmen der Behandlung von psychischen Störungen, mit Verweis auf die genannten Übersichtsarbeiten, ebenfalls einen wertvollen Beitrag leisten. Die empirische Evidenzlage erweist sich zum jetzigen Zeitpunkt jedoch (noch) als lückenhaft und – mit Blick auf bisherige (Einzel-)Studien – als heterogen und uneinheitlich. Die Autor\*innen der zuvor besprochenen Reviews empfehlen deshalb die Umsetzung weiterer empirischer Untersuchungen mit soliden, fundierten Studiendesigns im Kontext dieses Themenfelds.

### **Klimakrise, Klimawandel und relevante psychologische Konstrukte**

Auf den ersten Blick mag es überraschend wirken, dass Poulsen (2018) die Klimakrise als eine psychologische Krise bezeichnet. Bedenkt man jedoch die Zusammenhänge und Folgen von Klimawandel, Klimakrise und Umweltzerstörung für die menschliche psychische Gesundheit, so erscheint die Aussage nachvollziehbar. Eine aktuelle globale Umfrage (Hickman et al., 2021) unter jungen Menschen besagt, dass sich 16- bis 25-Jährige Sorgen über den Klimawandel machen. Die Studienteilnehmenden aus 10 Ländern (u. a. Australien, Finnland, Nigeria, USA, Indien) fühlen sich traurig, wütend, machtlos, hilflos und schuldig in Bezug auf den Klimawandel. Diese Gefühle würden sie auch in ihrem alltäglichen Leben und «Funktionieren» beeinträchtigen. Für die Teilnehmenden ist die Zukunft beängstigend. Sie sind der Meinung, dass der Mensch es verabsäumt habe, sich um den Planeten zu kümmern. Die Ergebnisse einer Umfrage unter Teilnehmenden in 32 Ländern (Ogunbode et al., 2022) weisen auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen Klimaangst und pro-ökologischem/umweltbewusstem Verhalten hin. Klimaangst als negative Emotion wirkt demnach als Handlungsmotivator und bewirkt Verhaltensveränderungen unter den Teilnehmenden (z. B. Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel, Vermeidung von Essensabfällen, Umsetzung von Energiesparmassnahmen zu Hause). Allerdings zeigte sich auch, dass Klimaangst das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann, unabhängig davon, wo die Menschen leben und welche sozialen/politischen Leistungen das Land, in dem sie leben, ermöglichen kann.

In Anbetracht dieser Erkenntnisse erscheint es verständlich, dass Psychotherapiekammern und -verbände zunehmend auf die Zusammenhänge und Folgen des

Klimawandels, der Klimakrise für die physische und psychische Gesundheit hinweisen (Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg, 2021b; Psychotherapeutenkammer Bayern, 2022; Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen, 2024). Die Kammern fordern in gleichem Zuge, dass ökologische Beiträge stärker in Entscheidungsprozesse einbezogen werden sollen (Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg, 2021a), dass sich die Psychotherapeut\*innenschaft als Profession mit dem Thema Klimakrise auseinandersetzen (Bundespsychotherapeutenkammer, 2022; Psychotherapeutenkammer Berlin, 2024) und sich als Akteur im Feld «Mental Health und Klimakrise» einbringen müsse (Psychotherapeutenkammer Niedersachsen, 2024).

Ein psychologisches Konstrukt, das in diesem Kontext oder Themenfeld (Klimawandel/-krise und psychische Gesundheit) über die letzten Jahre hinweg zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, ist jenes der Klimaangst. Die Beschäftigung mit Klimaangst, als Angst im Zusammenhang mit Klimawandel (Raile & Rieken, 2021), oder Eco-Anxiety, als Distress in Relation zu Klima- und ökologischer Krise (Hickman et al., 2021), führte in weiterer Folge zur Entwicklung von entsprechenden Messinstrumenten (Ágoston et al., 2022; Hepp et al., 2022; Wullenkord et al., 2021).

Für den vorliegenden Beitrag ist vor allem relevant, dass naturgestützte (therapeutische) Interventionen und Massnahmen nicht nur pro-ökologisches/umweltbewusstes Verhalten positiv bedingen können, sondern auch Klimaangst entgegenwirken. Moula et al. (2022) erwähnen in diesem Sinne auch die Bedeutung von Naturverbundenheit. Naturverbundenheit als Gefühl oder Erfahrung des Verbundenseins mit der Natur bzw. der natürlichen Umgebung (Mayer & McPherson Frantz, 2004) ist ein recht junges psychologisches Konstrukt, das mit menschlichem Wohlbefinden und umweltbewusstem Verhalten einhergeht (Richardson et al., 2019). Naturverbundenheit korreliert zudem u. a. mit Sinnhaftigkeit (Cervinka et al., 2011), Achtsamkeit (Howell et al., 2011) und Lebenssinn (Howell et al., 2013). Es existieren verschiedene Messinstrumente, um Naturverbundenheit zu erfassen: der Nature Connection Index (Richardson et al., 2019; Pfeifer et al., i. D.), die Connectedness to Nature Scale (Mayer & McPherson Frantz, 2004) oder die Nature-Relatedness Scale (Nisbet et al., 2009).

Naturverbundenheit und Klimaangst sind zwei fundierte, global diskutierte und empirisch evaluierte psychologische Konstrukte, die sich auch weiterhin und für zukünftige Untersuchungen, praktisch-therapeutische Arbeit und theoretische Diskurse im thematischen Schnittfeld Klimakrise/-wandel, Psychotherapie, (psychische) Gesundheit als hilfreich erweisen können.

