

Nadja Lobner

Gabriels Garten: Erfahrungen eines Natur Coaches in der Arbeit mit Asylwerbenden

0. Einleitung

Jedes Praxisprojekt braucht Phasen, in denen man sich mit den gesammelten Erfahrungen tiefgehend auseinandersetzt, sie analysiert und an die Theorie „rückbindet“. Die Vorbereitung auf die Teilnahme an der 3. Internationalen Konferenz „Landscape and Human Health“ vom 17. bis zum 19. Mai 2017 an der Diplomatischen Akademie in Wien war für mich der Beginn dieser grundlegenden Reflexionsphase. Im Zuge des Verfassens eines Abstracts, der im Vorhinein eingereicht werden musste, war es notwendig, Worte für Phänomene zu finden, die noch Eindrücke waren und in mir schlummerten. Es galt sie zu heben und sie in einen theoretischen Kontext einzubetten, um damit die Diskussion mit WissenschaftlerInnen aus anderen Disziplinen zu ermöglichen.

Da nicht alle Coachees und Engagierten rund um „Gabriels Garten“ bei der Konferenz „Landscape and Human Health“ anwesend sein konnten und damit nicht Zugang zum Inhalt meiner Präsentation haben, fasst dieser Text in deutscher Sprache den englischsprachigen Inhalt der Präsentation zusammen, geht zum Teil aber noch mehr in die Tiefe. Ich hoffe, damit einen Beitrag zum Wissenschaftstransfer zu leisten.

Ich schreibe diesen Text auch in der Hoffnung, KollegInnen aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, die sich mit der Wirkung von Landschaft und Natur auf die menschliche Gesundheit beschäftigen, inspirierende Gedanken für zukünftige Forschungsarbeiten zu vermitteln. Als Politikwissenschaftlerin und Slawistin, die sich in den Jahren vor der Tätigkeit als Natur Coach mit Armutsforschung und Armutsbekämpfung beschäftigt hat, habe ich meine eigene Perspektive entwickelt, die für die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit „Landschaft und menschlicher Gesundheit und Wohlbefinden“ fruchtbringend sein kann.

Abschnitt 1 erklärt zunächst, was das Projekt „Gabriels Garten“ ist. Im darauffolgenden Abschnitt 2 werden die wissenschaftlichen Grundlagen dargestellt, die zur Gründung von „Gabriels Garten“ führten. Im nächsten Abschnitt wird auf die gesundheitlichen Probleme von Asylwerbenden genauer eingegangen. Der 4. Abschnitt stellt die politikwissenschaftliche Perspektive der Autorin auf die gesundheitlichen Probleme der Asylwerbenden dar. Abschnitt 5 erläutert, was Natur Coaching ist und warum dieser Ansatz für die praktische Arbeit mit Asylwerbenden gewählt wurde. Abschnitt 6 ist den praktischen Erkenntnissen und Resultaten des Natur Coachings mit Asylwerbenden gewidmet. Abschnitt 7 gibt ein kurzes Resümee und zieht daraus Schlussfolgerungen für weitere Schritte.

1. Was ist „Gabriels Garten“?

Das Anliegen des Projekts „Gabriels Garten“ ist es, Wege zu suchen, zu finden und zu gehen, um die Resilienz von Menschen in Armutssituationen zu stärken. Da ich aus vorhergehenden Projekten¹ bereits Kontakt zu Asylwerbenden hatte und ich mit ihnen gemeinsam weiter arbeiten wollte, ist auch die Arbeit mit „Gabriels Garten“ in erster Linie dieser Zielgruppe

¹ Lobner, Nadja (2012), *Kultur und Armutsbekämpfung. Von der sozialen Ausgrenzung zum interkulturellen Dritten Raum*. Projektbericht, Salzburg. (<http://www.uni-salzburg.at/pls/portal/docs/1/1777176.PDF>)

gewidmet.² Die ersten Recherchen in Flüchtlingsheimen im Jahr 2011 waren für mich erschütternd gewesen. Die Lebensbedingungen der Asylwerbenden waren das Gegenteil dessen, was in der Fachliteratur empfohlen wird, um Menschen bei der Bewältigung einer posttraumatischen Belastungsstörung zu unterstützen.

Die Idee für die Benennung des Projekts als „Gabriels Garten“ entstand bereits im Herbst 2013, als ich auf der Rückreise von der Tagung „Green Care und Gartentherapie“ an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik war. Die Exkursionen im Rahmen dieser Tagung führten unter anderem auch in den Naturgarten des interkulturellen Wohnheims der Jungarbeiterbewegung in Greifenstein. Dieser Naturgarten entsprach zum damaligen Zeitpunkt meinem inneren Bild von einem Naturraum, in dem ein Prozess von „Recovery“ mit Opfern von Gewalt, Krieg und Terror in Gang gesetzt werden kann.

Mein Sohn Gabriel wurde deshalb zum Namenspatron für dieses Projekt. Seit seiner frühen Kindheit begeistert er sich für Astronomie. Er verfolgt diesen Weg zielstrebig. Seine Liebe zum Universum, sein Leiden unter dem unachtsamen Umgang mit Lebewesen sowie seine sensiblen, körperlichen Reaktionen auf Lärm waren für mich ausschlaggebend, selbst einen Entwicklungsweg zu wählen, der auf die Bedürfnisse meines Kindes mehr Rücksicht nimmt. Auch das Zusammenleben mit meinem Lebensgefährten hat mich inspiriert, die Ideen für „Gabriels Garten“ zu realisieren. Sein liebevoller Umgang mit Pflanzen ist mir schon bei unserer ersten Begegnung aufgefallen. Bei späteren gemeinsamen Aktivitäten wurde auch sein liebevoller Umgang mit Tieren und anderen Menschen sichtbar. Als liebender Mensch erlebe ich sein Leiden an den Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung. „Gabriels Garten“ wurde von mir mit der Unterstützung meines Sohnes, meines Lebensgefährten und meines Vaters im Jahr 2014 als Erwachsenenbildungsunternehmen initiiert, als ich den Lehrgang „NaturCoach“ am Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI) Salzburg besuchte. Um den Lehrgang positiv abschließen zu können, erhielten wir TeilnehmerInnen die Aufgabe, unter dem Motto „Natur zeigt Wege“ ein Praxisprojekt umzusetzen. Zusätzlich zur positiven Beurteilung dieses Praxisprojekts war auch das Ablegen einer theoretischen Prüfung in schriftlicher Form Teil des Lehrgangsabschlusses. Die Motivation, eine „grüne“ Möglichkeit zur Unterstützung von Menschen in Krisensituationen zu suchen, die auch durch Erkenntnisse der Armutsforschung begründbar sind, gab es jedoch schon vor 2014.

2. Wissenschaftliche Grundlagen für die Tätigkeit von Gabriels Garten

Die wissenschaftlichen Grundlagen für „Gabriels Garten“ kommen aus der Armutsforschung, darunter im Speziellen aus meinen Projekten in der partizipativen Armutsforschung.³ Eines

² Es gab in der bisherigen Tätigkeit auch Coachees, die keine Asylwerbenden waren, sondern österreichische StaatsbürgerInnen und MigrantInnen. Die Erfahrungen mit Natur Coaching mit ihnen ist jedoch nicht Gegenstand dieses Textes.

