

Abschlussarbeit „Projektarbeit“

für den Zertifikatskurs

„Waldgestützte Gesundheitsförderung – Begleiter*in Waldprävention“

der

Landesforst Mecklenburg-Vorpommern

- Anstalt des öffentlichen Rechts -

in Zusammenarbeit mit der

Universität Rostock

- Universitätsmedizin Rostock -

Präventive Anwendung der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) im Wald

**- Fallbericht über die Wirkung der präventiven Methode „Forest
based ACT to de-stress“ auf die psychische Flexibilität -**

Betreuerin und Gutachterin:

Frau Prof. Dr. med. habil. Karin Kraft

(Universitätsmedizin Rostock, Lehrstuhl für Naturheilkunde)

vorgelegt von

Anne Marie Ruppert

(ass. jur., Systemische Coach, Supervisorin)

Eschen-Str. 8, 18182 Bentwisch

0171/2111666

kontakt@meinding-coaching.de

www.meinding-coaching.de

am Montag, 31. Januar 2022

God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
Courage to change the things I can,
And wisdom to know the difference.
Living one day at a time,
Enjoying one moment at a time,
Accepting hardship as a pathway to peace.

(Auszug aus dem sog. „Gelassenheitsgebet“ von Reinhold Niebuhr,
Theologe und Philosoph, 1892 - 1972)

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis.....	VII
Abkürzungsverzeichnis.....	VII
Gender-Hinweis	VII
Vorwort	VII
1 Einführung	1
1.1 Prävention, Stress und Resilienz – eine begriffliche Abgrenzung	1
1.1.1 Prävention	1
1.1.2 Stress	1
1.1.3 Resilienz	2
1.2 Verwendete Modelle	2
1.2.1 Gehirnfunktionen – Default-Mode-Netzwerk (DMN)	2
1.2.2 Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	3
1.2.3 systemisches Coaching (sC)	5
1.2.4 Gemeinsamkeiten von ACT und sC in der Prävention	6
1.3 Wirkungsstätte „Wald“	7
1.3.1 Besonderheiten von Interventionen im Wald.....	8
1.3.2 Studienlage zur Wirkung von Waldaufenthalt auf die menschliche Psyche.....	9
2 Fragestellungen	10
3 Methodik	10
3.1 Grundlagen des Konzepts „Forest based ACT to de-stress“	10
3.1.1 Freiwilligkeit	10
3.1.2 Sicherheit.....	11
3.1.3 Inhalte.....	11
3.1.4 Mensch als Teil der Natur und Individualität	12
3.1.5 Ablauf	13
3.1.6 Versorgung	13
3.2 Ausgestaltung des „Forest based ACT to de-stress“ im Winterwald (04.12. und 08.12.2021)	13
3.2.1 Auswahl des Waldortes und die klimatischen Bedingungen	13
3.2.2 Ankunft	14
3.2.3 Interventionsfläche P „Dankbarkeit“	14
3.2.4 Weg vom Parkplatz zu Interventionsfläche D „Vorbereitung und Weg“	15
3.2.5 Weg von Interventionsfläche D zu A „Hindernis 1“	15

3.2.6	Interventionsfläche A „Atmen“	16
3.2.7	Weg von Interventionsfläche A zu Interventionsfläche B „Jäger“	16
3.2.8	Interventionsfläche B „Inspiration Wald“	16
3.2.9	Interventionsfläche C „Wanderer und Rückweg“	17
3.2.10	Weg von der T-Kreuzung zu Interventionsfläche D „Entspannung“	18
3.2.11	Interventionsfläche D „Teezeremonie, Theorie (ACT und DMN) und Suppe“	18
3.2.12	Weg zurück zu Interventionsfläche B „Innenkehr“	19
3.2.13	Interventionsfläche B „Werte, Dankbarkeit und Museum“	19
3.2.14	Rückweg „Gesamtreflexion“	19
3.3	Verwendete Fragebögen und Statistik	19
3.3.1	Feststellung der Homogenität der Gruppe	19
3.3.2	Feststellung der psychischen Inflexibilität	19
3.3.3	Feststellung eines subjektiven Coachingeffekts durch die Teilnehmerinnen	20
3.4	Auswahl der Teilnehmer*innen und Ausschlusskriterien	21
4	Ergebnisse	21
4.1	Homogenität unter den Teilnehmerinnen	21
4.2	Beobachtungen einer Lösungsannäherung	21
4.3	Entwicklung der psychischen (In-)Flexibilität (Auswertung der AAQ-2D)	22
4.3.1	Ausschluss von Teilnehmerinnen aus der Auswertung	22
4.3.2	Entwicklung der psychischen Inflexibilität bei allen 10 Teilnehmerinnen	23
4.3.2.1	<i>Teilnehmerinnen über dem Cut-Off „klinisch relevante Symptomatik“</i>	24
4.3.2.2	<i>Teilnehmerinnen ohne klinisch relevante Symptomatik</i>	25
4.4	Beobachtungen bei den Waldaufenthalten aus Sicht der teilnehmenden Beobachterin	26
5	Diskussion	28
5.1	Beantwortung der Fragestellungen und Ausblick	28
5.2	Methodenkritik	29
6	Fazit	30
	Literaturverzeichnis	IX
	Anhang	XI
1	Evaluationsunterlagen	XI
1.1	Stressoren-Abfrage (online) – einige Tage vor dem Waldaufenthalt	XI
1.2	1. Fragebogen zum Waldaufenthalt – direkt vor dem Waldaufenthalt	XII
1.3	2. Fragebogen zum Waldaufenthalt – direkt im Anschluss an den Waldaufenthalt	XIV
1.4	3. Fragebogen zum Waldaufenthalt (online) – mindestens eine Woche nach dem Waldaufenthalt	XIV

2	Waldort.....	XV
3	Text der Mail 1 Woche vor dem Waldaufenthalt	XV
4	Materialien	XIX
4.1	Ablaufplan	XIX
4.2	Briefumschläge	XX
4.2.1	„Fragebogen 1“ und „Fragebogen 2“	XX
4.2.2	„Werte“	XX
4.2.3	„Notfall“	XX
4.2.4	„Wanderer“	XXII
4.2.5	„Rückweg“	XXII
4.3	Mindmap „Stress“	XXIII
4.4	ACT und DMN	XXIV
5	Ergebnisse	XXVII
5.1	Rohdaten.....	XXVII
5.1.1	Stressoren.....	XXVII
5.1.2	Fragebogen 1.....	XXVIII
5.1.3	Fragebogen 2.....	XXXII
5.1.4	Fragebogen 3.....	XXXIV
6	Fotos vom Waldaufenthalt.....	XXXVI
	Erklärung	XLV

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: ACT-Modell der psychischen (In-)Flexibilität (Hayes, Strohsahl und Wilson 3.2 (Abb. 3.1)).....	3
Abbildung 2: Diagramm "Veränderungen der psychischen (In-)Flexibilität aller 10 Teilnehmerinnen bei 3 Testungen mit dem AAQ-2D"	23
Abbildung 3: Diagramm „AAQ-2D-Ergebnisse: Entwicklung der arithmetischen Mittelwerte aller 10 Teilnehmerinnen“	23
Abbildung 4: Diagramm mit Tabelle "AAQ-2D: Entwicklung der Item-Mittelwerte aller Teilnehmerinnen (Tn = 10)"	24
Abbildung 5: Diagramm "AAQ-2D-Ergebnisse der Teilnehmerinnen mit klinisch relevanter Symptomatik"	24
Abbildung 6: Diagramm mit Tabelle "AAQ-2D-Ergebnisse der Teilnehmerinnen ohne klinisch relevante Symptomatik"	25
Abbildung 7: Karte mit Interventionsflächen.....	XV
Abbildung 8: Anleitung zur Bestimmung der Himmelsrichtung (Teil der Notfallkarte im roten Umschlag)	XXI
Abbildung 9: Karte vom genutzten Waldgebiet (Teil der Notfallkarte im roten Umschlag)	XXI
Abbildung 10: Inhalt des Briefumschlags "Rückweg"	XXII
Abbildung 11: Mindmap-Vorlage zum Thema "Stress"	XXIII
Abbildung 12: Umhängetafel - Gewahrsein.....	XXIV
Abbildung 13: Umhängetafel - Akzeptanz	XXIV
Abbildung 14: Umhängetafel - Defusion.....	XXV
Abbildung 15: Umhängetafel - Selbst im Kontext.....	XXV
Abbildung 16: Umhängetafel - Engagiertes Handeln.....	XXVI
Abbildung 17: Umhängetafel - Werteverbundenheit.....	XXVI
Abbildung 18: Umhängetafel - Default-Mode-Netzwerk	XXVII
Abbildung 19: Fotos - Briefumschlag und laminierte Materialien.....	XXXVI
Abbildung 20: Foto - Dankesübung.....	XXXVI
Abbildung 21: Foto - beladener Leiterwagen (Weg von Parkplatz zu Interventionsfläche D) ..	XXXVII
Abbildung 22: Foto - Interventionsfläche A	XXXVII
Abbildung 23: Foto - Järgergang	XXXVIII
Abbildung 24: Foto - Der Wanderer.....	XXXVIII
Abbildung 25: Foto - Rückweg	XXXIX
Abbildung 26: Foto - Details auf dem Rückweg	XXXIX
Abbildung 27: Foto - Details auf dem Rückweg	XL
Abbildung 28: Foto - Rückweg	XL
Abbildung 29: Foto - Sauerkleefund auf dem Rückweg	XLI
Abbildung 30: Foto - Gewahrksamkeit auf dem Rückweg	XLI
Abbildung 31: Foto - Teezeremonie.....	XLII
Abbildung 32: Foto - Von den Teilnehmerinnen erstelltes Mindmap	XLII
Abbildung 33: Foto - heiße Suppe.....	XLIII
Abbildung 34: Foto - Beispiel Wertebild	XLIII
Abbildung 35: Foto - Beispiel Wertebild	XLIV
Abbildung 36: Foto - Beispiel Wertebild	XLIV

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Antworten der Teilnehmerinnen hinsichtlich Problembenennung und Beobachtung einer Lösungsannäherung.	22
Tabelle 2: AAQ-2D-Ergebnisse der 3 Tn im ersten Fragebogen mit Gesamtpunkten <18	22
Tabelle 3: Ablaufplan– dieser Ablaufplan dokumentiert den tatsächlichen ungefähren ZeitablaufXX	

Abkürzungsverzeichnis

AAQ-2	Acceptance and Action Questionnaire 2
AAQ-2D	Acceptance and Action Questionnaire 2 deutscher Fassung
ACT	Acceptance and Commitment Therapy
DMN	Default-Mode-Netzwerk
sC	systemisches Coaching
SD	Standardabweichung
Tn	Teilnehmerinnen am 04.12.2021 und am 08.12.2021
WHO	World Health Organization, Weltgesundheitsorganisation

Gender-Hinweis

Damit sich alle Menschen von dieser Arbeit angesprochen fühlen können, wird dergestalt gegendert, dass das Sternsymbol alle Geschlechtsidentitäten repräsentiert. Es wurde damit der aktuellen Empfehlung zu gendergerechter, digital barrierefreier Sprache der Überwachungsstelle des Bundes für Barrierefreiheit für Informationstechnik gefolgt (Koehler und Wahl).

Vorwort

Qualifiziertes, anerkanntes Coaching könnte durch Steigerung der Resilienz seiner Teilnehmenden einen Beitrag in der präventiven Gesundheitsfürsorge leisten. Für Coaches und ihre Coachees und für Entscheidungsträger*innen im Gesundheitssystem ist es gleichermaßen wichtig zu wissen, in welchem Maß präventive psychische Arbeit mit Menschen nachweislich wirksam ist und in welchen Bereichen zumindest einiges dafürspricht, dass wirksame Methodik angewendet wird. Diese Arbeit soll dazu einen Beitrag leisten, **indem sie darstellt, wie Methodik der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) präventiv mit dem eigens dafür entwickelten Konzept „Forest based ACT to de-stress“ im Wald angewendet werden kann und wie sich der angeleitete Waldaufenthalt auf die Entwicklung der psychischen Flexibilität der Teilnehmerinnen in einem Fallbeispiel ausgewirkt hat.** Die psychische Inflexibilität der Teilnehmerinnen und ihre Entwicklung wurde mit Hilfe der deutschen Fassung des Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-2D) getestet.

Es hat mich mit großer Freude erfüllt, festzustellen, wie viele Menschen meine Liebe zum Wald teilen und gewillt waren, mein kleines Projekt zu unterstützen. Ich bin bei ihnen auf offene Türen, Unterstützung und Vertrauen gestoßen und ich bedanke mich dafür sehr.

Mein besonderer Dank gilt Frau Prof. Dr. Kraft, die mich mit vielen motivierenden Worten, hilfreichen Anmerkungen und konstruktiver Kritik bei der Ausarbeitung dieser Arbeit unterstützt hat.

Bemerkenswert sind auch das Team und die Leitung vom Forstamt Billenhagen, die sehr unkompliziert, schnell und unbürokratisch die Nutzung des Waldes für die Waldaufenthalte bewilligt haben. Vielen Dank dafür.

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmerinnen für ihr Vertrauen in meine Person und ihre Bereitschaft, sich sechs Stunden bei Minustemperaturen im Wald aufzuhalten. Sie alle haben zum Gelingen der Waldaufenthalte beigetragen. Außerdem haben sie sich gleich mehrfach Zeit für meine Fragebögen genommen.

Ich danke Frau Judith Usbeck von dem Mentorenprogramm „Aufstieg in Unternehmen“ für ihre umfangreiche Hilfe bei den praktischen Vorbereitungen und die leckere Suppe, die sie uns gekocht hat.

Und nicht zuletzt bedanke mich bei meinem Mann, der uns heiße Suppe genau zum richtigen Zeitpunkt in den Wald getragen und mir während der Ausarbeitungszeit privat den Rücken freigehalten hat.

Diese Projektarbeit entsteht als Abschlussarbeit meiner Weiterbildung zur „Waldbegleiterin für die waldgestützte Gesundheitsförderung (Waldprävention)“ der Landesforst Mecklenburg-Vorpommern und der Universitätsmedizin Rostock.

1 Einführung

1.1 Prävention, Stress und Resilienz – eine begriffliche Abgrenzung

1.1.1 Prävention

Um das eigene Tätigwerden einordnen zu können, bedarf es einer Abgrenzung von anderer psychischer Arbeit mit Menschen. Grundsätzlich wirkt sich nach dem Verständnis der Salutogenese alles was auf den Menschen einwirkt, auch auf seine Psyche aus – abhängig davon, wie der Mensch diese Einwirkung bewertet (vgl. die darauf aufbauenden Modelle in Kap. 1.2.2 und Kap. 1.2.3). Ein entspannender Aufenthalt im örtlichen Spa mit Freunden ist daher zunächst ebenso eine potenzielle Intervention, wie der Besuch einer Therapiesitzung beim Psychotherapeuten. Eine Vielzahl von Begriffen finden sich im Spektrum der psychischen Arbeit. Allein der Therapiebegriff ist eindeutig: Therapie strebt nach der Beendigung des krankhaften Zustands bzw. nach der Linderung seiner Symptome (Claus "Therapieerfolg"). Für die Psychotherapie ist die Grenze in § 1 II 1 Psychotherapeutengesetz klar formuliert:

„Ausübung von Psychotherapie (...) ist jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist.“

Um therapieren zu können, braucht es also stets das Vorliegen einer „Störung mit Krankheitswert“. Solange eine Arbeit mit psychisch (noch) Gesunden erfolgt, handelt es sich nicht um Therapie. Vor dem Hintergrund, dass alles Einwirken sich krankheitsvermeidend auswirken kann, wird Prävention in dieser Arbeit als Gegenbegriff zu Therapie verstanden, die das gesamte Spektrum der vorthérapeutischen Arbeit mit Gesunden abdeckt und auf eine Steigerung von Resilienz und Wohlbefinden ausgerichtet ist. In dieser Arbeit wird lediglich auf die verwendete Methodik des systemischen Coachings (sC) näher eingegangen.

1.1.2 Stress

Der Stressbegriff, wie er in dieser Arbeit verwendet wird, ist nicht nur ein Stimulus von außen auf das System, sondern eine gestörte Beziehung zwischen einer Person und ihrer Umwelt (Franke Kap. 7.3). Stress muss dabei nicht zwingend belastend oder schädigend wirken (Distress), sondern kann sich auch fördernd auswirken (Eustress) (Wolf und Calabrese Kap. 1.6). Erst die individuelle Bewertung von potenziellen Stressoren durch den betroffenen Menschen lassen Umwelteinwirkungen mehr oder weniger stressig auf diesen wirken – das gilt auch für die Wirkung als Eustress oder Distress (Vogt und Hoff Kap. 2.3). Das heißt, die kognitive Bewertung einer Einwirkung von außen auf das Individuum ist ein ausschlaggebender Faktor, ob eine Bewältigung erforderlich wird oder nicht (Wolf und Calabrese Kap. 1.6). Das betroffene Subjekt selbst hat also einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie sehr Stress vorhanden ist. Dabei spielt eine große Rolle, welches Selbstwirksamkeitsempfinden das Subjekt hat. Je größer der Glaube eines Menschen, seine Umwelt wirksam beeinflussen zu können, desto weniger Distress erlebt er (Pervin, Cervone

und John S. 596). Alles was auf einen Menschen einwirken kann, ist daher potenziell stressauslösend – mit allen psychischen und körperlichen Folgen.

Die Plastizität des Gehirns bleibt ein Leben lang erhalten und es kommt in bestimmten Hirnbereichen sogar zur adulten Neurogenese (Badura, Walter und Steinke S. 554 - 555). Andererseits wirkt sich Stress mindernd auf die Neurogenesefähigkeit aus und nimmt so massiv auf die Plastizität des Gehirns Einfluss, so dass sich psychische Erkrankungen dann auch manifestieren können (ebenda m. w. N.). Das Vorhandensein von Stress wirkt sich also massiv auf die psychische Gesundheit von Menschen aus. Gleichzeitig können Menschen potenziell auch erheblichen Einfluss auf ihr eigenes Stresslevel nehmen – sie müssen dafür allerdings wissen, wie das geht.

1.1.3 Resilienz

Bei der Resilienz handelt es sich um ein komplexes multidimensionales Konstrukt, bestehend aus psychischen, kognitiven, entwicklungsbezogenen, genetischen und neurobiologischen Komponenten (Wolf und Calabrese Kap. 2.1). In der Psychologie wird unter „Resilienz“ die Fähigkeit verstanden, Rückschläge, Misserfolge, Konflikte oder dauerhafte Belastungen zu meistern (ebenda). „Meistern“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der betroffene Mensch eine so hohe Widerstandsfähigkeit hat, dass er nach Belastungen oder in Grenzsituationen keine psychische Störung ausbildet (ebenda). Persönliche resilienzfördernde Faktoren sind zum einen personenbezogen (kognitive Kernkompetenzen, emotionale Stabilität, Kontakt- und Bindungsfähigkeit) und beziehen sich zum anderen auf die Selbststeuerung und Grundhaltung eines Menschen (Eigenverantwortung, Akzeptanz und Lösungsorientiertheit) (Wolf und Calabrese Kap. 2.1.2). Kognitive Kernkompetenzen meint die Fähigkeit, die eigene intellektuelle Leistungsfähigkeit zu aktivieren, um damit wesentliche Zusammenhänge zu erkennen und situationsadäquat einzusetzen (ebenda). Emotionale Stabilität bezeichnet dabei den Grad an Sicherheit und Festigkeit, mit welcher sowohl eigene als auch fremde Emotionen wahrgenommen, gezeigt und eingeordnet werden können (ebenda). Mit diesen Voraussetzungen bildet der Resilienzbegriff das Pendant zum Modell der Acceptance und Commitment Therapy (vgl. Kap. 1.2.2), die die Resilienz steigern kann (Pleger, Schade und Diefenbacher).

1.2 Verwendete Modelle

1.2.1 Gehirnfunktionen – Default-Mode-Netzwerk (DMN)

Bei dem DMN handelt es sich um die Kommunikation von vier Hirnbereichen des Großhirns (vgl. Abbildung 18). Die Tätigkeit des Netzwerks unterstützt jene kreativen Prozesse, die Menschen die Problemlösung erleichtern (Baird, Smallwood und Mrazek). Es aktiviert sich immer dann, wenn Menschen ihre Aufmerksamkeit nach innen richten – etwa dann, wenn sie sich langweilen oder wenn sie sich bewusst dafür entscheiden. Andererseits braucht es eine freie Entfaltung –

Meditation etwa schwächt das DMN und fördert dagegen die Konzentrationsfähigkeit von Menschen (Wilhelm) – während eine Stärkung des DMN die Kreativität fördert (Ayan S. 17).

Ein Netzwerk aus vier neuronalen Schaltstellen wird beim Tagträumen vermehrt aktiv. (...) Der Grad der Vernetzung zwischen diesen weiträumig im Gehirn verteilten Arealen beeinflusst unter anderem, wie kreativ eine Person ist, wie leicht sie sich der eigenen Gedanken bewusst wird (Metakognition), und wie gut sie die Perspektive anderer einnehmen kann. (Ayan S. 15)

Insbesondere wenn Menschen mit ihren Gedanken abschweifen (tagträumen), führt dies nicht nur dazu, dass bestimmte Regionen im Stirnbereich dicker ausgebildet werden (MMCD New Media GmbH). Das DMN vernetzt sich in diesen Fällen seinerseits auch stärker mit dem fronto-parietalen Netzwerk, das einen Teil des kognitiven Kontrollsystems darstellt. Gewolltes Tagträumen führt daher auch dazu, dass die Problemlösungskompetenzen effektiver werden, da die ausgeprägte Vernetzung der beiden Netzwerke das Kontrollnetzwerk stärker auf lose Gedanken einwirken lässt und ihnen so eine stabilere Richtung gibt (MMCD New Media GmbH).

1.2.2 Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Das ACT-Modell (vgl. Abbildung 1) geht davon aus, dass die psychische Gesundheit eines Menschen mit seiner psychischen Flexibilität steigt. Sie kann verbessert werden, indem die individuellen Fähigkeiten mit „Gewahrsein“, „Akzeptanz“, „Defusion“, „Selbst im Kontext“, „Commitment“ und „Werteintegrität“ gesteigert werden.

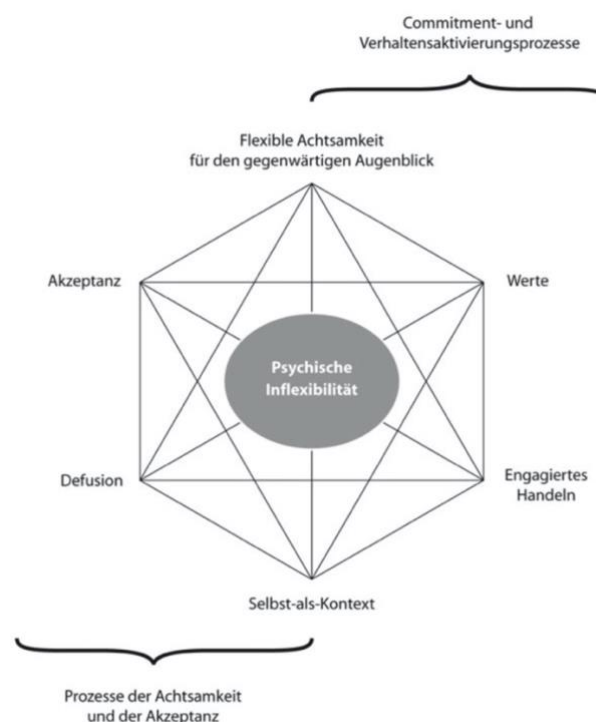


Abbildung 1: ACT-Modell der psychischen (In-)Flexibilität (Hayes, Strosahl und Wilson 3.2 (Abb. 3.1))

Grundannahme in der ACT ist, dass das Selbst eines Menschen nicht nur die Summe seiner Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle ist, sondern dass es ein Kern-Selbst gibt, dem die Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle widerfahren (Luoma, Hayes und Walser S. 44). Es ist Akteur

seines Lebens. Indem ein Mensch das „Hier und Jetzt“ in all seinen systemischen Bezügen (innen und außen) wahrnimmt und die Existenz des Wahrgenommenen zunächst wertfrei akzeptiert, wird sein Selbst erst in die Lage versetzt, eine selbstbestimmte Bewertung vorzunehmen und in einem weiteren Schritt zu entscheiden, ob das Wahrgenommene änderbar ist oder nicht. Für eine Bewertung ist dabei nicht nur erforderlich, dass sich der Mensch über den eigenen Wertekanon bewusst ist und diesen selbstbestimmt geprägt hat, statt fremde Werte ungeprüft übernommen zu haben (Zhang, Leeming und Smith). Er muss sich auch von der eigenen Gedankenwelt insoweit distanzieren haben („Defusion“ i. S. v. Entschmelzen), dass er seine Gedanken über sich, das System und dessen Teile nicht automatisch als Wahrheit annimmt, sondern sie auf Übereinstimmung mit anderen eigenen Erkenntnissen und auf Wertekonformität hin überprüft (Luoma, Hayes und Walser S. 42). „Defusioniert“ entscheidet er sich also bewusst für oder gegen die Annahme von Gedanken, die der eigene Verstand ihm vorschlägt. Erforderlich ist außerdem, dass ein Mensch möglichst wenig starre Konzepte von sich selbst hat, sondern seine Vorstellung von sich selbst als vom Kontext abhängig wahrnimmt – ohne den Kern des eigenen Ichs zu verlieren (Luoma, Hayes und Walser S. 44). Der Kern des eigenen Ichs ist in dieser Betrachtungsweise Beobachter und Entscheider. So wird ein engagiertes Handeln, für das der Mensch sich aktiv und freiwillig entschieden hat und für das er Verantwortung übernimmt, möglich. All diese Bereiche greifen systemisch ineinander, bedingen sich und haben aufeinander Auswirkungen. Sie können nicht getrennt voneinander betrachtet werden (Luoma, Hayes und Walser).