## Natur und Psychotherapie – historische, aktuelle und verfahrensübergreifende Einblicke

Dieser Abschnitt enthält eine komprimierte Übersicht zu verfügbaren Grundlagen- und Sammelwerken, histo-

rischen und aktuellen Entwicklungen und bietet mittels entsprechendem Fallbeispiel und Kurzdarstellung einer klinischen Studie Einblick in die psychotherapeutische Praxis und Forschung. Der Fokus liegt auf dem thematischen Schnittfeld Natur (und in diesem Zusammenhang auch Klimakrise, Klimaangst usw.) und Psychotherapie. Dabei sollen die Ausführungen als Anregung, Impuls oder Einladung verstanden werden, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, dieses kritisch weiterzudenken, Forschungsvorhaben zu realisieren oder Anwendungen in die eigene Praxis zu überführen.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist die Zahl an vorliegenden – psychotherapieverfahrenübergreifenden – Sammel- oder Grundlagenwerken recht überschaubar. Wenngleich bis dato «nur» in englischer Sprache erhältlich, gelingt es Jordan (2015) im Rahmen seines schon erwähnten Buchs *Nature and Therapy*, auf leicht verständliche und gut strukturierte Art und Weise an das Thema heranzuführen. Er erläutert grundlegende Theorien, bezieht Aspekte verschiedenster psychotherapeutischer Verfahren mit ein und veranschaulicht seine Überlegungen mithilfe von Auszügen aus der praktischen Arbeit und einer von ihm durchgeführten Interviewstudie.

Die von Knümann (2019) vorgestellte *Naturtherapie* als Natur(-psycho-)Therapie berücksichtigt ebenfalls Ansätze aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Richtungen. Während der erste Teil des Buchs an die theoretischen Grundlagen heranführt, widmet sich der zweite primär dem Praktischen, den naturgestützten Methoden und Interventionen, Fallgeschichten und störungsspezifischen Ansätzen.

Mit *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie* (Pfeifer, 2019a) liegt zudem ein zweibändiges, verfahrensübergreifendes Übersichtswerk vor, das knapp 50 Beiträge von ca. 40 Autor\*innen aus aller Welt (u. a. Deutschland, Schweiz, Österreich, Grossbritannien, USA, Russland, Israel) enthält. Die Autor\*innen wenden sich aus unterschiedlichsten Perspektiven, Hintergründen und Richtungen (u. a. Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, tiergestützte Psychotherapie, Logotherapie und Existenzanalyse, Systemische Therapie, Psychiatrie und Medizin, Künstlerische Therapien ...) dem Themenfeld Natur in Psychotherapie bzw. Künstlerischer Therapie zu und bieten auf dieser Basis vielschichtige theoretische und praktische Einblicke.

Im Hinblick auf Klimakrise, Klimaangst, psychische Gesundheit und Psychotherapie seien exemplarisch zwei weitere Buchpublikationen erwähnt. Raile und Rieken (2021) begegnen dem Phänomen Eco-Anxiety über psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge und berichten u. a. über ein von ihnen durchgeführtes Forschungsprojekt zu Angst vor dem Klimawandel. Das Sammelwerk *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit* (van Bronswijk & Hausmann, 2022) richtet sich mit konkreten Umsetzungsideen und Handlungsoptionen an in psychosozialen Berufen Tätige. Die mitwirkenden Autor\*innen berücksichtigen dabei u. a. psychodynamische, verhaltenstherapeutische oder auch systemische Aspekte.

Interessante Erkenntnisse für die praktische wie auch forschende naturgestützte psychotherapeutische Arbeit lassen sich auch einer 2020 veröffentlichten Meta-Synthese (Cooley et al., 2020), also einer systematischen Übersichtsarbeit zu qualitativen Studien, entnehmen. Aus dieser geht hervor, dass eine Psychotherapie in Naturumgebungen vor allem Potenziale in Bezug auf das emotionale Ausdrucksverhalten, die Ganzheitlichkeit (Körper, Geist, Seele, Umgebung), die therapeutische Beziehung/das therapeutische Setting, die Naturverbundenheit und die Psychotherapeut\*innengesundheit bietet. Pfeifer (2019b) wiederum benennt vier spezifische Potenziale oder Features von Natur im Zusammenspiel mit Therapie: *Natur als Co-Therapeut\*in* (Natur als aktives Drittes in der therapeutischen Beziehung), *Natur als Gegenständliches/«Material»* (Verwendung von Naturmaterialien in der Psychotherapie – unter Beachtung naturethischer Prämissen), *Natur als Setting* (Naturumgebungen/-räume als Setting in der Psychotherapie) und *Natur als Phänomen* (Naturphänomene wie das Wetter, der Jahreszeitenwechsel, der Übergang von Tag und Nacht usw. als therapeutisch relevante Komponenten in der Psychotherapie).

Die folgenden Abschnitte enthalten sehr kurz gefasste Erläuterungen zu Natur und Psychotherapie aus Sicht dreier psychotherapeutischer Cluster.

**Psychodynamische Psychotherapie.** Psychotherapie und bzw. in und mit der Natur ist in Anbetracht der Geschichte der modernen Psychotherapie kein neues Thema oder Phänomen. So führte schon Sigmund Freud Analysen im Spazieren im Freien durch (Freud & Ferenczi, 1993) – oder auf einer Schutzhütte in den Alpen (Breuer & Freud, 2000). Lou Andreas-Salomé berichtet Anna Freud in einem Brief, dass sie analytische Sitzungen im Garten durchführen würde (Teboul, 2022), und C.G. Jung ging mit seinen Patient\*innen während der Analyse segeln auf dem Zürichsee (Rust, 2019). Natur taucht bei Jung als Thema immer wieder auf, was das folgende Zitat eindrücklich widerspiegelt: «People who know nothing about nature are of course neurotic, for they are not adapted to reality» (Jung, 1989, S. 166). Besonders relevant, aus psychodynamischer Perspektive, sind jedoch die Arbeiten des Schweizer Pioniers der Kinder- und Jugendlichenpsychoanalyse, Hans Zulliger. Er entwickelte u. a. die Spaziergang-Behandlung (Zulliger, 1973) und resümierte – auf humorvolle Weise –, dass er relativ früh schon einsah, wie wenig erfolgversprechend es sei, Kinder im Alter von zwölf und mehr Jahren dazu zu veranlassen, sich für die Analyse auf die Couch zu legen. Stattdessen sei es viel effektiver und sinnvoller, mit den Kindern in den Wald spazieren zu gehen und die analytische Arbeit dort fortzuführen (Zulliger, 1990).