³ Ich hatte meine Dissertation im Rahmen eines interdisziplinären Forschungsprojekts mit dem Titel „Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen“ geschrieben, das von 2005 bis 2008 durch ein DOC-team-Stipendium der Österreichischen Akademie der Wissenschaften finanziert wurde. Es folgte darauf ein kleineres Forschungsprojekt, bei dem ich mich mit den politischen Strategien von NGOs zur Bekämpfung von Jugendverwahrlosung auseinandersetzte. Dieses Projekt wurde von der Österreichischen Forschungsgemeinschaft gefördert. Lobner, Nadja (2008), *Wirklich arm sind die anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Eine interdisziplinäre, empirische Studie auf politikwissenschaftlicher Basis*. Dissertation, Salzburg; Lobner, Nadja / Zubarev, Maxim / Zyryanov, Vyacheslav (2008), *Politische Strategien wohltätiger Nichtregierungsorganisationen bei der Institutionalisierung neuer Strukturen zur Minderung von Kinder- und Jugendverwahrlosung in der Ukraine*. In: *ukraine-analysen*, Nr. 48, 25.11.2008.

der Ergebnisse dieser Forschungsprojekte war es, dass eine „emotionale Dimension von Armut“ existiert, die bis dahin vom Mainstream der Armutsforschung und der Armutsbekämpfung ignoriert worden war. Zu dieser „emotionalen Dimension von Armut“ gehören eine geringe Lebenszufriedenheit, Gefühle der Hilflosigkeit und Einsamkeit, geringes Selbstvertrauen, Instabilität der sozialen Beziehungen, Probleme bei der Kommunikation zu Bezugspersonen und Gewalt.⁴ Die Forschungsergebnisse wurden unter anderem in Form eines Buches mit dem Titel „Wirklich arm sind die anderen“⁵ veröffentlicht. Mir reichte eine bloße Veröffentlichung der Forschungsergebnisse als Buch jedoch nicht. Ich wollte diese Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt sehen.

„Letztendlich hängt die Gestaltung von Maßnahmen zur Armutsminderung (...) von den im öffentlichen Diskurs dominanten Armutsdefinitionen ab. Eine Integration der affektiven Dimension von Armut in den öffentlichen Diskurs macht eine Neugestaltung staatlicher und nichtstaatlicher Armutsminderungspolitik notwendig, fordert aber auch präventive Maßnahmen in Sozial-, Familien- und Bildungspolitik. In den Mittelpunkt tritt dadurch die Notwendigkeit einer Schaffung struktureller Bedingungen, um stabile, tragfähige und verantwortungsstarke Beziehungen erlebbar machen zu können.“⁶

Ich wollte also noch tiefer dieser „emotionalen Dimension“ von Armut auf den Grund gehen, von der bereits in der Dissertation die Rede gewesen war. Wegweisend waren dabei zwei Fachartikel, die im Sammelband „Armut und Wissen“⁷ publiziert worden waren. Eva Jonas und Sandra Sittenthaler berichten in ihrem Beitrag über den Schmerz der sozialen Ausgrenzung und zitieren darin Studien, die zeigen, dass soziale Ausgrenzung zu einem Gefühl des Kontrollverlusts und dadurch zu Emotionen wie Zorn, Aggressionen und Wut führen. Soziale Ausgrenzung hat demnach auch erhebliche Langzeitfolgen wie Depressionen, damit verbundene Selbstwertprobleme, Hilflosigkeit, die im schlimmsten Fall in Selbstmordgedanken enden können.⁸

Michaela Strasser gelingt es in ihrem Text über Empathie und Armutswissen die Brücke zu den Neurowissenschaften zu schlagen und die Relevanz der Spiegelneuronen ins Treffen zu führen. Die Fähigkeit zur Empathie kann unter den Bedingungen von Angst, Stress und traumatischen Erfahrungen von Gewalt wieder schwinden. Es kann aber auch zu einer direkten Verweigerung der Empathie kommen, wenn bei fehlender Reziprozität eine Empathieblockade eintritt. Soziale Isolation und soziale Ausgrenzung sieht Strasser als Verweigerung von Empathie und als Kennzeichen einer sich entsolidarisierenden Gesellschaft.⁹

Das im selben Jahr erschienene Grundlagenbuch „Armutsbekämpfung“ von Clemens Sedmak beschäftigt sich eingehend mit der „menschlichen Interiorität“ und plädiert dafür, Armut „von

⁴ Lobner, Nadja (2008), *Wirklich arm sind die anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Eine interdisziplinäre, empirische Studie auf politikwissenschaftlicher Basis*. Dissertation, Salzburg, S. 204 f.

⁵ Lobner, Nadja / Holztrattner, Magdalena / Zenz, Karoline (2011), Buchkapitel „Einleitung“, „Theoretische Grundlagen“ und „Interdisziplinäre Analyse“. Holztrattner, Magdalena M. (2011). *Wirklich arm sind die Anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Theologische Aspekte einer interdisziplinären empirischen Studie. Mit einem Vorwort von Jon Sobrino*. Unter Mitarbeit von Nadja M. Lobner und Karoline Zenz. Innsbruck-Wien: Tyrolia Verlag.

⁶ Lobner, Nadja (2008), *Wirklich arm sind die anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Eine interdisziplinäre, empirische Studie auf politikwissenschaftlicher Basis*. Dissertation, Salzburg, S. 294.

⁷ Gaisbauer, Helmut P. et al. (Hg.) (2013), *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft*. Wiesbaden: VS Springer.

⁸ Sittenthaler, Sandra/Jonas, Eva (2013), *Der Schmerz der sozialen Ausgrenzung*. In: Gaisbauer et al. (Hg.), *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft*. Wiesbaden: VS Springer, 271 – 287.

⁹ Strasser, Michaela (2013), *Empathie als Träger von Armutswissen*. In: Gaisbauer et al. (Hg.), *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft*. Wiesbaden: VS Springer, 289 – 322.

innen her“ zu denken und Armutsbekämpfung dementsprechend an dieser Innerlichkeit auszurichten. Unter der „Innenseite der Armut“ versteht Sedmak die epistemische und moralische Situation der Betroffenen, die auf deren Identität und Integrität einen tiefgreifenden Einfluss hat. Armutsbekämpfung müsse daher auf der Grundlage einer irritationsoffenen und personenbezogenen Haltung beruhen, welche zu Selbsttransformation führt. Basis für diese Motivation ist die Anerkennung der eigenen Verwundbarkeit mit den vier Dimensionen Verletzbarkeit, Fragilität der Existenz, Kontingenz der Welt und Fehlbarkeit.¹⁰

Ab dem Jahr 2014 begann ich daher, mich in die Fachliteratur über posttraumatische Belastungsstörung (post-traumatic stress syndrome, PTSS)¹¹ einzulesen, die nicht nur für die Tätigkeit von „Gabriels Garten“ im Bereich des Natur Coachings mit Asylwerbenden, sondern auch für die Armutsforschung von größter Relevanz ist, weil sie eben dieser Innerlichkeit von Armut gerecht wird. Besonders hilfreich war mir beim Verstehen der Fachliteratur der Verein ESRA, der im Herbst 2014 anlässlich seines 20-jährigen Bestehens ein Symposium über „Psychotrauma“ veranstaltete.

