

Deutsche Sporthochschule Köln

**SGP10.8 – Theorie der gesundheitlichen Effekte im Setting naturnaher
Bewegungsformen**

Ohnmachtsbekämpfung durch Selbstwirksamkeitssteigerung

Haptisch kreativer Umgang mit und Aufenthalt in der Natur als kompetenzerweiternde
Gestaltungsperspektive

Eingereicht von: Rösel, Niklas

Betreuer-/in: Dr. Knigge, Helge Ulf

Datum: 09.07.2016

Inhalt

A. Einleitung	3
B. Hauptteil	4
1. Selbstwirksamkeit.....	4
1.1. Die sozial-kognitive Theorie.....	4
1.2. Die vier Quellen der Selbstwirksamkeit.....	4
1.3. Selbstwirksamkeitserwartung.....	5
2. Ohnmacht.....	6
3. Mensch-Natur Beziehung.....	7
3.1. Begriffserklärung Natur.....	7
3.2. Der Mensch als Naturwesen.....	8
3.3. Auswirkungen des Natur-Teilzeitlebens auf den Menschen.	9
3.4. Therapeutische Wirkung der Natur.....	10
4. Erlebnis als Therapie.....	11
4.1. Der sich bewegende Mensch.....	11
4.2. Bushcraft.....	12
4.3. Selbstwirksamkeit mittels Bushcraft.....	13
5. Ausblick: Bushcraft in der Traumatherapie als Ohnmachtsbekämpfung?.....	14
C. Literatur.....	16

A. Einleitung

Durch die Urbanisierung von Natur wird es für viele Menschen immer wichtiger, sich in naturnaher Umgebung aufzuhalten. Der Mensch sucht die Natur als Mittel zur Zivilisationsflucht. Viele Menschen sehen die Natur als etwas entschleunigendes, als Möglichkeit, Stress abzubauen und sich zu erholen (vgl. Green, 2010; Driver & Greene, 1977). Der deutsche Tourismusverband (2010) nennt die Natur einen der wichtigsten Urlaubsfaktoren um in der technisierten und hektischen Umgebung der Großstadt ein Gegengewicht zu haben. Ebenso leidet die Bewegung unter der fortschreitenden Technologie. Es wird den Menschen immer leichter gemacht, sich ohne Bewegung von einem Ort zu einem anderen zu bewegen. Dieser fortschreitende Bewegungsmangel hat Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit des Menschen. Chronische Krankheiten, Probleme des Bewegungsapparates und psychische Störungen sind die Folge (vgl. Braumann, 2015). Da Natur und Bewegung einen so hohen Stellenwert für die Gesundheit des Menschen haben, versucht sich diese Arbeit mit der Synthese aus dem Naturaufenthalt und der Bewegung in Form von Bushcrafting als mögliche Form der Selbstwirksamkeitssteigerung auseinanderzusetzen. Es wird noch ein kurzer Ausblick auf das Bushcraft in der Traumatherapie diskutiert, da eine Traumafolgestörung ein unmittelbares Ohnmachtsgefühl nach sich zieht (vgl. Wöller, 2006) und Bushcraft, als selbstwirksamkeitssteigernde Aktivität, helfen könnte, mit dem Trauma leben zu können und sich wieder selbstwirksam zu erleben.

B. Hauptteil

1. Selbstwirksamkeit

1.1. Die sozial-kognitive Theorie

Die sozial-kognitive Theorie geht davon aus, dass die Umweltfaktoren, die Person und das Verhalten in einer Wechselwirkung stehen, die von Jonas und Brömer (2002) triadischer, reziproker Determinismus genannt wird. Das bedeutet, dass die Umwelt und die Persönlichkeit Einfluss auf den Menschen und sein Verhalten haben. Der Hauptparameter der Theorie ist die Selbstwirksamkeitserwartung, die sowohl direkten als auch indirekten Einfluss auf das Verhalten nimmt. Auf indirektem Wege können die Ziele alleine oder zusammen mit der Ergebniserwartung oder den soziokulturellen Faktoren Einfluss auf die Handlung nehmen (vgl. Bandura, 1993)

1.2. Die vier Quellen der Selbstwirksamkeit

Nach BANDURA gibt es vier unterschiedliche Quellen der Selbstwirksamkeit. Die eigene Erfahrung nimmt den größten Einfluss auf die Selbstwirksamkeit. Bestimmte Aufgaben und Situationen gemeistert zu haben ist die greifbarste und effektivste Quelle. Scheitern schadet wenn keine hohe Selbstwirksamkeit vorhanden ist.