Die Funktionalität von ACT-Methodik für die Therapie wurde bereits in mannigfaltigen Studien nachgewiesen. Eine Studie mit knapp 100 Teilnehmer*innen beobachtete bereits bei leichter depressiver Symptomatik eine hohe Wirksamkeit des Verfahrens und einen Rückgang von Angst und Müdigkeit (Bohlmeijer, Fledderus und Rokx).

ACT betrachtet den Menschen ganzheitlich. Grundlage des Modells ist nicht nur die Allgegenwärtigkeit äußerer Reize, die Einfluss auf den Gesundheitszustand nehmen. Vielmehr sind es (neben abnormalen Prozessen) die natürlichen, gesunden psychischen Prozesse selbst, die entweder zu Wohlbefinden oder zu einem Leidensempfinden führen. Das heißt, ACT geht davon aus, dass die normalen und notwendigen psychischen Prozesse des Menschen, die zu einer gesunden Psyche beitragen, dieselben Prozesse sind, die zu psychischen Leiden führen (Hayes, Strosahl und Wilson Kap. 1.3). Dieser Ansatz bewirkt, dass ACT bei gesunden Menschen ebenso anwendbar ist, wie bei (nach Maßstäben der Pathogenese) psychisch kranken Menschen. ACT bietet demnach sowohl Therapeut*innen als auch in der Prävention tätigen Menschen (z. B. Coaches) Einsatzmöglichkeiten (Kaltenhäuser und Wenner). In der Prävention gibt es bisher weniger Evidenz, wenngleich hier ein hohes Wirksamkeitspotenzial gesehen wird (Biglan, Hayes and Pistorello m. w. N.).

„Desgleichen erscheint ACT durch die explizite Orientierung an Lebenswerten und Akzeptanz für den Einsatz in resilienzfördernden Präventionsprogrammen prädestiniert“ (Pleger, Schade und Diefenbacher).

Resilienz kann auch dem Entstehen von Stress entgegenwirken. ACT, die gerade bei der inneren Haltung des Menschen ansetzt, kann daher durch Steigerung der psychischen Anpassungsfähigkeit zur Stressminderung beitragen (Hayes, Strohsahl und Wilson Kap. 3.4).

1.2.3 systemisches Coaching (sC)

Coaching ist ein Sammelbegriff für sehr unterschiedliche Tätigkeitsfelder. Eine erste Eingrenzung auf den Bereich der psychologischen Arbeit mit Menschen nimmt Greif vor. Coaching ist dort

„eine intensive und systematische Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexion sowie Beratung von Personen und Gruppen zur Verbesserung der Erreichung selbstkongruenter Ziele oder zur bewussten Selbstveränderung und Selbstentwicklung. Ausgenommen sind die Beratung und die Psychotherapie psychischer Störungen.“ (Greif).

Coaching wird konkretisierend in dieser Arbeit verstanden als

„die professionelle anliegen-, ziel-, ressourcen-, lösungs- und transferorientierte Begleitung von Menschen, die berufliche oder persönliche Herausforderungen meistern und sich weiterentwickeln möchten“ (Gans, Dienemann und Hume S. 3).

Im Gegensatz zur Beratung und zum Training ist die*r Coach nach dieser Definition Expert*in für den Prozess, nicht aber für den Inhalt des Coachings. Stattdessen sind die*r Teilnehmer*innen Expert*innen für den Inhalt des Coachings.

Systemisches Coaching (sC) zeichnet sich dadurch aus, dass es ganz bewusst mit der Annahme arbeitet, dass Menschen sich die Wirklichkeit konstruieren und dieses Konstrukt einem steten Wandel unterliegt (Webers S. 20). Der Mensch ist Teil des Systems und steht daher im direkten und untrennbaren, sich gegenseitig bedingenden Bezug zu den anderen Teilen des Systems und zu dem System als Ganzes (König und Volmer Kap. 1.2 und 3.1). Diese Sichtweise lässt sich auf alle Systeme übertragen und zieht sich durch den gesamten Coachingprozess.

Die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen spielt in sC immer wieder eine große Rolle, denn Menschen kommen mit „Problemen“ zu der*m Coach, die sie psychisch belasten und für die sie ohne die Hilfe einer*s Coach keine Lösung zu finden glauben. Immer dann, wenn im Rahmen des Coachings eine Erweiterung von Lösungskompetenzen erlangt wird oder die psychische Flexibilität gesteigert wird – also wenn sC erfolgreich ist, wird gleichzeitig auch die Resilienz der Coachees gesteigert. sC lässt sich daher unter den Präventionsbegriff subsumieren. Dabei ist es in Abgrenzung zur Therapie an der*m Coach, zu jedem Zeitpunkt des Coachingprozesses im Blick zu behalten, ob eine Überweisung zu einer*m Therapeut*in angezeigt ist. Wenn die*r Coachee ein Leidempfinden hat und passende Symptome zeigt, die die Diagnose einer psychischen Erkrankung möglich erscheinen lassen, sollte die therapeutische Behandlungsnotwendigkeit durch eine

Fachkraft ausgeschlossen werden, bevor ein Coaching begonnen oder fortgesetzt wird. In diesem Fall ist Ziel des sC, den Impuls zu geben, sich professionelle Hilfe zu suchen.

sC kann grundsätzlich überall durchgeführt werden, solange die oben ausgeführten Kriterien erfüllt werden. Es kommt also grundsätzlich auch in Betracht, sC im Wald durchzuführen.

1.2.4 Gemeinsamkeiten von ACT und sC in der Prävention

Die konstruktivistische Determinante führt dazu, dass die*r Coach selbst Teil des Systems ist und daher selbst nicht unabhängig von der*m Coachee gesehen werden kann (Dreher Kap. 4). Eine Einflussnahme funktioniert nur als Teil des Systems (Selbststeuerung). Eine Veränderung auf einer der Ebenen „Wahrnehmung“, „Denken“, „Verhalten“ und „Emotionen“ zieht auch eine Veränderung auf den anderen Ebenen nach sich (Dreher S. 3-5). Diesen grundsätzlichen Ansatz teilt das systemische Coaching mit der ACT, die sämtliche geistige Wahrnehmung und Tätigkeit als konstruiert betrachtet. Die individuelle Konstruktion wird Grundlage der Arbeit.

ACT und sC teilen den funktional-kontextuellen Ansatz, denn beide Arbeitsweisen sind bewusst prozess- und zielorientiert. Zielorientiert meint dabei nicht, dass die*r Teilnehmer*in nur den Wunsch äußert, dass ein bestimmtes Problem verschwindet, sondern es geht stets um das hinter dem Problem liegende Endziel. Alles was dieser Zielerreichung im Weg steht, oder sie erleichtern könnte, ist ein Hindernis oder ein Mittel zur Zielerreichung. Sowohl in der ACT als auch in dem sC (König und Volmer Kap. 2.2) wird zunächst dieser Unterschied herausgearbeitet und ein proaktives Endziel (i. S. v. Metaziel, Zweck) festgelegt. Die Zielanalyse (Endziel, i. S. v. Ziel hinter dem geäußerten Wunsch) ist dabei als „Wahrheitskriterium“ von entscheidender Bedeutung und bedarf der gründlichen Herausarbeitung (Hayes, Strohsahl und Wilson Kap. 2.2).

Das Rollenverständnis der*s Anleitenden in der ACT und im sC sind weitestgehend deckungsgleich. ACT und sC gehen davon aus, dass systemische*r Coach und Teilnehmende (Dreher) ebenso gemeinsam ein System bilden wie Therapeut*in und Patient*in. (Hayes, Strohsahl und Wilson Kap. 5). Weder in der ACT noch im sC verstehen sich die Anleitenden als Wissende in dem Sinne, die eigenen Erkenntnisse bereits so weit verinnerlicht zu haben, dass sie selbst psychisch weitestgehend flexibel seien oder keine eigenen Probleme vorhanden wären. Beide wissen, dass sie selbst in die Fallen ihrer individuellen Denkmuster „tappen“ und reflektieren offen gegenüber den Teilnehmenden darüber.

„Die ACT nutzt ganz bewusst die gemeinsamen Probleme von Patient und Therapeut, um den Patienten, aber auch den Therapeuten, auf seinem Lebensweg weiterzubringen.“ (Hayes, Strohsahl und Wilson Kap. 5)

Diese Anerkennung der eigenen menschlichen Fehlbarkeit von Therapeut*in und Coach führt dazu, sich mit den Teilnehmenden und Patient*innen auf Augenhöhe zu befinden. Anleitende gehen in der ACT und im sC mit derselben wertschätzenden inneren Haltung in die Arbeit mit den Menschen, da beide Arbeitsweisen davon ausgehen, dass die Beziehungsebene zwischen Anleitenden und

Teilnehmer*innen maßgeblich für den Erfolg der Arbeit ist (König und Volmer 2003, Kap. 2.2, Hayes, Strohsahl und Wilson 2014, Dilts 2005, Kap. 2).

1.3 Wirkungsstätte „Wald“

Die meisten Menschen in Deutschland leben in Städten oder Ballungsgebieten, nur 15 % lebten 2018 in Dörfern mit weniger als 5.000 Einwohnern (Zech). Ihr Leben ist geprägt von weitestgehend naturferner Infrastruktur (Hellbrück und Fischer S. 448). Menschen leben damit heute im diametralen Gegensatz zu ihren entwicklungshistorischen Anfängen, die in Höhlen und Wäldern vermutet werden (Schuh und Immich Kap. 2.1). Der Mensch hat

„hochdifferenzierte Fähigkeiten und Interessen erworben, deren ungehemmte Manifestation nur in einer durch hohe Komplexität und Dynamik gekennzeichneten Umwelt wie der städtischen möglich sein dürfte“ (Hellbrück und Fischer S. 449).

Andererseits wird beobachtet, dass die menschliche Informationskapazität im städtischen Kontext regelmäßig durch die Überstimulation überlastet wird, so dass die*r Stadtbewohner*innen Bewältigungsstrategien zur Senkung des Stimulationsniveaus entwickeln müssen (Hellbrück und Fischer S. 451). Das Erleben von Natur erscheint dafür grundsätzlich geeignet (Seel, Sichler und Fischerlehner Kap. 5). Menschen bevorzugen zumeist unberührte Landschaften (Hellbrück und Fischer S. 254). Natur findet jedoch für den städtisch lebenden Menschen fast ausschließlich planerisch gestaltet statt. Seien es Gärten oder Parks – menschliche Einflussnahme ist überall mehr oder weniger sichtbar – nie aber hinwegzudenken. Die „unberührte“ Natur ist für Menschen dieser Lebensweise nicht präsent. Der Lebensraum „Wald“ ist das – zumindest wenn er naturnah bewirtschaftet wird – was einer unberührten, unverfälschten Natur für den Menschen im Alltag erlebbar am nächsten kommt. Hier finden sich je nach Standort unterschiedliche Bodenverhältnisse und Pflanzenarten. Der Geruch im Wald weicht zu jeder Jahreszeit gravierend von anderen Umwelten ab. Im Wald begegnet dem Menschen eine Vielzahl von Lebewesen, die ihm in der Stadt verborgen bleiben. Bei begleitendem Vogelgezwitscher und Tierlauten werden Waldlandschaften als signifikant angenehmer bewertet als Stadtlandschaften (Hellbrück und Fischer S. 255).

Das japanische Shinrin-yoku („Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ oder „Waldbaden“) will dem Bedürfnis der*s Stadtbewohner*in entsprechen, psychisch zu entspannen. Es ist auf Entschleunigung, Stressreduktion, Steigerung des Wohlbefindens und die Förderung der Naturverbundenheit ausgerichtet (Gans, Dienemann und Hume Kap. 1.5.3).

Aus irgendeinem Grund scheinen viele Menschen die Natur als besonders verträglich zu empfinden. (Kaplan und Kaplan S. 193)

Kaplan und Kaplan beobachteten schon 1989, dass der Aufenthalt in der Natur eine „sanfte Faszination“ auslöste, die ihre Studienteilnehmer*innen zu Reflexionen anregte (Kaplan und Kaplan S. 192). Begründet wird dies mit einem Kontrollverlust in der Wildnis, der zu einer Neubewertung der eigenen Sorgen führt, den Fokus auf die Gegenwart in der Natur richtet und die eigene Existenz

auf einer Ebene erfüllbarer Grundbedürfnisse reduziert macht (Kaplan und Kaplan S. 194). Es wird davon ausgegangen, dass allein der Aufenthalt in der Natur angstbesetzte und schmerzhaftes Gefühlszustände lindern, Selbstverwirklichung fördern, das Realitätsgefühl steigern und die Wertschätzung von Mitmenschen unterstützen kann (Seel, Sichler und Fischerlehner S. 135).

1.3.1 Besonderheiten von Interventionen im Wald

Interventionen außerhalb von Seminar- und Praxisräumen stattfinden zu lassen, bildet noch immer eine Ausnahme. Methodische, gezielte Einwirkungen auf die menschliche Psyche – sei es im Rahmen der Prävention oder der Therapie – finden klassischerweise „indoor“ statt. Dort kann die unbewusst wirkende Raumatmosphäre bewusst gestaltet werden, bspw. hinsichtlich der Raumausstattung, Einrichtung, Farbgestaltung, Beleuchtung und Temperatur (Gans, Dienemann und Hume 2.5). Außerdem können Störfaktoren aktiv ausgeschlossen werden (ebenda). Die Einflussnahme auf das Setting außerhalb geschlossener Räume ist eher eingeschränkt. Während indoor eine Interaktion auf Coach und Teilnehmer*in beschränkt ist, kommt outdoor bei Coachings die Wirkungsstätte als dritte wandelbare und nicht vorhersehbare Wirkungskraft hinzu (ebenda). Naturcoaching ist das

„professionelle, anliegen-, ziel-, ressourcen-, lösungs- und transferorientierte Coaching in der Natur, mit der Natur und durch die Natur, (...) so dass die Natur ein wichtiges ‚drittes Element‘ darstellt“ (Gans, Dienemann und Hume Kap. 4.3.1).

Es ist von der Haltung aller Beteiligten und der einzelnen Intervention abhängig, ob die Wirkungsstätte „Natur“ lediglich passiv genutzt wird, weil sie einen gesunden Arbeitsraum darstellt, ob Teile davon als Requisite genutzt werden, oder ob sogar der Naturraum als Ganzes zum integralen Bestandteil der Intervention wird (Seel, Sichler und Fischerlehner S. 135).

Die Nutzung von Natur als gesundem Arbeitsraum zeichnet sich dadurch aus, Methodik unverändert in der Natur anzuwenden – oder die Natur einfach auf sich wirken zu lassen (wie bspw. beim Shinrin-yoku (Gans, Dienemann und Hume 1.5.3). Die gesunde Wirkung entfaltet sich dann passiv. Die Natur kann jedoch auch in die jeweilige Intervention stärker einbezogen werden, indem immer wieder ein Bezug zu ihren Elementen hergestellt wird. Die stärkste Nutzung der Wirkungsstätte Natur wird erreicht, wenn die Interventionen gerade durch den Einsatz von natürlichen Requisiten funktionieren und die Eigenschaften und Wirkungen unterschiedlicher Naturräume ausgenutzt werden.

„Über den Umweg der Natur als interpersonales therapeutisches Tertium und Projektionsfläche kann der Klient Ressourcen in sich wiederentdecken, zu denen er auf direktem Weg keinen Zugang hatte.“ (Gans, Dienemann und Hume Kap. 2.5).

Bäume wirken körperlich und psychisch auf den Menschen ein. Nadelbäume sondern bspw. Terpene ab, die eine positive Wirkung auf den Menschen entfalten können (Schuh und Immich 3.4). Das allgegenwärtige Dämmerlicht beruhigt die menschliche Psyche und verstärkt die

Selbstheilungskräfte (ebenda). Es ist daher wenig verwunderlich, dass es Menschen in den Wald zieht, schließlich fühlen sie sich dort von jeher zumeist wohl – insbesondere in lichten Wäldern (Kaplan und Kaplan S. 48). Vor allem die Förderung von Resilienz ist geeignet, im Arbeitsraum Natur stattzufinden (Gans, Dienemann und Hume Kap. 3.2). Diese Effekte gilt es im Rahmen des Coachings auszunutzen.

Die fehlende Vorhersehbarkeit des Arbeitsraums „Wald“ birgt viel Potenzial, kann aber auch verunsichern. Hier braucht es eine Coach-Haltung, die Unerwartetes willkommen heißt – sonst besteht die Gefahr, den Arbeitsfluss durch viele kleine Faktoren stören zu lassen (Gans, Dienemann und Hume Kap. 2.5 a. E.). Gerade die Vielfalt des Waldes kann dazu führen, dass die Aufmerksamkeit von Teilnehmer*innen abschweift, und hin und her springt (Gans, Dienemann und Hume Kap. 5.2.2). Die*r Coach muss daher umso mehr durch die eigene Haltung offen Raum für individuelle Bedürfnisse zur Verfügung zu stellen. Je freier sich die Teilnehmenden fühlen, sie selbst sein zu dürfen und authentischem Mitgefühl zu begegnen, desto sicherer fühlen sie sich, komplexen Emotionen und Erkenntnisprozessen Raum zu lassen (ebenda).

Die vielfältigen und vom Lebensalltag abweichenden Reize im Lebensraum Wald bergen das Potenzial, die Kreativität von Teilnehmenden zu nutzen, um Lösungen für die jeweilige Coachingthematik zu generieren. Dieses Potenzial wird verringert je mehr Zielstrebigkeit und kognitive Fokussierung im Coachingprozess eingesetzt wird. Bei der Auswahl der im Wald angewandten Methodik ist daher darauf zu achten, den Einsatz kognitiver Leistungserfordernisse zu minimieren, wenn das DMN genutzt werden soll. Gerade das defusionierte Gewahrsein im Hier und Jetzt arbeitet mit dem Default-Mode-Netzwerk, wenn sich die Wahrnehmung der Teilnehmer*innen nach innen richtet (vgl. 1.2.1).

1.3.2 Studienlage zur Wirkung von Waldaufenthalt auf die menschliche Psyche

Die Wirkung von Wald auf die menschliche Psyche ist noch nicht umfangreich erforscht. Vorliegende Studien legen aber nahe, dass Tätigkeiten, die im Wald ausgeübt werden, grundsätzlich eine beruhigendere und ausgleichendere Wirkung haben, als dieselbe Tätigkeit, die außerhalb des Waldes ausgeübt wird (Kaplan und Kaplan S.193). So belegt eine japanische Studie mit 585 Teilnehmer*innen in 52 japanischen Wäldern, dass 15-minütige Spaziergänge durch den Wald Depressionen und Angstzustände stärker regulieren konnten, als 15-minütige Spaziergänge durch die Stadt (Song, Ikei und Park). Es wurde festgestellt, dass regelmäßige Waldbesuche Burn-Out-Symptome vermindern können (Karim, Khalil und Schmitt m. w. N.). Zudem zeigten physiologische Messungen in mehreren japanischen Studien, dass 20-minütiges Shinrin-yoku sowohl Körper als auch Geist effektiv entspannen kann (Park, Tsunetsugu und Kasetani). Waldaufenthalte vermindern nicht nur Stressempfinden, depressive Symptome und geistige Erschöpfung, sondern steigern auch insgesamt das psychische Wohlbefinden von Menschen (Song, Ikei und Park m. w. N.). Die

Studienlage geht allerdings stets von einer eher passiven Nutzung des Waldes aus – i. S. v. „Natur als gesunder Lebensraum“. Wie sich die direkte, aktive Einbeziehung von Waldrequisiten auf die Coachingprozesse und die Resilienzförderung auswirken, ist noch unklar.

2 Fragestellungen

Diese Arbeit stellt einen ersten Versuch dar, ACT-Methodik und das Setting „Wald“ miteinander sinnvoll in einem sC zu verbinden. Es soll untersucht werden, ob sich nach einem solchen Waldaufenthalt eine Veränderung der psychischen Flexibilität der Teilnehmer:innen feststellen lässt, und ob diese Veränderung auch einem ersten Praxistest (einwöchige Rückkehr in den Alltag) standhält. Zu diesem Zweck arbeite ich mit dem selbstentwickelten Konzept „Forest based ACT to de-stress“, welches darauf ausgerichtet ist, Menschen dabei zu helfen, ihren Distress nachhaltig zu verringern, indem ACT-Methodik im Wald angewendet wird. Das Konzept ist grundsätzlich darauf ausgelegt, zu allen Jahreszeiten und mit erwachsenen Menschen aller Geschlechtsidentitäten durchgeführt zu werden. Die Übungen müssen an die jeweilige Jahreszeit, die klimatischen Bedingungen und die Zielgruppe angepasst werden. In dieser Arbeit geht es um die Konzeptanwendung mit Frauen mittleren Alters im Winter. Folgende Fragestellungen werden untersucht:

1. **Kann bei Frauen mittleren Alters nach Teilnahme an der präventiven Methode „Forest based ACT to de-stress“ im Winter eine Veränderung der psychischen Flexibilität beobachtet werden?**
2. **Wie verändert sich die psychische Flexibilität, nach einwöchiger Rückkehr in den Alltag?**
3. **Ist die Umsetzung von „Forest based ACT to de-stress“ im Wald praktikabel?**

3 Methodik

3.1 Grundlagen des Konzepts „Forest based ACT to de-stress“

Für diese Untersuchung habe ich ein Konzept entwickelt („Forest based ACT to de-stress“), welches die ACT-Methodik mit dem Setting „Wald“ verbindet. **„Resilienzförderung bezüglich des Umgangs mit Distress“** ist das Grobziel des Konzepts. Es richtet sich an psychisch Gesunde mit hohem Distressempfinden. In einem sechsstündigen Waldaufenthalt wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sie Stress gesünder begegnen können. Den Teilnehmenden wird in insgesamt 45 Minuten theoretisches Wissen über Ursachen und Wirkung von Distress und Eustress, über die sechs ACT-Bereiche und den Nutzen des DMN vermittelt. Die übrige Zeit wird auf die praktische Umsetzung verwendet. Grundsätzlich kann das Konzept ganzjährig durchgeführt werden. Die Übungen müssen an die jeweilige Jahreszeit und die klimatischen Bedingungen angepasst werden.

3.1.1 Freiwilligkeit

Alle Teilnehmer*innen sollen stets das Gefühl haben, selbst Herr*in der Lage zu sein. Das heißt, jede*r kann jederzeit die Veranstaltung beenden, den eigenen Gefühlen freien Lauf lassen, die

Teilnahme an einzelnen Übungen verweigern oder sie abändern. Die **Selbstbestimmung** und die **Freiwilligkeit** ist maßgebliche Grundlage allen Tuns. Das gesamte Setting ist so aufgebaut und wird so gelebt, dass die Teilnehmer*innen aktiv die Verantwortung für sich selbst und ihr Handeln übernehmen. So gibt es ein gemeinsam genutztes muskelkraftbetriebenes Transportmittel, wo sich alle Materialien für den Waldaufenthalt finden und das auch die Teilnehmenden eigenständig nutzen können. Der Ablaufplan ist dort jederzeit greifbar. Hilfsmittel und Materialien werden nicht herausgegeben, sondern es wird aufgefordert, sie sich selbst und ungefragt zu nehmen. Um das Gefühl der Eigenverantwortung und der Selbstwirksamkeit zu steigern, werden die Teilnehmenden ab dem Zusammentreffen am Wald aktiv in alle Vorbereitungsarbeiten mit einbezogen und es werden Aufgaben an Teilnehmende übertragen.

3.1.2 Sicherheit

Den Teilnehmer*innen ist ein Gefühl der **Sicherheit** zu vermitteln. Die Grundlage hierfür wird bereits im Vorfeld der Veranstaltung gelegt, indem die Rahmenbedingungen sehr deutlich per Mail beschrieben werden – auch und gerade was die körperlichen Auswirkungen angeht (vgl. im Anhang Kap. 3). **Transparenz** ist ein wichtiger Bestandteil des Konzepts. Die*r Coach ist kein*e Geheimnisträger*in, sondern teilt bereitwillig das eigene Wissen und begründet das eigene Tun und die Anleitung, um den Teilnehmer*innen bei inneren Widerständen die Möglichkeit zu geben, sich voll informiert zu entscheiden, ob sie partizipieren wollen oder nicht.

Frauen haben aufgrund gesellschaftlicher Normen und wegen körperlicher Vorgaben verschiedene Ansprüche an die Toilettenhygiene. Um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu bieten, sich auf die Verhältnisse im Wald einzustellen, wird in einer Mail vorab beschrieben, wie der Toilettengang während des Waldaufenthalts funktioniert. Auch während der Veranstaltung spreche ich das Thema „Stuhlgang“ offen an und erzähle in einer lustigen Geschichte, welche Herausforderungen im Wald zu bewältigen sind. Ich habe (wie in der Mail angekündigt) Binden und Tampons im Toiletten-Gepäck.

3.1.3 Inhalte

Folgende Kernlehrsätze sollen zum Thema „Stress“ vermitteln werden: **Ich brauche Stress, um resilient zu sein; Es gibt Distress und Eustress und ich kenne den Unterschied; Ich habe es unter eigener Kontrolle wie viel Distress ich mich aussetze; Ich bin dem Distress nicht hilflos ausgeliefert; Resilienz braucht Bereitschaft und Akzeptanz statt Vermeidung und Kontrolle; Alles was ich erlebe, kann Stress sein und ich kann wirksam entscheiden, ob ich etwas als Distress oder Eustress oder ohne Stress erlebe.**

Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, Achtsamkeit zu üben und trotz „Stress“ gewahrsam zu sein. Sie sollen erleben, dass sie sich selbst dafür entscheiden, ob sie ihr Erleben als Eustress oder Distress wahrnehmen. Es geht darum, Möglichkeiten zu schaffen, diese Entscheidungsprozesse

bewusst werden zu lassen. Alle sechs ACT-Bereiche werden durch in der ACT etablierte, auf den Wald angepasste Übungen bearbeitet. Die Wirkungsstätte „Wald“ wird in unterschiedlicher Intensität genutzt, um Allen die Möglichkeit zu geben, selbstwirksam zu entscheiden, wie stark sie mit dem Wald interagieren wollen. Hinzu kommen Übungen, die das direkte und bewusste individuelle Erleben des Waldes mit allen Sinnen ermöglichen, und auf das direkte individuelle Interagieren mit dem Wald ausgelegt sind. Es besteht ständig die Möglichkeit, die Erfahrungen in einem persönlichen Notizbuch zu notieren oder bildhaft darzustellen. Es werden ausreichend Pausen für die körperliche und mentale Entspannung und für die Aktivierung des DMN mittels willkommener Langeweile gemacht.