Innerhalb der psychodynamischen Psychotherapie finden sich jedoch auch aktuelle Arbeiten zum Thema Natur, Klima, Psychotherapie. Gebhard (2019b) setzt sich bspw. mit der psychodynamischen Bedeutung der Natur für die menschliche Persönlichkeitsentwicklung auseinander. Natur kann, laut Walter (2019) aber auch als Resonanz- und Entwicklungsraum verstanden wer-

den. Über externalisierend ins Aussen verlagerte Naturnarrative kann es Patient\*innen in psychodynamischen Psychotherapien gelingen, mit ihren inneren und äusseren Nöten umzugehen. Nicht vergessen werden sollte hier auch das Ozeanische als naturnahe, dem naturhaften Erleben entliehene Metapher (Funke, 2019). Schliesslich unternimmt Weintrobe (2023) in ihrem Buch einen Versuch, die Ursachen der Klimakrise u. a. mithilfe psychoanalytischer Theorien zu ergründen.

**Logotherapie und Existenzanalyse.** Viktor Emil Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, der Dritten Wiener Richtung der Psychotherapie (nach Freuds Psychoanalyse und Adlers Individualpsychologie) oder auch sinnorientierten Psychotherapie, hat früh schon auf die Bedeutung von Natur und Naturerfahrung für die psychische Gesundheit hingewiesen. Frankl war selbst begeisterter Alpinist und bis ins hohe Alter hinein als Bergsteiger aktiv – zwei Klettersteige sind nach ihm benannt (Frankl, 2013). Es habe kaum wichtige Entscheidungen oder Entschlüsse in seinem Leben gegeben, die er nicht während einsamer Wanderungen in den Bergen gefällt habe (Frankl, 1995). Parallel dazu betonte Frankl (2022) die Bedeutung von Naturerfahrung und -erleben für (das Überleben von) KZ-Insass\*innen im Umgang mit Leid und Leiden oder auch im Hinblick auf die Verwirklichung von Lebenssinn entlang der Erlebniswerte (Frankl, 2005; Pfeifer, 2021). In Frankls wissenschaftlichem Hauptwerk, der *Ärztlichen Seelsorge*, findet sich passend dazu ein Beispiel:

«Fragen wir einen Menschen, der, auf einer Hochtour begriffen, das Alpenglücken erlebt und von der ganzen Herrlichkeit der Natur so ergriffen ist, daß es ihm einfach kalt über den Rücken läuft – fragen wir doch einmal ihn, ob nach solchem Erleben sein Leben noch jemals gänzlich sinnlos werden kann» (Frankl, 2011, S. 376).

Das von ihm entwickelte Modell der Wertetrias beschreibt drei Hauptstrassen der Sinnfindung (Lukas & Schönfeld, 2016) – schöpferische Werte, Erlebniswerte, Einstellungswerte –, entlang derer es dem Menschen möglich ist, dem eigenen Leben Sinn zu verleihen. Jüngst wurde auf Basis dieser Grundlage auch ein naturgestütztes Modell der Sinnverwirklichung vorgestellt (Pfeifer et al., i. D.). Einblicke in die praktische Anwendung einer naturgestützten Logotherapie/Existenzanalyse bietet auch ein Beitrag von Zimmermann (2019), der darin u. a. die therapeutische Arbeit mit einem am Burnout-Syndrom leidenden Patienten erhellt. In Bezug auf empirische Erkenntnisse kamen die Autor\*innen einer Studie u. a. zu dem Schluss, dass Naturverbundenheit, Lebenssinn und Wohlbefinden auf signifikante Weise miteinander korrelieren (Howell et al., 2013).

**Systemische Therapie.** Bateson (1981, 1982) führt in seinen Arbeiten u. a. Kybernetik, Systemtheorie, Ökologie und Naturphilosophie zusammen und bietet damit auch wertvolle Anregungen für eine an Natur- und ökologischen Themen interessierte Systemische Therapie. Im Besonderen ist hier die von Hufenus und Kreszmeier

entwickelte Systemische Naturtherapie (Kreszmeier, 2019) zu erwähnen. Naturtherapie wird demnach als ein psychotherapeutischer Prozess mit, in und durch die Natur verstanden, der selbst in geschlossenen Räumen Natur mitdenkt und berücksichtigt (Kreszmeier, 2012). Systemische Naturtherapie «induziert einen Heilungsprozess, dessen zentrale Bühne nicht die Interaktion zwischen Therapeut und Klient ist, sondern die Beziehung und das Wechselspiel zwischen Klient und Natur» (ebd., S. 43). Ähnlich verhält es sich mit der von Sunne (2023) beschriebenen Systemic Ecotherapy. Die Ko-Existenz des Menschen mit der Natur und anderen Lebewesen, die Zugehörigkeit zu und Verbindung mit einem grösseren Ganzen, aber auch Realitäten wie die anthropogene Zerstörung der Natur werden in diesem Ansatz beachtet. Systemische Ökotherapie mag in der Realität verankert sein, sie orientiert sich jedoch an Möglichkeiten und versteht sich als eine therapeutische Praxis der Hoffnung.