„Developing a sense of efficacy through mastery experiences is not a matter of adopting ready-made habits. Rather, it involves acquiring the cognitive, behavioral, and self-regulatory tools for creating and executing appropriate courses of action to manage ever-changing life circumstances.“ (Bandura, 1997, S.3)

Das stecken von schwierig lösbar Zielen ist nicht unbedingt förderlich, da das Scheitern in einer schwierigeren Situation entmutigt. Wenn man sich nicht entmutigen lässt, dann hat das einen größeren, positiveren Effekt auf die Selbstwirksamkeit. „A resilient sense of efficacy requires experience in overcoming obstacles through perseverant effort“(Bandura, 1997, S.3). Die zweite Quelle der Selbstwirksamkeit ist das Modelllernen. Man beobachtet einen anderen Menschen, wie dieser eine Aufgabe meistert und steigert somit den Glauben, ebenjene Aufgabe selbst bewältigen zu können. Je ähnlicher die beobachtende Person der handelnden Person ist, desto wahrscheinlicher ist die Steigerung der Selbstwirksamkeit. Dies

wird auch als stellvertretende Erfahrung bezeichnet. Die dritte Quelle ist die soziale Überzeugung. Hier wird die Erwartung, etwas bestimmtes zu erreichen, dadurch gesteigert, dass man durch andere Personen Zuspruch bekommt die jeweilige Situation meistern zu können. Es ist zu beachten, dass die Selbstwirksamkeit geschwächt wird, wenn die Ermutigung zu hoch angesetzt ist. Ebenso wirkt negativer Zuspruch schädigend auf die Selbstwirksamkeit des Menschen. Den höchsten Effekt hat das Aufzeigen der individuellen Verbesserung. Die vierte Quelle ist der körperliche und gefühlsmäßige Zustand. Bei guter Laune steigt die persönliche Wirksamkeit, schlechte Laune mindert sie. Der Mensch sieht Spannung und Stress als Zeichen von Schwäche und schlechter Leistung. Bei körperlichen Herausforderung spielen Müdigkeit und Schmerzen eine erhebliche Rolle (vgl. Bandura, 1997).

1.3. Selbstwirksamkeitserwartung

„Selbstwirksamkeitserwartung wird definiert als die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können. Dabei handelt es sich nicht um Aufgaben, die durch einfache Routine lösbar sind, sondern um solche, deren Schwierigkeitsgrad Handlungsprozesse der Anstrengung und Ausdauer für Bewältigung erforderlich macht.“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S.35)

Die Handlung und das Verhalten einer Person hängen von verschiedenen Faktoren und der jeweiligen Situation ab. Ein Faktor wäre die persönliche Einschätzung der Person mit der Situation und den eigenen Ressourcen zurechtzukommen. Wenn die Person davon überzeugt ist, die jeweilige Situation mit den eigenen Kompetenzen zu bewältigen, wird dies Kompetenzüberzeugung genannt. Im Vordergrund steht aber nicht die Anzahl und die Qualität von Fähigkeiten, die die Person beherrscht, sondern der Glaube daran, die Herausforderung zu schaffen. Dies wird von Albert Bandura wahrgenommene Selbstwirksamkeitserwartung genannt (vgl. Bandura, 1997). Schwarzer und Jerusalem (2002) unterscheiden weiterhin zwischen der allgemeinen und spezifischen Selbstwirksamkeitserwartung. Die allgemeine Selbstwirksamkeit umfasst generelle Situationen, in denen davon ausgegangen wird die Herausforderung zu bewältigen. Die spezifische Selbstwirksamkeitserwartung umfasst konkrete Situationen, wie z.B. im Sport. Sie geht davon aus, eine Handlung zu vollziehen, auch wenn Barrieren auftreten.