Aufgrund der klimatischen Verhältnisse von nass-kalter Luft um die 0 Grad Celsius und weniger muss der Waldaufenthalt im Winter so gestaltet werden, dass körperlich aktive und weniger aktive Interventionen sich abwechseln. Es ist darauf zu achten, dass die Teilnehmenden zwar immer wieder rechtzeitig warm werden, aber nie ins Schwitzen geraten, da der Schweiß durch die dicke Kleidung nicht abtrocknen kann. Die aktiven Übungen werden daher so gestaltet, dass die Teilnehmer*innen den Grad ihrer Anstrengung weitestgehend selbst bestimmen können.

3.1.4 Mensch als Teil der Natur und Individualität

Es wird darauf geachtet, weitestgehend Materialien zu verwenden, die so ökologisch nachhaltig wie möglich sind. Die Rückbesinnung auf das menschliche Dasein als Teil der Natur soll nach Möglichkeit nicht durch die verwendeten Materialien gestört werden. Außerdem sollen die Tn auch in den Arbeitsmaterialien (Papier und Holz) den Wald wiedererkennen. Immer dann, wenn Materialien mehrfach verwendet werden sollen und gegen Feuchtigkeit geschützt werden müssen, gelingt das nicht. Dann müssen Kunststoffmaterialien verwendet werden bzw. Papier muss laminiert werden (Materialien für Theorieteile „Stress“ und Theorieteil „ACT und DMN“). Um auch im Wald mit einer großflächigen Pinnwand (vgl. Abbildung 32) arbeiten zu können, hat es sich als nützlich erwiesen, eine Iso-Matte umzufunktionieren (dafür wird sie halbiert und die beiden Hälften doppelt genommen und an den Seiten mit einer Kordel „zusammengenäht“).

Obwohl eine Gruppe angeleitet wird, sollen sich die Teilnehmenden möglichst persönlich angesprochen fühlen und den Eindruck gewinnen, dass Mühe auf sie verwendet wurde. Deshalb werden in einigen Übungen selbstgefaltete (smarticular Verlag Business Hub Berlin UG) Briefumschläge genutzt, in denen die Aufgabenstellung und Hilfsmittel platziert werden. Wenn die Teilnehmenden Fragebögen ausfüllen, soll die Persönlichkeit einen eigenen Raum finden. Deshalb wird auf den Fragebögen mit Pseudonymen gearbeitet (statt mit Nummern), die die Teilnehmer*innen selbst festlegen und auch später noch ändern können, wenn sie dies wollen. Alle Teilnehmenden werden mehrfach während des Waldaufenthalt nach dem Befinden befragt, um die individuelle Fürsorge sicherzustellen.

3.1.5 Ablauf

Die Grundstruktur des Waldaufenthalts ist so geplant, dass nach einer kurzen Einleitung (Begrüßung, Fragebogen 1 und Dankbarkeitsübung) zunächst eine kurze Wegstrecke (max. 1 km) mit allen Utensilien zu einem zentralen Punkt (vgl. Abbildung 7) im Wald stattfindet. Von dort aus wird in die verschiedenen Interventionen gestartet, dort wird länger pausiert und von dort aus geht es am Ende zurück zum Parkplatz, wo lediglich noch die Gesamtreflexion und das Ausfüllen der zweiten Fragebögen stattfinden.

3.1.6 Versorgung

Für die Versorgung einer Gruppe sind viele im Wald nur schwerlich zu transportierende Dinge erforderlich. Dafür braucht es ein geeignetes Transportmittel. Ein sog. Handleiterwagen (mit ca. 250 l Fassungsvermögen) wie in Abbildung 21 kann bspw. eingesetzt werden, da er sich auf Wegen und Wiese leicht ziehen lässt. Es sollte – gerade im Winter – warmes Essen bereitgestellt werden.

3.2 Ausgestaltung des „Forest based ACT to de-stress“ im Winterwald (04.12. und 08.12.2021)

3.2.1 Auswahl des Waldortes und die klimatischen Bedingungen

Es gibt ausreichend Parkmöglichkeiten für die selbstständige Anreise mit dem PKW. Die Abteilungen A23 und A24 im 4.000 ha großen Landschaftsschutzgebiet „Billenhäger Forst“ in Mecklenburg-Vorpommern wurden als Waldort für den Waldaufenthalt gewählt, weil sie auf relativ kleiner, fußläufig bequem erreichbarer, abwechslungsreicher, naturbelassener und ungestörter Fläche genügend Requisiten (inklusive Hindernisse) für die Interaktion mit dem winterlichen Wald bieten (vgl. Abbildung 7). Abgesehen von vereinzelt Flächen von Fichten-Monokulturen befinden sich auf den beiden Abteilungen vor allem Laub- und Mischwald. Die Abteilungen sind von einigen Gräben durchzogen, die das Gelände unwegsam machen, ohne unüberwindbare Hindernisse darzustellen. Sie wirken sehr naturbelassen. Die allgemeine Geräuschkulisse ist ausschließlich natürlichen Ursprungs. Lediglich vereinzelt Hundegebell und Geräuschemissionen von anderen Waldbesuchern oder von der Jagd sind hier zu erwarten, da die beiden Abteilungen weit genug von regelmäßig befahrenen Straßen und von Industriebauten entfernt gelegen sind. Die Waldaufenthalte fanden im Dezember bei Temperaturen zwischen 0 und -3 Grad Celsius statt – bei einem der Waldaufenthalte lag Schnee. Die Baumvorkommen waren zum größten Teil laubfrei. Lediglich die Fichten und Kiefern trugen noch Nadeln. In den Fichtenbeständen fand sich ein grün leuchtender moosbedeckter Boden. Die Laubwaldböden waren mit nassem Buchenlaub in verschiedenen Brauntönen bedeckt. Trotz der winterlichen Landschaft wuchsen verschiedene Kräuter und Gräser auf dem Areal. Für die Nutzung der Waldgebiete wurden vorab Genehmigungen bei der zuständigen Forstbehörde der Landesforst eingeholt.

3.2.2 Ankunft

Die Tn reisten selbstständig mit dem PKW an. Die Ankunftsphase dient dazu, die Teilnehmer*innen darauf einzustimmen, was in den folgenden Stunden auf sie zukommt. Während die Tn selbst ihre Kleidung und ihr Gepäck richteten, erste Gespräche stattfanden und Coronaschnelltests durchgeführt wurden, lud ich die benötigten Utensilien aus. Dieses Ausladen fand bewusst nicht im Vorfeld statt. Die Teilnehmer*innen sollen kein fertiges Event präsentiert bekommen, das sie passiv konsumieren. Sie sollen mitbekommen, welchen Aufwand die Umsetzung bedeutet. Sie sollen die körperliche und geistige Anstrengung beobachten können und darauf reagieren. Wenn Hilfe angeboten wird, wird diese angenommen, wo das sinnvoll ist. Sobald alle Tn bereit waren, wurden sie zusammengerufen und nach einer kurzen Begrüßung über die Fragebögen informiert. Außerdem wurde Einvernehmen darüber hergestellt, wie mit Widerständen Seitens der Tn während des Waldaufenthalts umgegangen werden soll. Grundsatz ist: Emotionen und Störungen haben Vorrang. Ich sagte ausdrücklich, dass jede Emotion – Freude, Albernheit, Trauer, Wut – willkommen ist. Als Beispiel erzählte ich von einer eigenen wütenden Reaktion als Teilnehmerin bei einem Waldaufenthalt und betonte, dass diese Reaktion für mich als Anleitende willkommen ist, weil es an dem Tag darauf ankommt, man selbst zu sein. Ich schaute bei der Erklärung jeder einzelnen Teilnehmerin in die Augen und holte mir ihre stillschweigende Zustimmung ab. Die Tn erhielten je eine Tasche mit Utensilien (Inhalt: Mülltüte, Briefumschläge, Trillerpfeife, Stifte, Notizheft, Post-Its, bunte runde Papiere). Ich bat darum, das Handy in den Flugmodus zu versetzen, damit es im Notfall schnell zur Verfügung steht, noch immer GPS und Fotofunktion genutzt werden kann und es im Wald keinen Akku verbraucht für die Suche nach Funkmasten. Zum Schluss wurde eine Teilnehmerin bestimmt, darauf zu achten, dass FFP-2-Masken getragen werden, wenn die Abstände zu gering werden. Es wurde der erste heiße Tee angeboten, damit niemandem schon zu Beginn zu kalt wird. Danach wurde der erste Fragebogen ausgefüllt und abgegeben.

3.2.3 Interventionsfläche P „Dankbarkeit“

Zur Einstimmung gingen wir in den Fichtenwald neben dem Parkplatz, und setzten uns weitläufig verteilt hin (vgl. Abbildung 20). Ich führte eine **Dankesübung** mit den Tn durch: Die Tn erhielten die Gelegenheit, innerlich ein Dankeschön an jene Menschen zu senden, die ihnen während der Zeit des Waldaufenthalts den Rücken freihalten und den Dank zu notieren. Dann bekamen die Tn die Aufgabe, noch weitere Dinge zu notieren, für die sie in ihrem Leben dankbar sind (Wengenroth AB 109 leicht abgewandelt). Diese Übung wird bewusst in der Nähe des Parkplatzes durchgeführt. Die Dankbarkeitsübung ermöglicht den Teilnehmer*innen einen ersten Einstieg in den Tag – sowohl mental als auch körperlich. Sie können ausprobieren, wie es ist, in der Kälte im Wald zu sitzen, ohne die Option zu verlieren, doch noch abubrechen und heimzufahren. Die Nähe zum Parkplatz während der ersten Übung soll spürbar machen, dass die Veranstaltung freiwillig ist. Außerdem soll

die Nähe zum Parkplatz den Kontakt zum normalen Lebensumfeld nicht abreißen lassen. Die Teilnehmer*innen sollen bei der Dankbarkeitsübung nicht nur an die aktuelle Situation im Wald denken, sondern auch an ihr normales Leben.

Nach der Dankesübung gingen wir zurück zum Parkplatz und verstaute so viel Gepäck wie möglich im Leiterwagen.

3.2.4 Weg vom Parkplatz zu Interventionsfläche D „Vorbereitung und Weg“

Bevor wir uns auf den Weg machten, verteilte ich zwei benzinbetriebene Handwärmer und wies die Gruppe an, sie selbstständig untereinander auszutauschen und mir am Ende der Veranstaltung wieder zu geben. Außerdem gab ich den Tn den Tipp, immer dann, wenn wir gehen, auch die Zehen zu bewegen (beim Heben des Fußes werden die Zehen angezogen, beim Senken des Fußes ausgestreckt). Ich demonstrierte die Übung mit den Händen und riet den Tn damit direkt von Anfang an zu beginnen, da die Bewegung ab einem bestimmten Kältegrad schmerzhaft wird und durch die Übung die Füße nicht kalt werden. Die Tn bekamen die Aufgabe, Pflanzen zu sammeln (Brennnessel, Gundermann, Fichtennadeln, Kiefernadeln, Sauerklee) und dafür ihre Handschuhe zu verwenden. Ich zeigte den Tn wie das Kraut Gundermann aussieht und woran man es erkennt (Geruch, Form von Blatt und Stiel). Es wurde eine Kräuterbeauftragte festgelegt, die für Transport und später für die Verarbeitung der Pflanzen zuständig war. Ich gab den Hinweis, wegen des Fuchsbandwurms keine Pflanzen ungewaschen zu essen. Wenn nicht von allein mit dem Sammeln begonnen wird, wird dazu nach einer Weile aktiv aufgefordert. Die Tn wechselten sich auf meine Bitte hin ab, den Leiterwagen zu ziehen (vgl. Abbildung 21). Auf **Interventionsfläche D** stellten wir den Leiterwagen ab und es folgte eine kleine Einführung in das Thema „Stress“. Dafür bekam jede Teilnehmerin einige laminierte Mindmap-Teile zu dem Thema und alle erarbeiteten gemeinsam ein stimmiges Mindmap (vgl. Abbildung 32) auf der Pinnwand. Bei Bedarf gab ich Erklärungen und/oder Hilfestellungen. Bei der Verteilung der Mindmap-Teile achtete ich darauf, dass zusammengehörige Teile an unterschiedliche Personen gegeben werden. Es geht bei der Erstellung des Mindmaps nicht darum, genau der Vorlage (vgl. Abbildung 11) zu entsprechen, sondern sich mit dem Thema „Stress“ auseinander zu setzen. Der Einsatz von Sprache und Händen und das gemeinsame Agieren, Nachdenken und Austauschen sollen den Lernerfolg unterstützen. Das gemeinsame Erstellen der Mindmap (vgl. Abbildung 32) und das Gespräch darüber dauerten so lange, bis ich aufgrund von Rückfragen und Gesprächsinhalten den Eindruck hatte, die Kernlehrsätze vermittelt zu haben. Nach einer Teepause, machten wir uns auf den Weg zur nächsten Interventionsfläche.

3.2.5 Weg von Interventionsfläche D zu A „Hindernis 1“

Zunächst ging ich voraus. Der Weg kreuzt einen wasserführenden Graben. Das Hindernis lässt sich entweder überspringen oder man kann auf einem sehr schmalen Pfad herum gehen. Kurz vor dem Hindernis ließ ich mich von der Gruppe überholen, damit sie selbst entschieden, wie sie das

Hindernis überwinden wollten. Ich erklärte nur, dass wir danach weiter geradeaus gehen und danach am Hochsitz links abbiegen. Danach gingen wir weiter zu Interventionsfläche A.

3.2.6 Interventionsfläche A „Atmen“

Auf Interventionsfläche A suchten sich die Tn einen Platz aus, an dem wir uns niederließen (vgl. Abbildung 22). Ich bat sie, sich nur so weit zu entfernen, dass sie mich noch gut hören, auch wenn ich leise spreche. Während ich das sagte, wurde ich mit der Stimme leiser, um den Tn eine Orientierung zu geben. Die Tn wurden darauf hingewiesen, dass Äste auf sie fallen können, wenn sie sich unter Bäume legen. Ich forderte sie auf, das Geäst über sich zu überprüfen und ggf. einen anderen Platz zu finden und kontrollierte selbst einmal jeden Liegeplatz auf Sicherheit. Ich gab auch den Tipp, sich auf die Iso-Matte noch ein Kissen oder eine Decke zu legen. Als alle Tn es sich bequem gemacht hatten, fand eine erste allgemeine Wahrnehmungsübung in Form einer **„Atem-Intervention“** (Wengenroth AB 64) statt. Direkt im Anschluss leitete ich in das **„Gedanken achtsam beobachten“** (Wengenroth AB 68) über. Danach folgte eine kurze gemeinsame Reflexion über die Erlebnisse der Tn während der Übungen, bei der sich die Tn bei Bedarf Notizen machen konnten.

3.2.7 Weg von Interventionsfläche A zu Interventionsfläche B „Jäger“

Da die letzte Übung im Sitzen oder Liegen stattgefunden hatte und die Tn ausgekühlt waren, musste die nächste Übung den Körper erwärmen. Für den Weg von Interventionsfläche A zu Interventionsfläche B bekamen die Tn die Aufgabe, sich im „Järgang“ in körperlich voller Anspannung möglichst geräuschlos fortzubewegen (vgl. Abbildung 23). Sie sollen mittels der Übung **Was und wo in Ihrem Körper** (Wengenroth AB 66 abgewandelt) gerade zu Beginn darauf achten, wie sie jeden einzelnen Muskel dazu aktivieren und in Zeitlupe starten. Keine Bewegung soll unbeachtet bleiben. Die Muskelanspannung lässt den Körper gleichzeitig warm werden. Der Weg selbst ist uneben und es gibt zwei schmale Gräben. Es brauchte konzentrierte Aufmerksamkeit, ihn zurückzulegen – insbesondere bei der gegebenen Aufgabenstellung. Durch die mentale Ablenkung von der Kälte und die Aktivierung der Muskulatur sollte das Gefühl von Kälte verschwinden. Die Tn sollten lernen, wie sie sich bei Bedarf in der Natur wieder aufwärmen können.

3.2.8 Interventionsfläche B „Inspiration Wald“

Der Weg endet mitten im Wald, wo wir das Gepäck ablegten. Die Tn sollten nun einen Platz finden, der sie inspiriert oder anspricht. Sie bekamen dafür 10 Minuten Zeit. Ich gab Impulse: Wasser, durch das sie gern mit der Hand streichen würden; Moosteppich, in den sie gern ihr Gesicht stecken würden; Platz, den sie sich als gemütlich zum Hineinlegen vorstellen; Oberfläche, die sie gern barfuß spüren würden; Handstand am Baum machen; an einem Ast schwingen, etc.

Ich sagte den Tn, dass sie in Sichtweite bleiben sollen und wies nochmal alle darauf hin, dass sie die Trillerpfeife nutzen können, wenn sie nicht zurückfinden. Ich kündigte an, nach 8 Minuten Bescheid zu geben, damit sie nicht selbst auf die Zeit achten müssen. Dann schickte ich die Tn los. Während

die Tn unterwegs waren, ging ich umher und behielt sie im Auge, um im Notfall verirrte Tn schneller wieder zu finden. Nach 8 Minuten rief ich laut, dass die Tn langsam zurückkommen sollten. Nach ca. 10 Minuten besprachen wir, was sie entdeckt hatten. Wir gingen gemeinsam die Stellen ab, schauten uns an, was entdeckt wurde, und probieren es ggf. aus. Danach sammelten wir uns alle wieder beim Gepäck.

3.2.9 Interventionsfläche C „Wanderer und Rückweg“

Die Tn sollten jetzt den Briefumschlag „Wanderer“ öffnen (Wengenroth AB 99) und die Unterschiede in den Bildern (vgl. Abbildung 24) entwickeln: Beide sind verirrt, aber ein Wanderer hat Hilfsmittel – eine Ressource, die er für die Problemlösung nutzen kann. Die Tn sollten danach Bezüge zu ihrem eigenen Leben herstellen. Nach dem kurzen Gespräch über die Bilder kündigte ich an, die Situation nachspielen zu wollen: Die Tn wurden aufgefordert, einen Weg zum Pausenplatz zu finden. Dabei sollen sie verschiedene Regeln beachten, die sie in einem weiteren Umschlag fanden (vgl. im Anhang Kap. 4.2.5): Sie sollten nach Möglichkeit nicht sprechen. Sie durften nicht den bereits bekannten Weg zurück gehen und durften nur dort Gräben überwinden, wo das ausdrücklich vorgesehen war. Alle Regeln waren niedergeschrieben und als Hilfestellung diente eine Zeichnung, die darstellt, wo der Graben überwunden werden darf. Außerdem fanden die Tn einen Diarahmen im Briefumschlag, mit dem sie sich Details anschauen konnten. Sie sollten auf ihrem Weg Details in ihrer Umgebung wahrnehmen und anderen ohne Worte zeigen, wenn sie zum Beispiel etwas Schönes oder Faszinierendes in der Natur sahen. Diese Übung versetzt die Teilnehmenden bewusst in Stress. Trotzdem sollen sie ihren Blick für Details und Schönheit behalten. Die Notfallkarte und die Trillerpfeife am Körper jeder Teilnehmerin dienten der Sicherheit, dass keine Tn verloren geht. Ich ließ die Tn losgehen und achtete darauf, dass sich alle an die Wegregeln halten. Bei Regelverstößen wies ich die Tn darauf hin, dass sie gerade nicht den richtigen Weg einschlugen und ich erinnerte daran, dass es nicht alleiniges Ziel war, schnell wieder am Leiterwagen zu sein, sondern dass es auch darum ging, die Wegstrecke aktiv wahrzunehmen. Die Wegregeln waren so gestaltet, dass die Tn eine bestimmte Strecke (vgl. Abbildung 26 bis Abbildung 30) durch das Unterholz gehen mussten, wollten sie nicht gegen die Regeln verstoßen. Auf dieser Wegstrecke finden sich Sauerklee und Kiefernadeln – beides Pflanzen, die bisher nicht aufgesammelt werden konnten. Außerdem führte sie die Strecke zunächst noch weiter vom Leiterwagen weg. Das Unterholz endet aber bald auf einem befestigten Waldweg an einer T-Kreuzung. Sofern die Tn während ihres Gangs durch den Wald ihre Orientierung behalten hatten, konnten sie hier schnell den richtigen Weg identifizieren. Wer die Orientierung verloren hatte, musste hier überlegen, wie es weiter geht. Ich gab dabei keine inhaltliche Hilfestellung, sondern erinnerte höchstens daran, dass sie für diesen Fall gut ausgestattet waren, wobei ich die Notfallkarte nicht ausdrücklich erwähne. Die Tn sollten selbst eine Lösung finden. Sie sollten

erleben, dass sie sich selbst aus der Hilflosigkeit herausbringen können, wenn sie die Ruhe bewahren, nachdenken und auf ihre Entscheidungen vertrauen.

3.2.10 Weg von der T-Kreuzung zu Interventionsfläche D „Entspannung“

Der Rückweg über den befestigten Weg dient als mentale Pause und dazu, sich durch einen schnellen Schritt wieder etwas aufzuwärmen. Die Tn bestimmten daher das Schrittempo selbst. Es waren keine speziellen Übungen vorgesehen. Die Tn sollten Gelegenheit bekommen, das bisher Erlebte „sacken“ zu lassen und unbewusst zu reflektieren. Als die Tn vereinzelt begannen, sich zu unterhalten, ließ ich das unkommentiert.

3.2.11 Interventionsfläche D „Teezeremonie, Theorie (ACT und DMN) und Suppe“

Wir breiteten eine wasserdichte Unterlage (Duschvorhang) aus und ich delegierte die Vorbereitung der Pflanzen für den Tee an die Kräuterbeauftragte. Der Sauerklee wurde aussortiert und gewaschen. Die anderen Pflanzen wurden je nach ihrem Zustand aussortiert und die Verwendbaren etwas geknickt, damit die ätherischen Öle und Pflanzensäfte besser in den Tee gelangten. Das Waschen, Zupfen und Zubereiten des Tees wurde von allen Tn unter der Leitung der Kräuterbeauftragten gemeinsam gemacht. Ich kümmerte mich nur um das Erhitzen. Auch der Sauerklee wurde gewaschen und jeder Tn zum Kosten gegeben. Es geht bei der Verarbeitung von Klee und Tee um das Erleben, wie es ist, selbst Nahrungsmittel in der „Wildnis“ zu sammeln, zuzubereiten und zu sich zu nehmen (vgl. Abbildung 31). Teilnehmer*innen sollen durch diese Übung die Möglichkeit erhalten, sich selbst als Teil der Natur wahrzunehmen. Sie dient außerdem der Entspannung und dem ungesteuerten Dasein im Hier und Jetzt. Wir saßen daher eine Weile auf der Lichtung und ließen uns zum Teil wortlos treiben. Jetzt konnten auch ggf. nass gewordene Strümpfe und Schuhe gewechselt werden.

Danach folgte ein weiterer „Theorieteil“ – diesmal zum Thema ACT und DMN. Er dient dazu, dass die Teilnehmenden das, was sie bisher erlebt haben, neu einordnen können und zu Experten für sich selbst werden. Wenn die Gruppe ausreichend groß ist (mindestens sieben Teilnehmende), werden DinA-4 große einlamierte Kurz-Infos (vgl. im Anhang Kap. 4.4) um den Hals gehängt. Bei einer kleineren Gruppe werden sie ausgelegt. Die Teilnehmer*innen können sich anhand dieser kurzen schriftlichen Statements eine Erklärung über das DMN und die sechs ACT-Bereiche anschauen, sich gegenseitig erklären und darüber ins Gespräch kommen. Durch Erläuterungen wird gewährleistet, dass das **Grundmodell der ACT und die Grundfunktionen des DMN** verstanden werden.

Danach wurde gemeinsam heiße Suppe gegessen, die zeitlich passend in den Wald transportiert wurde (vgl. Abbildung 33). Mein Mann hatte sie dafür zu Hause stark erhitzt und die heißen Suppentöpfe (mit Deckeln) in einer großen Styroporbox zu Interventionsfläche D getragen. Sie

wurden darin zusammen mit mit kochendem Wasser gefüllten Glasflaschen in Decken eingeschlagen. Als die Tn satt, warm und trocken genug waren, begann der letzte Teil.

3.2.12 Weg zurück zu Interventionsfläche B „Innenkehr“

Auf dem nun bekannten Weg zu Interventionsfläche B sollten die Tn, Symbole oder Schmuckstücke in der Natur zu finden, mit denen sie drei Lebensbereiche ihrer Wahl darstellen können.

