ACHTSAMKEITS-BASIERTE NATURTHERAPIE

Sandra Knümann
26.2.2026
18.15-20.15 Uhr

pan
Psychologische Akademie
für Naturtherapie

SANDRA KNÜMANN

"Ich bin überzeugt davon, dass die **Wiederverbindung mit der Natur** das Wichtigste ist, was wir Menschen heute für uns selbst und unseren verwundeten Planeten tun können.

Dafür setze ich mich **seit 30 Jahren hauptberuflich** ein."

- **Dipl.-Pädagogin** (Fachrichtung Erwachsenenbildung), **Heilpraktikerin für Psychotherapie**
- **Eigene Naturtherapie-Weiterbildung** 2005-2015
- Naturtherapeutin in eigener **Praxis** und psychosomatischer **Klinik**
- seit 30 Jahren **Dozentin** in Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung (über 20.000 TN)
- 12 Jahre **Lehrbeauftragte** an den Universitäten Köln und Siegen
- Autorin des **Fachbuchs** “Naturtherapie” (Beltz, 2019)
- regelmäßige Veröffentlichungen in **Zeitschriften** (u.a. "Psychologie heute")
- 3 **Auszeichnungen** für Weiterbildungskonzepte von dt. **UNESCO-Kommission**

PSYCHOLOGISCHE AKADEMIE FÜR NATURTHERAPIE

- Berufliche Bildung, Gesundheitsbildung, Psychotherapie und Coaching
- Kleines Team von 4 Mitarbeitenden
- Innovative Angebote, persönliche Betreuung, kurzer Draht zur Leitung

Angebote:

- Online-Ausbildung "Naturtherapie/Naturcoaching" (1+7 Monate)
- Online-Ausbildung "Natur-Achtsamkeitstrainer*in" (3+1 Monate)
- Psychotherapie, Coaching, Natur-Retreats
- Mentoring-Programm “Erfolg im Naturberuf”
- "Waldbaden-Sets" (Anleitungen zum Download)

pan
Psychologische Akademie
für Naturtherapie

ZIELE

Am Ende dieses Workshops...

- kennen Sie die Grundlagen und Wirkfaktoren der Achtsamkeitsbasierten Naturtherapie
- wissen Sie mehr darüber, warum es sich für Sie und Ihre Klient*innen lohnt, Naturerfahrungen mehr einzubeziehen.
- kennen Sie unterschiedliche Settings der Naturtherapie (synchrone und asynchrone).
- kennen Sie die 5 Naturzugänge der "Achtsamkeitsbasierten Naturtherapie" sowie beispielhafte Interventionen.
- fühlen Sie sich hoffentlich motiviert, Ihren Klient*innen mehr Naturerfahrungen zu ermöglichen.

10 GUTE GRÜNDE FÜR NATURTHERAPIE

1. ENTSPANNUNG

2. Lebendigkeit

3. Sinn

4. Größe

5. Alleinsein

6. Bewegung

7. Freiheit

8. Wandel

9. Sinneserfahrungen

10. Verwurzelung

STRESSBEWÄLTIGUNG

Grünräume sind am ehesten geeignet, um Stress, Ärger und Angst zu reduzieren und angenehme Gefühle zu erleben.
(Ulrich et al., 1991).

AUFMERKSAMKEITS-WIEDERHERSTELLUNG

Natur eignet sich besonders gut zum Regenerieren der Aufmerksamkeitsfähigkeit, weil sie das Interesse des Menschen weckt ohne gerichtete Aufmerksamkeit zu erfordern.
(Kaplan & Kaplan, 1989)

STIMMUNG

Wald-Aufenthalte reduzieren Spannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit und Verwirrung und erhöhen andererseits die Tatkraft.
(Li, 2016)

THERAPIEERFOLG

Eine kognitive Verhaltenstherapie für depressive Klient*innen zeigte größere Erfolge, wenn sie in einer Waldumgebung durchgeführt wurde, statt in einem Krankenhaus.
(Kim et al., 2009)

INTEGRATION

4 Wirkfaktoren: Natur als wachstumsfördernder Rahmen, herausfordernde Erfahrungen, aktive Rolle der Natur im Prozess, Gefühl von Weite und Verbundenheit – führt gemeinsam zu tiefem persönlichem Wachstum, Wohlbefinden und stärkerer Integration des Erlebten in den Alltag (Naor & Mayseless, 2021)

INTROSPEKTION

Natur in der Psychotherapie fördert ein intensiveres Erleben von Gefühlen und Identität, unterstützt Reflexion und Selbstöffnung, schafft eine entspannte und sichere Atmosphäre und verstärkt dadurch die Wirksamkeit des therapeutischen Prozesses.
(Meuwese et al., 2021)

FAZIT:

Allein schon durch die beruhigende und zugleich anregende Wirkung unterstützt der Aufenthalt in der Natur die psychotherapeutische Arbeit.