2. Ohnmacht

Der Begriff der Ohnmacht wird mit Hilflosigkeit und einer Handlungsunfähigkeit in Verbindung gebracht. Man kann sich selbst nicht wirksam wahrnehmen wenn man ein Ohnmachtsgefühl hat. Diese Empfindungen sind nicht kompatibel. Eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung ist die Folge von einem anhaltenden Ohnmachtsgefühl. Dieses Gefühl entsteht, wenn der Mensch nicht daran glaubt einen Einfluss auf die jeweilige Situation zu haben. Sie nehmen sich als „schutzloses Opfer“ (Wöller, 2006, S. 30) wahr. Andererseits versuchen Mensch, die ein andauerndes Ohnmachtsgefühl haben, dies durch bestimmte Verhaltensweisen zu kompensieren. Dies kann aggressive oder delinquente Handlungen nach sich ziehen. Ein Kind, was von den Eltern geschlagen wird, könnte dies beispielweise an den jüngeren Geschwistern auslassen, um selber dem Ohnmachtsgefühl durch ein Überlegenheits- und Machtgefühl zu entkommen (vgl. Wöller, 2006). Um diesen Ohnmachtsgefühl und dessen Folgen entgegenzuwirken wird in den folgenden Kapiteln darauf eingegangen, wie sich Natur und Bewegung auf den Menschen auswirken und inwiefern dies helfen kann.

3. Mensch- Natur Beziehung

3.1. Begriffserklärung Natur

Egal wie viele Menschen man fragt, man wird genauso viele unterschiedliche Definitionen von Natur bekommen wie man Menschen gefragt hat. Um dies für den weiteren Verlauf der Arbeit zu klären, folgen einige Definitionen:

1. „alles, was an organischen und anorganischen Erscheinungen ohne Zutun des Menschen existiert oder sich entwickelt
2. [Gesamtheit der] Pflanzen, Tiere, Gewässer und Gesteine als Teil der Erdoberfläche oder eines bestimmten Gebietes [das nicht oder nur wenig von Menschen besiedelt oder umgestaltet ist]
3.
 - a. geistige, seelische, körperliche oder biologische Eigentümlichkeit, Eigenart von [bestimmten] Menschen oder Tieren, die ihr spontanes Verhalten o. Ä. entscheidend prägt
 - b. Mensch im Hinblick auf eine bestimmte, typische Eigenschaft, Eigenart
2. (einer Sache o. Ä.) eigentümliche Beschaffenheit
3. natürliche, ursprüngliche Beschaffenheit, natürlicher Zustand von etwas
(<http://www.duden.de/rechtschreibung/Natur>, Zugriff: 02.07.2016)

1. „die Welt der Natur (im Gegensatz zu der durch den Menschen geschaffenen Welt der Kultur)
2. ein Gebiet, in das der Mensch überhaupt nicht oder nur wenig gestaltend und verändernd eingegriffen hat
3. geistige, seelische oder körperliche Charakteristika und Eigenheiten von Personen oder Tieren bzw. deren gesamtes Wesen
4. die generelle Beschaffenheit einer Sache oder eines Sachverhaltes“
(<https://de.wiktionary.org/wiki/Natur>, Zugriff 02.07.2016)

Die Natur ist, laut den verschiedenen Definitionen des Dudens und von Wiktionary, also der Mensch selbst oder die vom Menschen möglichst unberührte Umgebung,

jedoch nicht das von Menschenhand Erschaffene. Eine etwas allumfassendere und holistischere Definition bietet Der Brockhaus:

„Natur ist der Teil der Welt, dessen Zustandekommen und gesetzmäßige Erscheinungsform unabhängig von Eingriffen des Menschen verstanden werden (i.Ggs. etwa zu Kultur, Kunst und Technik); auch der gesamte Kosmos, das Sein überhaupt. Zu allen Zeiten galt die Natur als Offenbarung des Göttlichen und erfuhr Kult. Verehrung als ein Ganzes, mit dem sich der Mensch verbunden fühlte oder aus dem er sich heraus gefallen erfuhr.“ (Der Brockhaus, 1993, Bd. 3, S. 685).

3.2. Der Mensch als Naturwesen

Dass der Mensch Teil der Natur ist, wurde durch die Definitionen in Kapitel 3.1. dargelegt. Doch was es bedeutet Teil der Natur zu sein widmet sich dieses Kapitel.