3.2.13 Interventionsfläche B „Werte, Dankbarkeit und Museum“

Angekommen auf Interventionsfläche B bekamen die Tn die Aufgabe, sich auf der ihnen nun bekannten Fläche einen schönen Platz zu suchen und dort ihre Lebensbereiche auszulegen. Ich kündigte an, dass wir uns später diese Bereiche wie in einem Museum anschauen würden. In einem weiteren Umschlag fanden die Tn diverse Werte, aus denen sie jene wählen sollten, die ihnen entsprechen. Danach sollten sie so tun, als würde niemand wissen, dass sie diese Werte haben und jene aussortieren, die dadurch keinen Bezug mehr zu ihnen hatten. Zuletzt sollten sie ihre Werte auf 5-10 Stück reduzieren und ihren Lebensbereichen zuordnen. Zuletzt sollten die Tn auch noch die Dinge, für die sie dankbar sind, mittels Symbolen, Worten oder einer Zeichnung dazu legen (Wengenroth Kombination aus AB 109 und AB 111). Als alle fertig waren, besuchten sie gegenseitig ihre Kreationen und tauschten sich darüber aus (vgl. Abbildung 34 bis Abbildung 36).

3.2.14 Rückweg „Gesamtreflexion“

Wir gingen zurück zum Leiterwagen, packten alles ein und gingen zurück zum Parkplatz. Dort fand im Kreis stehend eine Gesamtreflexion zu folgenden Fragen statt, die Jede nacheinander beantwortete:

„Wie passt das heute Erlebte zusammen? Was nehme ich aus dem Waldaufenthalt mit? Was kann ich in meinem Alltag umsetzen?“

Im Anschluss wurde der zweite Fragebogen ausgefüllt und sich verabschiedet. Alle packten ihre Sachen wieder ein. Angebotene Hilfe beim Verladen der Utensilien, nahm ich gern an.

3.3 Verwendete Fragebögen und Statistik

3.3.1 Feststellung der Homogenität der Gruppe

Bei den Tn wurde neben Daten zur Person abgefragt, welche Stressoren in ihrem Leben eine Rolle spielen, um auch themenbezogen die Homogenität der Gruppe beurteilen zu können. Diese Fragen wurden von mir selbst erstellt. Die Stressoren konnten durch die Tn nach Wahl vorab online (google-Formulare) oder auf Papier direkt vor dem Waldaufenthalt angegeben werden.

3.3.2 Feststellung der psychischen Inflexibilität

Die psychische Inflexibilität der Teilnehmerinnen und ihre Entwicklung wurden mit dem **Acceptance and Action Questionnaire 2 deutscher Fassung (AAQ-2D)** getestet. Dafür ließ ich die Tn den Test

direkt vor und direkt nach dem Waldaufenthalt auf Papier ausfüllen. Die dritte Befragung fand online statt.

Bei dem AAQ-2 handelt es sich um einen weltweit verbreiteten Test, der entwickelt wurde, um psychometrisch fundiert das Vorhandensein von psychischer Inflexibilität zu ermitteln. Er prüft vor allem die psychische Inflexibilität für die Defusion, Akzeptanz und engagiertes Handeln (Palladino, Ange und Richardson) und wurde in etliche Sprachen transferiert.

Die zahlreichen, mit der Originalversion [Bond et al., 2011] und der deutschen Version [Gloster et al., 2011a] gewonnenen Hinweise auf die Reliabilität und Validität des Fragebogens, insbesondere diejenigen zur inkrementellen Validität und zur Änderungssensitivität, sprechen für seinen Einsatz in der Forschung. (Hoyer und Gloster).

Der AAQ-2D ist der für die Feststellung von psychischer Inflexibilität am weitesten verbreitete Test (Ong, Pierce und Woods), und daher grundsätzlich geeignet, zu überprüfen, ob vergleichbare Ergebnisse durch die Anwendung von ACT im Wald erreicht werden können. Die Forschergruppe um Ong hat in ihrer Studie 2019 den AAQ-2 einer Prüfung unterzogen und die Auswertung durch die Herausarbeitung von differenzierten Auswertungsvorgaben aktualisiert. Diesen Vorgaben folgend, gehe ich in dieser Arbeit davon aus, dass wer vor dem Waldaufenthalt bei einem Gesamtwert von mehr als 27 gleichzeitig eine Punktzahl von mindestens 4 Punkte in den Items 3 oder 4 hat, aller Wahrscheinlichkeit nach eine klinisch relevante Symptomatik aufweist. Diese Tn wurden getrennt von den anderen betrachtet, da es mir um den präventiven Einsatz von ACT im Wald geht. Tn, die vor dem Waldaufenthalt im AAQ-2D mit einer Gesamtpunktzahl von weniger als 18 kein erhöhtes Item 2, 5, 6 oder aufweisen, scheiden ganz aus der Bewertung aus, weil der AAQ2-D nach den angewandten Auswertungsvorgaben hier nicht sensitiv genug ist. Alle anderen Tn wurden im Rahmen einer Protokollanalyse mit in die Betrachtung einbezogen. Es wurden Methoden der deskriptiven Statistik angewendet (arithmetisches Mittel und SD). Auf eine weitergehende statistische Auswertung wurde wegen der geringen Teilnehmerinnenzahl verzichtet. Der nicht validierte ACT-Advisor hat sich für die Beantwortung der Fragestellungen als unbrauchbar erwiesen und mehrere Tn missverstanden ihn. In Ermangelung ausreichender Daten wurde er nicht ausgewertet.

3.3.3 Feststellung eines subjektiven Coachingeffekts durch die Teilnehmerinnen

Die Tn wurden direkt vor dem Waldaufenthalt in einer offenen Frage befragt, ob sie ein (und ggf. welches) konkretes stressbezogenes Problem haben. Direkt nach dem Waldaufenthalt und im Abstand von einer Woche wurden sie gefragt, ob sie eine Lösungsannäherung beobachten konnten. So sollte festgestellt werden, ob die Teilnehmerinnen bewusst einen Coachingeffekt wahrnahmen. Die Angaben sollten außerdem die Auswertung der psychischen Flexibilität um die subjektive Einschätzung der Tn erweitern und damit ein Korrektiv bilden.

3.4 Auswahl der Teilnehmer*innen und Ausschlusskriterien

Um mit einer möglichst homogenen Gruppe zu arbeiten, wurden ausschließlich Frauen zugelassen. Die Veranstaltung wurde in meinem privaten und beruflichen Umfeld bekannt gemacht. Es fanden zwei Waldaufenthalte statt. Am 04.12.2021 ging ich mit den Tn „Testperson 1“ und „der rote Schatten“ in den Wald. Am 08.12.2021 erfolgte der Waldaufenthalt mit den übrigen Tn im Rahmen eines Mentorenprogramms für weibliche Führungskräfte. Die Teilnahme an dem Waldaufenthalt war für alle Tn kostenlos. Keine der Teilnehmerinnen gehörte zu der sog. „Querdenker“-Bewegung (Ausschlusskriterium), um sicherzustellen, dass die Gesundheit der Tn nicht mutwillig gefährdet wird und um die Atmosphäre innerhalb der Gruppe nicht zu beeinträchtigen. Es durften nur Personen mit vollständigem Impfnachweis und negativem Schnelltest teilnehmen.

4 Ergebnisse

4.1 Homogenität unter den Teilnehmerinnen

Alle 10 ausgewertete Tn sind Frauen. Keine hat einen Migrationshintergrund. Es handelt es sich bei allen Tn um Akademikerinnen (davon 1 Studentin und 9 Führungskräfte). Im Mittel sind sie 33 Jahre alt (SD 5,74). 60 % der Tn üben kein Ehrenamt aus. Nur 10 % leben allein und 60 % haben keine eigenen Kinder. Nur 20 % sind politisch aktiv. Insgesamt ist die Zusammensetzung der Gruppe damit eher homogen.

Es wurden drei Bereiche abgefragt, in denen die Tn zwei bzw. drei Stressoren auswählen konnten. 36 % fühlten sich durch eine*n Vorgesetzte*n und/oder durch ein*e Arbeitskolleg*in gestresst. Im Arbeitskontext bildeten außerdem der Termin- bzw. Leistungsdruck mit 36 % und die gleichzeitige Betreuung verschiedener Arbeiten mit 27 % die größten Stressoren. 27 % der Tn fanden den Umgang mit Menschen in der Öffentlichkeit stressig. Die eigenen Ansprüche an sich selbst wurden von 45 % als Stressor genannt. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper nannten 27 % als. 70 % nannten mindestens eine Angst als Stressor (Angst vor Versagen 27 %, Angst vor Kontrollverlust, Konflikte, Geldmangel, Coronaerkrankung jeweils 18 %). Fast 73 % sind von Müdigkeit und Erschöpfung betroffen. Abgesehen von der körperlichen Erschöpfung hatten die Tn damit eher unterschiedliche Stressoren und bilden eine weniger homogene Gruppe.

4.2 Beobachtungen einer Lösungsannäherung

Bei sieben Tn war eine mehr oder weniger starke Lösungsannäherung zu beobachten. „Waldhexe“ konnte elf Tage nach dem Waldaufenthalt gar kein konkretes Problem mehr feststellen (Bsp. für Problemlösung). Bei „Giraffe in der Waschmaschine“ änderte sich das Problem von „Überforderung“ zu „Stress“ (Bsp. für Problemabmilderung).

Antworten zu Problem und Lösungsannäherung

Testperson1- Problem	Abschalten nach der Arbeit fällt schwer, da der eigene Anspruch hoch ist.
Testperson1 - direkt danach	Akzeptanz und bessere Haltung Stress gegenüber
Testperson1 - nach 10 Tagen	Ja, positiver Bezug zu Stress und dadurch weniger gestresst

der rote Schatten - Problem	Ich kontrolliere ständig Fenster, Türen etc. langsam wird das zwanghaft und es stresst mich ziemlich.
der rote Schatten - direkt danach	Ich habe gelernt, auch negative Emotionen zu akzeptieren und weniger Kontrolle ausüben zu müssen.
der rote Schatten - nach 9 Tagen	Mein Problem ist weiterhin präsent, aber ich fühle mich etwas leichter damit.
Waldhexe - Problem	Es kommt vor, dass ich unzufrieden bin, wenn was nicht perfekt ist und ich genervt oder wütend bin.
Waldhexe - direkt danach	Ich bin nicht meine Gedanken - mehr fähig, sich von Gefühlen zu separieren
Waldhexe nach 11 Tagen	kein konkretes Problem
Waldkatzenbär - Problem	Mir macht die laufende Pandemie zu schaffen.
Waldkatzenbär - direkt danach	ja durch den Perspektivenwechsel
Waldkatzenbär - nach 12 Tagen	Ja, immer noch belastet durch Coronalage. Durch das Training im Wald habe ich das Gefühl, eine Ressource zur persönlichen Kraftfindung zu haben.
Bambi im Winterwald - Problem	Ich stresse mich selbst mit den Anforderungen, die ich an mich stelle.
Bambi im Winterwald - nach 11 Tagen	Meine Anforderungen an mich runterschrauben. Es muss nicht alles perfekt sein.
Giraffe in der W... - Problem	Überforderung mit Verantwortung und neuen Aufgaben auf Arbeit
Giraffe in der W... - nach 11 Tagen	Stress auf Arbeit
SL - Problem	Der Umgang mit meinem Chef belastet mich.
SL - nach 12 Tagen	Meine Lösungsannäherung bestand darin, mich von dem Problem besser distanzieren zu können und meine persönlichen Gefühle rausnehmen zu können. Das Problem an sich hat sich leider nicht vollkommen geklärt, aber ich konnte mit der entsprechenden Person mein Problem besprechen.

Tabelle 1: Antworten der Teilnehmerinnen hinsichtlich Problembenennung und Beobachtung einer Lösungsannäherung.

4.3 Entwicklung der psychischen (In-)Flexibilität (Auswertung der AAQ-2D)

4.3.1 Ausschluss von Teilnehmerinnen aus der Auswertung

Von den 13 Teilnehmerinnen, wurden drei nicht mit in die Auswertung aufgenommen. „Wilde Blume“ war hoch schwanger und brach den Waldaufenthalt ab. Sie sagte nach zwei Stunden ihr werde etwas kalt und sie wolle kein Risiko für ihr Kind eingehen. „Dachs vom Kröplinhof“ füllte den dritten Fragebogen nicht aus. Potenziell verwertbar sind daher die Fragebögen von elf Teilnehmerinnen. Drei der elf Tn hatten direkt vor dem Waldaufenthalt weniger als 18 Gesamtpunkte (vgl. Tabelle 2) im AAQ-2D. Davon hatte nur „Testkunde Mentorin“ keine erhöhten Punkte bei den Items 2, 5, 6 oder 7, weshalb nur sie ebenfalls aus der Auswertung ausscheidet.

	AAQ-2D-Items in Fragebogen 1 (direkt vor dem Waldaufenthalt)							gesamt
	1	2	3	4	5	6	7	
Blacky im Wald	2	2	3	1	2	3	2	15
Testkunde Mentorin	2	2	1	1	2	2	2	12
Bambi im Winterwald	3	3	3	1	2	1	1	14

Tabelle 2: AAQ-2D-Ergebnisse der 3 Tn im ersten Fragebogen mit Gesamtpunkten <18

Von den 13 Tn wurden daher folgende 10 Tn für die Forschungsfragen ausgewertet: „Testperson 1“, „der rote Schatten“, „Blacky im Wald“, „Waldhexe“, „Waldkatzenbär“, „Bambi im Winterwald“, „Giraffe in der Waschmaschine“, „Glühwürmchen Sternwald“, „KR“ und „SL“.

4.3.2 Entwicklung der psychischen Inflexibilität bei allen 10 Teilnehmerinnen

Anhand der Veränderungswerte (vgl. Abbildung 2) und der Mittelwertentwicklung (vgl. Abbildung 3) lässt sich erkennen, dass eine Steigerung der psychischen Flexibilität erreicht wird, die sich auch über die zeitliche Nähe zum Waldaufenthalt hinaus fortsetzt. Die Entwicklung der Item-Mittelwerte (vgl. Abbildung 4) zeigt, dass sich die Verbesserungen auf alle Items bezieht.

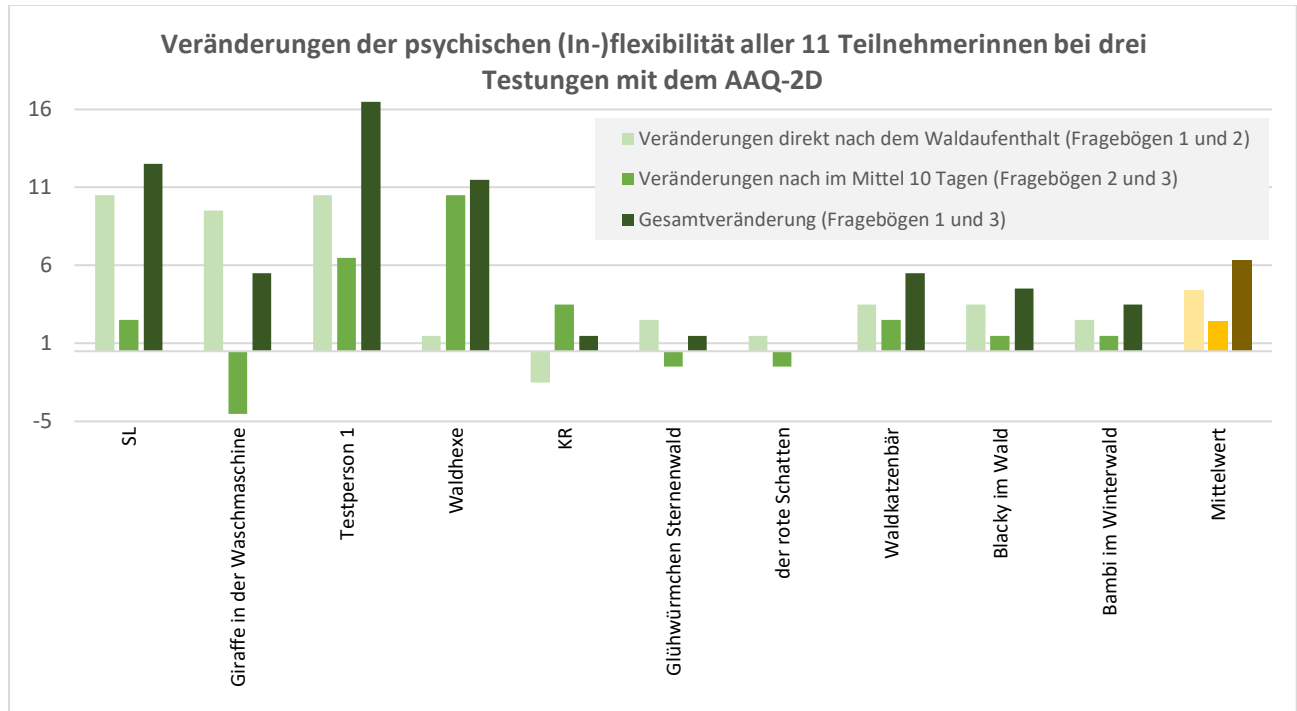


Abbildung 2: Diagramm "Veränderungen der psychischen (In-)Flexibilität aller 10 Teilnehmerinnen bei 3 Testungen mit dem AAQ-2D"

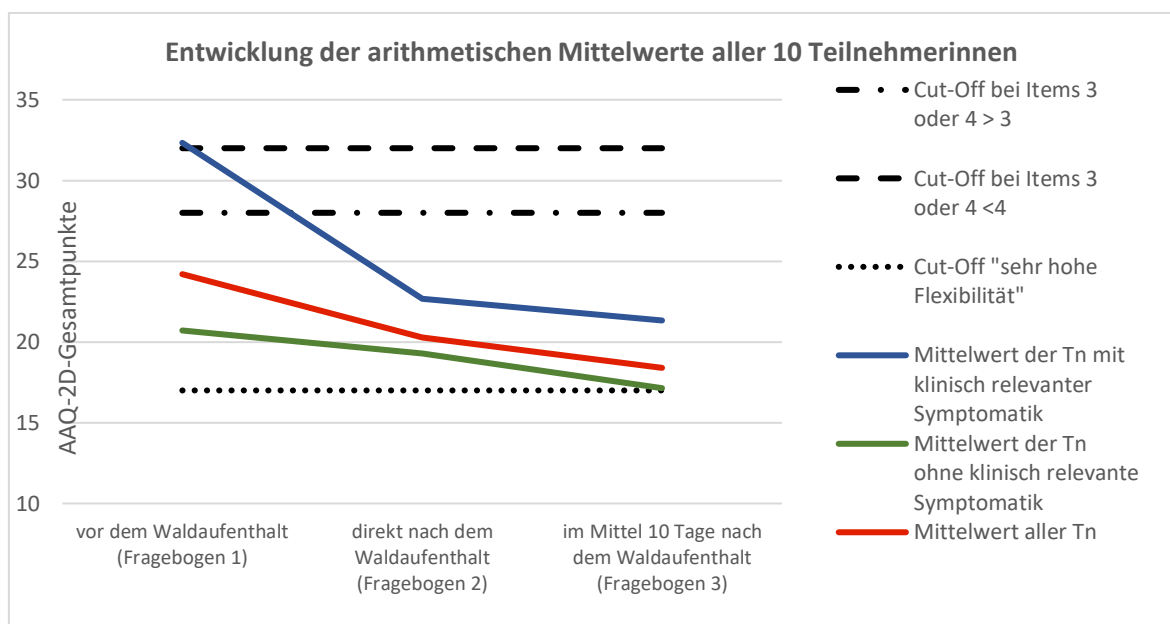


Abbildung 3: Diagramm „AAQ-2D-Ergebnisse: Entwicklung der arithmetischen Mittelwerte aller 10 Teilnehmerinnen“

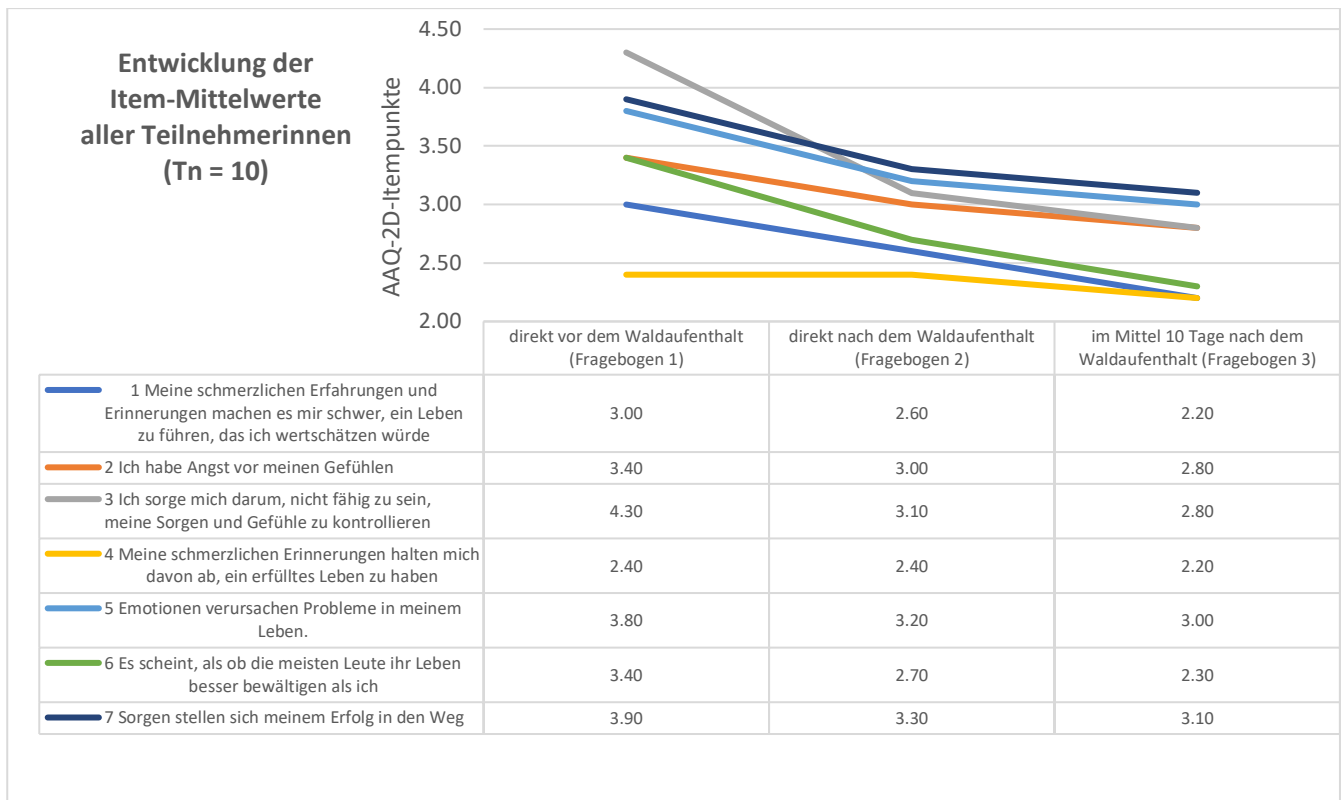


Abbildung 4: Diagramm mit Tabelle "AAQ-2D: Entwicklung der Item-Mittelwerte aller Teilnehmerinnen (Tn = 10)"

4.3.2.1 Teilnehmerinnen über dem Cut-Off „klinisch relevante Symptomatik“

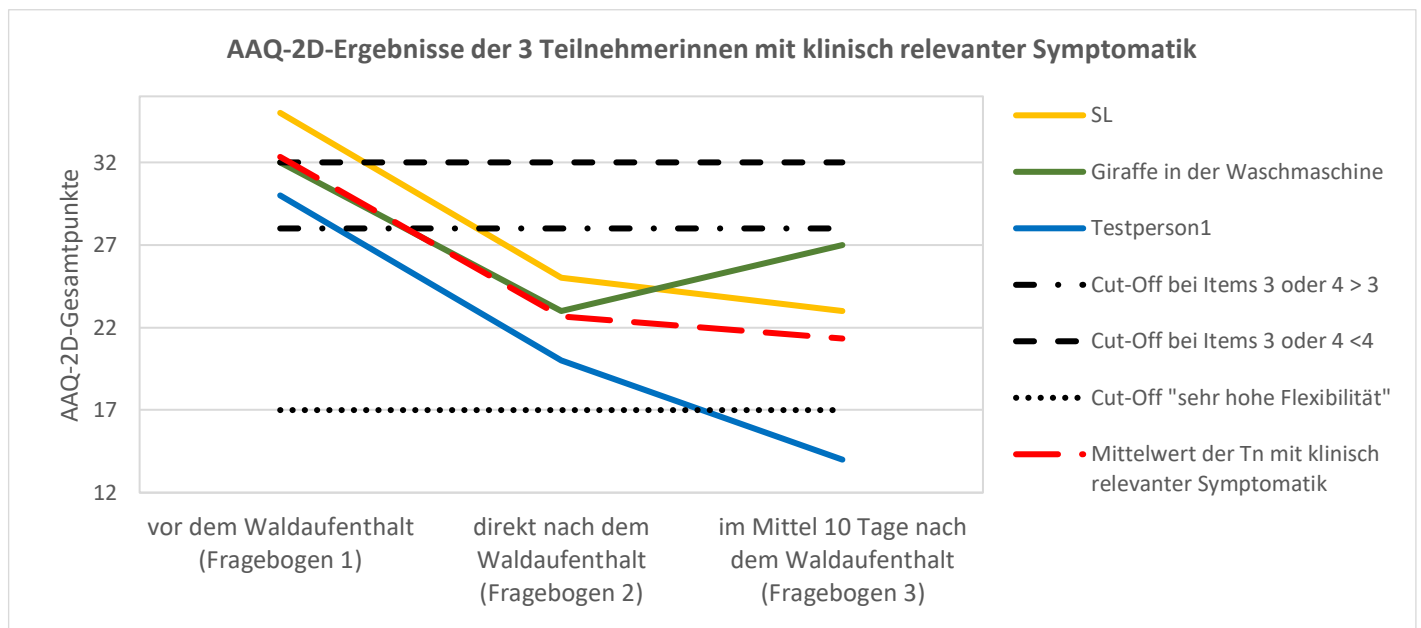


Abbildung 5: Diagramm "AAQ-2D-Ergebnisse der Teilnehmerinnen mit klinisch relevanter Symptomatik"

Die Auswertung des ersten Fragebogens (direkt vor dem Waldaufenthalt) ergibt, dass die drei Tn „Testperson 1“, „Giraffe in der Waschmaschine“ und „SL“ mit Einzelwerten größer 4 bei den Items 3 oder 4 eine Gesamtpunktzahl von 28 oder mehr aufweisen und damit in die Untergruppe der potenziell klinisch relevanten Symptomatik fallen. Da kein Fall vorliegt, in dem Tn trotz niedriger

Werte bei den Items 3 und 4 eine Gesamtpunktzahl von 32 oder mehr haben, wird angenommen, dass bei den übrigen 7 Tn keine psychische Erkrankung vorliegt.

