

# Fortbildung

## Naturgestützte Therapie - Gartentherapie / Waldtherapie



### Zertifikat Therapeut\*in Naturgestützte Therapie

(Gartentherapie / Waldtherapie)

## IGT:BERLIN

Institut für Garten- &  
Naturgestützte Therapie  
Berlin

[www.igt-berlin.org](http://www.igt-berlin.org)

Patrick Urban  
Hubertusstraße 7  
12163 Berlin  
Tel.: 0176 2454 36 061

# Einführung

## Green Care

Unter dem Begriff Green Care fasst man all jene Aktivitäten im Zusammenhang mit physischen, psychischen, pädagogischen, oder sozialen Erhaltungs- oder Fördermaßnahmen zusammen, bei denen inhaltlich Natur, Tiere oder Pflanzen zum Einsatz kommen.



## Gartentherapie

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Englischen und leitet sich von der dortigen horticultural therapy ab. Wobei im Englischen zwischen horticultural therapy, therapeutic horticulture, und social and therapeutic horticulture unterschieden wird.

## horticultural therapy

Bei ersterer wird Therapie mit Pflanzen angeboten – zumeist im Rahmen eines Gartens.

## therapeutic horticulture

Bei therapeutic horticulture stehen die Aktivitäten im Garten im Vordergrund, und es gibt keinen therapeutischen Aufbau.

## social and therapeutic horticulture

Bei der social and therapeutic horticulture steht ebenfalls die gärtnerische Beschäftigung zentral, wobei daneben auch noch der soziale Austausch betont wird.

## Achtsamkeit & Sharing

Das IGT Berlin fokussiert den Ansatz von Erfahrungen in Garten und Natur, die wie in Selbsterfahrung & Achtsamkeitsübungen erlebt werden.

Im sog. Sharing teile ich Erlebtes mit, zeige mich und **werde sichtbar als die Person, die ich bin**. Hierbei können Körperempfinden, Gedanken oder auch Emotionen mitgeteilt werden.

## Waldtherapie

Die **Multisensorische Stimulierung und Bewegungsmobilisierung** mit ihren positiven Wirkungen auf Körper und Psyche durch achtsamkeitsbasierte, geführte Zeiten im Wald.

## Gärtnerisches Erleben

**Bewegungsmobilisierung** durch Arbeiten & Tätigkeiten im Garten mittels Einsatz von Gartengeräten. **Sinnstiftendes Erleben durch Teilhabe am Jahreszyklus der Natur.** Verarbeiten und Gestalten mit Naturmaterialien.

## Fortbildung

Die Fortbildung in Methoden der Garten- & Naturtherapie ist integrativ und bezieht sich auf Inhalte, Methoden und Interventionen aus den Bereichen:

Biografiearbeit, Gestalttherapie, Kunsttherapie, Landart, Gartenarbeit, Körperorientierte Psychotherapie, Sinnesschulung, Waldtherapie, Sharing, Achtsamkeitsverfahren, Anamnese.



## Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen mit Interesse an Natur- und Gartentherapeutischen Methoden.

Vielleicht wollen Sie Bezüge zu ihrem eigenen Beruf herstellen und kommen aus einem der Bereiche:

Psychologie, Pädagogik (z.B. Erzieher\*In), Gesundheitsberufe (z.B. Pflege), Berufe mit Naturbezug (z.B. Gärtner). **Zugangsvoraussetzung** zur Fortbildung: abgeschlossene Berufsausbildung.

## Arbeitsfelder

Garten- & Naturtherapeutische Methoden kommen in folgenden Einrichtungen zum Einsatz:

In der Alten- oder Jugendhilfe, in Kindergärten, Schulen, in Rehakliniken, in der Suchtkrankenhilfe, im Strafvollzug.

## Selbsterfahrung

Methodisch ist es eine Selbsterfahrungsorientierte Fortbildung. Theorie und Praxis werden miteinander verknüpft (Handlungsorientierung).

