

**Wie kann das gesundheitsfördernde Potential der Naturräume zur Entwicklung und Heilung des Menschen eingesetzt werden?**

# Die Systemische Naturtherapie

**Die leitende Idee der Systemischen Naturtherapie ist das Prinzip der Zugehörigkeit. Die Erfahrung, unmittelbar und bedingungslos im Leben zu sein wird im naturtherapeutischen Prozess als wesentliche Quelle für Gesundheitsentwicklung erkannt.**

Die idealtypische Form der systemischen Naturtherapie ist ein Aufenthalt in einer gezielt gewählten Landschaft. Sie kommt in privater Beratungs- und Psychotherapiepraxis, in sozial-medizinischen Einrichtungen und im klinischen Bereich auch in kurzen Zeitformaten zum Einsatz. Die Systemische Naturtherapie wird sowohl im Präventivbereich als auch im Therapiebereich eines breiten Spektrums psychischer oder psychosomatischer Leiden erfolgreich angewendet. Besondere positive Wirkung entfaltet sie bei Angststörungen, Depression und Zwangsliden.

Anfang der 2000er Jahre wurde die Systemische Naturtherapie von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus als eigenständige Therapie- und Beratungsform ausdifferenziert.

**Die Systemische Naturtherapie ist eine handlungs- und erfahrungsorientierte Arbeitsweise, welche sich der Natur als Raum zuwendet, der Lösungen und Selbstheilungsschritte begünstigt. Sie konzentriert sich bei den Naturräumen und den vier Elementen auf das ihnen innewohnende Wirkungspotential für heilende Prozesse.**

Der Naturraum Meer und die Küste rufen Themen rund um das Mütterliche und Geburtliche. So erhalten hier Klienten besonders Unterstützung bei tiefen Bindungsstörungen und frühkindlichen traumatischen Erfahrungen. Der Wald ist der Raum für das Verborgene aber auch der Diversität. Ungesehene und Verdrängte der eigenen Geschichte kann hier zu Tage treten und geschützt einen Platz finden. Der Berg thematisiert Vaterkräfte und Eigenverantwortung. Ablösung, Entscheidungskraft, Autonomie sind zentrale Wirkungen dieses Raumes.

Zusätzlich zum Aufenthalt im jeweiligen topologischen Raum, ist der gezielte Einsatz von Feuer, Wasser, Erde und Luft wesentlicher Teil der therapeutischen Methodik. Feuer wird erfolgreich in der Arbeit mit Angstsyndromen, Erde zur Identitätsstabilisierung, Wasser bei Trennungs- und Trauerprozessen und Luft zur Förderung von Kommunikation und Selbstaussdruck eingesetzt.

**Langjährige Praxiserfahrung hat gezeigt, dass die Topographie und elementare Komposition eines Naturraums therapeutische Lösungen anbieten. Dieses Potential wird durch die entwickelte therapeutische Arbeitsmethodik in spezifischen Naturräumen genutzt.**

## AutorInnen:

**Tania Hoesli**, dipl. Umweltingenieurin FH und Systemische Naturtherapeutin, ZHAW Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen, [www.iunr.zhaw.ch](http://www.iunr.zhaw.ch), [tania.hoesli@zhaw.ch](mailto:tania.hoesli@zhaw.ch)

**Hans-Peter Hufenus**, Lehrtrainer in systemischer Naturtherapie, roadmovie Begleiter und Bergbauer, nature & healing

**Astrid Habiba Kreszmeier**, Diplompädagogin, Systemische Psychotherapeutin, Supervisorin und Organisationsberaterin, [www.nature-and-healing.ch](http://www.nature-and-healing.ch), [kreszmeier@nature-and-healing.ch](mailto:kreszmeier@nature-and-healing.ch)

## Quellen:

- Grote, Bettina und Kreszmeier, Astrid Habiba (2010): Whitepaper Systemische Naturtherapie. Nature & healing, Stein AR  
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2008): Systemische Naturtherapie. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg, ISBN 978-3-89670-623-2  
- Bild: Hans-Peter Hufenus, 2011