Zugleich ist der Naturraum auch ein “Seelenraum”, in dem man “zu sich kommen” und die heilsame Erfahrung des Eingebunden-Seins machen kann.

Wissenschaftliche Datenlage zur Wirkung von Naturaufenthalten ist überwältigend positiv!

WOHER KOMMEN DIESE POSITIVEN EFFEKTE?

- **Waldmedizin**: Physiologische Wirkung
- **Evolutionsbiologische Biophilie-Hypothese**
  (Wilson, 1984)
- **Attention Restoration Theory:**
  1. Weg-Sein, 2. Faszination, 3. Ausdehnung, 4. Vereinbarkeit
  (Kaplan & Kaplan, 1989)
- **Stress Recovery Theory**
  (Urich, 1983)
- **Naturphilosophie:** Verwandtschaft mit anderen Geschöpfen

FRÜHE “NATURTHERAPIEN”

- **Schamanische Heilrituale**
- **Griechische Antike:** “Seelenheil” bei Epikur (200 v.Chr.), Tempel
- **Chinesischer Taoismus:** Gärten und Gewächshäuser zur Gesundheitsförderung
- **Reformbewegung Psychiatrie** (Ende 18. Jh.): Therapeutisches Gärtnern
- **Erlebnistherapie** nach Kurt Hahn (seit 1930er-Jahren)

VON WOHLBEFINDEN ZUR NATUR(PSYCHO)THERAPIE

Psychotherapeutischer Bezugsrahmen in Theorie und Praxis

- Achtsamkeitsbasierte Naturtherapie (Knümann)
- Existenzialpsychologische Naturtherapie (Sachon)
- Integrative Naturtherapie (Petzold)
- Systemische Naturtherapie (Kreszmeier/Hufenus)
- Schamanisch-esoterische Naturtherapie (Kalweit)

Berührungspunkte zur Garten- und tiergestützten Therapie

WIE MAN DEN NATUR-RAUM KONZIPIEREN KANN

Die fünf Naturzugänge der Achtsamkeitsbasierten Naturtherapie

DIE FÜNF THERAPEUTISCHEN NATURZUGÄNGE

1. Natur als Übungsraum
2. Natur als Freiraum
3. Natur als Wandlungsraum
4. Natur als Ritualraum
5. Natur als Gestaltungsraum

1. Natur als Übungsraum

2. Natur als Freiraum

3. Natur als Wandlungsraum

4. Natur als Ritualraum

5. Natur als Gestaltungsraum

Naturtherapie/Naturcoaching

Fortschritt 0 %

- Einführung
- Meeting-Aufzeichnungen
- Modul 1: Grundlagen der ANT
- Modul 2: Natur als Übungsraum
- Modul 3: Natur als Freiraum
- Modul 4: Natur als Ritualraum
- Modul 5: Natur als Wandlungsraum
- Modul 6: Natur als Gestaltungsraum
- Modul 7: Organisation und Sicherheit
- Nach der Ausbildung

5 Baum-Videoportraits

Lernziele Modul 1:

- ☑ Du kannst Naturtherapie/Naturcoaching von **anderen naturbezogenen Ansätzen** abgrenzen und dadurch Dein Angebot **klarer kommunizieren.**
- ☑ Du weißt, wie Du Dich und Deine Leistungen **rechtssicher bezeichnen** (und dadurch ruhiger schlafen) kannst.
- ☑ Du kennst **unterschiedliche Settings**, die gut zu Dir und in Deine alltäglichen Arbeitsabläufe passen.
- ☑ Du hast **wissenschaftlich fundierte Argumente**, mit denen Du Klient*innen, Vorgesetzte und Auftraggeber*innen von Naturtherapie/Naturcoaching überzeugen kannst.
- ☑ Du hast Dich mit dem **Psychotherapie-Verständnis** der Achtsamkeitsbasierten Naturtherapie (ANT) auseinandergesetzt und Dir eine handlungsleitende **Position erarbeitet**.