Ausgehend von der eigenen Biografie und Lebensgeschichte werden Erfahrungen gemacht und reflektiert. Die Fortbildung wird exemplarisch als „Selbsterforschung“ erlebt, im Austausch in der Gruppe erweitert und durch fachliche Inputs vertieft.

## Die Module der Fortbildung

### Selbsterfahrungsmodule

#### Modul L&B

### Der Garten – Spiegel meiner Seele.

### Lebensgeschichte & Biographiearbeit



Wir bringen unseren Inneren Garten zum Ausdruck. Struktur, Bepflanzung und weitere Gestaltungselemente im Garten.

Skizzen, Collagen, Zeichnungen. Arbeit mit Tonerde und Naturmaterialien.

#### Modul W

### Shinrin Yoku – Waldbaden

Eine geführte Zeit im Wald. Karten, Kompass, Landschaft lesen. Orientierung in der Natur. Planung, Ausrüstung und Durch-

führung. Mein Erleben, mein Weg - Sharing als Methode des Sich-Mitteilens. Einführung in die Achtsamkeitsmethode durch Fokussierung und Aufmerksamkeitsverlagerung.

Wissenschaftliche Ergebnisse zur Heilwirkung von Wald.

Übungen während des Waldbadens (Achtsamkeit, sensomotorische Förderung).

#### Modul S

### Von allen Sinnen

Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken. Erleben, Anlegen und Gestalten von Sinnespfaden. Sinnesschulung: Erforschen und Förderung der Sinneswahrnehmung.

#### Modul G

### Gärtnerisches Erleben

Die Vielfalt praktischer Gartenarbeit kennen lernen. Praktische Gartenarbeit:

Bewegungs- & Arbeitsabläufe, Tätigkeiten therapeutisch einsetzen. Qualitative Analyse körperlichen Erlebens (Bezug zur Physiotherapie).



## Modul K&K Kunst & Kreativität



Herstellen von Kunstgegenständen, eine Installation aus Naturmaterialien, Landart, Labyrinth und Ritual. Wir folgen den eigenen Impulsen und Bedürfnissen bei verwendeten Materialien und Ausdrucksform.  
Elemente: Feuer, Wasser, Luft, Erde.

## Qualifikations- & Prüfungsmodule

### Modul I&I Indikationen & therapeutische Interventionen

Grundlagen einer Anamnese. Mit wem arbeite ich? Was bringt dieser Mensch mit? Welcher Ansatz ist hilfreich und heilsam? Ordnungssystematik der Übungen der Selbsterfahrungsmodule: Wirksamkeit, Reichweite, Zielgruppe.

### Modul R&S Reflexion & Supervision

In diesem Modul werden die Projekte und die Gartentherapeutische Praxis der Teilnehmenden präsentiert, fachlich diskutiert und supervidiert.



### Modul P Prüfungsmodul

Anhand einer konkreten Aufgabenstellung mit vorgegebenem Rahmen (Zielgruppe, Dauer, Einrichtung) sind Übungen zu entwickeln, auszuwählen, vorzubereiten, durchzuführen und im Anschluss fachlich zu reflektieren.

## Dauer, Orte & Kosten der Fortbildung

8 Module zu je 365€ (24 Tage, 10-18Uhr). Sowie je eine Woche Projekt & Gartentherapeutische Praxis, individuelle Zeiten.

5xGruppensupervision (online, 1.5h) Termine werden zu Beginn der Fortbildung mitgeteilt.