Auf Basis der Theorien und Praxis der Systemischen Naturtherapie beschrieb Kreszmeier (2021) vor einiger Zeit auch das Konzept der Sympoiese und die Praxis des Natur-Dialogs als wirksame Ansätze im Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit. Mit Fokus auf Eco-Anxiety als eine solche Herausforderung erwähnt Raile (2024), dass gerade die Grundhaltungen, Techniken und Interventionen der Systemischen Therapie hilfreich sein können. Er erwähnt u. a. das Reframing, das Erstellen von Hypothesen, die Fragetechniken. Ihnen gemeinsam sei der systemisch-konstruktivistische Ansatz, «der Eco-Anxiety als Kommunikationsmittel in Systemen/Beziehungen betrachtet und davon ausgeht, dass Wirklichkeitskonstruktionen durch unerwartete oder gar irritierende Kommunikation verändert werden können» (ebd., S. 269).

## Fallvignette<sup>1</sup>

Hr. M. (ca. 45 Jahre alt) steckt in einer tiefen Lebenskrise. Es fällt ihm sehr schwer, Entscheidungen zu fällen. Dies betrifft seine private, aber auch berufliche Situation. Er erlebt sich in all diesen Ungewissheiten als «in-der-Luft-hängend». Die aktuellen Lebensumstände und -situationen kommen einem permanenten, erschöpfenden Provisorium oder einem als provisorische Daseinshaltung verlebten Leben gleich. In der Logotherapie wird ein solcher mit Sinnlosigkeits- und Leeregefühlen einhergehender Zustand als existenzielles Vakuum bezeichnet (Frankl, 2007). Neurotizismus, Depression, Aggression, Sucht und Suizidalität sind Phänomene, die in engem Zusammenhang damit stehen (Frankl, 2015).

Sinnkrise, Sinnlosigkeit, Erschöpfung, Zweifel und Unentschlossenheit sind demnach auch Themen, die die ersten gemeinsamen, noch in den Therapieräumlichkeiten stattfindenden Einheiten mit Hr. M. prägen. Zunehmend finden Naturnarrative Eingang in den therapeutischen

Prozess. Überhaupt, Natur ist für ihn sehr wichtig – er wandert viel, spaziert und joggt gern im Wald, klettert und praktiziert Yoga und Meditation in Naturumgebungen. In einer Einheit entsteht nun die Idee, ob denn diese nicht auch draussen in der Natur durchgeführt werden könne. Von da an treffen sich Therapeut und Patient zu Beginn der folgenden Termine bereits im Freien und machen sich auf zu einer Walk-and-Talk-Psychotherapie in der Natur. Im Verlauf dieser Spaziergang-Sitzungen dreht sich vieles um die Frage, was denn eigentlich sinnvoll sei, was überhaupt Sinn mache im Leben von Hr. M., ja, um die Frage: «Was will ich eigentlich? Und was nicht? Und: Was könnte mir möglicherweise dabei helfen, mich (richtig) zu entscheiden?» Mit einem Schmunzeln meint Hr. M.: «Es bräuchte halt eine Art Sinnbarometer ...» Just in diesem Moment entdeckt er zufällig einen auf dem Waldboden liegenden, in der Sonne glitzernden Stein und hebt ihn auf. Er betrachtet, dreht und wendet ihn, behält ihn bei sich und umschliesst ihn mit der einen Hand, während wir weitergehen. Anschliessend ist es nicht mehr das Unentschlossen-Sein, das im Vordergrund steht, sondern, wie erstmals verbalisiert, die Frage danach, was denn hilfreich beitragen könne, um sich (richtig) entscheiden zu können. Hr. M. meint in diesem Zusammenhang, dass er sich früher eigentlich ganz gut auf seine innere Stimme habe verlassen können. Eine solche innere Stimme wird oft mit dem menschlichen Gewissen in Verbindung gebracht, das in der Logotherapie wiederum als das menschliche Sinn-Organ bezeichnet wird (Frankl, 2011).

Im weiteren Verlauf dieser Einheit wird der zufällig aufgefundene Stein zum Ausdruck der inneren Stimme des Gewissens – er wird von Hr. M. zum Symbol für den von ihm und für sich erfundenen Sinnbarometer erkoren. Besagter vergegenständlichter Sinnbarometer kann als eine ins Aussen verlagerte Externalisierung des Gewissens, zugleich aber auch als hilfreiches Übergangsobjekt verstanden werden, das dann zum Einsatz kommt, wenn Ängste, Unsicherheiten in Bezug auf Entscheidungsfindungen aufkeimen. Hr. M. berichtet in den wenigen Einheiten, die noch folgen, dass er den Sinnbarometer stets griffbereit in seiner Hosentasche bei sich verwahre. In schwierigen Momenten nehme er diesen in die Hand. Er helfe ihm dann dabei, seiner inneren Stimme Gehör und Vertrauen zu schenken und richtige, sinnerhellende Entscheidungen zu treffen.

In einer der letzten Sitzungen erzählt Hr. M., dass er den Stein verloren habe. Er sei jedoch selbst überrascht, dass er auch ohne ihn ganz gut zurechtkäme. Angeregt durch die gemeinsamen Walk-and-Talk-Sitzungen habe er sich übrigens dazu entschieden, eine Waldtherapie-Ausbildung zu beginnen.

Die Potenziale von Natur und Naturumgebung treten in diesem Fallbeispiel auf vielfältige und eindrückliche Weise hervor. So wird Natur einerseits zu einem aktiven Dritten im therapeutischen Prozess, zu einer das Geschehen rahmenden und mitbedingenden Co-Therapeutin. Der zufällig aufgefundene Stein repräsentiert als Naturgegenstand einen entscheidenden Wendepunkt im Prozess, leitet diesen mit ein und wird zum symbolhaften Ausdruck mit

<sup>1</sup> Das Fallbeispiel ist der praktischen Tätigkeit des Autors in Österreich entnommen. Der Name des Patienten und inhaltliche Details wurden zwecks Gewährleistung der Anonymisierung verändert.

