



© Renée Vroomen-Marell

## Grüne Therapien für Hochbegabte

Hochbegabte brauchen vielleicht mehr als andere Menschen Ruhe und Erholung in und mit der Natur. Grüne Therapien können das permanente Gedanken-Karussell unterbrechen.

**A**ufgrund ihrer besonderen kognitiven Fähigkeiten, die mehr oder weniger auch mit einer erhöhten Sensibilität einhergehen, stehen Hochbegabte häufig unter Dauerstress – abzuschalten fällt ihnen schwerer als Normalbegabten. Um physischen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, bieten sich tiergestützte oder naturnahe Therapien und Pädagogik an.

Daher darf Green Care als ganzheitliches Gesundheitsangebot für Hochbegabte bezeichnet werden. Tiere und Natur wirken beruhigend sowie ausgleichend und können vor psychosomatischen Erkrankungen schützen. Darüber hinaus werden häufig insbesondere tiergestützte Therapien bei Hochbegabten mit Resistenz oder Abneigung gegenüber klassischen Therapieformen eingesetzt. Aber auch Garten- und Waldtherapien eignen sich für Hochbegabte und Hochsensible. Im besten Falle ist die Therapeutin, der Therapeut oder Coach selbst hochbegabt.

### Naturnahe Therapien für Jugendliche

Gerade für hochbegabte Kinder und Jugendliche können Natur und Tiere einen großen Mehrwert in der Therapie haben. Die Arbeit mit Natur hat für hochbegabte und hochsensible Menschen eine

Reihe von Vorteilen, denn so können sie sich mehr auf den Augenblick konzentrieren. Hochbegabte sind oft mit der Zukunft beschäftigt und sind in ihren komplexen Gedankengängen verstrickt (Germann et al., 2021). Die innere Balance zwischen Kopf, Herz und Hand sowie Seele fällt ihnen besonders schwer. In der Konzentration auf die Umwelt, insbesondere ihre ökologische Komponente, können Hochbegabte und Hochsensible Ruhe und Entspannung finden. Allein das Streicheln eines Tieres bietet Betroffenen einen physiologischen Vorteil, da der Cortisolspiegel, verantwortlich für Stressreaktionen, gesenkt wird. Gleichzeitig erhöht sich der Oxytocinspiegel, das sogenannte Glückshormon (Odendaal & Meintjes, 2003). Das erleben wir immer wieder in der Praxis bei der Arbeit mit unseren Tieren, wobei strenge Richtlinien für das Tierwohl und den Tierschutz zuvor mit den Klient\*innen vereinbart worden sind. Die Hunde und Kaninchen, mit denen wir arbeiten, sorgen einfach durch ihre Gegenwart für eine entspannte Atmosphäre. Dadurch zeigen sich Betroffene auch offener und erfahren eine positive Assoziation zur Therapie.

### Waldbaden

Auch der Aufenthalt im Wald kann ähnliche Reaktionen hervorrufen. Waldbaden mit ganzheitlicher Heilwirkung bzw. das tiefe Eintauchen in den Naturwald ist in Japan eine der beliebtesten Therapien gegen Stress: Shinrin-yoku. Insbesondere für alle Hochbegabten und Hochsensiblen eignet es sich um abzuschalten. Der Wald bietet Entschleunigung sowie maßgeschneiderte Bewegung. An der frischen Luft, entlang plätschernder Bäche, in Ruhe und Freiheit gelingt es, den Geist wirkungsvoll zu entspannen: sitzen auf dem Waldboden, dem Gezwitz der Vögel zuhören, das Eichhörnchen bei Turnübungen beobachten und die Düfte von Holz und Sträuchern einatmen (Schall, 2019).

Der Aufenthalt im Wald regt alle Sinne an und ermöglicht dem Denkapparat, zur Ruhe zu kommen. Gesundheit ist letztlich nur möglich, wenn sich das Gehirn „entspannen“ kann. Waldbaden bewirkt einen Ausgleich zur Kopfflastigkeit und Stress im Alltag.



© N. Bromberger, Schattauer/Klett-Cotta, 2021

### Tiergestützte Therapien

In den grünen Therapien arbeiten wir auf Basis der möglichen Störungsbilder der Betroffenen, ihrer Testergebnisse, der biografischen Erhebungen, den Schul- und Berufsverläufen sowie ihrer Ressourcen und Potenziale. Der Therapieplan umfasst die Zielsetzung der Klientin oder des Klienten sowie die entsprechenden unterschiedlichen Maßnahmen.