Mindful ♥ Vibes

*"Ich **orientiere** und **hinterfrage** mich, um ein neues **Gleichgewicht** zu finden."*

WELCHE ORTE EIGNEN SICH?

Beispiele und Kriterien für Orte:

- Umgebung Ihrer Arbeitsstätte
- Wohnumgebung der/des Klient*in
- Gut erreichbarer Ort
- für den therapeutischen Prozess potenziell hilfreiche Landschaft
- für geplante Intervention ökologisch und rechtlich geeigneter Ort

Jeder naturnahe Ort bietet Möglichkeiten für naturtherapeutisch wirksame Erfahrungen!

Für die Nacharbeit empfiehlt sich aber ein ruhiger und geschützter Platz.

WIE MAN NATUR IN DIE THERAPIE EINBEZIEHEN KANN

Kognitive Metapher vs. Natur erleben

synchron vs. asynchron

1.NATURSENSIBLES SETTING

Die Therapie findet im Raum statt, greift aber naturbezogene Themen und Metaphern auf, um Naturhaftigkeit des Menschen (kognitiv) zu integrieren.

2. WALK AND TALK

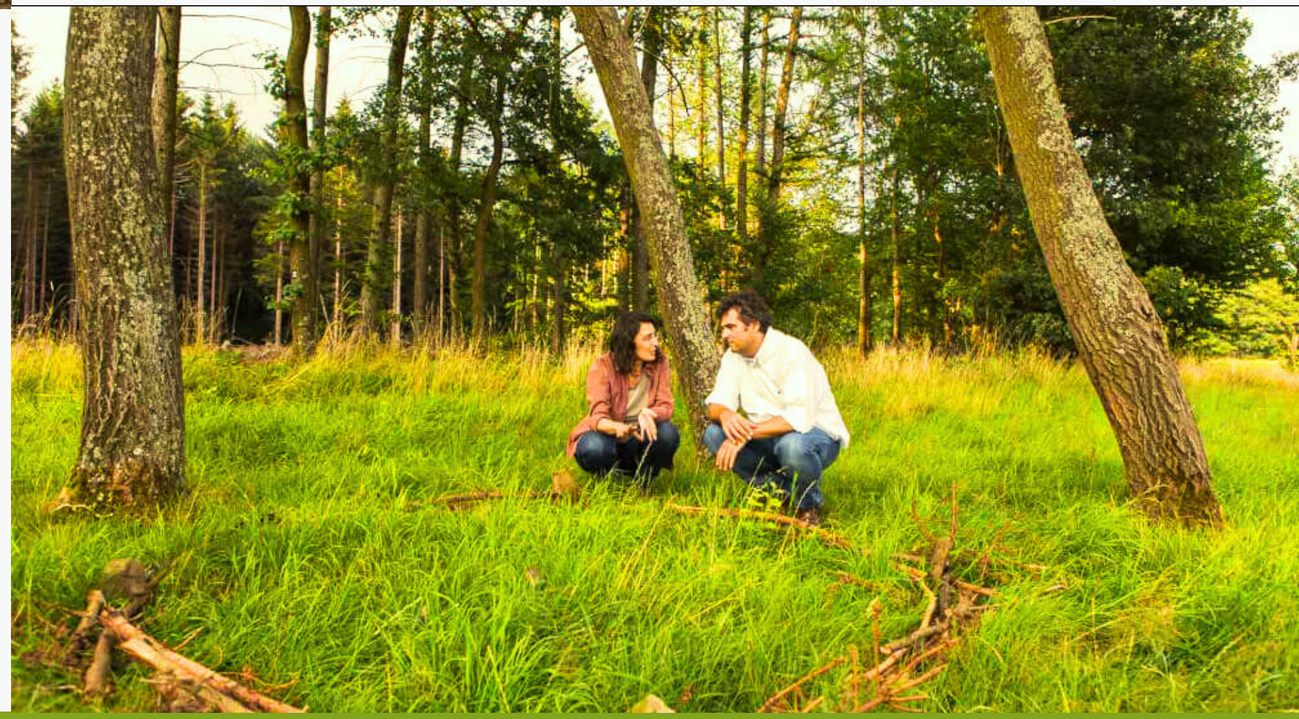
Schwerpunkt liegt auf Bewegung im Grünen. Inwieweit eine Begegnung mit der Naturumgebung stattfindet, bleibt offen.