Transfereffekt-Qualitäten, die in den Alltag des Patienten hineinwirken. Eine Psychotherapie im Gehen in der Natur soll in diesem Fall nicht als «besser» oder «wirksamer» verstanden werden im Vergleich zu einer Psychotherapie im «klassischen» Indoor-Setting. Der beschriebene Verlauf macht jedoch deutlich, dass der – vom Patienten selbst angesprochene und intendierte – Wechsel nach draussen und die damit möglich gewordene Einbindung von Natur den weiteren therapeutischen Prozess entscheidend beeinflussten.

## Psychotherapie im Gehen in der Natur als klinisch-therapeutisches Angebot

Psychotherapie im Gehen in der Natur ist an sich nichts Neues (s. Freud, Zulliger ...). Überraschenderweise existieren jedoch kaum empirische Studien oder Forschungsvorhaben zu diesem Themenfeld. Im Besonderen betrifft dies den deutschsprachigen und klinischen Bereich. Eine der wenigen Ausnahmen stellt die Pilotstudie «Psychotherapie im Gehen in der Natur für an Depression erkrankte Patient\*innen» (Wüster & Pfeifer, 2023) dar.<sup>2</sup> In diesem Vorhaben vergleichen die Forschenden Psychotherapie im Gehen in der Natur (Interventionsbedingung) mit Psychotherapie im Sitzen drinnen (Standardbehandlung, Kontrollbedingung). Weitere Merkmale der Studie sind ein randomisiertes Crossover-Design und ein Mixed-Methods-Ansatz unter Verwendung von quantitativen (diverse Messinstrumente) und qualitativen (fokussierte Interviews als Follow-up) Methoden. Outcome-Parameter sind die Feasibility für eine grösser angelegte Studie zu diesem Thema sowie die körperliche und psychische Befindlichkeit der Studienteilnehmenden. Diese sind Patient\*innen, die stationär oder tagesklinisch behandelt werden, sowie deren behandelnde Psychotherapeut\*innen, die zuvor eine entsprechende Schulung zu Psychotherapie im Gehen in der Natur erhalten haben. Die Studie stellt insofern ein Novum dar, als dass es sich vermutlich um das erste klinische Forschungsvorhaben im deutschsprachigen Raum handelt, das die folgenden drei Komponenten, die sich als effektiv zur Reduktion depressiver Störungen erwiesen haben, vereint: Psychotherapie (Sprechen), Umgebung (Natur), Bewegung/körperliche Aktivität (Gehen). Das Studienende ist für 2024 geplant, weshalb vermutlich für 2025 mit den ersten Veröffentlichungen gerechnet werden kann.

<sup>2</sup> Die Ethik-Kommission der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg erteilte ein positives Votum (Antrag-Nr. 21-1369) in Bezug auf die Studie und begründete dies damit, dass weder ethische noch rechtliche Bedenken gegen die Durchführung des Forschungsvorhabens vorlägen. Das Forschendenteam umfasst folgende Mitglieder: Dr.in med. Anne-Louise Wüster (vormals Meyer), Prof. Dr. habil. Eric Pfeifer, Katharina Metz, Helena Wulf, Moritz Pischel; ein besonderer Dank gilt Univ.-Prof. Dr. med. Claas Lahmann und Prof. Dr. Armin Hartmann für die Unterstützung im Rahmen der Studie.

## Schlussbetrachtungen

«Ich glaube, daß ich meine körperliche und geistige Gesundheit nur bewahre, indem ich täglich mindestens vier, gewöhnlich jedoch mehr Stunden damit verbringe, absolut frei von allen Forderungen der Welt durch den Wald und über Hügel und Felder zu schlendern» (Thoreau, 2004, S. 10).

Mit wenigen Worten umschreibt Thoreau in seinem bekannten Essay *Vom Spazieren*, was sich mittlerweile empirisch belegen lässt: Bewegung in der Natur, Naturaufenthalte, Spaziergänge im Wald, alpine Wanderungen usw. tragen zur Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung psychischer und physischer Gesundheit bei. Womöglich wussten die Pionier\*innen der modernen Psychotherapie wie Freud, Zulliger oder Salomé bereits darüber Bescheid und führten deshalb ihre Behandlungen u. a. auch schon in Natursettings durch. Allerdings, so die Evidenzlage, benötigt es nicht zwangsläufig vier oder mehr Stunden Bewegung in der Natur täglich, um diese positiven Effekte freizusetzen – 120 Minuten pro Woche in der Natur können laut Studienlage ausreichen (White et al., 2019).

In Anbetracht aktueller globaler Herausforderungen – Ausbeutung und Zerstörung der Umwelt, Klimawandel und Folgen für die physische und psychische Gesundheit – erscheint es zudem besonders erfreulich, dass sich naturgestützte bzw. (psycho-)therapeutische Ansätze als wirksam in Bezug auf die Förderung von pro-ökologischem/ umweltbewusstem Verhalten und auf die Reduktion von Klimaangst erwiesen haben (Baudon & Jachens, 2021; Moula et al., 2022). Psychotherapiekammern (Bundespsychotherapeutenkammer, 2022) und -verbände (International Psychoanalytical Association, 2020) erkennen in der Klimakrise eine grosse Gefahr für die menschliche Gesundheit und appellieren an die Psychotherapeut\*innenschaft, sich dem Thema zu stellen und hilfreiche Beiträge in Praxis, Forschung und Lehre zu leisten.