„Der Mensch ist ohne die ihn umgebende Ordnung der Natur gar nicht denkbar; sie gehört zu den Bedingungen seiner Existenz und damit auch zu denen der Erkenntnis. Eine Kosmologie ist ohne eine Anthropologie ebenso unvollständig wie eine Anthropologie ohne Kosmologie, da der Mensch sich selbst nur dann erkennen kann, wenn er auch um seine Stellung im gesamten Seinszusammenhang weiß. [...]. Ohne die ihn umgebende Natur könnte der Mensch als leib-geistige Ganzheit gar nicht existieren und infolgedessen diese Strukturen auch nicht erkennen; - ohne das Vermögen, diese Strukturen auch zu erkennen, wüsste er nichts von ihnen.“ (Kather, 1993, S.47).

Krämer (1993) beschreibt den Zusammenhang zwischen Mensch und Natur allumfassend. Der Kosmos, d.h. das Universum und alles darin Befindliche und die Anthropologie, also die Menschenkunde, brauchen sich gegenseitig um ein Ganzes zu ergeben. Wobei dies, geschichtlich bedingt, zwangsläufig so sein muss.

Liedtke (2005) ist der Meinung, dass der Mensch zum Teil Natur ist, und ohne sie auch nicht lebensfähig wäre, sich jedoch nicht komplett als solche betrachtet.

„Der Mensch erscheint [...] also als ein Naturwesen, das im Zuge von evolutionären Prozessen entstanden ist- so wie alle anderen Lebewesen auch- aber dessen Handlungen per Definition aus dem Gegenstandsbereich der Natur ausgeschlossen sind und stattdessen in den neu geschaffenen Gegenstandsbereich von Kultur hineinverlegt

werden. [...]. Nichts desto trotz bleibt der Mensch mit der Natur zwangsläufig verbunden- Kultur ist ohne Natur nicht möglich].“ (Liedtke, 2005, S.48).

Sowohl Krämer als auch Liedtke schlussfolgern also, dass der Mensch die Natur braucht, sie also ein Grundgut des Menschen ist, ohne das er nicht lebensfähig wäre, da der Mensch, sowohl geistig als auch körperlich, mit der Natur verwoben ist.

Dies ist auch in der Biographie des Menschen und der Evolution begründet, da der Mensch Jahrtausende lang in und mit der Natur gelebt hat und sich mit seiner Umgebung auch entwickelt (vgl. Wilson 1993).

3.3. Auswirkung des Natur-Teilzeitlebens auf den Menschen

In einer Studie fand Brämer (2007) heraus, dass der Naturgenuss, die Ruhe in der Natur, das Verlangen nach Ausgleich zum Alltag und die Geselligkeit zu den größten Motiven des Wanderns gehören, neben dem Entdecken von neuer Umgebung und dem Abenteuer. In unserer Gesellschaft bestimmen die Uhr und der Kalender das Leben des Menschen. Die Geschwindigkeit kann der Mensch nicht mehr selbst vorgeben. Beim Wandern hat der Mensch allerdings die Möglichkeit sich alles selbst einzuteilen. Es gibt keine Termine, keinen Kalender und keine Uhr die wichtig wären. Die einzige Taktgeberin ist die Natur. Dadurch kann der Mensch entschleunigen und sich Gedanken um sich selbst und das Wesentliche machen (vgl. Liedtke, 2005; Wallmann, 2015).

Etwas Ähnliches fand Liedtke (2012) während des Aufenthalts in der Natur mit Aufgaben heraus. Wenn man eine Person mit der Aufgabe in die Natur schickt, sich einen Platz zu suchen, der die Person anzieht und sich Gedanken darüber zu machen warum dies so ist, so finden laut Liedtke die Personen meist etwas über sich selbst heraus.

Auch Green (2010) fand in einer Interviewstudie heraus, dass Natur für die Befragten ausschließlich mit etwas Schönerem in Verbindung gebracht wird. Die Natur sei Entspannend, befreiend, entlastend, beruhigend, abschaltend, ein Wohlgefühl.