Modul 1 L&B

31.3.-2.4.23

**Der Garten – Spiegel meiner Seele, Lebensgeschichte & Biografiearbeit**

Remise Zehlendorf,  
Charlottenburgerstr. 4, 14169  
Berlin

Modul 2 S

5-7.5.23

**Von allen Sinnen**

Remise Zehlendorf,  
Charlottenburgerstr. 4, 14169  
Berlin

*Botanischer Garten,  
Königin-Luise-Str. 6-8, 14195  
Berlin*

Modul 3 W

2-4.6.23

**Shinrinyoku – Waldtherapie**

Treffpunkt Ökowerk Berlin  
Teufelsseechaussee 22 - 14193  
Berlin

Modul 4 G

30.6.-2.7.23

### **Gärtnerisches Erleben**

Remise Zehlendorf,  
Charlottenburgerstr. 4, 14169  
Berlin  
sowie in Gemeinschaftsgärten in  
Berlin

Modul 5 K&K

4-6.8.23

### **Kunst & Kreativität**

Gärten der Welt,  
Blumberger Damm 44, 12685  
Berlin  
Grunewaldturm,  
Havelchaussee 61, 14193 Berlin

Modul 6 I&I

1-3.9.23

### **Indikation & Intervention**

Remise Zehlendorf,  
Charlottenburgerstr. 4, 14169  
Berlin

Modul 7 P

29.9.-1.10.23

### **Prüfungsmodul**

Remise Zehlendorf,  
Charlottenburgerstr. 4, 14169 Berlin  
Nachbarschaftsheim Schöneberg  
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Modul 8 R&S

3-5.11.23

### **Reflexion & Supervision**

Remise Zehlendorf,  
Charlottenburgerstr. 4, 14169 Berlin

### **Wichtige Hinweise:**

Alle Orte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Nach Wetterlage kann die Abfolge der Orte innerhalb eines Moduls variieren. Der erstgenannte Ort gilt für den ersten Tag des jeweiligen Moduls als Treffpunkt (Aktualisierungen vorbehalten und werden rechtzeitig bekannt gegeben).

### **Ort der Fortbildung**

Remise Zehlendorf  
Charlottenburger Str. 4  
14169 Berlin  
(weitere Orte optional, s.  
jeweiliges Modul)