4.3.2.2 Teilnehmerinnen ohne klinisch relevante Symptomatik

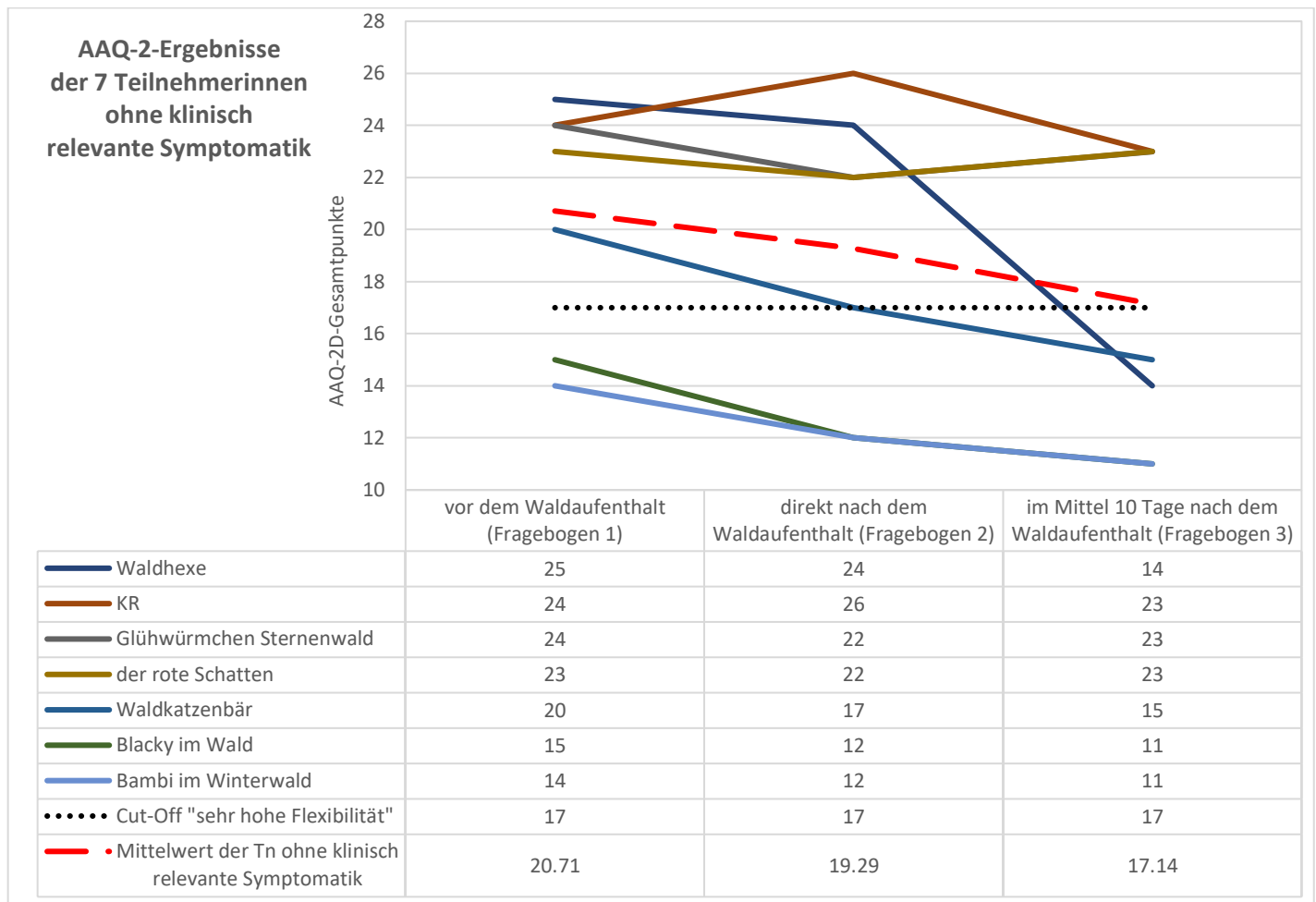


Abbildung 6: Diagramm mit Tabelle "AAQ-2D-Ergebnisse der Teilnehmerinnen ohne klinisch relevante Symptomatik"

Es lässt sich mit im Mittel 3,57 Punkten eine deutliche Verbesserung der psychischen Flexibilität beobachten. Die Verbesserung der Flexibilität setzt sich bei 2/3 der Tn auch nach dem Waldaufenthalt fort (vgl. Abbildung 6).

Durch den Waldaufenthalt hat sich das Spektrum der Ausprägungen der psychischen Flexibilität der Tn angeglichen – von 21 (mit Werten zwischen 14 und 35 in der ersten Befragung) zu 16 (mit Werten zwischen 11 und 27 in der letzten Befragung). Es zeigt sich dabei, dass die Tn mit nicht klinisch relevanter Symptomatik sich in einem nahezu gleichbleibenden Spektrum bewegen. Ihr Spektrum bewegt sich in Gänze um 2-3 Punkte Richtung mehr Flexibilität und vergrößert sich insgesamt nur um einen Punkt. Dagegen verändert sich das Spektrum der Tn mit klinisch relevanter Symptomatik massiv von 5 auf 13. Im Mittel bleiben die Tn mit klinisch relevanter Symptomatik vor dem Waldaufenthalt auch mehrere Tage nach dem Waldaufenthalt mit 21,33 Punkten leicht psychisch inflexibler als die Tn ohne klinisch relevante Symptomatik vor dem Waldaufenthalt mit 17,14 Punkten im Mittel.

4.4 Beobachtungen bei den Waldaufenthalten aus Sicht der teilnehmenden Beobachterin

An beiden Terminen wirkten die Tn bei der **Ankunft** aufgeschlossen und etwas unsicher, was auf sie zukommt. Die Stimmung war dabei jedoch grundsätzlich locker und gut gelaunt. Wir starteten beide Male – von den Tn unbemerkt – mit einer Verspätung von 15 Minuten, weil einmal das Beladen des mitgeführten Leiterwagens und einmal organisatorische Dinge (Corona-Test etc.) länger dauerten als geplant. Keine der Tn nutzte nach der **Dankbarkeitsübung** die Möglichkeit, den Waldaufenthalt abubrechen. Eine Teilnehmerin äußert am 04.12.2021, sich aufgrund der Nähe zum Parkplatz nicht richtig konzentriert zu haben. Zu Beginn ignorierten die Tn die Aufgabe des **Pflanzensammelns** in beiden Terminen. Am 04.12.21 erinnerte ich sie daran. Am 08.12.21 fragte eine Teilnehmerin, während sie den Leiterwagen zog, ob eine bestimmte Pflanze Gundermann sei. Als ich das bejahte, war dies der Start der Sammelaktion. Die anfängliche Unsicherheit im Umgang mit den Pflanzen ebnete in beiden Gruppen schnell ab. Beide Gruppen hatten mittags eine große Menge an Pflanzen aller genannten Arten gesammelt. Während der Übung auf **Interventionsfläche A** gelang es vielen Tn, sich voll einzulassen. Teilweise wurde geäußert, von der Kälte abgelenkt worden zu sein, teilweise die Kälte während der Übung gar nicht mehr gespürt zu haben. Die Bildschirm-Metapher (Wengenroth AB 68) wurde zum Teil als hilfreich wahrgenommen. Vereinzelt wurden eigene andere Möglichkeiten dargestellt, wie mit Gedanken umgegangen wurde. Viele Tn äußerten, die Übungen grundsätzlich als hilfreich empfunden zu haben. Der **Jägergang** auf dem Weg zu Interventionsfläche B wärmte die Tn auf, wie sie mir auf Nachfrage mitteilen. Zum Teil zeigten sie zunächst Widerstand, sich so langsam zu bewegen. Doch alle ließen sich darauf ein. Widerstand wurde vereinzelt auch gezeigt, als es darum ging, die zwei schmale Gräben zu überwinden. Zwei Tn gingen daher abseits des vorgegebenen Wegs und verweigerten dieses Hindernis. Alle anderen fanden einen trockenen Weg über die Gräben. Als diese Stelle im Laufe des Tages nochmal überquert wird, wird diese Stelle von allen auf bekannten Wegen überwunden. Die Übung „**Inspiration Wald**“ wurde von allen Tn sehr ausführlich genutzt. Eine Teilnehmerin berichtete von Insekten, die sie unter der Rinde von Totholz beobachten konnte. Eine andere hatte Moos an der Wange gespürt. Eine dritte kam auf die Idee, sich im Sommer auf einen bestimmten Baumstumpf zurückziehen, um dort ein Buch zu schreiben. Eine Teilnehmerin zeigte allen anderen einen Baum mit Moos, das sich streicheln lässt – bspw. statt einer Katze, wenn das wegen einer Allergie ausgeschlossen ist, wie die Teilnehmerin erklärte. Alle Tn erzählten sehr bereitwillig, was sie entdeckt hatten. Selbst die stilleren Tn zeigten das Bedürfnis, zu Wort zu kommen und der Gruppe von ihren Entdeckungen zu erzählen. Am 04.12.21 fanden die beiden Tn sehr rasch den **Rückweg** zum Handleiterwagen. Sie benötigten keinerlei Hilfsmittel und hielten sich an die vorgegebenen Regeln. Bei der Gruppe am 08.12.21 war das anders. Drei von ihnen wollten zweimal den Weg abkürzen und an Stellen Gräben überwinden, an denen dies nicht vorgesehen war. Ich

holte sie jedes Mal zurück. (Später bei der Teezeremonie wurde in der Gruppe geäußert, dass man weder Kiefernadeln noch Sauerklee gefunden hätte, wäre man die Abkürzung gegangen. Auf diese Äußerung hin folgte allgemeine Zustimmung.) Nachdem die Tn aus dem Unterholz herausgefunden hatten und an der nord-östlichen T-Kreuzung standen, wussten sie nicht, in welcher Richtung der Leiterwagenstellplatz zu finden war. Von den drei zur Verfügung stehenden Wegen wurden zwei für potenziell richtig gehalten – tatsächlich war es der dritte, den keine der Tn vorschlug. Ich gab daher den Rat, Hilfsmittel zu nutzen, die die Tn dabei hätten. Schließlich kamen die Tn darauf, ihre Notfall-Umschläge zu öffnen und die dort enthaltene Karte zu nutzen. Nach einigen Minuten der Diskussion wählte die Gruppe im Konsens den richtigen Weg. Eine schwangere Teilnehmerin entschied sich auf dem Rückweg dafür, den Waldaufenthalt zu beenden. Ihr war etwas kalt und sie wollte hinsichtlich der Schwangerschaft kein Risiko eingehen. Da eine andere Teilnehmerin sie zugeparkt hatte, schickte ich beide zurück zum Parkplatz, der vom aktuellen Standpunkt aus sehr leicht zu finden war, da man am Ende des Wegs nur einmal nach rechts abbiegen muss. Die beiden Tn kamen damit gut klar. Sie wären ohne meine Wegbeschreibung allerdings zu früh und in die falsche Richtung vom Weg abgebogen und so tiefer in den Wald gelangt. Durch meine Beschreibung fanden sie sich gut zurecht. Die Gruppe vom 08.12.2021 wuchs bei der **Teezeremonie** sehr deutlich zusammen. Beide Gruppen gingen selbstbewusst und selbstverständlich mit den Utensilien des Waldaufenthalts um. Die Stimmung war locker und entspannt. Ich prüfte die gesammelten Pflanzen daraufhin, ob keine Verwechslung stattgefunden hatte. Als ich am 08.12.2021 eine der gesammelten Pflanze als Knoblauchsrauke identifizierte und erkläre, dass sie ebenfalls essbar sei, zeigten sich die Tn begeistert. Das Blatt wurde von allen zwischen den Fingern gerieben, berochen und beklatscht. Das Waschen, Zupfen und Zubereiten des Tees war offensichtlich für alle Tn ein besonderes Erlebnis. Den Sauerklee zu kosten, führte zu erstaunten Lautäußerungen. Schließlich bekam ich eine gute Mischung aus Brennnessel, Gundermann, Kiefern und Fichtennadeln, aus denen ich einen Tee bereitete. Für die Tn war die Nutzung von selbstgesammelten Waldpflanzen für Tee eine neue Erfahrung, die nach allgemeinem Feedback als besonders angenehm aufgenommen und mit Erstaunen als „lecker“ bewertet wurde. Einige Tn waren sich bei der Aufgabe **Symbole für Lebensbereiche** zu finden, unsicher, ob die Lebensbereiche zeitlich (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) oder thematisch (Partnerschaft, Arbeit, Familie) gemeint waren. Ich erläuterte, dass zwar die Methodik von einer thematischen Festlegung ausgehe, ich es den Tn aber überlasse, die Übung auch anders zu machen. Letztlich entschieden sich zwei Tn am 08.12.21 für die zeitliche Variante. Sie passten im weiteren Verlauf der Übung ihre Variante an und nutzten dann die Gegenwart. Die Auseinandersetzung mit den eigenen gegenwärtigen **Werten** nahm viel Zeit ein. Die Übung wurde von den Tn gut angenommen. Einmal kam Wind auf und eine Tn befürchtete, dass die Zettel wegfliegen könnten. Die Tn tauschten sich an beiden Terminen sehr

rege aus. Die Tn wirkten bei der **Gesamtreflexion** „satt“. Sie hatten eine Menge Eindrücke gewonnen und die Reflexionsrunde zeigte, dass sie eine Menge mitnehmen konnten. Die gesamte Veranstaltung wurde als „ineinander verwoben“ wahrgenommen, die einzelnen Übungen griffen nach Wertung der Tn gut ineinander. Die Tn konnten nach eigenem Bekunden das, was sie theoretisch verstanden hatten, auch gut praktisch üben. Sie nahmen die Erkenntnis mit, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Dankbarkeit wurde am 08.12.2021 als ein zentraler Bestandteil des Lebens einer Teilnehmerin benannt. Viele stimmten ihr dabei zu, indem sie nickten oder zustimmende Lautäußerungen machten. Eine Teilnehmerin äußerte am Ende des Waldaufenthalts, dass sie die Übung „Inspiration Wald“ besonders genossen habe, andere äußerten sich dazu ebenfalls begeistert. Die Wertearbeit war für einige Tn erhellend. Eine Tn äußerte in der Gesamtreflexion, die Gespräche über die Werte hätten sie weitergebracht. Die von mir vorgestellte Übung zum Warmhalten der Füße wurde von einigen Tn als hilfreich genannt.

5 Diskussion

5.1 Beantwortung der Fragestellungen und Ausblick

Das Konzept „Forest based ACT to de-stress“ hat sich als grundsätzlich gut in der Praxis umsetzbar erwiesen. Das Feedback der Tn war durchweg positiv. Dieser Eindruck wird durch die Ergebnisse der Auswertung der AAQ-2D bestätigt. **Danach konnten die meisten Tn ihre psychische Flexibilität verbessern, nachdem sie am „Forest based ACT to de-stress“ teilgenommen haben. Diese Verbesserung steigerte sich meist sogar noch, nachdem die Tn in ihren Alltag zurückkehrten.** Ich war davon ausgegangen, dass ich zwar eine Verbesserung der psychischen Flexibilität direkt nach dem Waldaufenthalt feststellen würde, die Tn in der folgenden Woche mit dem Alltag konfrontiert aber wieder inflexibler würden. Das Ergebnis ist also unerwartet gut ausgefallen. Ob ein solches Ergebnis verlässlich wiederholt werden kann, und wie lange der Steigerungseffekt anhält, müsste in weitergehenden Untersuchungen festgestellt werden. Auch sollte zukünftig geprüft werden, ob danach die Flexibilität auf einer Stufe verbleibt oder ob sie wieder sinkt. Der Aufwand einer repräsentativen Studie konnte im Rahmen dieser Projektarbeit nicht betrieben werden.

Offenbar haben die Tn, die eine Lösungsannäherung an sich beobachteten, ihre innere Haltung zum Problem selbst oder zu bereits vorhandenen Lösungsoptionen verändert. „Testperson1“ drückt das so aus: „Ja, positiver Bezug zu Stress und dadurch weniger gestresst.“ Ich hatte erwartet, dass solche Umwertungen stattfinden würden – zumindest in vereinzelten Fällen, nicht aber, dass 70 % der Tn dazu nach bereits einem Termin in der Lage sein würde. Da eine Änderung der inneren Haltung nach dem ACT-Modell mit mehr psychischer Flexibilität einher geht, könnte man erwarten, dass man bei einer höheren psychischen Flexibilität auch eine vorhandene oder höhere Lösungsannäherungsempfinden feststellt. Ein solcher Zusammenhang könnte bei einer Wiederholung durch skalierbare Fragen nach der Lösungsannäherung überprüft werden.

Interessant wäre auch festzustellen, ob und in welchem Maße das DMN bei dem beschriebenen Waldaufenthalt aktiviert wird. Diese Zusammenhänge zu erforschen, könnte die Ausgestaltung der Interventionen effektiver werden lassen.

Kritik an der Umsetzung kam von zwei Tn. Eine Tn konnte sich am 04.12.2021 nicht gut auf die Dankbarkeitsübung konzentrieren und identifizierte die Nähe des Parkplatzes als Ursache. Sie war der Meinung, die Dankbarkeitsübung hätte tiefer im Wald besser funktioniert. Da diese Übung nur einen ersten Einstieg in den Tag darstellt ist es meines Erachtens nicht schädlich, sich nicht voll einlassen zu können. Gleichzeitig ist wichtig, allen Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich langsam an den Aufenthalt im Wald heranzutasten und ein Gefühl dafür zu bekommen. Deshalb sollte auf die parkplatznahe Übung nicht verzichtet werden. Außerdem waren am 04.12.2021, anders als am 08.12.2021, während der Dankbarkeitsübung Gewehrschüsse der in einem anderen Waldgebiet stattfindenden Jagd zu hören. Auch das könnte die Übung gestört haben. Diese Störungen können im Naturraum „Wald“ nie ausgeschlossen werden, sind aber meines Erachtens nicht so gravierend, als dass deshalb ein Ortswechsel stattfinden müsse.

Eine andere Tn befürchtete, die kleinen Werte-Zettel (vgl. Kap. 3.2.13) durch Windstöße zu verlieren. Um die Wirkung von Wind zu vermindern, sollten in Zukunft schwerere Materialien verwendet werden. Hier gilt es, Materialien auszutesten. Es hat sich als sehr hilfreich erwiesen, den Tn eine Karte zur Verfügung zu stellen und sie den Weg selbst zurück zum Pausenort finden zu lassen. Ohne die Karte wären die Tn auf meine Anweisungen angewiesen gewesen und hätten nicht die Selbstwirksamkeits-Erfahrung machen können, eigenständig den Weg zurück zu finden. Insbesondere der Waldaufenthalt am 08.12.2021 hat gezeigt, wie wenig sich Menschen im Wald zurechtfinden. Es ist immer damit zu rechnen, dass sie die Orientierung verlieren und nicht mehr ohne Hilfsmittel zurückfinden – das gilt auch auf einem kleinen Areal. Für diesen Fall sind stets gute Vorkehrungen zu treffen.

Wichtig ist bei künftigen Terminen, die Befragung direkt nach dem Waldaufenthalt angenehmer zu gestalten. Hilfreich wäre hierfür eine Sitzgelegenheit, bspw. in Form einer Bierzeltgarnitur. Das hätte vermutlich mehr Ruhe in diesen Abschnitt gebracht. Außerdem sollte der ACT Advisor nicht mehr verwendet werden, da er offensichtlich nicht aus sich heraus verständlich genug ist, zu wenig aufschlussreiche Daten bringt und nicht validiert ist. Im Nachgang zum Waldaufenthalt sollte der Fragebogen nicht per Mail verschickt werden, sondern direkt online (zum Beispiel mittels google Formulare) abgefragt werden. Die Teilnahme an der Befragung ist hierdurch deutlich gestiegen (von zwei Tn auf elf Tn).

5.2 Methodenkritik

Die Homogenität der Tn konnte durch die Fragen zur Person und zu den Stressoren gut eingeordnet werden. Die psychische Flexibilität und ihre Entwicklung ließ sich durch den AAQ-2D gut feststellen

und vergleichen. Mit vorhandenen Kritikpunkten am AAQ-2 setzt sich die Gruppe um Clarissa Ong auseinander (Ong, Pierce und Woods m.w. N.). Unter anderem wird bspw. kritisiert, dass der Test keine ausreichende Unterscheidung zwischen psychischer Inflexibilität und Stress vornehme (ebenda). Diese Unterscheidung ist aus ACT-Sicht nicht erheblich, da nach dem ACT-Modell die Ausprägung der psychischen Flexibilität darüber entscheidet, wie mit potenziell stressigen Faktoren umgegangen wird und daher direkten Einfluss auf das Vorhandensein und die Ausprägung von Eustress und Distress hat. Unterschiedliche Reaktionen der Items auf die Ausprägung der psychischen Inflexibilität wird durch die angepasste Auswertung der Testergebnisse nach den Vorgaben von Ong Rechnung getragen. Auch der Cut-Off wurde durch die Ergebnisse von Ong gut handhabbar. Der AAQ-2 ist für diese erste Untersuchung ein geeignetes Testinstrument. Es könnte in folgenden genaueren Untersuchungen hilfreich sein, diagnostische Tests zu verwenden.

6 Fazit

Ich verbrachte mit 13 Frauen mittleren Alters sechs Stunden im Winterwald und legte dabei lediglich 2 bis 3 km zurück. Auf dieser Strecke wurde den Teilnehmerinnen in insgesamt ca. 45 Minuten theoretisches Wissen zu den Themen „Stress“, „Default-Mode-Network“ und zur „Acceptance and Commitment Therapy“ vermittelt. Die übrige Zeit wurden die Teilnehmerinnen mittels ACT-Methodik angeleitet, ihre Distress-Resilienz zu steigern. Die Befragungen der Tn mittels des AAQ-2D ergab bei den meisten der auswertbaren Angaben eine deutliche Steigerung der psychischen Flexibilität, die im Mittel zehn Tage nach dem Waldaufenthalt bei den meisten Tn noch weiter anstieg. Außerdem beobachtete eine deutliche Mehrheit der Teilnehmerinnen eine Lösungsannäherung hinsichtlich ihres mit Stress verbundenen Problems. Es wurde beobachtet, dass die präventive Anwendung von ACT-Methodik im Rahmen eines systemischen Coachings im Wald wirksam zur Resilienzsteigerung gegen Distress gestaltet werden kann – zum Beispiel mit der Methode „Forest based ACT to de-stress“. Ergebnisse zur Wiederholbarkeit dieser Beobachtungen, zu den Wirkzusammenhängen von ACT und Wald und zur Nachhaltigkeit, bleibt weiteren Untersuchungen vorbehalten. Diese Untersuchung legt aber nahe, dass Burn-Out-Prophylaxe und Distress-Minimierung durch mit an den Wald angepasste ACT-Methodik angeleitete Waldaufenthalte gut zu erreichen sind. Es lohnt sich, in dieser Richtung zu forschen und Wald als Setting für den präventiven Einsatz von ACT-Methodik zu etablieren.

Literaturverzeichnis

- Ayan, Steve. „Die Vorteile des Tagträumens.“ *Spektrum der Wissenschaft* 10. März 2016.
- Badura, Bernhard, Uta Walter und Mika Steinke. „Grundlagen einer Public Health-Strategie für die Arbeitswelt.“ *Handbuch Gesundheitswissenschaften*. Hrsg. Klaus Hurrelmann und Oliver Razum. 6. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 2016. 541-571.
- Baird, Benjamin, et al. „Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation.“ *Psychological Science* 31. August 2012: 1117-1122. 17. November 2021.
<<https://doi.org/10.1177%2F0956797612446024>>.
- Biglan, Anthony, Steven C. Hayes and Jacqueline Pistorello. "NIH Author Manuscript." *Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science*. 10.1007/s11121-008-0099-4, September 2008. <<https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>>.
- Bohlmeijer, Ernst T., et al. „Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial.“ 19. Oktober 2010. 24. November 2021.
<<https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.10.003>>.
- Bond, Frank W., et al. „Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance.“ *Behavior Therapy* Dezember 2011: 676-688.
- Chantry, David und Steven C. Hayes. „The ACT Advisor.“ Februar 2020. 14. November 2021.
<<https://stevenhayes.com/wp-content/uploads/2020/02/The-ACT-Advisor.pdf>>.
- Clauss, Günter, Hrsg. *fachlexikon abc - psychologie*. 5. Auflage. Frankfurt am Main: Harri Deutsch, 1995.
- Dilts, Robert B. *Professionelles Coaching mit NLP*. Paderborn: Junfermann, 2005.
- Dreher, Viktoria. „Systemisches Institut Hamburg.“ September 2018. *Was ist ein systemisches Coaching?* 3. September 2021. <<https://systemisches-institut-hamburg.de/wp-content/uploads/2018/09/was-ist-ein-systemisches-coaching.pdf>>.
- Franke, Alexa. *Modelle von Gesundheit und Krankheit*. 3. Auflg. Bern: Hans Huber, 2012.
- Gans, Carsten, et al. *Arbeitsraum Natur - Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*. korrigierte Publikation. Wiesbaden: Springer, 2020.
- Gloster, Andrew T. „Fragebogen zu Akzeptanz und Handeln II (FAH-II).“ 25. März 2012. *figshare.com*. 19. November 2021.
<https://figshare.com/articles/dataset/Supplementary_Material_for_Psychologische_Flexibilit_t_messen_Der_Fragebogen_zu_Akzeptanz_und_Handeln_II/5124616>.
- Greif, S. *Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion*. Göttingen: Hogrefe, 2008.
- Hayes, Stephen, Kirk D. Strosahl und Kelly G. Wilson. *Akzeptanz- & Commitment Therapie - Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis*. Paderborn: Junfermannverlag, 2014.
- Hayes, Steven C. „The ACT Advisor - stevenhayes.com.“ August 2019. 14. November 2021.
<<https://stevenhayes.com/wp-content/uploads/2019/08/The-ACT-Advisor.pdf>>.
- Hellbrück, Jürgen und Manfred Fischer. *Umweltpsychologie - Ein Lehrbuch*. Göttingen: Hogrefe, 1999.
- Hoyer, Jürgen und Andrew T. Gloster. „Psychologische Flexibilität messen: Der Fragebogen zu Akzeptanz und Handeln II.“ 22. Februar 2013. 19. November 2021.
<<https://www.karger.com/Article/FullText/347040>>.
- König, Eckard und Gerda Volmer. *Systemisches Coaching - Handbuch für Führungskräfte, Berater und Trainer*. 2. Auflg. Weinheim und Basel: Beltz, 2003.
- Kaltenhäuser, Marc und Michael Wenner. „Coaching mit ACT und Introvision.“ *Coaching-Magazin* (2019).
- Kaplan, Rachel und Stephen Kaplan. *The Experience of Nature - A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
- Karim, Ahmed A., Radwa Khalil und Marco Schmitt. „Wald reloaded – Die Neuentdeckung des Waldes aus gesundheitspsychologischer Sicht.“ *Praxis zkm* Februar 2020: 24-30.