3.4. Therapeutische Wirkung der Natur

Natur wird allgemein als „umgebungsgestaltendes Element“ wahrgenommen. Dass die Natur nicht nur umgebungsgestaltend, sondern unabdingbar für die menschliche Existenz ist, wurde im Abschnitt 3.2. dargelegt. In diesem Abschnitt wird zusätzlich der Einfluss der Natur auf die menschliche Psyche erörtert. „Die Natur ist nicht nur schön, weil der Mensch sie so empfindet; sie ist schön, weil sie gestaltet ist.“ (Kather, 1993, S. 51). Allein die Ästhetik der Natur hat eine heilsame Wirkung auf den Menschen. Wenn der Mensch, durch die Technisierung, den Konsum und den Rückgang an Natur, nicht mehr die Natur aufsucht um sich regenerieren zu können, zieht dies eine soziale und psychische Degenerierung nach sich (Seel et al. 1993). Der Mensch braucht die Natur und den Aufenthalt in der Natur um dauerhaft gesund zu bleiben. Der Naturaufenthalt allein kann jedoch nicht einen Menschen komplett gesund erhalten. Dazu bedarf es einer holistischen Sicht auf den Menschen und dessen Gesundheit. Neben der Natur gibt es noch viele weitere Faktoren die auf die Gesundheit des Menschen Einfluss nehmen. Ein weiterer, überaus wichtiger Faktor, ist die Bewegung, auf die im nachfolgenden Kapitel eingegangen wird.

4. Erlebnis als Therapie

4.1. Der sich bewegende Mensch

„Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.“ (Petzold, 1986, S.5). Das Wort Bewegung kann in vielerlei Hinsicht benutzt werden. Als anatomisch funktionale Arbeit von Muskeln, Sehnen und Bändern, als Bewegung auf emotionaler Ebene, als Ausdrucksform von einer Willensentscheidung, als soziale Komponente im Sinne von aufeinander-Zukommen, in ästhetischer Hinsicht, uvm. Die ästhetische Ausdrucksweise in Form von Geschmeidigkeit und Schönheit kann dabei heilende Qualitäten freisetzen (vgl. Höhmann-Kost, 2002).

„Wir sehen Bewegung als Ausdruck des ganzen Menschen an, als Zeugnis seines bisherigen Lebens mit allen guten und schmerzlichen Erfahrungen und Einflüssen. [...] Uns interessieren besonders die Wahrnehmungen und das Bewusstwerden von „inneren“ Bewegungen, die immer verbunden sind mit bestimmten Gefühlen. [...] Es geht uns um das bewusste Erspüren der eigenen Bewegungen, deren Förderung, und das Erkennen von Zusammenhängen zwischen früheren Lebenserfahrungen und dem aktuellen Bewegungsverhalten. Es geht aber immer auch um das Ausprobieren von - und Üben mit - neuen Varianten und das Bewusstwerden, wie Wahrnehmung und Bewegung miteinander verschränkt sind. Allgemeines Ziel ist die Weitung des persönlichen Entscheidungsspielraumes in Bezug auf größere körperliche, seelische, geistige und soziale Beweglichkeit und die Entwicklung hin zu einem gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil. In Letztgenanntem liegt die wirksamste, durch Forschung belegte, Vorbeugung für Gesundheit und Wohlbefinden.“ (Höhmann-Kost, 2002, S. 24).

Bewegung ist also auch Gefühlsausdruck. Der Mensch kommuniziert mit dem Körper vielmehr als mit Worten.

Laut Stern (1992) nimmt ein Säugling zuallererst über Bewegungen mit der Umwelt Kontakt auf. Bewegungen lernt der Mensch meist spielerisch im Kindesalter. Diese spielerische Art des Bewegungslernens kann der Mensch bis zu seinem Lebensende beibehalten. Er entwickelt dabei Möglichkeiten „über Bewegung und durch Handlungen des eigenen Körpers, neue Denk- und Verhaltensdispositionen auszuprobieren [...].“ (Molan-Grinner, 2002, S.135).