3. NATURORIENTIERTES SETTING

Klient*in wird zu eigenständigem Naturkontakt angeregt (im Alltag und mit speziellen Übungen). Erleben wird in Indoor-Sitzung wachgerufen und nachbesprochen ("perceptual simulation") . Auch Naturmaterial in Praxis möglich.

4. NATURGESTÜTZTES SETTING

Sitzungen finden sowohl outdoor als auch indoor gemeinsam in Präsenz statt. Entscheidung über Ort kann schon Teil der Therapie sein.



5. NATURBASIERTES SETTING

Die Therapie findet ausschließlich im Freien und gemeinsam in Präsenz statt. Wechselnde Umgebung oder immer gleiches Gelände.

6. MEHRTÄGIGES SETTING

Klient*in verbringt mehrere Tage in der Natur. Therapeut*in ist in Präsenz dabei (ggf. nur zeitweise) oder die Nacharbeit erfolgt nach Ende der Naturtage.

7. ONLINE-SETTING

a) Klient*in macht ihren Naturgang allein und berichtet später in einer Online-Sitzung davon (asynchron).
b) Klient*in und Therapeut*in sind während des Naturgangs über Video-Call auf dem Handy verbunden (synchron).

8. WALK & CALL

a) Klient*in und Therapeut*in sind über Handy verbunden, während er/sie im Naturraum unterwegs ist (synchron).
b) Telefonische Nachbesprechung nach dem Naturgang (asynchron).

MEHR ERFAHREN?

DAS GRUNDLAGEN- UND PRAXISBUCH:

"Naturtherapie - Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern" (Beltz, 2019).

- Geschichte der naturbasierten Interventionen
- Grundlagen der Achtsamkeitsbasierten Naturtherapie
- wissenschaftliche Studien
- störungsspezifische Interventionen
- anschauliche Fallgeschichten
- praktische Tipps zur Umsetzung im Praxis- und Klinik-Alltag

https://pan-praxis.de/fachbuch-naturtherapie

MEHR ERFAHREN?

NATURTHERAPIE/NATURCOACHING
Die staatl. zugelassene Praxis-Ausbildung in DEINER Natur

Grundlagen-Modul 1: 2.-30.6.2026 oder 7.-31.10.2026 (1 Monat)

Module 2-7: 1.11.2026-31.5.2027 (7 Monate)

Auf Info-Liste eintragen: https://pan-praxis.de/naturtherapie-naturcoaching-ausbildung/

UMFANG:

- 8 Monate Online-Ausbildung mit **individueller Betreuung** in der Gruppe
- **Tägliche Erreichbarkeit** in geschütztem Gruppen-Forum
- **Alle Lehrmaterialien** (Gebundenes Lehrbuch, Videos, Audios, pdf-Arbeitsbuch uvm.)
- **Wöchentlich Live-Gruppen-Meetings** inkl. Aufzeichnung
- **5 Selbsterfahrungs-Seminare** (Online + Outdoor) inkl. Aufzeichnung
- Schriftliches **Feedback** zu den Einsende-Aufgaben
- Persönliche*r **Erfolgspartner*in** zur gegenseitigen Unterstützung
- **„Lebenslanger“ Zugang** zu den Lehrmaterialien
- **Technik-Support** wochentags innerhalb 24 Std.
- **Prüfungsgebühren + Abschlusszertifikat**

Investition: 5.700 €

oder 8 Monatsraten zu je 749 € (= 5.992 €)