- Koehler, Stefanie und Michael Wahl. „bfit-bund.de.“ August 2021. 31. Januar 2022.
<<https://www.bfit-bund.de/DE/Publikation/empfehlung-gendergerechte-digital-barrierefreie-sprache-studie-koehler-wahl.html>>.
- Luoma, Jason B., Steven C. Hayes und Robyn D. Walser. *ACT-Training - Acceptance & Commitment Therapie: ein Handbuch - Ein Lernprogramm in 10 Schritten*. Paderborn: Junfermann, 2009.
- MMCD New Media GmbH. *Tagträumen: Von wegen Fehler im System - Gedankliche Auszeiten sorgen für eine bessere Vernetzung des Gehirns*. 13. April 2017. 17. November 2021.
<<https://www.scinexx.de/news/biowissen/tagtraeumen-von-wegen-fehler-im-system/>>.
- Ong, Clarisse W., et al. „The Acceptance an Action Questionnaire - II: An Item Response Theory Analysis.“ *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* März 2019: 123-134.
- Palladino, Christie L. , et al. „Measuring psychological flexibility in medical students and residents: a psychometric analysis.“ *Medical Education Online* 2013. 17. Dezember 2021.
- Park, Bum-Jin, et al. „Physiological Effects of Shinrin-yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest) - Using Salivary Cortisol and Cerebral Activity as Indicators -.“ *Journal of Physiological Anthopology* 15. April 2007: 123-128.
- Pervin, Lawrence A., Daniel Cervone und Oliver P. John. *Persönlichkeitstheorien*. 5. Auflage. München: Ernst Reinhardt, 2005.
- Pleger, Mareike, et al. „hogrefe eContent.“ 17. Februar 2015. *Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)*. 15. November 2021. <<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000282>>.
- Schuh, Angela und Gisela Immich. *Waldtherapie - Das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit*. München: Springer, 2019.
- Seel, Hans-Jürgen, Ralph Sichler und Brigitte Fischerlehner, *Mensch - Natur: zur Psychologie einer problematischen Beziehung*. Opladen: Westdeutscher, 1993.
- smarticular Verlag Business Hub Berlin UG. *smarticular.net: Origami-Briefumschlag falten*. 2016. 3. Dezember 2021. <<https://www.smarticular.net/briefumschlag-falten-basteln-origami-vorlage/>>.
- Song, Chorong, et al. „Psychological Benefits of Walking through Forest Area.“ *International Journal of Enviromental Research and Public Health* 10. Dezember 2018: 2804 f.
- Stiftung Gesundheitswissen. Hrsg. Stiftung Gesundheitswissen. 30. April 2021. 19. Dezember 2021.
<<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/angststoerung/hintergrund>>.
- Vogt, Irmgard und Tanja Hoff. „Psychologische Grundlagen der Gesundheitswissenschaften.“ *Handbuch Gseundheitswissenschaften*. Hrsg. Klaus Hurrelmann und Oliver Razum. 6. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 2016. 151-185.
- Webers, Thomas. *Systemisches Coaching: Psychologische Grundlagen*. Wiesbaden: Springer, 2015.
- Wengenroth, Matthias. *Therapie-Tools Akzeptanz und Commitmenttherapie (ACT)*. 2. Auflage. Weinheim: Beltz, 2017.
- Wilhelm, Klaus. *Mehr Konzentration durch Meditation*. 15. April 2014. 20. November 2021.
<<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/mehr-konzentration-durch-meditation>>.
- Wolf, Alfred und Pasquale Calabrese. *Stressmedizin & Stresspsychologie - Epidemiologie, Neurobiologie und Stresspsychologie*. Stuttgart: Schattauer, 2020.
- Zech, Tanja. *deutschland.de*. 3. August 2018. Fazit Communication GmbH & Auswärtiges Amt. 16. November 2021. <<https://www.deutschland.de/de/topic/leben/stadt-und-land-fakten-zu-urbanisierung-und-landflucht>>.
- Zhang, Chun-Qing, et al. „frontiers in Psychology.“ *Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach*. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02350, 11. Januar 2018.

Anhang

1 Evaluationsunterlagen

Die Fragebögen wurden zu unterschiedlichen Zeiten von den Tn ausgefüllt. Die digitale Stressorenabfrage erfolgte wenige Tage vor dem Waldaufenthalt mittels der Nutzung von Google Formulare. Direkt vor dem Waldaufenthalt noch auf dem Parkplatz wurde der erste Fragebogen ausgefüllt. Der zweite Fragebogen wurde direkt nach dem Waldaufenthalt auf dem Parkplatz ausgefüllt. Der dritte Fragebogen wurde den Tn eine Woche nach dem Waldaufenthalt per Mail zugeschickt.

1.1 Stressoren-Abfrage (online) – einige Tage vor dem Waldaufenthalt

Bitte gib Dir ein Pseudonym, von dem Du ausgehst, dass es niemand anderes aus der Gruppe benutzt. Zum Beispiel: "Maulwurf der gelben Wälder". Bitte merke Dir Dein Pseudonym bis zum Waldaufenthalt. Pseudonym:

Welche dieser Personen / Tiere in Deinem Umfeld stressen Dich besonders (max. 2)?

- ☐ Arbeitskolleg*in
- ☐ Vorgesetzte*r
- ☐ Kund*in, Mandant*in, Patient*in
- ☐ Mitarbeiter*in einer anderen Firma
- ☐ Teammitglied
- ☐ Partner*in (beruflich)
- ☐ Partner*in (privat)
- ☐ Expartner*in (privat)
- ☐ Familienmitglied
- ☐ eigenes Kind
- ☐ fremdes Kind / Kind der*s Partner:in
- ☐ Menschen in der Öffentlichkeit
- ☐ eigenes Tier
- ☐ fremdes Tier
- ☐ nichts Genanntes
- ☐ Sonstiges:

Was stresst Dich von den folgenden Punkten im Arbeitsleben am meisten (max. 2)?

- ☐ Arbeitsmenge
- ☐ gleichzeitige Betreuung verschiedener Arbeiten
- ☐ Termindruck / Leistungsdruck
- ☐ ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge
- ☐ Störungen während der Arbeit
- ☐ Umgebungsbedingungen (Lärm etc.)
- ☐ Anforderungen an das Arbeitstempo
- ☐ Informationsflut
- ☐ ungenaue / unklare Arbeitsvorgaben
- ☐ mangelnde oder als unangemessen empfundene Bezahlung
- ☐ mangelnde Wertschätzung
- ☐ Sonstiges:

Welche der folgenden körperlichen Stressoren belasten Dich am meisten (max. 2)?

- ☐ unbequemer Schlaf-/Wachrhythmus
- ☐ Müdigkeit / Erschöpfung
- ☐ körperliche Erkrankung / Verletzung / Behinderung
- ☐ Medikamenteneinnahme
- ☐ Drogenkonsum (Nikotin, Alkohol, Amphetamin, etc.)
- ☐ Menstruation
- ☐ Wetterfühligkeit
- ☐ Schwangerschaft
- ☐ Sonstiges:

Was vom Folgenden kennst Du und stresst Dich am meisten (max. 3)?

- ☐ Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- ☐ Trauma in der Vergangenheit
- ☐ eigene Ansprüche an mich
- ☐ fremde Ansprüche an mich
- ☐ gesellschaftliche Regeln
- ☐ religiöse Regeln
- ☐ Angst vor Versagen
- ☐ Angst vor Bloßstellung
- ☐ Angst vor Kontrollverlust
- ☐ Angst vor Konflikten
- ☐ Angst vor Arbeitslosigkeit
- ☐ Angst vor Geldmangel
- ☐ Existenzangst
- ☐ Angst vor einer Corona-Erkrankung
- ☐ sonstige Angst
- ☐ mangelnde Wertschätzung im Privatleben
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Unlust Dinge zu erledigen
- ☐ Verlust eines nahestehenden Menschen / Tiers
- ☐ Krankheit eines nahestehenden Menschen / Tiers
- ☐ negative Gedanken
- ☐ Grübeln
- ☐ Gefühl von Hilflosigkeit / Ohnmacht
- ☐ Liebeskummer
- ☐ aufregendes bevorstehendes Ereignis
- ☐ Sonstiges:

1.2 1. Fragebogen zum Waldaufenthalt – direkt vor dem Waldaufenthalt

Zuerst brauche ich von Dir ein paar persönliche Daten. Damit Dich niemand wiedererkennt, der die Projektarbeit liest, werde ich für Dich in meiner Auswertung ein Pseudonym verwenden.

Wie lautet Dein Pseudonym? - Pseudonym:

Wie alt bist Du? - Alter:

Was ist Dein höchster Bildungsabschluss? - Abschluss:

Welchen Beruf übst Du gerade aus? - Beruf:

Engagierst Du Dich ehrenamtlich in Deiner Freizeit? Falls ja, wie? - Ehrenamt:

Lebst Du allein? - Ja: O Nein: O

Hast Du Kinder, die bei Dir leben? Falls ja: Wie alt sind Deine Kinder? - Kinder:

Bist Du politisch aktiv (real oder online)? Falls ja, wie? - Politik:

Heute geht es um den Stress in Deinem Leben. Hast Du dazu ein konkretes Problem, das Du in einem Satz formulieren kannst? Falls ja, schreibe Dein Problem bitte in einem Satz auf. - Problem:

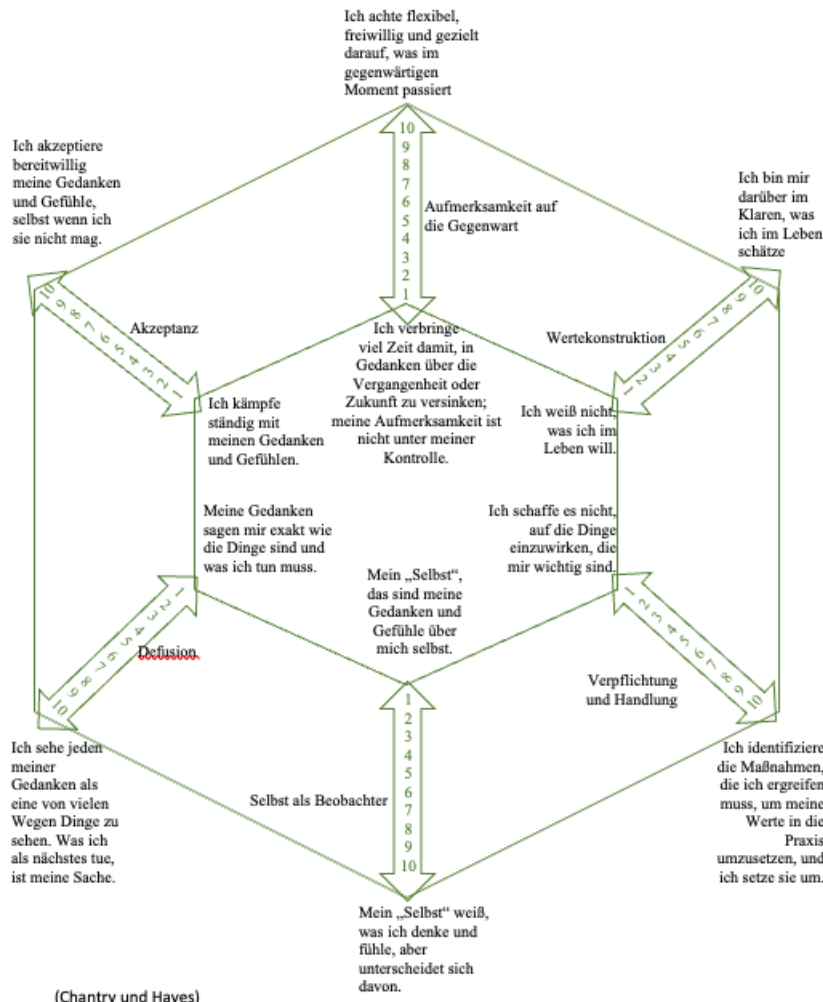
Sie finden unten eine Liste mit Aussagen. Bitte geben Sie an, wie wahr jede Aussage für Sie ist, indem Sie eine der neben stehenden Nummern einkreisen. Nutzen Sie die folgende Skala für Ihre Auswahl.

1	2	3	4	5	6	7
Niemals wahr	Sehr selten wahr	Selten wahr	Manchmal wahr	Häufig wahr	Fast immer wahr	Immer Wahr

1. Meine schmerzlichen Erfahrungen und Erinnerungen machen es mir schwer, ein Leben zu führen, das ich wertschätzen würde.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ich habe Angst vor meinen Gefühlen	1	2	3	4	5	6	7
3. Ich Sorge mich darum, nicht fähig zu sein, meine Sorgen und Gefühle zu kontrollieren.	1	2	3	4	5	6	7
4. Meine schmerzlichen Erinnerungen halten mich davon ab, ein erfülltes Leben zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
5. Emotionen verursachen Probleme in meinem Leben.	1	2	3	4	5	6	7
6. Es scheint, als ob die meisten Leute ihr Leben besser bewältigen als ich.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sorgen stellen sich meinem Erfolg im Weg.	1	2	3	4	5	6	7

(Gloster)

In dem Diagramm gibt es 6 Doppelpfeile mit gegensätzlichen Aussagen an ihrem Ende. Die Pfeile stehen für eine Ausprägung der jeweiligen Aussage zwischen 1 und 10. Bitte ordne Dich für jede dieser Aussagen ein. Abhängig davon, wie stimmig sich die Aussagen für Dich anfühlen, kreise die passende Zahl ein. Wenn sich zwei Aussagen gleich richtig anfühlen, dann wähle bitte die 5.



1.3 2. Fragebogen zum Waldaufenthalt – direkt im Anschluss an den Waldaufenthalt

Wie lautet Dein Pseudonym? - Pseudonym:

Falls Du ein konkretes Problem hattest: Hast Du das Gefühl einer Problemlösung näher gekommen zu sein? Falls ja, beschreibe bitte in einem Satz, inwiefern. - Lösungsannäherung:

[Im Anschluss werden erneut die Fragebögen von Gloster (AAQ-2D) und Chantry/Hayes (ACT Advisor) abgefragt.]

1.4 3. Fragebogen zum Waldaufenthalt (online) – mindestens eine Woche nach dem Waldaufenthalt

Wie lautet Dein Pseudonym? - Pseudonym:

Falls Du ein konkretes Problem hattest: Hat das Problem noch Relevanz? Falls ja, hast Du das Gefühl, einer Problemlösung zwischenzeitlich näher gekommen zu sein? Falls ja, beschreibe bitte in einem Satz, inwiefern. - Lösungsannäherung:

[Im Anschluss werden erneut die Fragebögen von Gloster (AAQ) und Chantry/Hayes (ACT Advisor) abgefragt.]

Da per Mail kein ausreichender Rücklauf erfolgte, wurde ein Online-Fragebogen geteilt. Darin war der ACT Advisor nicht abbildbar.

2 Waldort



Abbildung 7: Karte mit Interventionsflächen

3 Text der Mail 1 Woche vor dem Waldaufenthalt

Jede Tn bekam ca. 1 Woche vor dem Waldaufenthalt folgenden Text per Mail:

„Liebe ...,

wunderbar, dass Du mit mir in den Wald kommen möchtest. Ich freue mich sehr, Dir den Wald fernab eines normalen Spaziergangs zeigen zu dürfen. Das Winterwetter ist natürlich eine kleine

Herausforderung für uns, aber ich glaube, dass es trotzdem (oder deswegen) ein großer Spaß wird. Ich habe Dir im Folgenden ein paar Infos zusammengestellt, damit Du besser weißt, was auf Dich zukommt und unter welchen Voraussetzungen der Waldaufenthalt stattfindet:

Thema

Thema unseres Waldaufenthalts ist „Stress und Resilienz“. Ich werde Euch ein paar grundlegende Infos zukommen lassen und ggf. mit ein paar Missverständnissen aufräumen. Danach geht es in den Wald, wo wir entstressende und resilienzsteigernde Methodik ausprobieren. Das geht im Wald auch im Winter ganz hervorragend (wenn man richtig angezogen ist). Damit ich mich bestmöglich auf Euer aller Themen vorbereiten kann, bitte ich Dich, mir am besten noch heute die Fragen unter folgendem Link zu beantworten: <https://...> Das ist natürlich alles anonym und Du kannst Deine Antworten auch hinterher nochmal ändern.

Deine Kleidung

Wir sind im Winter im Wald unterwegs und bleiben nicht auf den Wegen, sondern gehen oft querfeldein – auch durch nasses Gras und Laub. Das heißt, es wird nass und kalt sein. Bitte ziehe dafür passende Kleidung an. Ich empfehle

- warme Kleidung, und (!)
- wasserfeste Überbekleidung: Hose und Oberteil mit Kapuze
- Mütze, Schal, Handschuhe
- Festes, unempfindliches Schuhwerk.

Der Waldaufenthalt ist so geplant, dass Dir nicht kalt werden sollte, wenn Du dieser Empfehlung folgst. Dass Deine Kleidung einigermaßen wasserfest ist, ist wichtig, damit Du an allen Übungen teilnehmen kannst.

Verpflegung und Materialien

Denke bitte daran, folgende Dinge mitzubringen – am besten in einem Rucksack, damit Du die Hände frei hast:

- Flasche Wasser / Tee
- Lunchpaket (Schnitte Brot, Banane, Apfel, Snack etc.),
- Iso-Matte
- Garten- oder Arbeitshandschuhe
- Kleines Handtuch
- Ersatzsocken
- Ersatzschuhe
- Papiertaschentücher
- voll aufgeladenes Handy
- medizinische Maske

Iso-Matte, Handschuhe und Handtuch benötigen wir für einige Übungen. Die Ersatzsocken und -schuhe kannst Du am Pausenort ablegen, so dass Du sie nicht die ganze Zeit mitschleppen musst. Falls Deine Füße nass werden, wirst Du aber froh sein, Ersatz dabei zu haben.

In der Mittagspause wird es eine Portion Suppe und Tee zum Aufwärmen geben. Es wäre trotzdem gut, wenn Du gut gefrühstückt hast.

Was niemand zu Fragen wagt und Dich trotzdem interessiert – die Toilettenfrage

Ich beantworte sie hier so ausführlich, damit diejenigen von Euch, die nicht gern drüber sprechen, nicht extra fragen müssen. Sprecht mich bei Nachfragen trotzdem gern an.

Es wird den ganzen Tag keine normale Toilette geben. Trotzdem kannst Du sowohl urinieren als auch defäkieren und ich bitte Dich sehr, das auch zu tun. Denn alles andere bringt zu viel Unruhe in unsere Veranstaltung. Die Waldtoilette funktioniert so:

Zum Urinieren wird es immer wieder Gelegenheit und sichtgeschützte Bereiche geben. Dazu einfach kurz von der Gruppe entfernen (in Hörweite bleiben!). Wichtig ist: Bitte wirf kein sog. „Feuchtes Toilettenpapier“, Tampons, Slipeinlagen, etc. in den Wald. Das schadet dem Wald und seinen Bewohnern sehr, da es nicht gut vermodert (auch was „kompostierbar“ genannt wird, vermodert nicht schnell genug). Du bekommst von mir eine kleine Mülltüte zu Beginn, die Du dafür nutzen und mir geben kannst, da ich unseren gemeinsamen Müll zentral sammle. Für die Hände habe ich Desinfektionsspray dabei.

Natürlich wäre es am besten, Du hättest Deinen Darm entleert, bevor Du zum Wald kommst. Doch der Darm will sich nicht immer unseren Plänen anpassen. Die Erfahrung zeigt außerdem, dass es sehr oft vorkommt, dass Menschen bei einem längeren Aufenthalt im Wald „plötzlich“ defäkieren müssen, denn der Aufenthalt im Wald regt die Darmtätigkeit an. Spätestens in der Mittagspause gibt es dazu die Gelegenheit. Nimm Dir zu diesem Zweck dann einfach Toilettenpapier, Mülltüte, Desinfektionsspray und Spaten – Du brauchst mich deshalb nicht extra ansprechen (kannst Du aber gern). Bitte vergrabe Deinen Kot und das normale Toilettenpapier und schmeiße das benutzte feuchte Toilettenpapier, Binden, Slipeinlagen, Tampons etc. in die dafür vorgesehene Mülltüte. Verknote die Tüte und schmeiße sie in unseren gemeinsamen Müll. Da es auch kein Waschbecken gibt, kannst Du Deine Hände im feuchten Gras und danach mit Desinfektionsspray reinigen.

Bitte sprich mich auch an, wenn Du Deine Menstruation bekommst und/oder Binde/Tampon zuhause vergessen hast. Ich habe Ersatz dabei.

Treffpunkt und Zeit

08.12.2021

um 10:00 Uhr

im Billenhäger Forst

auf dem Parkplatz gegenüber der Bushaltestelle „Blankenhagen-Billenhagen“

(GPS: 54°07'17.9"N 12°21'15.5"E; google-maps: 54.121643, 12.354296).

Sonstige Regeln

- Störungen gehen grds. vor: Das heißt, immer wenn irgendetwas ist, das Dir am Herzen liegt, dann sprich es bitte nach Möglichkeit sofort an.
- Feuer und Zigarette: Im Wald ist es strengstens untersagt, Feuer zu machen. Das gilt auch für die Zigarette und die E-Zigarette. Bitte besorge Dir daher Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummi, wenn Du zu den Raucherinnen gehörst.
- Handynutzung: Bitte schalte Dein Handy in den Flugmodus. Es soll nicht stören, aber im Notfall schnell zur Verfügung stehen. Außerdem kannst Du es dann auch benutzen, wenn Du ein Foto machen willst.
- Sauberkeit im Wald: Bitte nimm all Deinen Müll wieder mit oder gib ihn mir. Wir wollen den Wald so verlassen, wie wir ihn vorgefunden haben.
- Sicherheit: Wenn nichts anderes gesagt wurde, entferne Dich bitte nicht außer Sichtweite (mit Ausnahme vom Toilettengang) bzw. Hörweite. Jede von Euch bekommt eine Trillerpfeife. Benutze sie bitte nur im Notfall. Wenn Du Dich nicht wohlfühlst, sag mir bitte sofort Bescheid.
- Jägerhochsitze: Es ist gesetzlich verboten, auf Jägerhochsitze zu steigen.
- Corona: Zu Beginn findet ein Schnelltest statt. Alle Teilnehmerinnen sind geimpft (ebenso wie ich). Wenn Du den Mindestabstand von 1,5 m nicht einhalten kannst, bitte ich Dich, eine Maske zu tragen, damit sich alle sicher fühlen können. Bitte trink nur aus eigenen Bechern und tausch kein Besteck, etc..

Umgang mit Deinen Daten (Datenschutz)

Erstmal vielen Dank, dass ich den Waldaufenthalt für eine kleine Studie nutzen darf. Kernstück der Studie ist die Evaluation. Dafür gebe ich Dir vor und nach dem Waldaufenthalt Fragebögen, die ich Dich bitte, mir direkt ausgefüllt zurückzugeben. Ich werde die Ergebnisse aus den Fragebögen in meiner Studie nutzen, die ich auch veröffentlichen werde. Deine Angaben werden natürlich pseudonymisiert. Ich gehe davon aus, dass ich all Deine Angaben unter dem von Dir gewählten Pseudonym in der Studie verwenden darf.

Waldgefahren (Haftungsbeschränkung)

Wir werden im Wald „über Stock und Stein“ gehen und ich werde alles mir Mögliche tun, damit Du Dich dabei nicht verletzt und ich habe natürlich auch Erste-Hilfe-Utensilien dabei. Da ich Deine körperlichen Einschränkungen nicht kenne und sich auch Gesunde im Wald auch bei großer Vorsicht leicht verletzen können (z. B. durch Stolpern, Ausrutschen, fallende Äste), musst Du letztlich selbst die Verantwortung für Dich übernehmen und nimmst auf eigene Gefahr am Waldaufenthalt teil, soweit es die walddtypischen Gefahren i. S. d. BWaldG betrifft. Für diese Gefahren schließe ich meine

Haftung aus. Auch der Eigentümer des Waldes haftet für diese Gefahren nicht. Wenn Du also merkst, dass Deine persönlichen Grenzen erreicht werden, dann überschreite sie bitte nicht. Davon abgesehen hafte ich auf Schadensersatz, gleich aus welchem Rechtsgrund, nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit, für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit hafte ich auch bei einfacher Fahrlässigkeit. Sämtliche Haftungsbeschränkungen gelten auch bei Pflichtverletzungen von Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

Falls Du noch Fragen hast, ruf mich gern an (0171/2111666) und drück uns die Daumen, dass das Wetter mitspielt. Ich freue mich auf Dich!