Aber nicht nur für das Lernen ist die Bewegung wichtig, auch für den Erhalt der Gesundheit des Menschen. Vor wenigen Jahrhunderten war die Bewegung durch fehlenden Fortschritt für den Menschen alltäglich. Mittlerweile ist der technologische Fortschritt in der westlichen Welt soweit fortgeschritten, dass der Mensch sich unter Zuhilfenahme von Geräten gar nicht mehr bewegen braucht (vgl. Braumann, 2015). Bewegt der Mensch sich allerdings nicht, kommt es zu einer muskulären Degeneration und zu chronischen Erkrankungen. Wen et al. (2011) haben in einer Studie herausgefunden, dass wenigstens 15 Minuten Bewegung am Tag schon positive Effekte auf die Gesundheit haben. Das bewusste Einbauen von Bewegung in den Alltag, wie zum Beispiel Treppen laufen oder mit dem Fahrrad fahren, ist meist schon ausreichend um eine Wirkung zu erzielen (vgl. Braumann 2015). Einige nationale Organisationen wie das Robert Koch Institut (RKI), das American College of Sports Medicine (ACSM), uvm. geben eine Empfehlung von mindestens 30 Minuten moderater körperlicher Bewegung am Tag (vgl. Wallmann, 2010).

4.2. Bushcraft

Bushcraft bedeutet so viel wie Buschhandwerk, also die Fähigkeit, in der Natur ausschließlich mit natürlichen Gegenständen auszukommen. Ursprünglich wurde dieser Begriff von den australischen Ureinwohnern abgeleitet, die in der Wildnis Australiens leben können. Wichtig zu erwähnen ist, im Gegensatz zum Survival, dass man sich beim Bushcraft freiwillig in die Natur begibt, um dort möglichst lange mit möglichst wenigen mitgebrachten Gegenständen leben zu können. Die Fähigkeiten, die man beim Bushcraft erlernt, sind nichtsdestotrotz auch im Notfall hilfreich. Dazu zählt die Fähigkeit mit verschiedenen Dingen (Feuerstein, Reibung mit Holz, uvm.), Feuer zu machen, Unterschlüpfen zu bauen, die Beschaffung von pflanzlicher und tierischer Nahrung mit dem Bau verschiedener Waffen und Fallen und der Spurensuche, die Wasseraufbereitung, Seile herzustellen, Navigation und Wetterkunde, der Umgang mit dem Messer und der Bau von Werkzeugen und Materialien (vgl. Jones, 2007). Der Aufenthalt in der Natur soll durch die Fähigkeiten möglichst angenehm und ohne zeitliche Begrenzung von statten gehen, genau wie bei unseren Vorfahren. Bushcraft hat zudem noch einen umweltbewussten und

schätzenden Aspekt gegenüber der Natur. Man wird vielmehr Teil der Natur als gegen ebenjene zu handeln (vgl. Graves, 1978).

4.3. Selbstwirksamkeit mittels Bushcraft

Selbstwirksamkeit spielt im Bushcraft eine erhebliche Rolle. Wenn der Mensch in der Natur eine Handlung vollzieht, hat dies meist eine unmittelbare Auswirkung auf die Umstände. Man macht ein Feuer um sich zu wärmen, man baut einen Unterschlupf, damit man trocken und warm bleibt, man erlegt ein Tier um es zu essen. Alle Aktionen sind unmittelbar begründet, gar „lebensnotwendig“, wenn man für eine längere Zeit in der Natur verweilen möchte. Ebenso ist eine ständige Umstellung auf die Gegebenheiten wichtig. Durch die Unberechenbarkeit der Natur muss sich der Mensch in dieser ständig neu anpassen und improvisieren. Deshalb gilt, je mehr Fähigkeiten man sich vorher angeeignet hat, desto sicherer kann man mit einer unbekanntem Situation umgehen und diese meistern (vgl. Kaplan & Kaplan, 1989; Nehberg, R. 1998).

„Developing a sense of efficacy through mastery experiences is not a matter of adopting ready-made habits. Rather, it involves acquiring the cognitive, behavioral, and self-regulatory tools for creating and executing appropriate courses of action to manage ever-changing life circumstances.“ (Bandura, 1997, S.3)

5. Ausblick: Bushcraft in der Traumatherapie als Ohnmachtsbekämpfung?

In Kapitel 3.4. und 4.1. wurde bereits dargelegt, dass selbst ein „gesunder“ Mensch ohne Bewegung und Natur erkrankt. Dieses Kapitel setzt sich damit auseinander inwiefern der Naturaufenthalt und der Einsatz von (Natur-)Fähigkeiten dazu beitragen könnten, traumatisierten Menschen zu helfen, mit dem Trauma umzugehen.