Wegweisend für die Entscheidung, die Erkenntnisse der Armutsforschung in einem „grünen“ Praxisprojekt umzusetzen, war auch die Fachliteratur über grüne Infrastruktur und Orte („Green Spaces“) und deren nachweisbare stressreduzierende, selbstbewusstseinssteigernde, kreativitätssteigernde und gesundheitsfördernde Wirkung. „Green Spaces“ beruhigen, ermöglichen Erholung, ästhetisches Vergnügen und spirituelle und kulturelle Erfüllung.¹²

3. Die Gesundheitsprobleme von Asylwerbenden

Auf der Grundlage dieser Forschungen und in Verbindung mit den Erfahrungen, die ich seit 2014 als Natur Coach in der Arbeit mit Asylwerbenden gesammelt habe, sehe ich die Gesundheitsprobleme von Asylwerbenden, die mich 2011 so erschüttert haben, zum heutigen Zeitpunkt folgendermaßen:

Der Großteil der Asylwerbenden, die ich bisher kennen gelernt habe, leidet an den Symptomen des posttraumatischen Stress-Syndroms (PTSS) wie Depressionen, Angst, Flashbacks, Albträume, andauerndes Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber, Freudlosigkeit, Vermeidungsverhalten, Zustände vegetativer Übererregtheit, übermäßige Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Suizidgedanken.¹³ Es können auch Symptome der akuten Belastungsreaktion¹⁴ und der Anpassungsstörung¹⁵ auftreten. Hinzu kommen Symptome, die

¹⁰ Sedmak, Clemens (2013), *Armutsbekämpfung. Eine Grundlegung*. Wien-Köln-Weimar: Böhlau Verlag.

¹¹ Herman, Judith Lewis (2010), *Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*. Paderborn: Junfermann Verlag; Van der Kolk, Bessel (2014), *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Lichtenau: G. P. Probst GmbH.

¹² Arnberger, Arne/Eder, Renate (2015), *Are urban visitors' general preferences for green-spaces similar to their preferences when seeking stress relief?* In: *Urban Forestry & Urban Greening* 14 (2015), 872 – 882; Pirgie, Laura et al. (2016), *Recreation in the national park – Visiting restorative places in the National Park Thayatal, Austria fosters connectedness and mindfulness*. In: *Umweltpsychologie*, 20. Jg., Heft 2, 2016, 59 – 74.

¹³ ICD-10 BMG 2014 F43.1.

¹⁴ ICD-10 BMG 2014 F43.0 beschreibt die Symptomatik der akuten Belastungsreaktion als gemischtes und wechselndes „Bild“, beginnend mit einer Art „Betäubung“, Bewusstseinsengung, eingeschränkte Aufmerksamkeit, Unfähigkeit zur Reizverarbeitung, Desorientiertheit. Es folgt ein Zurückziehen aus der Umweltsituation, Unruhezustand und Überaktivität. Meist treten vegetative Zeichen panischer Angst auf. Teilweise oder vollständige Amnesie dieser Episode kann vorkommen. Die Symptome erscheinen einige

von der Psychoneuroimmunologie¹⁶ beschrieben werden. Asylwerbende bzw. Menschen mit Flucht- und Gewalterfahrungen empfinden häufig Distress, was das Immunsystem nachweislich beeinträchtigen kann. Dieser Distress kann, muss aber nicht nur aus der posttraumatischen Belastungsstörung (PTSS) resultieren. Er kann auch durch die immer noch bestehende soziale Ausgrenzung dieser Menschen ausgelöst werden, die als physischer Schmerz empfunden wird. Zusätzlich erleben Asylwerbende häufig Situationen, in denen sie gedemütigt werden. Aufgrund meiner Erfahrungen wird Demütigung meistens dann erlebt, wenn Asylwerbende in Kontakt mit BeamtInnen kommen. Es ist mir auch bekannt, dass Asylwerbende Demütigung in Arbeitsverhältnissen erleben – unabhängig davon, ob es sich dabei um dokumentierte oder um nicht-dokumentierte Arbeit handelt. In den Biografien vieler Asylwerbender gibt es auch Phasen der Kinderarbeit. Die Sorge um die Familienmitglieder, die sich immer noch in Kriegs- und Krisenregionen befinden, verstärken die oben genannten Gesundheitsprobleme und den Distress, ähnlich einem Teufelskreis.

Jene Asylwerbenden, die auch Coachees von Gabriels Garten waren und sind, haben mit mir über folgende Symptome gesprochen: Müdigkeit, Albträume, Schlaflosigkeit, Depressionen, Rückenschmerzen, Atemnot, Asthma, Kopfschmerzen, Sucht, Beklemmungsgefühle in geschlossenen Räumen bei geselligen Zusammenkünften, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, aggressive Impulse in Situationen der Überforderung und Fehlkommunikation, Herzrasen, Verspannungen, häufige grippale Infekte und Verkühlungen, sozialer Rückzug, Suizidgedanken.

Für meine Recherchen für einen Beitrag im Salzburger Menschenrechtsbericht 2015¹⁷ führte ich einige Interviews mit Coachees durch und ließ mir von deren Erfahrungen mit PsychotherapeutInnen, PsychologInnen und PsychiaterInnen in der Christian-Doppler-Klinik erzählen. Die Recherchen haben gezeigt, dass die psychotherapeutische, psychologische und psychiatrische Begleitung von Asylwerbenden zum damaligen Zeitpunkt unzureichend war. Asylwerbende wurden grundsätzlich aufgrund ihres Aufenthaltsstatus im Gesundheitssystem diskriminiert und hatten nicht denselben Zugang zum Gesundheitssystem und Leistungen wie österreichische StaatsbürgerInnen. Die InterviewpartnerInnen wussten trotz Behandlung nicht über PTSS Bescheid und wussten auch nicht, wie sie mit den Symptomen umgehen sollten, die in manchen Situationen plötzlich akut spürbar wurden. Sie wussten nicht, was Trigger waren. Die Diagnosen waren ihnen nicht übersetzt oder gedolmetscht worden. In den meisten Fällen waren ihnen Tabletten verschrieben worden, die sie jedoch nicht regelmäßig einnahmen. Es ist zu bezweifeln, dass es den PatientInnen mit fehlenden oder nur basalen Deutschkenntnissen möglich war, die Beipackzettel zu lesen und zu verstehen.

Minuten nach dem belastenden Ereignis, gehen aber innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen zurück. Sollten sie anhalten, sollte eine Änderung der Diagnose in Erwägung gezogen werden.