Psychotherapie als praxisorientierte Wissenschaftsdisziplin verfügt über entsprechende Potenziale, um dem thematischen Schnittfeld Natur – Klimakrise – psychische Gesundheit einerseits auf verantwortungsvolle Weise begegnen und andererseits wirksame Impulse für Praxis, Theorie und Forschung geben zu können. Dieser Beitrag enthält einige wenige Anregungen aus Sicht der Systemischen Therapie, der Logotherapie und Existenzanalyse, der Psychodynamischen Psychotherapie – aus praktischer und klinisch-forschender Perspektive. Im Hinblick auf diese globalen ökologischen, klimatischen, gesundheitlichen Herausforderungen und Krisen kann sich eine umsichtig agierende Psychotherapie als potenziell wirksamer «Agent of Change» einbringen. Eine Psychotherapie, die um die Bedeutsamkeit von Natur, Naturaufenthalten, naturgestützten Ansätzen usw. Bescheid weiss, kann zu notwendigen Veränderungen beitragen; vielleicht auch mittels Psychotherapie im Gehen in der Natur, denn: «[Walking] is among the most radical things you can do. [...] It's a small-scale anarchy [...]. Walking can transform an entire country» (Kagge, 2020, S. 19, 29, 91).

## Literatur

- Ágoston, C., Urbán, R., Nagy, B., Csaba, B., Kóváry, Z., Kovács, K., Varga, A., Düll, A., Mónus, F., Shaw, C.A. & Demetrovics, Z. (2022). The psychological consequences of the ecological crisis: Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief. *Climate Risk Management*, 37, 100441. <https://doi.org/10.1016/j.crm.2022.100441>
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39(4), 371–388. <https://doi.org/10.1177/1403494810396400>
- Bateson, G. (1981). *Ökologie des Geistes*. Suhrkamp.
- Bateson, G. (1982). *Geist und Natur: Eine notwendige Einheit*. Suhrkamp.
- Baudon, P. & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Breuer, J. & Freud, S. (2000). *Studien über Hysterie*. 4., unv. Aufl. Fischer.
- Bundespsychotherapeutenkammer (2022). Mitteilungen der Bundespsychotherapeutenkammer. *Psychotherapeutenjournal*, 21(4), 386–389.
- Cervinka, R., Röderer, K. & Hefler, E. (2011). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of health psychology*, 17(3), 379–388. <https://doi.org/10.1177/1359105311416873>
- Cooley, S.J., Jones, C.R., Kurtz, A. & Robertson, N. (2020). Into the Wild: A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>
- Frankl, V.E. (1995). *Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen*. Quintessenz/MMV.
- Frankl, V.E. (2005). *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Und ausgewählte Briefe (1945–1949) (Gesammelte Werke. Band 1)*. Böhlau.
- Frankl, V.E. (2007). *Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse*. 9. Aufl. Reinhardt.
- Frankl, V.E. (2011). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Und Vorarbeiten zu einer sinnorientierten Psychotherapie* (Gesammelte Werke Bd. 4). Böhlau.
- Frankl, V.E. (2013). *Bergerlebnis und Sinnerfahrung: Mit Bildern sowie einem Vor- und Nachwort von Christian Handl*. 7., neu bearb. Aufl. Tyrolia.
- Frankl, V.E. (2015). *Grundkonzepte der Logotherapie*. Facultas.
- Frankl, V.E. (2022). *Zeiten der Entscheidung: Ermutigungen*. Benevento.
- Freud, S. & Ferenczi, S. (1993). *Briefwechsel 1908–1911 (I/1)*. Böhlau.
- Funke, D. (2019). Das Ozeanische im Selbst: Die Bedeutung nondualer Bewusstseinszustände für die Psychotherapie. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen* (2 Bde.) (S. 311–329). Psychosozial-Verlag.
- Gebhard, U. (2019a). Natur als Erfahrungsraum und Sinninstanz. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen* (2 Bde.) (S. 371–389). Psychosozial-Verlag.
- Gebhard, U. (2019b). Zur psychodynamischen Bedeutung der nicht-menschlichen Umwelt im Allgemeinen und der Natur im Besonderen. In E. Pfeifer (Hg.), *Therapie & Beratung. Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen* (2 Bde.) (S. 355–370). Psychosozial-Verlag.
- Gebhard, U. (2020). *Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*. 5., akt. Aufl. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-21276-6>
- Hepp, J., Klein, S.A., Horsten, L.K., Urbild, J. & Lane, S.P. (2022). The climate change distress and impairment scale: Introduction of the measure and first findings on pro-environmental behavior. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1986606/v1>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R.E., Mayall, E.E., Wray, B., Mellor, C. & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Howell, A.J., Dopko, R.L., Passmore, H.-A. & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Howell, A.J., Passmore, H.-A. & Buro, K. (2013). Meaning in Nature: Meaning in Life as a Mediator of the Relationship Between Nature Connectedness and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1681–1696. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9403-x>
- International Psychoanalytical Association (2020). Climate Committee. [https://www.ipa.world/ipa/en/Committees/Committee\\_Detail.aspx?Code=CLIMATE](https://www.ipa.world/ipa/en/Committees/Committee_Detail.aspx?Code=CLIMATE)
- Jordan, M. (2014). Moving beyond counselling and psychotherapy as it currently is – taking therapy outside. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 16(4), 361–375. <https://doi.org/10.1080/13642537.2014.956773>
- Jordan, M. (2015). *Nature and Therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.
- Jung, C.G. (1989). *Memories, Dreams, Reflections*. Vintage Books Ed.
- Kagge, E. (2020). *Walking*. Penguin.
- Knümann, S. (2019). *Naturtherapie: Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern* [E-Book inside]. Beltz. <https://doi.org/128610>
- Kreszmeier, A.H. (2012). *Systemische Naturtherapie*. 2. Aufl. Carl-Auer.
- Kreszmeier, A.H. (2019). Phänomenale Dialoge: Selbstheilungsprozesse in der Systemischen Naturtherapie. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen* (2 Bde.) (S. 299–314). Psychosozial-Verlag.
- Kreszmeier, A.H. (2021). *Natur-Dialoge: Der sympoietische Ansatz in Therapie, Beratung und Pädagogik*. Carl-Auer.
- Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg (2021a). Mitteilungen der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg. *Psychotherapeutenjournal*, 20(2), 155–158.
- Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg (2021b). Resolution der Vertreterversammlung der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg vom 13.03.2021: Die Folgen des Klimawandels und der Umweltzerstörung beeinflussen die psychische Gesundheit. Unser Berufsstand hat zum Gesundheitsschutz beizutragen. <https://www.lpk-bw.de/sites/default/files/news/2021/resolution-der-vv-lpk-bw-marz-2021-final.pdf>
- Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg (2022). Berufsordnung der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. <https://www.lpk-bw.de/sites/default/files/kammer/satzungen/berufsordnung-lpk-bw.pdf>
- Li, D., Menotti, T., Ding, Y. & Wells, N.M. (2021). Life course nature exposure and mental health outcomes: A systematic review and future directions. *International journal of environmental research and public health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105146>
- Lukas, E. & Schönfeld, H. (2016). *Sinnzentrierte Psychotherapie: Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis*. Profil.
- Mayer, F. & McPherson Frantz, C. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Moula, Z., Palmer, K. & Walshe, N. (2022). A systematic review of arts-based interventions delivered to children and young people in nature or outdoor spaces: Impact on nature connectedness, health and wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13, Art. 858781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.858781>