### **Anmeldung & Infos**

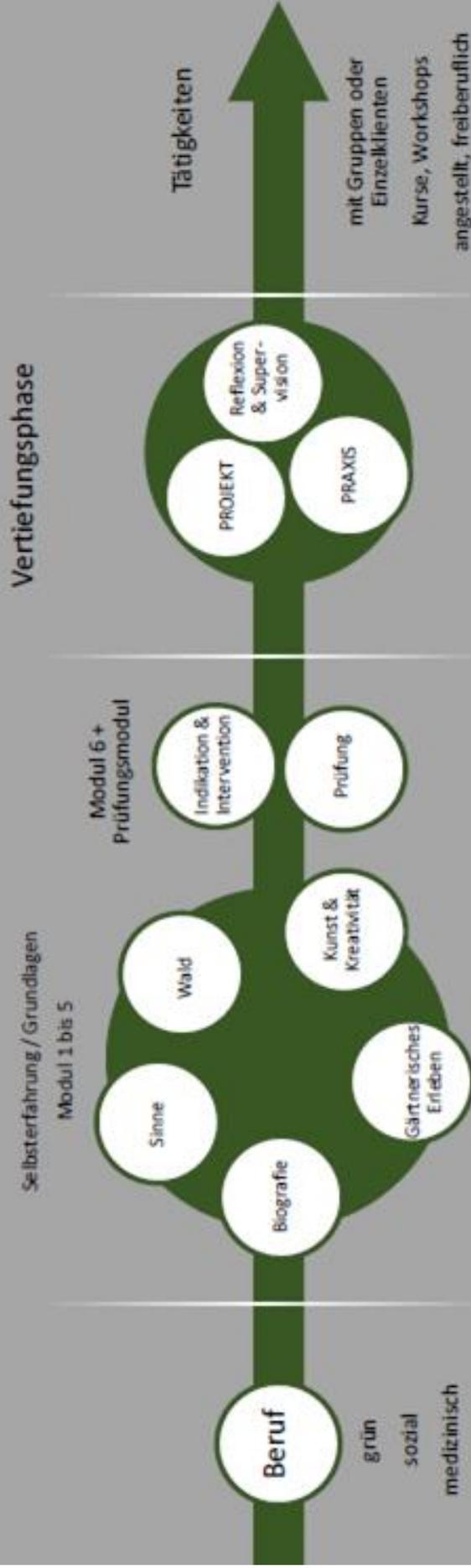
#### **IGT:BERLIN**

Patrick Urban  
Hubertusstraße 7  
12163 Berlin  
Tel.: 0176 245 36 061  
[urban@igt-berlin.org](mailto:urban@igt-berlin.org)  
[www.igt-berlin.org](http://www.igt-berlin.org)



**Patrick Urban** (Leitung)  
Diplom Berufspädagoge / Dipl.-Ing.  
Heilpraktiker für Psychotherapie &  
Gartenfachberater. War tätig als  
Bildungswissenschaftler an der TU Berlin.

## Therapeut\*in Naturgestützte Therapie



## Fortbildung Naturgestützte Therapie – Green Care

Gartentherapie / Waldtherapie

[igt-berlin.org](http://igt-berlin.org)

©IGT:BERLIN

# GLOSSAR

## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit (engl. mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne). Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.

## ANAMNESE

Die Anamnese ist die professionelle Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen. Dabei antwortet entweder der Klient selbst (Eigenanamnese) oder eine dritte Person (Fremdanamnese). Ziel ist dabei die Erfassung der Entwicklungsgeschichte eines Klienten. Sowie mögliche Vor- / Erkrankungen. Die Anamnese ist die wesentliche Grundlage für das Stellen einer Diagnose und ist in allen medizinischen Disziplinen von Bedeutung. Sie kann Fragen beinhalten z.B. nach Vorerkrankungen und Allergien,

familiären Erkrankungen, Beruf, Medikamenteneinnahmen, Risikofaktoren, Sexualverhalten, Reiseverhalten und subjektiven Beschwerden.

## BIOGRAFIEARBEIT

Biografiearbeit ist eine strukturierte Form zur Selbstreflexion der Biografie in einem professionellen Setting. Die Reflexion einer biografischen Vergangenheit dient ihrem Verständnis in der Gegenwart und einer möglichen Gestaltung der Zukunft. Dabei wird die individuelle Biografie in einem gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang gesehen. Aus dieser Sichtweise lassen sich zukünftige Handlungspotenziale entwickeln.

## ERGOTHERAPIE

Die Ergotherapie ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Beeinträchtigungen werden durch den gezielten Einsatz von individuell sinnvollen Tätigkeiten behandelt. Dabei nehmen die persönliche und sozio-kulturelle Bedeutung der Tätigkeit, deren Auswirkung auf die Gesundheit und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt einen hohen Stellenwert ein.

## GARTENTHERAPIE

Die Gartentherapie „...umfasst den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Steigerung des

psychischen und physischen Wohlbefindens der Menschen“ und bietet als ganzheitlicher und kostengünstiger Ansatz für verschiedene Klienten (Kinder und Jugendliche, psychosomatisch und psychiatrisch Erkrankte, geriatrisch oder demenziell veränderte Menschen, Rehabilitation mit Suchtkranken usw.) in Therapieeinrichtungen aber auch ambulant eine wirksame Ergänzung oder Alternative zu den herkömmlichen therapeutischen Strategien. Es werden dabei pflanzen- und gartenbezogene Aktivitäten und Erlebnisse durch aus- bzw. weitergebildete Fachkräfte eingesetzt, um die positiven Wirkungen der Natur therapeutisch zu nutzen. So wird u. a. die Entfaltung der sensorischen Wahrnehmung gefördert. In einigen angelsächsischen Ländern (besonders in Neuseeland, weniger in England) haben die ärztlichen „Green Prescriptions“ (Verschreibungen von Aktivitäten in der Landschaft) gute Verbreitung gefunden, besonders nachdem empirische Forschung die positive psychophysische Wirkungen belegen konnte. „Gartentherapie ist ... eine Mischung aus Ergo- und Physiotherapie, bei der aber auch soziale, physische und psychische Faktoren beteiligt sind.“