¹⁵ ICD-10 BMG 2014 F43.2 beschreibt die Symptomatik der Anpassungsstörung als Zustände subjektiver Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigung, die soziale Funktionen und Leistungen behindern und während des Anpassungsprozesses nach einer entscheidenden Lebensveränderung oder nach belastenden Lebensereignissen auftreten. Die Belastung kann das soziale Netz des Betroffenen beschädigt haben oder das weitere Umfeld sozialer Unterstützung oder soziale Werte (wie bei Emigration oder nach Flucht). Sie kann auch in einem größeren Entwicklungsschritt oder einer Krise bestehen. Die individuelle Vulnerabilität spielt beim Auftreten der Anpassungsstörung eine Rolle, doch wäre das Krankheitsbild ohne die Belastung nicht entstanden. Die Anzeichen umfassen depressive Stimmung, Angst und Sorge. Es kann ein Gefühl bestehen, mit den alltäglichen Gegebenheiten nicht zurechtzukommen, diese nicht vorausplanen oder fortsetzen zu können. Ein Kulturschock gehört zu den Anpassungsstörungen.

¹⁶ Schubert, Christian (2015), *Der verletzte Mensch biopsychosozial. Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie*. In: Dorst, Brigitte/Neuen, Christiane/Teichert, Wolfgang (Hg.), *Der verletzte Mensch. Zwischen Freiheit, Mitgefühl und Verantwortung*. Ostfildern: Patmos Verlag, 63 – 101.

¹⁷ Lobner, Nadja (2015). *Am Beispiel: Traumatisierte Flüchtlinge*. In: Salzburger Menschenrechtsbericht 2015, 50 – 51.

4. Eine politikwissenschaftliche Perspektive auf die Gesundheitsprobleme von Asylwerbenden

Die Gesundheitsprobleme von Asylwerbenden betrachte ich nicht aus der Perspektive einer Medizinerin, sondern aus der einer Politikwissenschaftlerin. Gerade den Blick einer Armutsforscherin halte ich hier für hilfreich und zielführend.

Da die Armutsforschung ein interdisziplinärer Forschungsbereich ist, gibt es nicht „die eine richtige Perspektive“ auf das Phänomen Armut und soziale Ausgrenzung. Ich ziehe es als Politikwissenschaftlerin vor, drei verschiedene Ebenen zu unterscheiden, in denen Ursachen für Armut zu finden sind. Diese Ursachen sind verflochten und bedingen sich gegenseitig. Für die Politikwissenschaft ist eine Unterscheidung von Armutsursachen auf der Mikro-, der Meso- und der Makroebene hilfreich. Das bedeutet aber auch, dass Armutsbekämpfungsstrategien auf diesen drei verschiedenen Ebenen ansetzen und zusammenwirken sollten.

Die Ursachen für Armut können auf der Mikroebene, auf der Ebene des Individuums, zu finden sein. Eine Krankheit ist eine solche Ursache. Eine gewisse fehlende Einsicht, an der eigenen Kommunikationsfähigkeit zu arbeiten, wäre auch eine solche Ursache. Jemandem nicht zu verzeihen und ständig einen zwischenmenschlichen Konflikt am Brodeln zu halten, mit jemandem das Gespräch zu verweigern oder grundsätzlich anderen Menschen böse Absichten zu unterstellen, kann ebenso eine Armutsursache auf individueller Ebene sein. Eine besonders unangenehme Armutsursache auf der Mikroebene sind Tratsch, gewaltvolle Sprache oder physische Gewalt in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Wenn ich von Armutsursachen auf der Mesoebene spreche und schreibe, meine ich dabei die Ebene der Organisation in Unternehmen, Institutionen, Vereinen etc. Menschen von der Mitwirkung an Entscheidungsfindungen abzuhalten, ist ein Beispiel dafür. Das bedeutet, dass fehlende Partizipationsmöglichkeiten durchaus eine Armutsursache auf der Mesoebene sein können. Eine Armutsursache kann auch sein, in Organisationen Personen in Führungspositionen zu bringen, die nicht leiten können oder Arbeitsabläufe in Institutionen so zu gestalten, dass die Zeit für die zu erledigende Arbeit nicht ausreicht und MitarbeiterInnen ständig unter Distress leiden.

Eine besonders große Versuchung ist es, die Ursachen für alle Armutsprobleme ausschließlich im System zu sehen und politische Veränderungen zu fordern. Diese Sichtweise ignoriert die Handlungspotentiale, die auf Mikro- und Mesoebene vorhanden sind und dadurch nicht wahrgenommen werden können. Die globalen politischen und ökonomischen Bedingungen werden als Makroebene bezeichnet und auch hier lassen sich Armutsursachen finden. Die Politikwissenschaft verwendet dafür den Begriff „bad governance“, also „schlechtes Regieren“. Eine Entscheidung für einen Eintritt in einen Krieg ist ein Beispiel für „bad governance“, da durch Krieg besonders viele Menschen in Armut gestürzt werden. Ein anderes Beispiel ist die Aufrechterhaltung von Bedingungen, die Demütigungen von Individuen durch Institutionen (zum Beispiel bei Amtshandlungen) begünstigen. Auch die Verletzung von Menschenrechten durch politische Regime gehört dazu; Oder eine Politik, die gesellschaftliche Probleme einseitig sieht, nicht in ihrem vollen Umfang versteht und deshalb Entscheidungen trifft, die gesellschaftliche Probleme nicht löst.

Als Mensch, der unter Armut leidet, aber auch als empathischer Mensch, der mit von Armut Betroffenen arbeitet und mitleidet, wünscht man sich oftmals Veränderungen auf der

Makroebene, die das eigene Leiden zu lindern vermögen. Das Gefühl, von „denen da oben“ nicht wahrgenommen zu werden und die daraus entstehende Wut blockieren jedoch die realistische Sichtweise auf das Phänomen der Armut. Zugegebenerweise brauchen auch in einer Demokratie Veränderungen auf der Makro-Ebene eine bestimmte Zeit – und zwar so lange, dass die Armutssituationen schon körperlich nicht mehr zu überleben sind, weil jemand Hunger hat oder unter Schmerzen leidet. Es ist daher wichtig, auf der Mikroebene handlungsfähig zu sein und auf der Makroebene Veränderungen herbeizuführen, die Armut und soziale Ausgrenzung mindern und lindern können.

Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, trotz meiner politikwissenschaftlichen Spezialisierung zunächst auf der Mikroebene mit Asylwerbenden tätig zu werden und realisierbare Wege zu suchen, die eine praktische Antwort auf zweierlei Fragen geben können:

- Was macht Menschen resilient?
- Was hilft Menschen, sich nach „man-made catastrophies“, (nach „von Menschen verursachten Katastrophen“) zu erholen?