- Nisbet, E.K., Zelenski, J.M. & Murphy, S.A. (2009). The Nature Relatedness Scale. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Ogunbode, C.A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K.L., Bhullar, N., Aquino, S.D., Marot, T., Schermer, J.A., Włodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Maran, D.A., Yadav, R., Ardi, R., Chegeni, R., Ghanbarian, E., Zand, S., ... Karasu, M. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101887. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887>
- Paredes-Céspedes, D.M., Vélez, N., Parada-López, A., Tolosa-Pérez, Y.G., Téllez, E.M., Portilla, C., González, C., Blandón, L., Santacruz, J.C. & Malagón-Rojas, J. (2024). The effects of nature exposure therapies on stress, depression, and anxiety levels: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 609–622. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14030040>
- Pfeifer, E. (Hg.). (2019a). *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen (2 Bde.)*. Psychosozial-Verlag. <https://doi.org/10.30820/9783837974409>
- Pfeifer, E. (2019b). Outdoor Musiktherapie. Theoretische Annahmen und gegenwärtige Forschungspraxis. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen (2 Bde.)* (S. 169–194). Psychosozial-Verlag. [https://doi.org/10.30820/9783837974409-II\\_169](https://doi.org/10.30820/9783837974409-II_169)
- Pfeifer, E. (2021). Die geistige Dimension in der sinnorientierten Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 20(2), 113–119.
- Pfeifer, E., Wulf, H., Metz, K., Wüster, A.-L., Pischel, M. & Wittmann, M. (i.D.). Correlations between meaning in life and nature connectedness: Validation of German versions of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) and the Nature Connection Index (NCI). *Spiritual Care*.
- Poulsen, B. (2018). On mourning climate change.: The psychological crisis that accompanies our changing climate. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/reality-play/201812/mourning-climate-change>
- Preuß, M., Nieuwenhuijsen, M., Marquez, S., Cirach, M., Davand, P., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Kruize, H. & Zijlema, W. (2019). Low childhood nature exposure is associated with worse mental health in adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph16101809>
- Psychotherapeutenkammer Bayern (2022). Mitteilungen der Psychotherapeutenkammer Bayern. *Psychotherapeutenjournal*, 21(4), 395–397.
- Psychotherapeutenkammer Berlin (2024). Mitteilungen der Psychotherapeutenkammer Berlin. *Psychotherapeutenjournal*, 23(1), 79–82. [https://psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/med\\_dome-d3gdev\\_57225/\\$file/PTJ\\_1\\_2024\\_online.pdf](https://psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/med_dome-d3gdev_57225/$file/PTJ_1_2024_online.pdf)
- Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (2024). Mitteilungen der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen. *Psychotherapeutenjournal*, 23(1), 96–98.
- Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen (2024). Mitteilungen der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen. *Psychotherapeutenjournal*, 23(1), 99–102.
- Raile, P. (2024). *Eco-Anxiety in der Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Waxmann. <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.31244/9783830998242>
- Raile, P. & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – die Angst vor dem Klimawandel: Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Waxmann.
- Republik Österreich (2024). Bundesgesetzblatt: Psychotherapiegesetz 2024. [https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA\\_2024\\_I\\_49/BGBLA\\_2024\\_I\\_49.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2024_I_49/BGBLA_2024_I_49.html)
- Richardson, M., Hunt, A., Hinds, J., Bragg, R., Fido, D., Petronzi, D., Barbett, L., Clitherow, T. & White, M. (2019). A measure of nature connectedness for children and adults: Validation, performance, and insights. *Sustainability*, 11(12), 3250. <https://doi.org/10.3390/su11123250>
- Rust, M.-J. (2019). Earth as lover: Finding Eros in a fractured world. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen (2 Bde.)* (S. 23–31). Psychosozial-Verlag.
- Sunne, T. (2023). Systemic Ecotherapy. *Ecopsychology*, 15(3), 267–273. <https://doi.org/10.1089/eeco.2022.0097>
- Teboul, D. (Regie). (2022). *Sigmund Freud. Freud über Freud* [DVD].
- Thomas, T., Aggar, C., Baker, J., Massey, D., Thomas, M., D'Aprio, D. & Brymer, E. (2022). Social prescribing of nature therapy for adults with mental illness living in the community: A scoping review of peer-reviewed international evidence. *Frontiers in Psychology*, 13, 1041675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041675>
- Thoreau, H.D. (2004). *Vom Spazieren: Ein Essay*. Diogenes.
- van Bronswijk, K. & Hausmann, C.M. (Hg.). (2022). *Climate Emotions: Klimakrise und psychische Gesundheit*. Psychosozial-Verlag. <https://doi.org/10.30820/9783837978667>
- Walter, A. (2019). «Natur» als externalisierendes Narrativ in psychodynamischen Therapien. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen (2 Bde.)* (S. 415–432). Psychosozial-Verlag.
- Weintrobe, S. (2023). *Psychische Ursachen der Klimakrise: Neoliberaler Exzeptionalismus und die Kultur der Achtlosigkeit*. Psychosozial Verlag.
- White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, M.H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Wullenkord, M.C., Tröger, J., Hamann, K.R.S., Loy, L.S. & Reese, G. (2021). Anxiety and climate change: a validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168(3–4). <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>
- Wüster, A.-L. & Pfeifer, E. (2023). Psychotherapie im Gehen in der Natur. Pilotstudie zur Evaluierung der Machbarkeit. <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00026919>
- Zimmermann, J. (2019). Die Stille des Waldes: Über die Natur als Vermittlerin von Seinserfahrungen in der Existenzanalytischen Psychotherapie. In E. Pfeifer (Hg.), *Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie: Theoretische, methodische und praktische Grundlagen (2 Bde.)* (S. 23–40). Psychosozial-Verlag.
- Zulliger, H. (1973). Die Spaziergang-Behandlung: Eine Form des psychotherapeutischen Umgangs mit gefährdeten Jugendlichen. In G. Biermann (Hg.), *Handbuch der Kinderpsychotherapie* (S. 428–434). 3. Aufl. Ernst Reinhardt.
- Zulliger, H. (1990). *Heilende Kräfte im kindlichen Spiel*. Ungek. Augsburg, Fischer.