Liebe Grüße

Anne Ruppert

(Systemische Führungskräfte-Coach, Supervisorin)“

4 Materialien

4.1 Ablaufplan

Dauer (m)	Uhrzeit	Stichwort	Inhalt
15	10:00 – 10:30	Begrüßung	Taschenübergabe; Allgemeine Hinweise Umschlag 1
15	10:30 – 10:45	Übung	„Dankbarkeit“
20	10:45 – 11:05	Wegstrecke	Hinweise: Ab sofort sammeln wir alle Brennnessel, Gundermann, Fichtenzweige Kiefernzweige (eine nimmt die Sammeltasche) Jede einen Sauerklee (nicht ungewaschen probieren! Fuchsbandwurm) Immer zwei abwechselnd ziehen den Bollerwagen (bis zum zentralen Punkt) Parkplatz zu zentraler Punkt
20	11:05 – 11:25	Theorieteil „Stress“	Mindmap-Puzzle Gelegenheit zu trinken
10	11:25 – 11:35	Wegstrecke	Zentraler Punkt zu Interventionsfläche A
30	11:35 – 12:05	Übung	„Atmen und Gedanken“ (AB 64 + 68) Gelegenheit zu essen und zu trinken
10	12:05 – 12:15	Wegstrecke	Jägergang Interventionsfläche A zu B
40	12:15 – 12:55	Übung	Suchen => zeigen => ausprobieren => aufschreiben Gelegenheit zu trinken
10	12:55 – 13:05	Übung	Bildbesprechung Umschlag „Wanderer“
20	13:05 – 13:25	Übung + Wegstrecke	Rückweg finden: Regeln beachten und trotzdem gewahrsam sein Umschlag „Rückweg“

30	13:25 – 14:05	Teezeremonie	Kräuter und Zweige zupfen, alles aufkochen und trinken Gelegenheit zu essen und zu trinken
20	14:05 – 14:25	Theorieteil „ACT+DMN“	ACT-DMN-Spiel
15	14:25 – 14:40	Pause	Suppe
15	14:40 – 14:55	Wegstrecke und Übung	Symbole für 3 Lebensbereiche suchen auf dem Weg Zentraler Punkt zu Interventionsfläche B
5	14:55 – 15:00	Platz suchen	Lebensbereiche dort darstellen
15	15:00 – 15:15	Übung	„Werte“ anerkennen, reduzieren, priorisieren und Lebensbereichen zuordnen Umschlag „Werte“ Gelegenheit zu trinken
10	15:15 – 15:25	Übung	Lebensbereiche um Dank ergänzen Runde Karten Gelegenheit zu trinken
10	15:25 – 15:35	Übung	„Museum“
10	15:35 – 15:45	Wegstrecke	Interventionsfläche B zu zentraler Punkt - alles einpacken
15	15:45 – 16:00	Wegstrecke	Zentraler Punkt zu Parkplatz
15	16:00 – 16:15	Verabschiedung	Gesamtreflexion Fragebogen: Umschlag 2 Dank für das Vertrauen

Tabelle 3: Ablaufplan– dieser Ablaufplan dokumentiert den tatsächlichen ungefähren Zeitablauf

4.2 Briefumschläge

4.2.1 „Fragebogen 1“ und „Fragebogen 2“

Die Fragebögen werden den Tn in weißen Umschlägen beschriftet mit „1“ und „2“ zur Verfügung gestellt.

4.2.2 „Werte“

In einem grünen Umschlag mit der Aufschrift „Werte“ finden die Tn kleine Zettel mit Werten, wie es in der Übung bei Wengenroth vorgesehen ist (Wengenroth AB 111).

4.2.3 „Notfall“

Den Tn werden eine Anleitung zur Himmelsrichtungsbestimmung (vgl. Abbildung 8) und eine Landkarte (vgl. Abbildung 9: Karte vom genutzten Waldgebiet (Teil der Notfallkarte im roten Umschlag)

) zu Beginn des Waldaufenthalts in einem roten Umschlag mit der Aufschrift „Notfall“ zusammen mit einer Pfeife zur Verfügung gestellt, mit dem Hinweis, sie direkt am Körper zu tragen.

Himmelsrichtung auf der Nordhalbkugel bestimmen:

- Falls Sommerzeit ist, stelle deine Uhr auf Winterzeit um, bevor du weitermachst.
Lege die Uhr flach hin oder zeichne sie auf dem Boden.
- Denke Dir einen Winkel zwischen 12 Uhr und dem Stundenzeiger.
- Halbiere den Winkel, um zu wissen, wo Süden ist.

Von 6⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr halbiert Süden den kleineren Winkel.

Von 18⁰⁰ bis 6⁰⁰ Uhr halbiert Süden den größeren Winkel.

Rechte deine Uhr so aus, dass der Stundenzeiger zur Sonne zeigt.

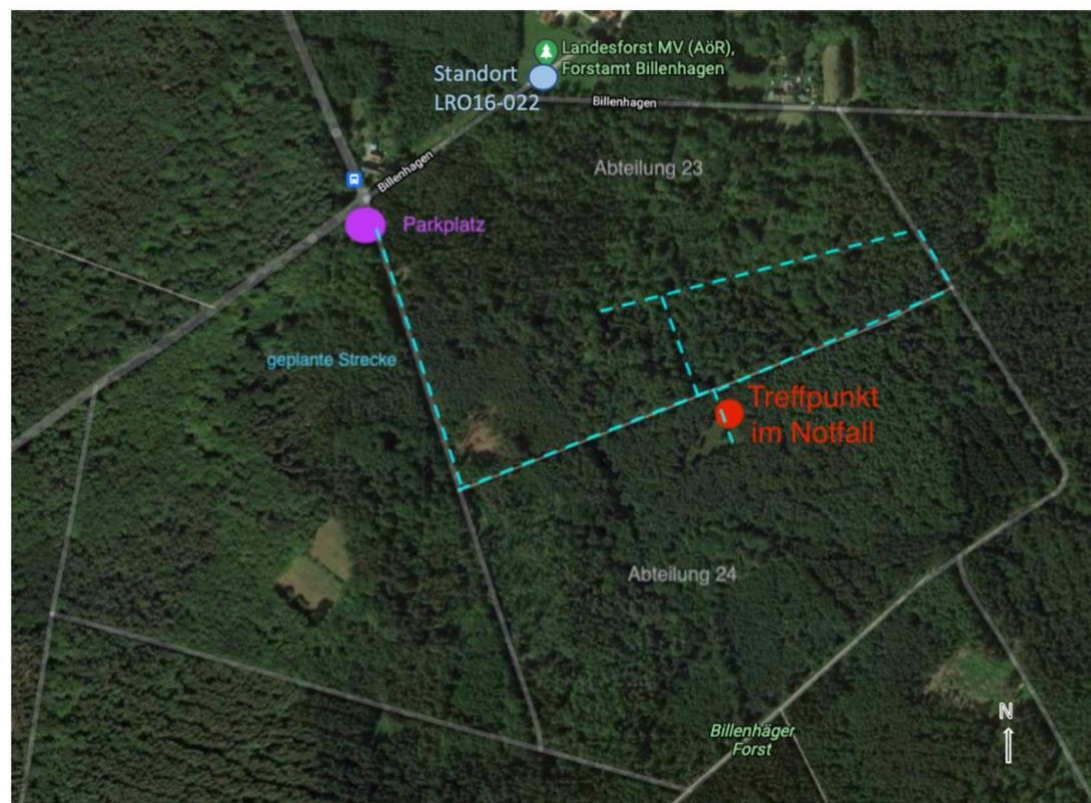
9:00 Uhr morgens
17:00 Uhr nachmittags
15:00 Uhr nachmittags
21:00 Uhr abends
5:00 Uhr nachts / morgens
3:00 Uhr nachts / morgens

Süden
S
S

! Mathematische Hilfe:
 $6^{00} - 18^{00} = -12 \Rightarrow$ Das ist kleiner 0, also nimm den kleineren Winkel.
 $18^{00} - 6^{00} = 12 \Rightarrow$ Das ist größer 0, also nimm den größeren Winkel.

Abbildung 8: Anleitung zur Bestimmung der Himmelsrichtung (Teil der Notfallkarte im roten Umschlag)

Orientierungskarte für den Waldaufenthalt im „Billenhäger Forst“:



Notruf: 112

Beim Notfalltreffpunkt finden sich Verbandsmaterial, weitere Ausrüstung und Verpflegung.

● Unser Notfalltreffpunkt befindet sich bei dem Jägerhochstand „24D“

GPS:
 54°07'10.6"N 12°21'37.2"E
 Google-maps:
 54.119613, 12.360341

● Verzeichneter Rettungsstandort der Feuerwehr mit Nummer LRO16-022

Abbildung 9: Karte vom genutzten Waldgebiet (Teil der Notfallkarte im roten Umschlag)

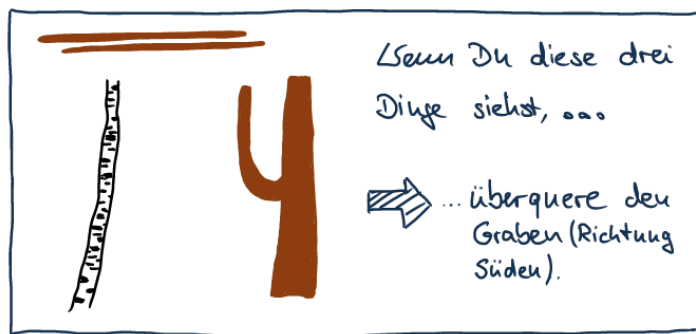
4.2.4 „Wanderer“

In einem grünen Umschlag finden die Tn die Abbildung zweier Wanderer, wie es bei Wengenroth vorgesehen ist (Wengenroth AB 99).

4.2.5 „Rückweg“

In einem grünen Umschlag finden die Tn einen Diarahmen und ein Blatt mit Regeln und Skizze:

1. Finde den Weg zum Bollerwagen.
2. Gehe **nicht** den Weg, den Du gekommen bist.
3. Gehe **nur** dort über Gräben, wo dies vorgesehen ist.



4. Sei gewahr, was Du wahrnimmst. $\Rightarrow$ Der Weg ist das Ziel $\Rightarrow$ **Über Gewahrsamsetz, auch wenn Du ein Ziel verfolgst.**



Auf Deinem Weg gibt es einen faszinierenden Pilz an der Birke. Verpasse ihn nicht. Fasse ihn von oben und von unten an. Klopfe dagegen.

5. Kommuniziere ohne Worte, bis Du den Bollerwagen erreicht hast.

Abbildung 10: Inhalt des Briefumschlags "Rückweg"

4.3 Mindmap „Stress“

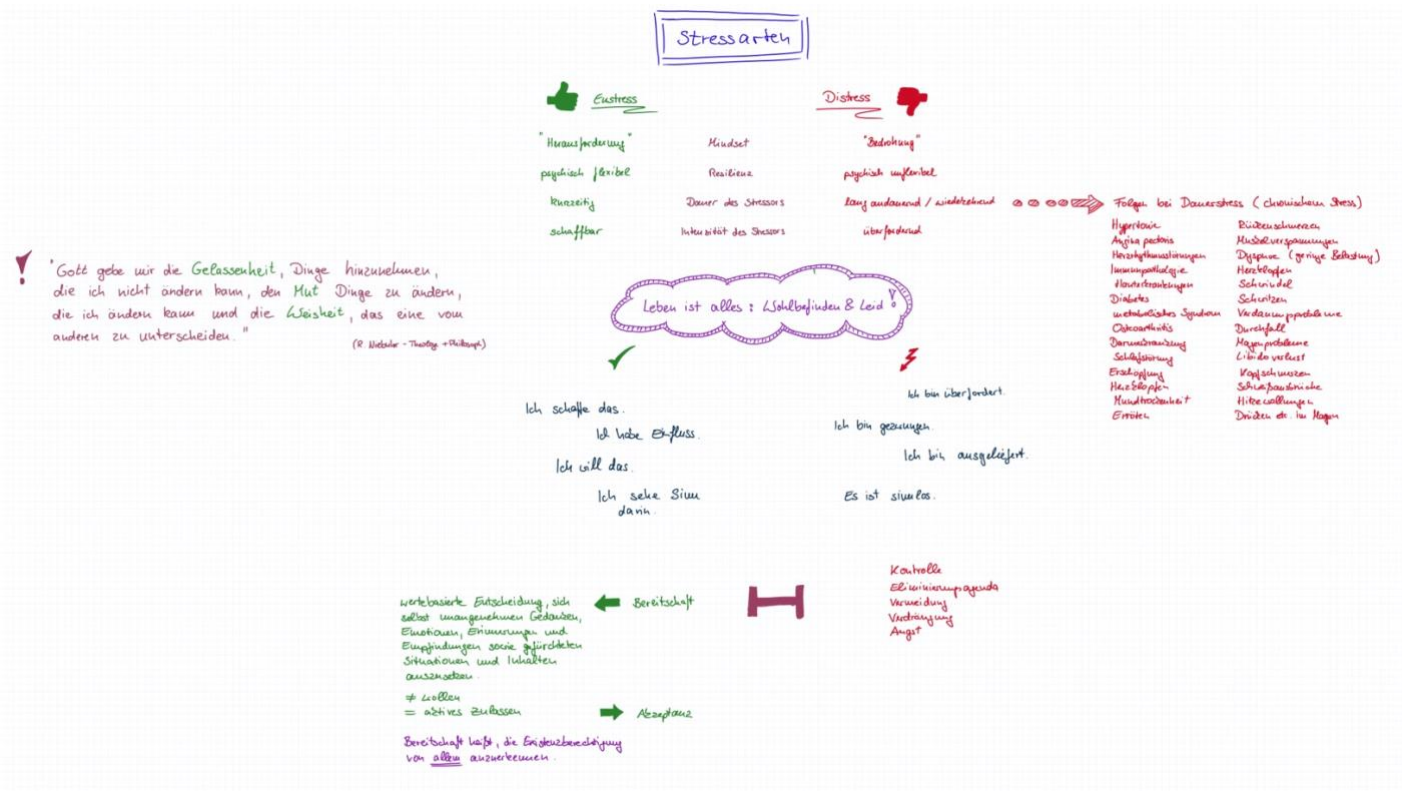
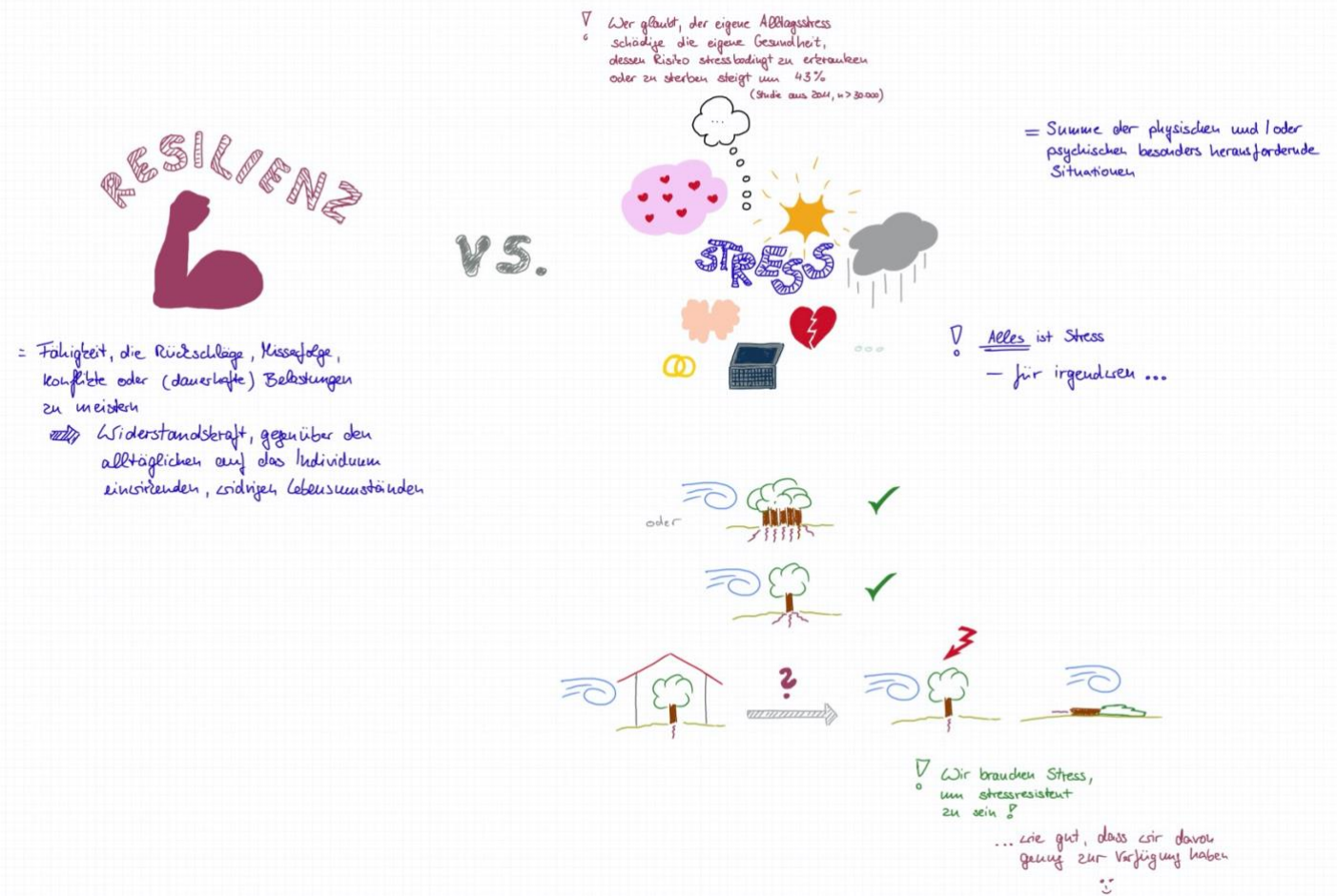


Abbildung 11: Mindmap-Vorlage zum Thema "Stress"

4.4 ACT und DMN**Flexibles Gewahrsein für den gegenwärtigen Augenblick**

Abbildung 12: Umhängetafel - Gewahrsein

Akzeptanz durch Bereitschaft

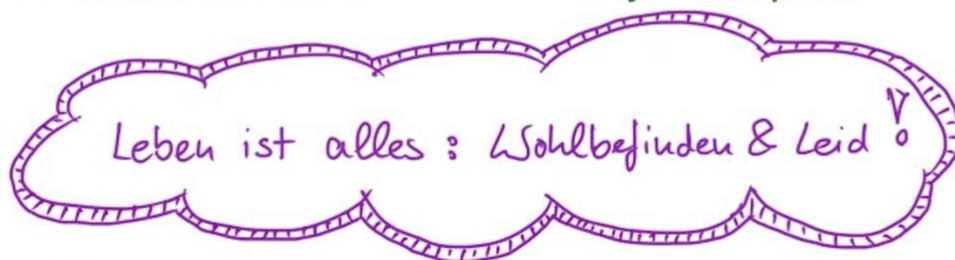
wertebasierte Entscheidung, sich selbst unangenehmen Gedanken, Emotionen, Erinnerungen und Empfindungen sowie gefürchteten Situationen und Inhalten auszusetzen.

≠ Kontrollen
= aktives Zulassen

← Bereitschaft

Bereitschaft heißt, die Existenzberechtigung von allem anzuerkennen.

→ Akzeptanz



(vs. Kontrolle, Vermeidung, Angst, Eliminierungsagenda)