Wissenschaftliche Antworten auf diese Fragen finden sich in der Forschungsliteratur über Resilienz, Psychotraumatologie, Neurologie und Psychoneuroimmunologie. Christian Schubert, der zu Psychoneuroimmunologie publiziert, empfiehlt Psychotherapie und Entspannungsübungen, um die Häufigkeit von Entzündungskrankheiten zu reduzieren und damit Menschen zu helfen, die aufgrund von Distress häufig erkranken.¹⁸ Viktor Frankl¹⁹ spricht in einem Interview davon, dass nach extremen Gewalterfahrungen - wie seinem Aufenthalt in einem Konzentrationslager - der Sinn einerseits in einem Werk, einer Tätigkeit gefunden werden kann, andererseits aber auch erlebend in der Schönheit der Natur oder als liebender Mensch, der die Persönlichkeit und Seele eines anderen Menschen in seiner vollen Tiefe erlebt.

Als Slawistin, die sich auch mit östlichen und orientalischen Zugängen zur „Heilung“ psychischer Probleme auseinandersetzt, möchte ich an dieser Stelle anmerken, dass es aus kulturellen Gründen für Asylwerbende schwierig sein kann, einen Zugang zu Psychotherapie-Angeboten in Österreich zu finden. Ich erinnere mich an einen Text mit dem Titel „Der Prinz, der glaubte ein Truthahn zu sein“²⁰. Ein Rabbi beschreibt darin gleichnishaft, warum man die Seele nicht durch Ärzte, Medikamente, gute Ratschläge oder Strafen heilen kann und weshalb die Erfüllung des göttlichen Gebots der Nächstenliebe wirkungsvoller ist.

„Rabbi Nachman gibt uns zu verstehen, dass man eine kranke Seele nur heilen kann, wenn man es ihr ermöglicht, sich an eine andere Seele zu heften. Der Weise nimmt den Kranken ernst, er wohnt mit ihm, isst mit ihm und spricht mit ihm, mit anderen Worten, er teilt sein Leben mit ihm. Nur so kann die kranke Seele Vertrauen schöpfen und Selbstbewusstsein aufbauen.“²¹

¹⁸ Schubert, Christian (2015), *Der verletzte Mensch biopsychosozial. Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie*. In: Dorst, Brigitte/Neuen, Christiane/Teichert, Wolfgang (Hg.), *Der verletzte Mensch. Zwischen Freiheit, Mitgefühl und Verantwortung*. Ostfildern: Patmos Verlag, 63 – 101.

¹⁹ www.youtube.com/watch?v=TFVCS6q5ulo

²⁰ Fleischmann, Lea (2000), *Der Prinz, der glaubte, ein Truthahn zu sein*. In: dies. (Hg.), *Rabbi Nachman und die Thora. Das Judentum für Nichtjuden verständlich gemacht*. Bern-München-Wien: Scherz Verlag, 146 – 148.

²¹ Dies., S. 147.

In seinem Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“²² berichtet Viktor Frankl immer wieder davon, wie wichtig es für ihn war, in einer Umgebung, die durch Gewalt Menschen dazu brachte, nur mehr ihrem Überlebenstrieb zu folgen, trotzdem Mensch geblieben zu sein und einen geliebten Menschen, nämlich seine Frau, von der er damals nicht einmal wusste, ob sie noch am Leben war, vor Augen gehabt zu haben. Und er berichtet von einem Gespräch mit einer sterbenden Frau, deren einziger Freund in ihrer Einsamkeit im KZ ein Baum wurde, mit dem sie in einen Dialog eintrat und Gott in ihm erkannte.²³

Einige Coachees von „Gabriels Garten“ haben mir davon berichtet, dass sie Psychotherapie in ihren autoritär/diktatorisch regierten Herkunftsländern in Anspruch genommen hätten, dass es aber unter diesen Umständen nicht möglich gewesen wäre, Systemkritik zu äußern, sondern die Gespräche mit PsychotherapeutInnen zu weiteren (Menschenrechts-)verletzungen und Verfolgungen durch das Regime geführt hatten. In einem Fall wurde einem Transgender-Menschen vom Psychotherapeuten eine operative Geschlechtsumwandlung empfohlen, da das politisch-religiöse Regime auf einer strikten Geschlechtertrennung mit sehr klaren Genderrollen beruhte und kein drittes Geschlecht dulden konnte. Die misslungene Operation hatte jedoch zu einer Verstümmelung der Geschlechtsorgane geführt. In einem anderen Fall erzählte ein Coachee von der gewaltsamen Gehirnwäsche, zu der der Besuch beim Psychotherapeuten geführt hatte. Psychotherapie wurde in diesem autoritären politischen Regime dazu benützt, Menschen regimetreu zu machen. Aus diesem Grund empfanden viele Coachees generelles Misstrauen gegenüber Psychotherapie-Angeboten.

All diese Überlegungen waren für mich ausschlaggebend, mich mit Natur Coaching auseinander zu setzen, es für mich selbst zur Entspannung anzuwenden und als Methode anderen Menschen anzubieten, die sich in Krisensituationen befanden oder nach einer Flucht vor Gewalt, Krieg und Terror Distress empfanden.

5. Natur Coaching

Natur Coaching ist ein helfender und fördernder Prozess in und mithilfe von Natur und natürlichen Landschaften. Dieser Prozess wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus und verbessert die menschliche Entwicklung nachhaltig. Natur Coaching bedeutet, dass die Natur der Coach ist und die Menschen die Coachees sind. Die Aufgabe des Natur Coaches ist es, zwischen Natur und Coachees zu vermitteln.

In der Arbeit mit Coachees setze ich Übungen ein, die die Achtsamkeit fördern und die Sinne öffnen. Ich mache mit den Coachees Übungen zur Entschleunigung. Auch kreative Übungen werden ins Natur Coaching eingebaut. Wir spielen gemeinsam und führen spielerische Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit steigern, durch. Des Weiteren wird ökologisches Wissen vermittelt. Ein kleiner Teil des Natur Coachings besteht aus Kräuterpädagogik und dem gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen einfacher Gerichte, die mit selbst gesammelten Kräutern hergestellt werden.

Beim Natur Coaching erleben die Coachees einen Wertewandel. Sie steigen aus der Konsumwelt aus und erleben bewusst, aber auch zum Teil unbewusst die Werte, die in der Natur gelten. Natur ist charakterisiert durch Individualität in der Vielfalt, ein Miteinander

²² Frankl, Viktor E. (1977/2015), *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Kösel Verlag.

²³ Ders., S. 107.

verschiedener Existenzformen, keine Wertung. In der Natur ist alles, in ihr ist alles normal. Natur bedeutet Sein.

Diese Werte unterscheiden sich extrem von den Werten in der Konsumwelt, die gekennzeichnet ist durch Massenware, Uniformität, Konkurrenz, eine exakte Definition von Schönheit und Dichotomien wie schwarz-weiß, gut-böse, rechts-links. In der Konsumwelt ist Durchschnittlichkeit normal. Nichts darf durch individuelle Schönheit auffallen.

