

Deutsche Sporthochschule Köln

Themenvertiefung

SGP10.8 Prävention mittels Naturexposition und naturnaher Aktivitäts- und Bewegungsformen / Friluftsliv

Therapie mittels Sinneswahrnehmung im Wald, Geräusch- und Auditivtherapie bei psychischen Erkrankungen (unfertig)

Eingereicht von: Selim Michael, Demir (597966)

Betreuer: Dr. Helge, Knigge

Datum: 24.06.2023

1 Einleitung

Der Mensch stammt ursprünglich aus dem Habitat der Natur, er hat in Höhlen und Wäldern gelebt und kommt aus grünen Räumen. Unbewusst hat man somit eine aus der Evolution stammende Bindung zur Natur (Schuh & Immich, 2019) und sehnt sich in unserer „künstlich“ geschaffenen Umgebung von Städten, Gebäuden, Häusern und anderen geschlossenen Räumen immer aus eigener Initiative nach freien Räumen in der Natur. Natürliche Umgebungen tragen zur Erholung von emotionaler und kognitiver Erschöpfung bei (Kaplan & Kaplan 1989) der Aufenthalt in der Natur wirkt sich positiv auf Konzentration und Stimmung, schafft Stressabbau und ermöglicht Kontrasterlebnisse durch umfassende psychische und emotionale Entspannung (Ragetti et al. 2017). Bedingt durch den technischen Fortschritt der letzten Jahrzehnte unserer Gesellschaft, kommt es durch den immer schnelleren Ablauf im Alltagsleben und Beruf, vermehrt zu Stress und den einhergehenden psychischen Erkrankungen wie beispielsweise die Depression. Leben und Arbeit stehen daher immer häufiger unter dem Einfluss von ständiger, rund um die Uhr Erreichbarkeit von Individuum durch ihre Arbeitgeber und die Gesellschaft, dies führt zu der hohen Anzahl an psychischen Erkrankungen (Burn-Out, Depression etc.) (vgl. Schuh & Immich, 2019, S.73). Zusätzlich besteht in den meisten Großstädten Deutschlands ein bis zu 20-mal höherer Lärmpegel als in natürlicher Umgebung ohne Belastung des Menschen (vgl. Hapke et al. 2013), Lärmwirkung ist mitunter ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Stress und wurde in einer aktuellen Studie des Umwelt Bundesamtes Deutschlands (UBA), bei der Befragung der Bevölkerung von 2020 bei rund 60% als wichtigster Faktor ihres Stress angegeben (Umweltlärm, Lärm durch Nachbarn) (UBA, 2022). Mittels der Waldtherapie und ihrer bereits positiven belegten Wirksamkeit bei Personen mit psychischen Erkrankungen, stellt sich die Frage, inwiefern eine zusätzliche Auditiv- Geräuschtherapie mit natürlichen Klängen aus naturnahen Räumen zur Unterstützung einer solchen Therapie genutzt werden kann, oder gegebenenfalls sich als neue Therapieform bei speziellen Zielgruppen durchsetzen kann. Dazu wird der bereits aktuelle Wissensstand der Waldtherapie aufgegriffen und Bezug zu ihrer Auswirkung auf Patienten mit psychischen Erkrankungen gesetzt.

2 Theoretischer Hintergrund

„Waldbaden“ leitet sich vom japanischen Original „Shinrin-Yoku“ ab (Lee et al. 2013) und bedeutet wörtlich übersetzt „*Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes*“. Der Begriff der „Waldtherapie“ entstand aus dem Begriff des Waldbadens, da in Japan Shinrin-Yoku auch alternativ als „forest therapy“ oder „forest medicine“ bezeichnet wird (Imai 2013). Die Waldtherapie schließt aber im Gegensatz zum Original des Shinrin-Yoku, gezielt den Aufenthalt von Patienten innerhalb der Gesundheitsförderung und Prävention hinaus noch therapeutische Maßnahmen oder Interventionen im Wald bei bestehenden Krankheitsbildern mit ein (Schuh & Immich, 2019). Somit grenzt sich also der deutsche Begriff vom Original aus Japan im Bereich der Zielgruppe aus, dass Original bezieht sich nur auf den Aufenthalt von gesunden Menschen im Wald (vgl. Schuh & Immich, 2019, S.12). Zum „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ gehört gemäß der Bedeutung des Wortes Shinrin-Yoku als Erstes die Sinneswahrnehmung an oberster Stelle (Schuh & Immich, 2019), die Waldatmosphäre wird vom Menschen mit all seinen Sinnen aufgenommen, darunter zählen die Augen die unterschiedliche Lichtverhältnisse und natürliche Strukturen des Waldes wahrnehmen, der Geruchssinn der neue Eindrücke wahrnimmt, wie z.B. den Geruch der Erde und von totem Holz, der Geschmackssinn durch das Essen von Beeren und dem Hörsinn durch seltene Geräusche, wie Vogelstimmen, das Rascheln der Blätter oder Plätschern eines Baches (Cliffort, 2018).....

(Fortsetzung folgt: Bezug speziell auf den letzten Punkt, der Hörsinn. Aktueller Forschungsstand der positiven Effekte der Waldtherapie im Allgemeinen als auch auf meine spezielle Zielgruppe psychische Erkrankungen (Deutschland) Verbindung schaffen zwischen Auditivtherapie und Waldtherapie)