„Es ist ein grundlegendes, menschliches Bedürfnis, durch eigenes Tun Veränderungen hervorzurufen. Das Erleben der eigenen Fähigkeiten erfüllt mit Befriedigung und Freude. Der erkrankte Mensch hat oftmals den Glauben an diese persönlichen Kräfte verloren oder schätzt sie unrealistisch ein. Häufig sind seine Möglichkeiten tatsächlich eingeschränkt. Deshalb legen wir großen Wert auf die Förderung des Vertrauens in das eigene Wissen und die vorhandenen eigenen Wirkungsmöglichkeiten. Das betrifft sowohl das Wissen um die körperlichen, gefühlsmäßigen und geistigen Bedürfnisse und Wünsche (persönliche Kompetenz) und die Umsetzung in entsprechende, sinnvolle Handlungen (persönliche Performanz) als auch den Umgang mit anderen Menschen (soziale Kompetenz und Performanz).“ (Höhmann-Kost, 2002, S.46)

Höhmann-Kost beschreibt hier mit der persönlichen Kompetenz und der persönlichen Performanz prinzipiell genau das, was in Kapitel 4.3. schon dargelegt wurde. Man bereitet Wasser auf, weil man durch unaufbereitetes Wasser erkranken würde. Man sammelt und erlegt Nahrung, um den Hunger zu stillen und zu überleben. Man baut einen Unterschlupf, um trocken zu bleiben. Die Gewissheit, mit den eigenen Fähigkeiten autark leben zu können, hat einen unmittelbaren Einfluss auf den Menschen (vgl. Graves, 1978). „Die Behandlung von chronisch traumatisierten Klienten sollte auch auf die Förderung von Ressourcen und Bewältigungsstrategien [...] fokussieren, und dabei helfen, Sicherheit und Beziehungen zu anderen wieder herzustellen (van der Kolk, 2002).“ (Irwin, 2009, S.28)

Im Gegensatz zum Survival bietet das Bushcraft die Möglichkeit, sich aus der heraus- oder überfordernden Situation herauszuziehen und in „Sicherheit“ zu gehen (vgl. Green, 2010). Dies ist gerade für traumatisierte Menschen von enormer Bedeutung. Sich überhaupt in diese Situation zu begeben, heißt, dass der traumatisierte Mensch schon Resilienz aufgebaut hat (vgl. Eberhard-Kaechele, 2009). Deswegen wäre dieser Therapieansatz, nach Auffassung des Autors, eher in späteren Stadien der Therapie und für die Bestärkung der schon aufgebauten

Resilienz angedacht. Wichtig ist die schrittweise Einführung in das Thema und die Situation. Das Erlernen der Fähigkeiten und der Naturaufenthalt über einen immer länger werdenden Zeitraum bis hin zur Übernachtung in der Natur wären die zwei grundlegendsten Schritte.

Die soziale Kompetenz und Performanz ist durch das sich arrangieren mit mehreren Personen auch gegeben. Wenn man in einer Gruppe Bushcraft ausübt, können die unterschiedlichen Aufgaben verteilt werden und Verantwortung an andere abgegeben werden, genauso wie Verantwortung übernommen wird. Hier ist auch wieder eine direkte Konsequenz zu spüren. Wichtig ist die Zusammenarbeit zu erwähnen. Menschen, die erfahrener im Umgang mit Bushcraft sind, können ihre Expertise an Unerfahrenere weitergeben und die Unerfahrenen können sich Fähigkeiten anschauen, was zu einer der vier Quellen der Selbstwirksamkeit, die „vicarious experiences“, nach Bandura (1993) zählt (siehe auch: Kapitel 1.2.)

Abschliessend ist noch zu erwähnen, dass es noch keine dem Autor bekannte Literatur zu dem Thema Bushcraft in der Traumatherapie gibt und für empirische Erkenntnisse eine qualitative Studie durchgeführt werden müsste.