Vor einigen Jahren hielt ich in Lienz einen Vortrag über Jugendverschuldung und trug dabei Ergebnisse aus einer oberösterreichischen Studie vor.²⁴ Die StudienautorInnen gehen davon aus, dass es eine wirkungsvolle Präventionsmaßnahme gegen Jugendverschuldung wäre, jungen Menschen zu ermöglichen, ihre Identität jenseits von Besitz, also jenseits von Haben, zu entwickeln. Bezugnehmend darauf wünsche ich mir eine Evaluation der Wirkungen von Natur Coaching, die genau diesen Zusammenhang misst. Die Forschungsfrage könnte so lauten: „Können regelmäßige Aufenthalte in natürlichen Landschaften, die von Natur Coaches begleitet werden, Coachees davon abhalten, Schulden zu machen?“

Abgesehen von diesem Zusammenhang habe ich bisher Natur Coaching in der Arbeit mit Asylwerbenden eingesetzt, weil ich die entspannende und entschleunigende Wirkung sogenannter „Green Spaces“ („Grüner Orte/Räume“) und „Blue Spaces“ („Naturräume mit Wasser“) für besonders wichtig für die Zielgruppe halte. Im Hinblick darauf, dass der Integrationsdruck für Asylwerbende groß ist und ab der Zuerkennung eines Aufenthaltsstatus einige Erwartungen in Bezug auf die Arbeitsmarktintegration an sie herangetragen werden, ist es sinnvoll, sich Entspannungstechniken anzueignen, die eine tiefe, effektive Wirkung haben.

6. Erkenntnisse und Resultate

In den Jahren 2014 bis 2016 wurden mehrere Veranstaltungen mit Asylwerbenden durchgeführt:

- Konversationskurs bzw. Sprachtraining in Gemeinschaftsgärten
- Community Gardening
- Exkursionen in Wälder und an Bachufer in der Umgebung von Salzburg
- Exkursionen auf die Stadtberge und in andere „urban green spaces“ wie den Garten Eden des Franziskanerklosters und zum Stadtstall in Maxglan
- Gemeinsames Zubereiten von Speisen und Getränken aus Kräutern, gemeinsamer Verzehr, vorzugsweise im Freien

Der Großteil der Coachees waren bisher Asylwerbende, die einzeln oder in der Gruppe über längere Zeit durch Natur Coaching begleitet wurden. Im Verlauf des Langzeitcoachings wurden Entscheidungen über ihre Asylanträge getroffen, die von der Ausweisung über die Zuerkennung anderer Aufenthalte bis hin zum positiven Asylbescheid reichen konnten.

Die Veranstaltungen wurden nicht evaluiert, sondern als Natur Coach dokumentierte ich die Veranstaltungen, beobachtete die Entwicklung der Coachees, arbeitete an der eigenen Achtsamkeit, reflektierte meine Gedanken und Gefühle und erhielt Feedback von den Coachees. Es gibt einige Momente, die ich für bemerkenswert halte und die bei der Planung und Durchführung weiterer Veranstaltungen beachtet werden müssen. Menschen mit

²⁴ Gabanyi, Annamaria/Hemedinger, Fritz/Lehner, Markus (2007), *Jugendverschuldung. Analyse und Präventionsansätze*. Linz: edition pro mente.

Fluchterfahrungen sind sehr vulnerabel, weshalb Fehler nicht aus Unachtsamkeit wiederholt werden sollen.

- Ein wesentliches Thema beim Natur Coaching und bei den Gesprächen war die Gesundheit der Coachees. Es wurde den Coachees gegenüber von mir klar kommuniziert, dass das Natur Coaching dazu dient, sich zu beruhigen und zu entspannen. Einigen der Coachees wurde bewusst, dass sie mit ihrer Gesundheit achtsamer umgehen sollten. Das Verständnis für Gesundheitsprobleme, die im Kontext der PTSS zu sehen sind, hat sich erhöht, da wir explizit darüber gesprochen haben. Mit einigen Coachees wurde auch über Ess-Störungen, Mangelernährung, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch gesprochen. Der Konsum illegaler Drogen wurde ebenso thematisiert.
- Ein zweites, sehr wichtiges Thema war die Konzentrations- und Lernfähigkeit, die für das Erlernen der deutschen Sprache und den Integrationserfolg maßgeblich sind. Es wurde deutlich und für alle nachvollziehbar, dass Lernen dann möglich ist, wenn Körper, Geist und Seele entspannt sind. Dann stellen sich auch Lernerfolge ein. Einige der Coachees hatten vor dem Natur Coaching mehrmals den Besuch von Deutsch-Integrationskursen abgebrochen. Das Natur Coaching in Kombination mit Sprachtraining zielte darauf ab, zunächst einmal mündlich kommunikationsfähig zu werden. Durch Konzentrationsspiele wurde bewusst gemacht, wie Lernen funktioniert. Die Gemeinschaftsgärten wurden auch als Orte zur Prüfungsvorbereitung und der Erledigung von Hausübungen genutzt.
- Während der Natur Coaching-Einheiten haben Coachees nie Gewalt gegenüber sich selbst oder anderen Menschen ausgeübt. In einigen wenigen Fällen wurde die destruktive Energie, die Asylwerbende aufgrund von Gewalterfahrungen in sich trugen, durch Gewalt gegenüber Pflanzen oder kleinen Tieren, wie Schnecken, sichtbar. In einem Fall ertrug es ein Coachee nicht, Kultur- und Wildpflanzen im Beet miteinander wachsen zu lassen. In einem anderen Fall töteten Coachees alle Schnecken in ihren Gemüsebeeten, ohne sich zuvor über Schneckenarten, ihr Fressverhalten und Bepflanzungsstrategien, die Schnecken von der Invasion ins Gemüsebeet abhalten, erkundigt zu haben. Einige Coachees hatten auch den Impuls, den Wald „aufzuräumen“, ihn zu „säubern“ – allerdings nicht von Müll, sondern von Totholz, das FörsterInnen und LandwirtInnen bewusst liegengelassen hatten, um den ökologischen Kreislauf im Wald nicht zu unterbrechen.
- Durch regelmäßiges Natur Coaching entstand eine Vertrauensbeziehung zwischen Coachees und Natur Coach, wodurch einige Coachees begannen, über ihre Gewalterfahrungen und ihr Leiden zu sprechen. Als Natur Coach habe ich keine Ausbildung zur Psychotherapeutin, doch hatte ich Zeit, um zuzuhören und zu verstehen. Für mich als Nicht-Psychotherapeutin war es möglich, zuzuhören, solange ich mich mit den Coachees in Naturräumen befand. Bei Gesprächen in geschlossenen Räumlichkeiten empfand ich hinterher die schmerzhaften, körperlichen Symptome der PTSS am eigenen Leib, hatte Alpträume und verbrachte deshalb selbst viele Stunden alleine in der Natur, um diese Empfindungen loszulassen.²⁵ Mit den Coachees wurden auch Natur Coaching-Übungen zum Loslassen durchgeführt. Manchmal sprachen Coachees über ihre Erfahrungen als nicht-dokumentierte Arbeitskräfte, weshalb ich sie mit Clips über moderne Sklaverei aufzuklären versuchte.