### Climate crisis, nature and psychotherapy Cross-procedural perspectives and suggestions

**Abstract:** Nature and nature experience are crucial elements in the context of a healthy human development and have a positive impact on mental and physical health. Global crises, such as climate change and environmental destruction, also affect human health. Psychotherapy chambers and associations are therefore calling on psychotherapists to address the issue of climate change and make effective contributions. Nature connectedness and eco-anxiety are two psychological constructs that should be considered in this context. Nature-based (psycho-)therapeutic approaches can, for example, promote nature connectedness, pro-ecological and environmentally conscious behavior and reduce eco-anxiety. This article also offers insights into nature and psychotherapy from the perspective of three psychotherapeutic clusters (psychodynamic psychotherapy, logotherapy

and existential analysis, systemic therapy), an appropriate case vignette taken from psychotherapeutic practice, as well as a brief description of the clinical study «Walk and talk psychotherapy for patients suffering from depression». Psychotherapy has the potential to act as an effective «agent of change» within the discourse of «climate – nature – mental health».

*Keywords:* systemic therapy, logotherapy and existential analysis, psychodynamic psychotherapy, nature therapy, psychoanalysis

### **Crisi climatica, natura e psicoterapia Prospettive intermetodologiche e suggerimenti**

*Riassunto:* La natura e il contatto con la natura sono elementi importanti per uno sviluppo umano sano e determinano un effetto positivo sulla salute psicofisica. Le crisi globali, come il cambiamento climatico e il degrado ambientale, si ripercuotono anche sulla salute umana. Gli ordini e le associazioni di psicoterapia fanno, quindi, appello alla figura dello psicoterapeuta affinché affronti la tematica del cambiamento climatico apportandovi un contributo efficace. Il legame con la natura e l'ecoansia sono due costrutti psicologici da considerare in questo contesto. I metodi (psico)terapeutici basati sulla natura possono ad es. promuovere il legame con la natura, un comportamento pro-ambientale e consapevole e ridurre l'ansia causata dai cambiamenti climatici. Il presente articolo offre anche spunti di riflessione su natura e psicoterapia dalla prospettiva di tre cluster psicoterapeutici (psicoterapia psicodinamica, logoterapia e analisi esistenziale, terapia sistemica), la rappresentazione di un caso tratto dalla pra-

tica psicoterapeutica e una breve descrizione dello studio clinico «Psicoterapia nella natura per pazienti affetti da depressione». La psicoterapia è portatrice di un potenziale significativo per poter fungere da efficace «agente di cambiamento» all'interno del discorso «clima – natura – salute mentale».

*Parole chiave:* terapia sistemica, logoterapia e analisi esistenziale, psicoterapia psicodinamica, terapia della natura, psicoanalisi

### **Biografische Notiz**

Prof. Dr. habil. *Eric Pfeifer* ist als Professor für Ästhetik und Kommunikation an der Katholischen Hochschule Freiburg, als Privatdozent und Doctoral Supervisor an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien und als (Lehr-)Psychotherapeut, (Lehr-)Musiktherapeut, Berater und Supervisor in privater Praxis in Österreich und Deutschland tätig. Doktorierender in Psychologie an der Universität Witten/Herdecke. Forschungsschwerpunkte: Psychotherapieforschung, (Lebens-)Sinn und Gesundheit, Musik – Gesundheit – Wohlbefinden, Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie, Stille, Zeitwahrnehmung.

ORCID: 0000-0001-5734-3221

### **Kontakt**

Eric Pfeifer  
Katholische Hochschule  
Karlstr. 63  
D-79104 Freiburg  
eric.pfeifer@kh-freiburg.de