Abbildung 13: Umhängetafel - Akzeptanz

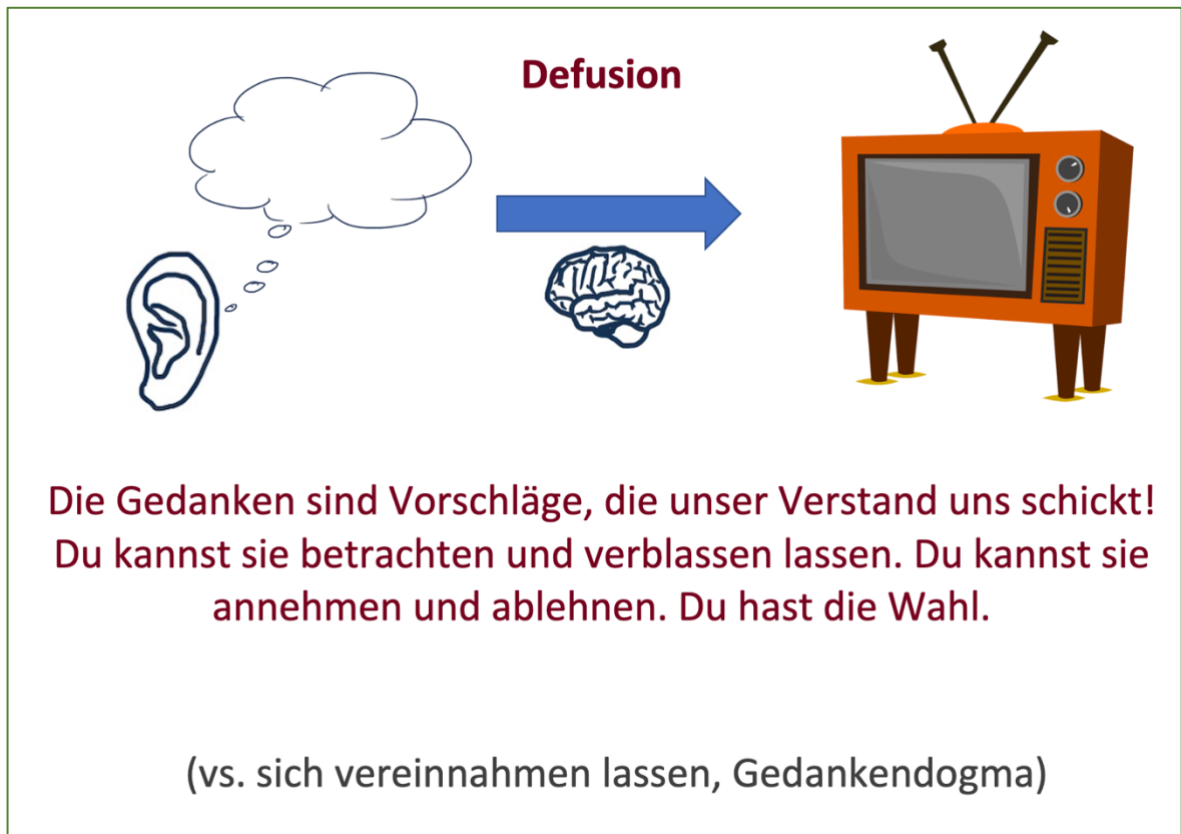


Abbildung 14: Umhängetafel - Defusion

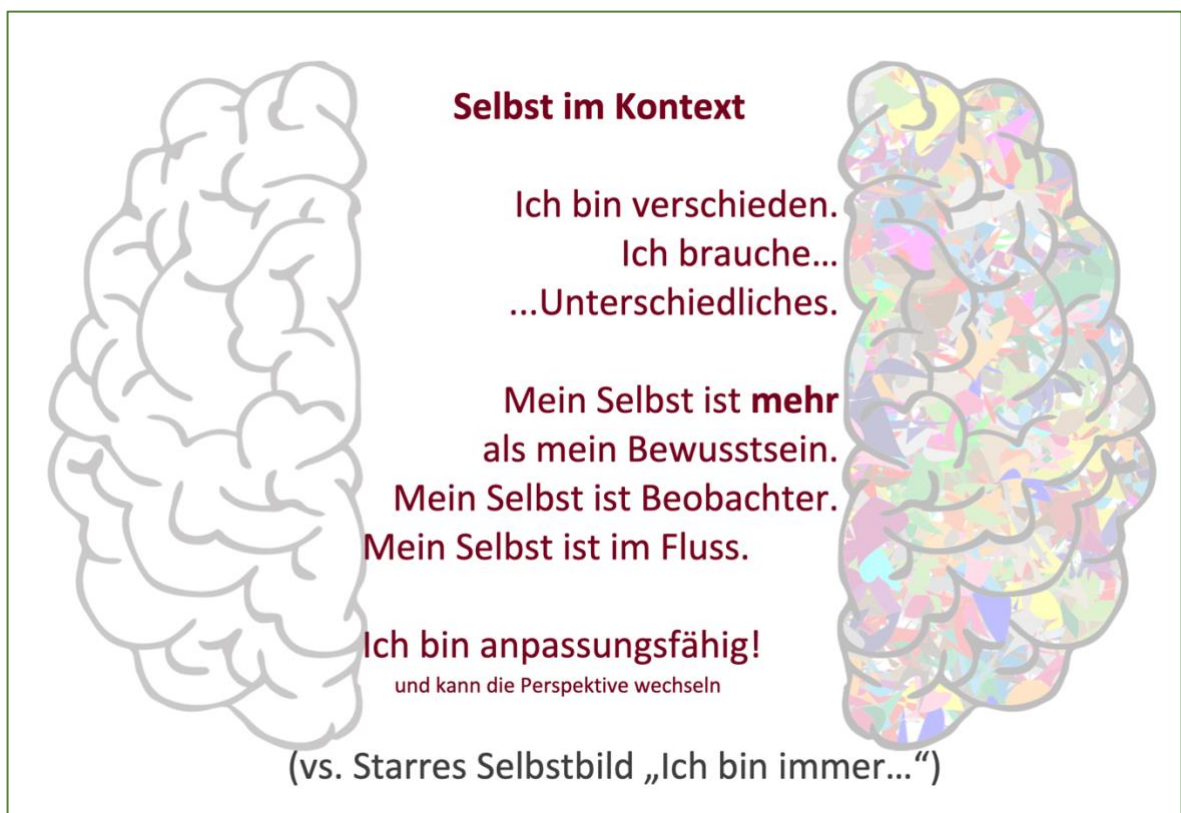


Abbildung 15: Umhängetafel - Selbst im Kontext



Abbildung 16: Umhängetafel - Engagiertes Handeln

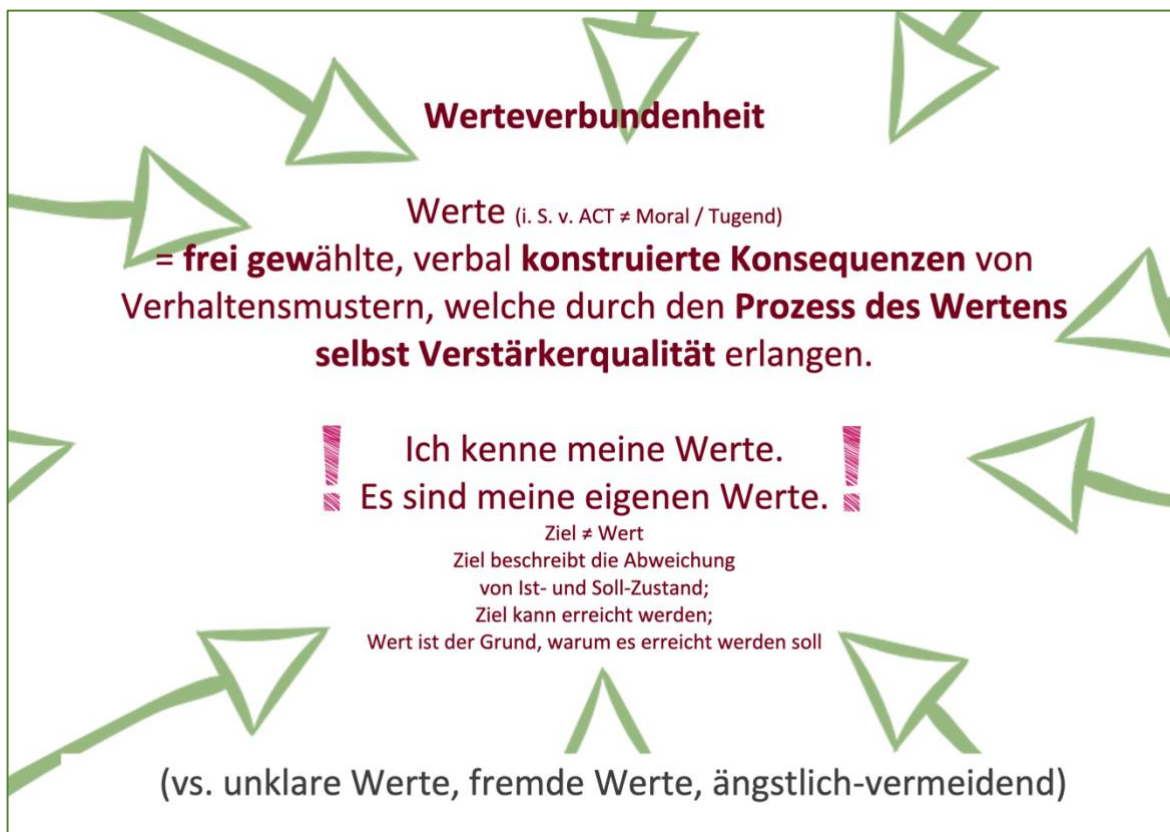


Abbildung 17: Umhängetafel - Werteverbundenheit

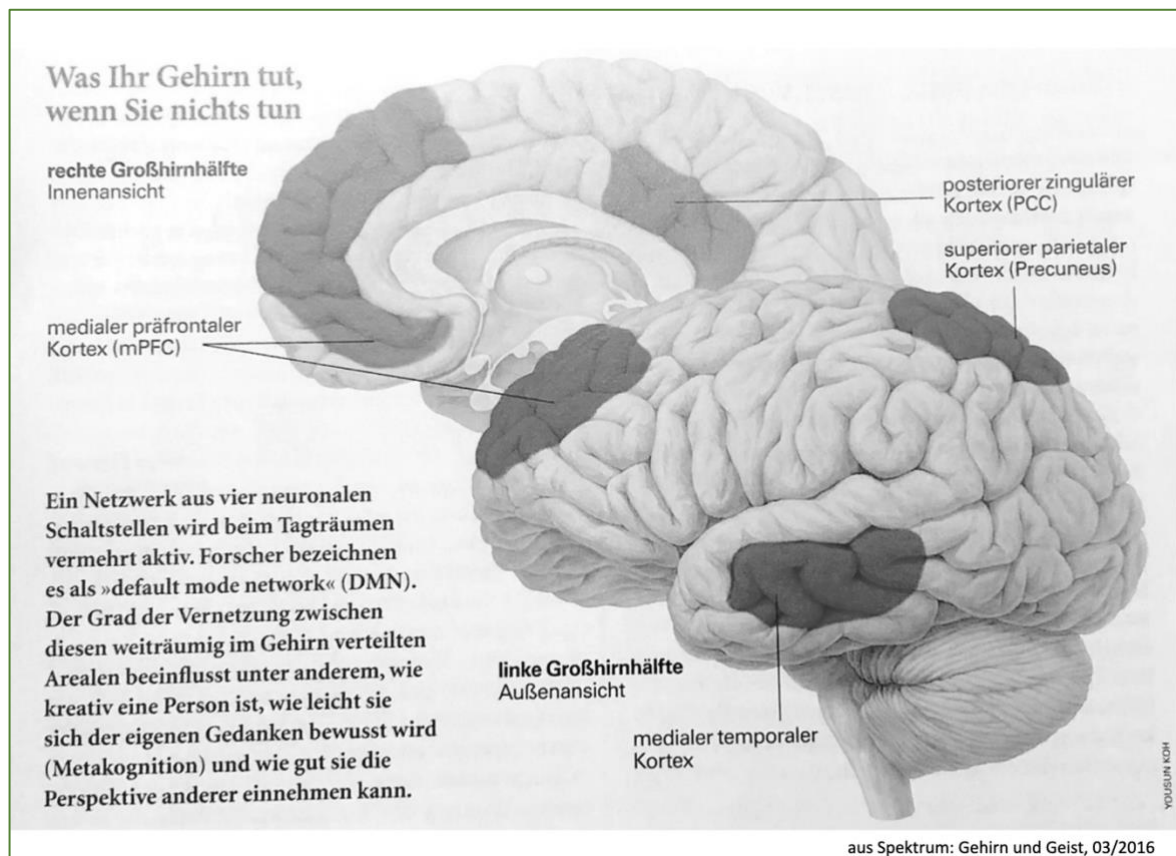


Abbildung 18: Umhängetafel - Default-Mode-Netzwerk

5 Ergebnisse

5.1 Rohdaten

Im Folgenden werden die Rohdaten aus den Befragungen übersichtsweise zusammengestellt. Wilde Blume hat gegen Mittag kurz vor der Teezeremonie den Waldaufenthalt abgebrochen. Sie begründete den Abbruch damit, dass ihr langsam kälter werde und sie wegen ihrer Schwangerschaft kein Risiko eingehen wolle.

5.1.1 Stressoren

Pseudonym	Welche dieser Personen / Tiere (max. 2) in Deinem Umfeld stressen Dich besonders?
Testperson1	Arbeitskolleg*in, Kund*in, Mandant*in, Patient*in, Mitarbeiter*in einer anderen Firma
der rote Schatten	Familienmitglied, Menschen in der Öffentlichkeit
Blacky im Wald	Kund*in, Mandant*in, Patient*in
Waldhexe	Arbeitskolleg*in, Kund*in, Mandant*in, Patient*in, fremdes Kind / Kind der*s Partner*in
Dachs vom Kröplinhof	Arbeitskolleg*in
Testkunde Mentorin	Vorgesetzte*r, Seit 1.12. nicht mehr im Unternehmen, deshalb fällt der Stressor jetzt auch weg!
Waldkatzenbär	Vorgesetzte*r, Menschen in der Öffentlichkeit
Bambi im Winterwald	eigenes Kind, Ich mich selbst
Wilde Blume	Vorgesetzte*r, Menschen in der Öffentlichkeit
Giraffe in der Waschmaschine	Arbeitskolleg*in, Vorgesetzte*r
Glühwürmchen Sternenwald	Vorgesetzte*r, eigenes Kind

KR	Arbeitskolleg*in, Menschen in der Öffentlichkeit
SL	Vorgesetzte*r, Familienmitglied

Pseudonym	Was stresst Dich von den folgenden Punkten im Arbeitsleben (max. 2) am meisten?
Testperson1	gleichzeitige Betreuung verschiedener Arbeiten, ungenaue / unklare Arbeitsvorgaben
der rote Schatten	ungenau / unklare Arbeitsvorgaben, mangelnde Wertschätzung
Blacky im Wald	Termindruck / Leistungsdruck, Informationsflut
Waldhexe	Arbeitsmenge, Informationsflut
Dachs vom Kröplinhof	gleichzeitige Betreuung verschiedener Arbeiten, Störungen während der Arbeit
Testkunde Mentorin	Termindruck / Leistungsdruck, mangelnde Wertschätzung, Ignoranz und Arroganz der Vorgesetzten
Waldkatzenbär	Informationsflut, mangelnde Wertschätzung
Bambi im Winterwald	gleichzeitige Betreuung verschiedener Arbeiten, Störungen während der Arbeit
Wilde Blume	Arbeitsmenge, Termindruck / Leistungsdruck
Giraffe in der Waschmaschine	gleichzeitige Betreuung verschiedener Arbeiten, Termindruck / Leistungsdruck
Glühwürmchen Sternenwald	Arbeitsmenge, Termindruck / Leistungsdruck
KR	Arbeitsmoral mancher Kollegen
SL	Termindruck / Leistungsdruck, Umgangsformen

Pseudonym	Welche der folgenden körperlichen Stressoren belasten Dich am meisten (2 max.)?
Testperson1	Müdigkeit / Erschöpfung
der rote Schatten	Müdigkeit / Erschöpfung
Blacky im Wald	Müdigkeit / Erschöpfung
Waldhexe	Müdigkeit / Erschöpfung, Menstruation
Dachs vom Kröplinhof	fehlender sportlicher Ausgleich
Testkunde Mentorin	Müdigkeit / Erschöpfung, körperliche Erkrankung / Verletzung / Behinderung
Waldkatzenbär	Müdigkeit / Erschöpfung, Menstruation
Bambi im Winterwald	unbequemer Schlaf-/Wachrhythmus, Müdigkeit / Erschöpfung
Wilde Blume	unbequemer Schlaf-/Wachrhythmus, Müdigkeit / Erschöpfung
Giraffe in der Waschmaschine	unbequemer Schlaf-/Wachrhythmus, Übermäßiges/ungesundes Essverhalten
Glühwürmchen Sternenwald	unbequemer Schlaf-/Wachrhythmus, Müdigkeit / Erschöpfung
KR	körperliche Erkrankung / Verletzung / Behinderung
SL	Müdigkeit / Erschöpfung

5.1.2 Fragebogen 1

Pseudonym	Heute geht es um den Stress in Deinem Leben. Hast Du dazu ein konkretes Problem, das Du in einem Satz formulieren kannst? Falls ja, schreibe Dein Problem bitte in einem Satz auf.
Testperson1	Abschalten nach der Arbeit fällt schwer, da der eigene Anspruch hoch ist.
der rote Schatten	Ich kontrolliere ständig Fenster, Türen etc. langsam wird das zwanghaft und es stresst mich ziemlich.
Blacky im Wald	Ich bin sehr selbstkritisch und habe einen hohen Anspruch an mich. Ich möchte alles richtig machen.

Waldhexe	Es kommt vor, dass ich unzufrieden bin, wenn was nicht perfekt ist und ich genervt oder wütend bin.
Dachs vom Kröplinhof	Wie schaffe ich es, dass mich eine bestimmte Kollegin mit ihrem Verhalten nicht andauernd triggert? (Gleichgültigkeit)
Testkunde Mentorin	Ausstieg aus der Firma
Waldkatzenbär	Mir macht die laufende Pandemie zu schaffen.
Bambi im Winterwald	Ich stresse mich selbst mit den Anforderungen, die ich an mich stelle.
Wilde Blume	Vertretungsvorbereitung für Schwangerschaft / Elternzeit
Giraffe in der Waschmaschine	Überforderung mit Verantwortung und neuen Aufgaben auf Arbeit
Glühwürmchen Sternenwald	---
KR	Ich versuche es immer, allen recht zu machen und möchte immer positiv wahrgenommen werden.
SL	Der Umgang mit meinem Chef belastet mich.

Pseudonym	Waldaufenthalt	Alter		Höchster Bildungsabschluss			Ehrenamt	Lebst Du allein	Kinder	Politik
		u40	ü40	Abitur	Meister	Studium				
Testperson1	04.12.21	27	1			1	0	0	0	1
der rote Schatten	04.12.21	23	1	1			0	0	0	0
Blacky im Wald	08.12.21	41	1			1	0	0	1	0
Waldhexe	08.12.21	39	1			1	1	0	1	0
Dachs vom Kröplinhof	08.12.21	30	1			1	1	0	1	1
Testkunde Mentorin	08.12.21	57	1		1		0	1	0	0
Waldkatzenbär	08.12.21	36	1			1	1	0	0	0
Bambi im Winterwald	08.12.21	31	1			1	0	0	1	0
Wilde Blume	08.12.21	32	1	1			0	0	1	0
Giraffe in der Waschmaschine	08.12.21	31	1			1	1	0	0	1
Glühwürmchen Sternenwald	08.12.21	41	1			1	0	0	1	0
KR	08.12.21	30	1			1	0	0	0	0
SL	08.12.21	31	1			1	1	1	0	0

Nein = 0; ja. = 1

Pseudonym	AAQ-2D							ACT Advisor					
	Meine schmerzlichen Erfahrungen und Erinnerungen machen es mir schwer, ein Leben zu führen, das ich wertschätzen würde	Ich habe Angst vor meinen Gefühlen	Ich Sorge mich darum, nicht fähig zu sein, meine Sorgen und Gefühle zu kontrollieren	Meine schmerzlichen Erinnerungen halten mich davon ab, ein erfülltes Leben zu haben	Emotionen verursachen Probleme in meinem Leben.	Es scheint, als ob die meisten Leute ihr Leben besser bewältigen als ich	Sorgen stellen sich meinem Erfolg in den Weg	Gewahrsein	Akzeptanz	Defusion	Selbst im Kontext	Engagiert Handeln	Werte
Testperson1	2	4	6	2	5	6	5	2	2	8	8	4	3
der rote Schatten	3	4	4	2	3	3	4	3	7	8	2	6	8
Blacky im Wald	2	2	3	1	2	3	2	8	4	5	5	9	9
Waldhexe	2	3	5	3	3	4	5	7	4	6	6	8	9
Dachs vom K...	2	3	3	1	3	1	2	9	7	5	4	8	9
Testkunde Men...	2	2	1	1	2	2	2	8	8	7	7,5	8	9
Waldkatzenbär	2	1	4	2	5	2	4	3	8	5	3	8	9
Bambi im W...	3	3	3	1	2	1	1	7	4	3	3	6	8
Wilde Blume	2	2	2	3	3	1	2		5	7	2	8	9
Giraffe in der W...	6	4	6	5	4	3	4	4	3	6	8	3	3
Glühwürmchen ...	3	4	4	2	4	3	4						
KR	3	3	3	2	4	4	5	1	3	9	9	8	9
SL	4	6	5	4	6	5	5	6	9	9	2	4	8

5.1.3 Fragebogen 2

Pseudonym	Falls Du ein konkretes Problem hattest: Hast Du das Gefühl einer Problemlösung näher gekommen zu sein? Falls ja, beschreibe bitte in einem Satz, inwiefern.
Testperson1	Akzeptanz und bessere Haltung Stress gegenüber
der rote Schatten	Ich habe gelernt, auch negative Emotionen zu akzeptieren und weniger Kontrolle ausüben zu müssen.
Blacky im Wald	
Waldhexe	Ich bin nicht meine Gedanken - mehr fähig, sich von Gefühlen zu separieren
Dachs vom Kröplinhof	
Testkunde Mentorin	
Waldkatzenbär	ja durch den Perspektivenwechsel
Bambi im Winterwald	
Wilde Blume	
Giraffe in der Waschmaschine	
Glühwürmchen Sternenwald	
KR	
SL	

Pseudonym	AAQ-2D							ACT Advisor					
	Meine schmerzlichen Erfahrungen und Erinnerungen machen es mir schwer, ein Leben zu führen, das ich wertschätzen würde	Ich habe Angst vor meinen Gefühlen	Ich Sorge mich darum, nicht fähig zu sein, meine Sorgen und Gefühle zu kontrollieren	Meine schmerzlichen Erinnerungen halten mich davon ab, ein erfülltes Leben zu haben	Emotionen verursachen Probleme in meinem Leben.	Es scheint, als ob die meisten Leute ihr Leben besser bewältigen als ich	Sorgen stellen sich meinem Erfolg in den Weg	Gewahrsein	Akzeptanz	Defusion	Selbst im Kontext	Engagiert Handeln	Werte
Testperson1	2	4	3	2	3	3	3	8	8	6	2	6	9
der rote Schatten	3	4	3	2	3	3	4	5	7	8	2	6	8
Blacky im Wald	1	2	2	1	2	2	2	8	8	6	5	7	9
Waldhexe	3	3	3	4	3	4	4	8	7	8	8	8	9
Dachs vom K...	2	2	2	1	3	1	2	9	8	3	5	8	9
Testkunde Men...	2	2	1	2	3	2	2	8	7	9	9	7	8
Waldkatzenbär	2	1	3	1	4	2	4	7	10	8	5	8	9
Bambi im W...	1	2	4	1	2	1	1	8	9	7	6	7	9
Wilde Blume													
Giraffe in der W...	4	3	4	3	4	2	3	8	8	8	7	4	7
Glühwürmchen ...	3	4	3	2	3	3	4						
KR	3	3	3	4	4	4	5	2	3	6	7	5	7
SL	4	4	3	4	4	3	3	8	9	9	8	7	8

5.1.4 Fragebogen 3

Pseudonym	AAQ-2D (validiert)							ACT Advisor (nicht validiert)					
	Meine schmerzliche n Erfahrungen und Erinnerungen machen es mir schwer, ein Leben zu führen, das ich wertschätzen würde	Ich habe Angst vor meinen Gefühlen	Ich Sorge mich darum, nicht fähig zu sein, meine Sorgen und Gefühle zu kontrolliere n	Meine schmerzlichen Erinnerungen halten mich davon ab, ein erfülltes Leben zu haben	Emotionen verursache n Probleme in meinem Leben.	Es scheint, als ob die meisten Leute ihr Leben besser bewältigen als ich	Sorgen stellen sich meinem Erfolg in den Weg	Gewahrsein	Akzeptanz	Defusion	Selbst im Kontext	Engagiert Handeln	Werte
Testperson1	2	2	2	2	2	2	2	7	8	5	1	9	8
der rote Schatten	2	4	4	3	3	3	4	4	4	8	4	7	8
Blacky im Wald	1	2	1	1	2	2	2	8	6	7	5	8	9
Waldhexe	2	2	2	2	3	1	2						
Dachs vom K...													
Testkunde Men...	2	2	2	2	2	2	2	8,5	8	8	8	9	8
Waldkatzenbär	1	2	2	1	3	2	4						
Bambi im W...	2	2	2	1	2	1	1						
Wilde Blume													
Giraffe in der W...	4	4	5	2	4	4	4						
Glühwürmchen ...	2	4	3	3	4	3	4						
KR	2	3	3	4	4	3	4						
SL	4	3	4	3	3	2	4						

Pseudonym	Lösungsannäherung	Antwortanschriften
Testperson1	Ja, positiver Bezug zu Stress und dadurch weniger gestresst	Halo Anne, gestern war ich wieder im Wald, da hab ich auch wieder an unseren Waldaufenthalt gedacht. Es war wirklich eine schöne Erfahrung. Ich wünsche dir viel Erfolg mit deinem Projekt! Liebe Grüße, Halo Anne, anbei mein ausgefüllter Fragebogen. Wenn du Probleme mit der Zuordnung des Pseudonyms hast sag Bescheid. Ich wusste ihn nicht mehr 100%, da ich den Bogen bereits 1 Woche vorher ausgefüllt hatte. Liebe Grüße
der rote Schatten	Mein Problem ist weiterhin präsent, aber ich fühle mich etwas leichter damit.	
Blacky im Wald		
Waldhexe	kein konkretes Problem	
Dachs vom K...		
Testkunde Men...	Durch das Seminar konnten keine Veränderungen herbeigeführt werden. Allerdings war das auch nicht der Ansatz oder die Anforderung für mich an dieses Seminar. Langanhaltende Veränderungen sind auch nicht durch ein einmaliges kurzes Seminar zu erzielen. Wichtig war, sich wieder mit dem Thema zu befassen und sich immer wieder die Wichtigkeit ins Bewusstsein zu rufen.	Halo, Anne, anbei der Fragebogen. Ich finde ihn etwas kompliziert. Nach 6 Stunden ist sicher noch nicht eine Lösung der inneren Thematik da. Definitiv aber ein Wiederbewußtmachen der Themen. Ich hoffe, Du kannst damit etwas anfangen.
Waldkatzenbär	Ja, immer noch belastet durch Coronalage. Durch das Training im Wald habe ich das Gefühl, eine Ressource zur persönlichen Kraftfindung zu haben.	
Bambi im W...	Meine Anforderungen an mich runterschrauben. Es muss nicht alles perfekt sein.	
Wilde Blume		
Giraffe in der W...	Stress auf Arbeit	
Glühwürmchen ...		
KR		
SL	Meine Lösungsannäherung bestand darin, mich von dem Problem besser distanzieren zu können und meine persönlichen Gefühle rausnehmen zu können. Das Problem an sich hat sich leider nicht vollkommen geklärt, aber ich konnte mit der entsprechenden Person mein Problem besprechen.	

6 Fotos vom Waldaufenthalt

Alle Fotos wurden von Tn gemacht und mir im Nachgang zur Verfügung gestellt.



Abbildung 19: Fotos - Briefumschlag und laminierte Materialien



Abbildung 20: Foto - Dankesübung



Abbildung 21: Foto - beladener Leiterwagen (Weg von Parkplatz zu Interventionsfläche D)



Abbildung 22: Foto - Interventionsfläche A



Abbildung 23: Foto - Järgegang



Abbildung 24: Foto - Der Wanderer



Abbildung 25: Foto - Rückweg



Abbildung 26: Foto - Details auf dem Rückweg



Abbildung 27: Foto - Details auf dem Rückweg



Abbildung 28: Foto - Rückweg



Abbildung 29: Foto - Sauerkleefund auf dem Rückweg



Abbildung 30: Foto - Gewahrsamkeit auf dem Rückweg



Abbildung 31: Foto - Teezeremonie



Abbildung 32: Foto - Von den Teilnehmerinnen erstelltes Mindmap



Abbildung 33: Foto - heiße Suppe

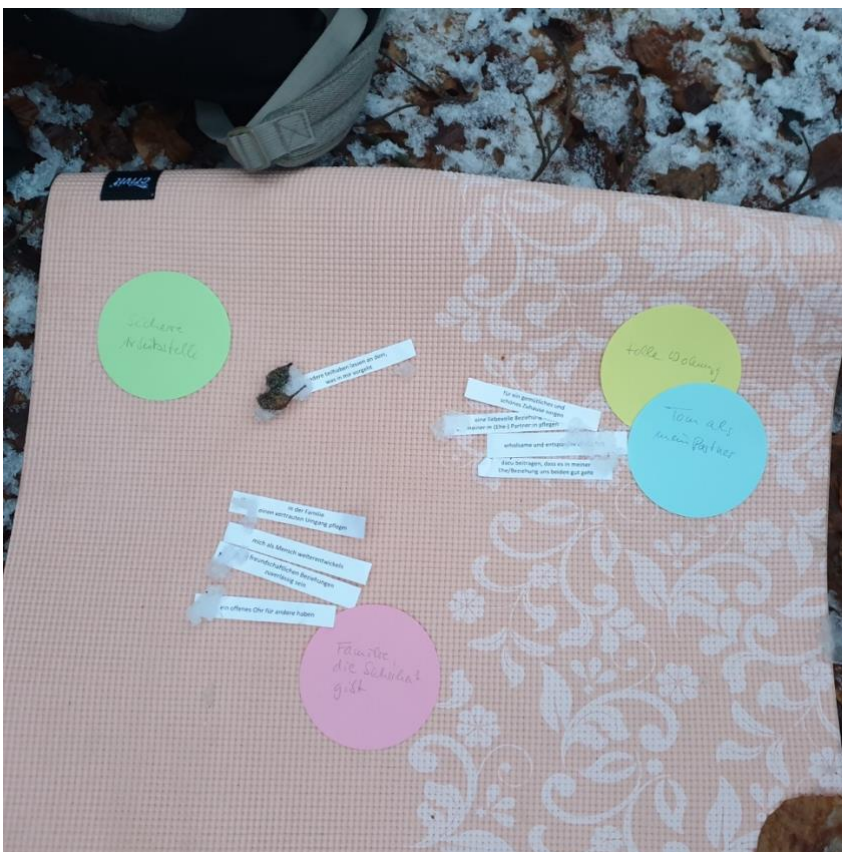


Abbildung 34: Foto - Beispiel Wertebild



Abbildung 35: Foto - Beispiel Wertebild



Abbildung 36: Foto - Beispiel Wertebild

Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Bentwisch, 31.01.22



Anne Marie Ruppert

(systemische Coach, Supervisorin, ass. jur.)