²⁵ Ähnlich erging es mir beim Dolmetschen bei der Rechtsberatung des Flüchtlingsdienstes der Diakonie. Ich fühlte nach den Dolmetscheinsätzen die Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung.

- Natur Coaching kann Menschen helfen, ihren Körper zu akzeptieren und zu lieben, wie er ist - auch wenn er nicht der Norm entspricht. Für Transgender- und Intersex-Personen hat sich die Einsicht, dass es in der Pflanzenwelt eine große Vielfalt an Geschlechtsformen und Fortpflanzungsstrategien gibt, positiv auf die Akzeptanz des eigenen Körpers ausgewirkt.
- Von einigen Coachees wurde das Natur Coaching in Kombination mit Gärtnern im kleinen Stil mit Armut assoziiert, weshalb sie ihre Teilnahme ablehnten oder abbrachen. In den Gesprächen mit ihnen stellte sich heraus, dass sie in ihren Herkunftsländern LandwirtInnen gewesen waren und die Fruchtbarkeit in den städtischen Gemeinschaftsgärten als sehr karg erlebten. Es entwickelte sich daraus ein Dialog über Land Grabbing und den Klimawandel.
- Es muss grundsätzlich angemerkt werden, dass die meisten der Coachees in ihren Herkunftsländern Erfahrung mit Garten- und Ackerbau in der Subsistenzwirtschaft hatten. Diese Tatsache wirkte sich positiv auf das Natur Coaching im Garten aus, da wir auf gleicher Augenhöhe die Kompetenzen des jeweils anderen Menschen würdigten. Wir tauschten akademisches Wissen und Sprache gegen Gartenbaukenntnisse. Dadurch gelang eine Orientierung des Bildungsprozesses an Roth Cohns Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI)²⁶ sehr leicht.
- Manche Coachees sahen bei den Natur Coaching-Settings im Garten unbezahlte Arbeit für jemanden anderen, aber nichts, was sie für sich selbst und ihre Gesundheit taten. In diesen Fällen hatte das Gärtnern keinen heilenden Effekt, sondern wurde als Belastung empfunden.
- Aufenthalte in Gärten, im Wald, am Bachufer und auf Bauernhöfen hatten in manchen Settings auch deshalb keine heilsame Wirkung, weil sie bei den jeweiligen Coachees wie Trigger wirkten und Erinnerungen an negative oder gar gewaltvolle Erlebnisse im Zusammenhang mit ihrer Flucht oder ihrer Vertreibung wachriefen. So erinnerte sich ein Coachee an seinen Bauernhof, der von Rebellen abgebrannt worden war. In einem anderen Fall berichtete ein Asylwerber von seiner Flucht, bei der er wochenlang mit Schleppern durch Wälder wanderte und oft mit feuchter Kleidung im Wald übernachtete. Es hängt folglich von den traumatisierenden Erfahrungen der Coachees ab, welche Art von „Green“ oder „Blue Space“ stressreduzierend wirkt oder als erholsam empfunden wird.
- Ein Coachee betrat in Salzburg das erste Mal in seinem Leben einen Wald, da in seinem Heimatland der Wald kein Erholungsraum ist, sondern ein Gefahrenraum, in dem große Raubtiere leben. Seine Angst konnte er im Rahmen eines vorbereitenden Gespräches äußern. In diesem Fall entschied sich der Coachee für eine Fortsetzung des Natur Coachings im Wald und eine bewusste Auseinandersetzung mit seiner Angst. Er wurde durch Achtsamkeitsübungen und die Vermittlung von Wissen auf das Beobachten von Wildschweinen vorbereitet.
- Natur Coaching mit Asylwerbenden muss meiner Meinung nach mit Bildungsarbeit über PTSS, Menschenrechte und Demokratie in Verbindung gebracht werden. Ruhiges Miteinander-Reden-Können, das Spüren und Kennen eigener Interessen und ein

²⁶ <http://www.ruth-cohn-institute.org/>

friedvoller Umgang miteinander sind Voraussetzungen für eine funktionierende Demokratie.

- Es wurde durch das Sprechen über Gewalterfahrungen während des Natur Coachings verstehbar, warum psychotherapeutische Begleitung sinnvoll ist und mit Natur Coaching kombiniert werden sollte. Eine kulturelle Vielfalt bei psychotherapeutischen Angeboten für Asylwerbende wäre hilfreich und erfolgreicher als das aktuelle Angebot.

7. Resümee und Schlussfolgerungen

Im Jahr 2016 habe ich erstmals versucht, Natur Coaching auch mit KooperationspartnerInnen und mit anderen "Zielgruppen" durchzuführen. Dank der Offenheit einiger SalzburgerInnen konnten wir Natur Coaching in der Suchthilfe Salzburg gemeinnützige GmbH und mit Mitgliedern einer Roma-NGO einsetzen. Wir haben auch eine interkulturelle Frauengruppe gegründet, die sich intensiv mit Frauengesundheit auseinandersetzt und Natur Coaching bewusst nützt.

Ich komme nun aber zum eigentlichen Ausgangspunkt zurück: Kinderarmut, Jugendarmut und Kinderrechtsverletzungen können dann wirkungsvoll bekämpft und durch Präventionsarbeit vermieden werden, wenn Kinder und ihre Eltern unterstützt werden, mit PTSS gut umzugehen und Distress abzubauen. Es ist uns bekannt, dass Erwachsene mit Gewalterfahrungen häufig Distress empfinden, dadurch häufig streiten und es zu häuslicher Gewalt kommen kann. Aus der Traumaforschung ist bekannt, dass Traumata in die nächsten Generationen übertragen werden, wenn es die erste Generation, die Krieg, Terror, Flucht und Vertreibung erlebt hat, verabsäumt, ihren Kindern auf adäquate Weise davon zu berichten und ihnen gegenüber einen Weg der Gewaltlosigkeit zu gehen. Auch das Gefühl der inneren Leere, das Menschen der zweiten oder auch dritten Generation von Gewaltopfern empfinden, kann dadurch verstanden werden.²⁷ Ein Eingehen auf diese „innere Leere“ könnte zu größeren Erfolgen in der Suchtprävention und Suchthilfe führen.

Natur Coaching hat als „Zusatzangebot“ zu Psychotherapie das Potential, einen heilenden Effekt für das leidende Individuum in Gang zu setzen und damit zu einer Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen beitragen. Um die Worte Erich Fromms zu verwenden: Natur Coaching kann uns als Menschen dabei helfen, uns in der „Kunst des Liebens“²⁸ zu entwickeln. Ich denke, dass Natur Coaching dabei unterstützen kann, den Druck von Eltern und ihren Kindern zu nehmen – vor allem den zeitlichen und finanziellen Druck, der zu einer Vernachlässigung von Kindern oder der gesamten Familienbeziehungen verleitet. Aus diesem Grund nahm ich im Dezember 2015 an der Konferenz „Neue Wege im zivilgesellschaftlichen Engagement für Kinder und Jugendliche in der Ukraine“ in Berlin teil und stellte „Gabriels Garten“ vor.