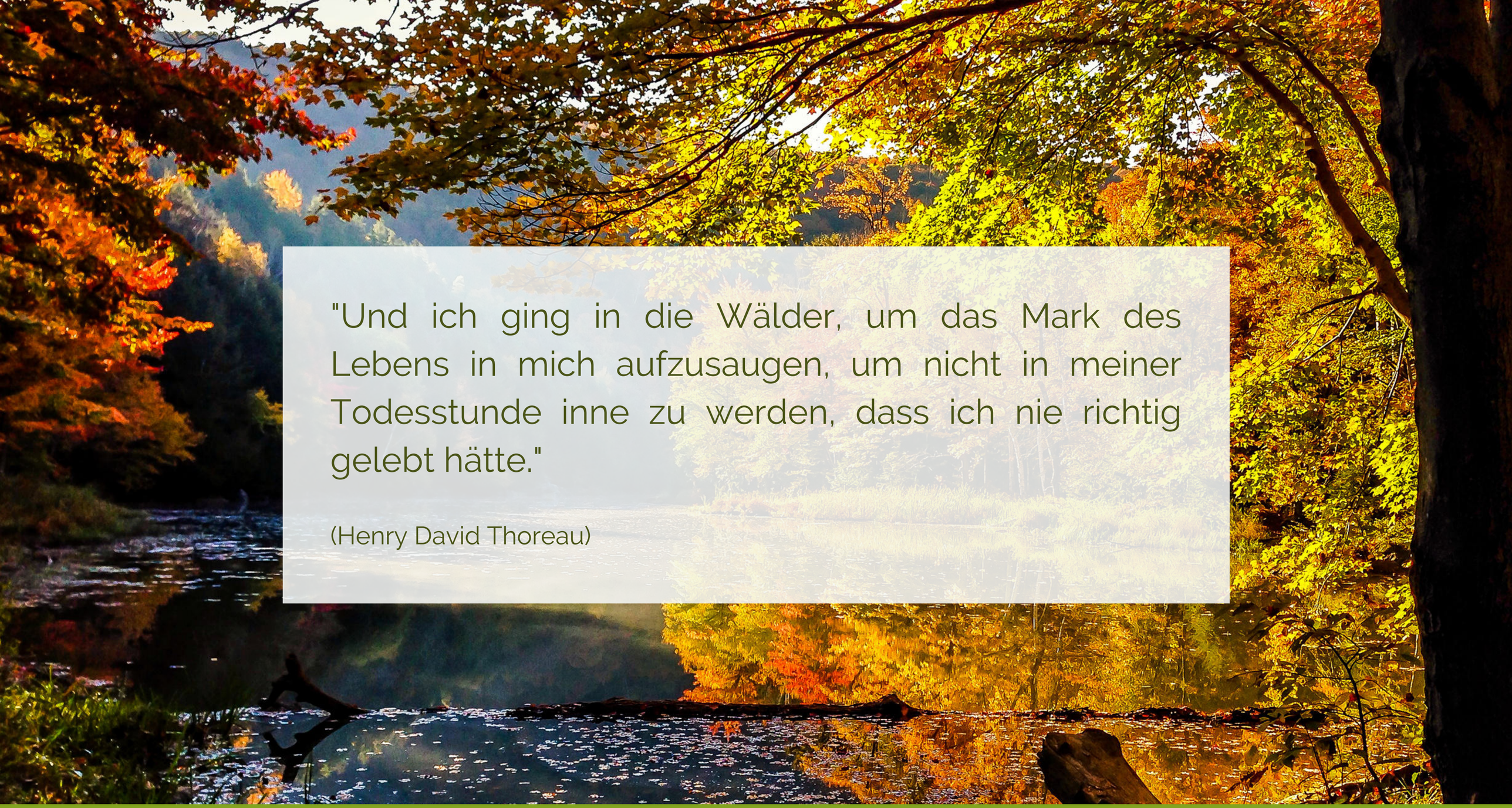
Als staatlich anerkannte Maßnahme der beruflichen Bildung von der Mwst. befreit.

GESCHENK:

- Sie erhalten **praktische Ideen** zur Integration von Naturerlebnissen in Ihre Sitzungen - **auch in der Stadt**.
- Sie erfahren von den **Vorteilen der Naturtherapie** und wie sie den Fortschritt Ihrer Klient*innen unterstützt.
- Sie bekommen einen Vorgeschmack davon, wie **leicht und lebendig** sich Therapie und Coaching mit der Natur anfühlen.
- Sie können Naturtherapie und -coaching gegenüber Vorgesetzten und Klient*innen **besser begründen**.

Hier downloaden: https://pan-praxis.de/guide

ZEIT FÜR FRAGEN



"Und ich ging in die Wälder, um das Mark des Lebens in mich aufzusaugen, um nicht in meiner Todesstunde inne zu werden, dass ich nie richtig gelebt hätte."

(Henry David Thoreau)