## GESTALT THERAPIE

Im Mittelpunkt der gestalttherapeutischen Methode steht

die Entwicklung und Verfeinerung der Bewusstheit aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen, um automatisierte, unbewusste Verhaltensmuster dem Bewusstsein und damit der Entscheidungsmöglichkeit zugänglich zu machen. Durch die direkte und konkrete Arbeit an aktuellen Situationen soll der Kontakt zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefördert und unterstützt, sollen bestehende Störungen überwunden werden. Techniken oder Übungen werden auch zusammen entwickelt oder als Angebot und Vorschlag unterbreitet. Außerdem wird transparent gemacht, was mit einer bestimmten Technik oder Übung erreicht werden soll.

## GREEN CARE

Unter dem Begriff Green Care fasst man all jene Aktivitäten im Zusammenhang mit physischen, psychischen, pädagogischen, oder sozialen Erhaltungs- oder Fördermaßnahmen zusammen, bei denen inhaltlich Natur, Tiere oder Pflanzen zum Einsatz kommen. Bekannte Beispiele sind die tiergestützte Therapie (mit Kleintieren, Nutztieren, oder Reittieren), care farming und die Gartentherapie.

## KÖRPERORIENTIERUNG

Körperorientierte Verfahren sollen die psychischen und körperlichen Dimensionen mensch-

lichen Erlebens gleichwertig behandeln. Sie teilen die Annahme, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden. Fast alle Körperpsychotherapiemethoden sind tiefenpsychologisch orientiert und nutzen die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen. Körperpsychotherapiemethoden arbeiten erfahrungsorientiert, was bedeutet, dass das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben während des Prozesses im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

## KUNSTTHERAPIE

Die Kunsttherapie ist eine junge, sich von Impulsen aus den USA und Europa aus der Mitte des 20. Jahrhunderts herleitende künstlerische Therapie. In der Kunsttherapie wird hauptsächlich mit Medien der bildenden Kunst gearbeitet. Dazu zählen malerische oder zeichnerische Medien, plastisch-skulpturale Gestaltungen oder auch fotografische Medien. Durch sie können Patienten unter therapeutischer Begleitung innere und äußere Bilder ausdrücken, ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln und ihre sinnliche Wahrnehmung ausbilden. Die kunsttherapeutische Praxis und Theoriebildung ist mit unterschiedlichen Disziplinen wie z. B. der Kunstwissenschaft, der Psychologie und der Pädagogik verbunden. In den letzten

Jahrzehnten haben sich daraus verschiedene Formen und Ansätze der Kunsttherapie entwickelt. Diese haben sich in klinischen, pädagogischen oder sozialen Praxisfeldern etabliert. Besondere Bedeutung hat die Kunsttherapie dabei in der psychiatrischen, psychosomatischen und psychosozialen Therapiepraxis gewonnen.

## LANDART

Land Art ist die Umwandlung von geographischem Raum in ein Kunstwerk. Dabei konzentriert sich Land Art nicht auf eine bestimmte Größenordnung oder Methode, sondern arbeitet mit Räumen im kleinsten Maßstab bis zu ganzen Landstrichen und mit vorgefundenen Naturmaterialien.

## SHARING

Sharing oder auch Dialogische Introspektion, englisch Dialogic Introspection, ist eine Methode zur Erforschung individueller psychischer Vorgänge wie Denken und Fühlen, Vorstellungen und Erinnerungen durch Introspektion – der Wahrnehmung des bewussten eigenen Erlebens – durchgeführt in Gruppen. Da im Erleben auch die soziale Wirklichkeit der Subjekte zugänglich wird, kann die Methode nicht nur für psychologische, sondern auch für sozialpsychologische und soziologische Fragestellungen eingesetzt werden.