Natur Coaching zielt auf einen achtsamen Umgang mit allem Lebendigen ab, weshalb es zum Frieden beiträgt. Damit kann man dem Anspruch, die Innerlichkeit von Coachees, die Gewalt erlebt haben, zu berücksichtigen, gerecht werden. Die Praxiserfahrungen im Natur Coaching mit Asylwerbenden weisen auf Zusammenhänge hin, die von verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen jedoch noch grundlegend erforscht werden müssen. Eine

²⁷ Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele (2010), *Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen*. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig Verlag.

²⁸ Fromm, Erich (1956/2008), *Die Kunst des Liebens*. München: Ullstein Verlag.

Evaluation der Wirkungen von Natur Coaching wäre sicherlich hilfreich, wenngleich bei der Anwendung in der Praxis bereits großteils positive Erfahrungen gesammelt wurden. Dabei denke ich zum Beispiel an Coachees, die ihre aktiven Sprachkenntnisse enorm verbessern konnten und durch die Entspannungsübungen gelernt haben, aggressive Impulse zu kontrollieren. Besonders erfreulich ist es, mitzuerleben, dass Coachees kontaktfreudiger werden und es schaffen, ein Freundschaftsnetzwerk zu knüpfen, das sie – trotz materieller Armut – trägt. Die mehrstündigen Aufenthalte im Wald, am Bachufer, an Wasserfällen, in Gärten wirken sich meistens wie ein Urlaub aus: Die Coachees sind tiefenentspannt.

Für mich als Natur Coach war es besonders interessant, bei der Konferenz „Landscape and Human Health“ zu erfahren, dass Südkorea nach dem Korea-Krieg das Land aufgeforstet hat. Nach dem Krieg hatte es jede Menge „verbrannte Erde“, also „Verwüstungen“ im wahrsten Sinne des Wortes gegeben. Mittlerweile ist Südkorea zu 65 % mit Wald bedeckt und das „Korea Forest Service“²⁹ bietet sogar Ausbildungen für „Instructors“ an, die Wald-UrlauberInnen begleiten. Die Ausbildung und Aufgaben eines „Natur Coaches“ sind durchaus mit jenen der „Instructors“ des Korea Forest Service vergleichbar. Ich kann mir vorstellen, dass Aufforstungs- und „Forest Recreation“-Projekte nach dem Vorbild Koreas auch in anderen Staaten auf ähnliche Weise zum Frieden beitragen werden.

8. Literatur

Arnberger, Arne/Eder, Renate (2015), *Are urban visitors' general preferences for green-spaces similar to their preferences when seeking stress relief?* In: *Urban Forestry & Urban Greening* 14 (2015), 872 – 882.

Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele (2010), *Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen*. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig Verlag.

Fleischmann, Lea (2000), *Der Prinz, der glaubte, ein Truthahn zu sein*. In: dies. (Hg.), *Rabbi Nachman und die Thora. Das Judentum für Nichtjuden verständlich gemacht*. Bern-München-Wien: Scherz Verlag, 146 – 148.

Frankl, Viktor E. (1977/2015), *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Kösel Verlag.

Fromm, Erich (1956/2008), *Die Kunst des Liebens*. München: Ullstein Verlag.

Gabanyi, Annamaria/Hemedinger, Fritz/Lehner, Markus (2007), *Jugendverschuldung. Analyse und Präventionsansätze*. Linz: edition pro mente.

Gaisbauer, Helmut P. et al. (Hg.) (2013), *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft*. Wiesbaden: VS Springer.

Herman, Judith Lewis (2010), *Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*. Paderborn: Junfermann Verlag.

²⁹ http://english.forest.go.kr/newkfwweb/eng/idx/Index.do?mn=ENG_01

Lobner, Nadja (2008), *Wirklich arm sind die anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Eine interdisziplinäre, empirische Studie auf politikwissenschaftlicher Basis.* Dissertation, Salzburg.

Lobner, Nadja / Zubarev, Maxim / Zyryanov, Vyacheslav (2008). *Politische Strategien wohlthätiger Nichtregierungsorganisationen bei der Institutionalisierung neuer Strukturen zur Minderung von Kinder- und Jugendverwahrlosung in der Ukraine.* In: *ukraine-analysen*, Nr. 48, 25.11.2008.

Lobner, Nadja / Holztrattner, Magdalena / Zenz, Karoline (2011). Buchkapitel „*Einleitung*“, „*Theoretische Grundlagen*“ und „*Interdisziplinäre Analyse*“. In: Holztrattner, Magdalena M. (2011). *Wirklich arm sind die Anderen. Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen. Theologische Aspekte einer interdisziplinären empirischen Studie. Mit einem Vorwort von Jon Sobrino.* Unter Mitarbeit von Nadja M. Lobner und Karoline Zenz. Innsbruck-Wien: Tyrolia Verlag.

Lobner, Nadja (2012), *Kultur und Armutsbekämpfung. Von der sozialen Ausgrenzung zum interkulturellen Dritten Raum.* Projektbericht, Salzburg. (<http://www.uni-salzburg.at/pls/portal/docs/1/1777176.PDF>)

Lobner, Nadja (2015). *Am Beispiel: Traumatisierte Flüchtlinge.* In: *Salzburger Menschenrechtsbericht 2015*, 50 – 51.

Pirgie, Laura et al. (2016), *Recreation in the national park – Visiting restorative places in the National Park Thayatal, Austria fosters connectedness and mindfulness.* In: *Umweltpsychologie*, 20. Jg., Heft 2, 2016, 59 – 74.

Schubert, Christian (2015), *Der verletzte Mensch biopsychosozial. Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie.* In: Dorst, Brigitte/Neuen, Christiane/Teichert, Wolfgang (Hg.), *Der verletzte Mensch. Zwischen Freiheit, Mitgefühl und Verantwortung.* Ostfildern: Patmos Verlag, 63 – 101.

Sedmak, Clemens (2013), *Armutsbekämpfung. Eine Grundlegung.* Wien-Köln-Weimar: Böhlau Verlag.

Sittenthaler, Sandra/Jonas, Eva (2013), *Der Schmerz der sozialen Ausgrenzung.* In: Gaisbauer et al. (Hg.), *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft.* Wiesbaden: VS Springer, 271 – 287.

Strasser, Michaela (2013), *Empathie als Träger von Armutswissen.* In: Gaisbauer et al. (Hg.), *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft.* Wiesbaden: VS Springer, 289 – 322.

Van der Kolk, Bessel (2014), *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann.* Lichtenau: G. P. Probst GmbH.

Internetquellen:

„*Und trotzdem Ja zum Leben sagen*“. Interview mit Viktor Frankl (www.youtube.com/watch?v=TFVCS6q5ulo)

Korea Forest Service

(http://english.forest.go.kr/newkfsweb/eng/idx/Index.do?mn=ENG_01)

Ruth Cohn Institut

(<http://www.ruth-cohn-institute.org/>)

ICD-10 BMG 2014

(https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/6/4/CH1166/CMS1128332460003/icd-10_bmg_2014_-_systematisches_verzeichnis.pdf)