6. Literatur

- Bandura, A. (1993). *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*. In *Educational Psychologist* 28, S.117-148. Stanford University
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press
- Braumann, K-M. (2015). *Die Heilkraft der Bewegung Gesund und aktiv durchs Leben*. Hamburg: Ellert & Richter Verlag.
- Der Brockhaus*. In fünf Bänden. 8., neu beab. Aufl. (1993) Unter Mitarbeit von A. Zwahr, Mannheim, Leipzig: Brockhaus
- Eberhard-Kaechele, M. (2009). *Heimkehr zu sich selbst: Affektregulation und Selbstvertrauen nach Traumatisierung*. In: Moore, C. & Stammermann, U.: *Bewegung aus dem Trauma. Traumazentrierte Tanz- und Bewegungstherapie*. Stuttgart: Schattauer GmbH
- Graves, R.H. (1978): *Bushcraft. A serious guide to survival and camping*. London: Routledge & K. Paul.
- Green, M. (2010). *Das Bedürfnis nach Naturerfahrung als Beweggrund für "Survival" und "Bushcraft" : eine Interviewstudie*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln
- Jonas, K. & Brömer, P. (2002). Die sozial-kognitive Theorie von Bandura. In: Frey, Dieter. *Theorien der Sozialpsychologie : Gruppen-, Interaktions- und Lerntheorien* (2. Aufl.). Bern: Huber, 277-299.
- Jones, R. (2007). *Geographies of Australien heritages. Loving a sunburnt country?* Aldershot, Hampshire: Ashgate
- Höhmnn-Kost, A. (2002). *Bewegung ist Leben. Integrative Leib- und Bewegungstherapie- Eine Einführung*. Bern: Verlag Hans Huber
- Irwin, C. (2009). *Häusliche Gewalt und Recovery*. In: Moore, C. & Stammermann, U.: *Bewegung aus dem Trauma. Traumazentrierte Tanz- und Bewegungstherapie*. Stuttgart: Schattauer GmbH
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989): *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Kather, Regine. (1993). *Der Mensch – Kind der Natur oder des Geistes? Wege zu einer ganzheitlichen Sicht der Natur*. Würzburg: Ergon Verlag 7
- Liedtke, G. (2005). *Die Bedeutung von Natur im Bereich der Outdooraktivität*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln
- Liedtke, G. & Lagerstrom, D. [Hrsg.] (2007). *Friluftsliv. Entwicklung, Bedeutung und Perspektive*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

- Liedtke G. (2012) *Mit der Natur im Dialog. Erlebnispädagogik und Naturbezogene Lebensführung*. e&l erleben und lernen; 5: 21-4.
- Molan-Grinner, S. (2002) *Bewegung, Abenteuer, Natur, Sprache – Die Pädagogik individueller Kompetenzen durch das Konzept der Vierdimensionalität*. Augsburg: Ziel GmbH
- Petzold, H.G. (1986). *Konfluenz, Kontakt, Begegnung und Beziehung im Ko-repondenz-Prozeß der Integrativen Therapie*.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). *Das Konzept der Selbstwirksamkeit*. In: Jerusalem, Matthias [Ed.] & Hopf, Diether [Ed.]: *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. 28-53. Weinheim: Beltz Verlag
- Seel, H.-J., Sichler R., Fischerlehner B. (1993). *Mensch – Natur. Zur Psychologie einer problematischen Beziehung*. Opladen: Westdt. Verlag.
- Seel, Hans-Jürgen. (1993): *Mensch - Natur : zur Psychologie einer problematischen Beziehung* Opladen : Westdt. Verl., 1993
- Stern, D. (1993). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Wallmann, B. (2010). *Gesundheitliche Wirkung von körperlicher Aktivität im Alltag - Strukturanalyse und Gesundheitswirkung von Alltagsaktivität am Beispiel des Gehens -*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln
- Wilson, E. O. & K.S.R. (1993). *The Biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press / Shearwater Books
- Wöller, W. (2006). *Trauma und Persönlichkeitsstörung*. Psychodynamisch-integrative Therapie. Stuttgart: Schattauer GmbH

Internetquellen

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Natur>, Zugriff: 02.07.2016

<https://de.wiktionary.org/wiki/Natur>, Zugriff 02.07.2016