Bei der Arbeit mit Tieren steht nicht die kognitive Ebene im Vordergrund, sondern die emotionale und körperliche. Ebenso sind Wahrnehmung und Beobachtung zentrale Aspekte. In der Arbeit mit dem Tier sind Worte nicht in dem Maße erforderlich wie im Alltag. Dadurch müssen sich Hochbegabte weder erklären noch werden sie beurteilt. Im Kontakt mit Tieren können die Betroffenen so sein wie sie sind, können sich zeigen ohne sich zu verbiegen – das Tier hat keine Vorurteile. Es sind andere Aspekte und Ebenen, die in der Therapie mit Tieren und der Natur im Vordergrund stehen als im Schul- oder Berufsalltag sowie in der Freizeit. Das fördert das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Ein artgerechter und sorgsamer Umgang mit Tieren und Natur setzt Wissen voraus. Hochbegabte lernen ein neues Wissensgebiet kennen und stillen damit ihren Wissenshunger nebenbei. Gerade hochbegabte Kinder und Jugendliche

freuen sich, zudem praktische Fähigkeiten zu erlernen (Leinenhandling beim Hund, Strickhaltung beim Führen eines Esels oder der Umgang mit Sattel und Zaum für den Ausritt mit dem Pferd). Geduldig sein und das Tier in seinen Bedürfnissen wahr- und ernstnehmen sind weitere Fertigkeiten, die geübt werden. Die systemische Herangehensweise sorgt dafür, dass die erlernten Fähigkeiten mit Tier und Natur auf andere Lebenssituationen, wie in der Familie, im Freundeskreis, in Schule, Beruf und Gesellschaft, übertragen werden können.

### Kommunikation mit dem Therapiebegleittier

Um mit Tieren wie Hunden, Pferden oder Eseln zu kommunizieren, ist nonverbale Kommunikation nötig. Das Tier hat keinen direkten Zugang zur menschlichen Welt des Wortes. Ihm es egal, wie intelligent jemand ist, es reagiert auf der unbewussten, emotionalen Ebene, auf die Körpersprache, den Tonfall, Stimmung, Sicherheit und Unsicherheit seines Gegenübers. Für die Kommunikation braucht es weder Abhandlungen noch Begründungen, komplexe Gedankenkonstrukte oder schwierige Fragestellungen. Im Zusammensein mit dem Tier ist es entscheidend, geistig und emotional präsent zu sein, nur so lässt es sich auf den Menschen ein.

### Hundegestützter Therapiespaziergang

Das Kurzprofil von der Jugendpsychiaterin lautete: Otto, 14 Jahre alt, nach psychiatrischem Klinikaufenthalt, Suizidversuch und ADHS, gegenwärtig in einem Internat für individuelles Lernen, Verweigerung einer klassischen Gesprächstherapie, mag Tiere, insbesondere Hunde, und ist hochbegabt (getestet). Er kann sich eine hundegestützte Therapie vorstellen.

Nach drei Therapiespaziergängen mit der Hündin Amelia zeigt sich bereits eine positive Veränderung. Otto beginnt ein wenig aus seinem Leben zu erzählen. Er zeigt eine rasche Auffassungsgabe und Gefühle gegenüber dem Hund. Er nimmt äußerst präzise wahr und beobachtet genau, verfügt über gute Erinnerungsfähigkeit. Leider bestätigt sich auch bei ihm, dass die Fachleute den Merkmalen einer Hochbegabung vor dem Test zu wenig Beachtung geschenkt haben. Auch aktuell wird zu wenig auf sein Persönlichkeitsprofil eingegangen. Nach knapp fünf Monaten sagt er: „Ich bin ruhiger geworden mit den Hunden, diese Therapie in Freiheit bringt mir mehr als mit Psychologen in der Vergangenheit. Die Hunde mögen mich und machen es gut.“ Auf Anraten der Fachfrau besucht er nun einen Psychiater mit Spezialgebiet Hochbegabung/Hochsensibilität. Dort fühlt Otto sich verstanden und „es ist nicht wie eine Therapie sondern wie ein Coaching“.



Otto bei der Arbeit mit Amelia © Theres Germann-Tillmann

Bei hundegestützten Therapiespaziergängen im Freien zeigt sich die größte Wirksamkeit hinsichtlich Ablenkung vom ständigen Denkmodus, statt Intellekt sind hier Beobachtungsgabe, Aufmerksamkeit und Emotionalität gefragt. Die Zuwendung im Moment sowie ein Gefühl der Zugehörigkeit stellen sich fast automatisch ein.

Interaktion mit Tieren schenkt den Klientinnen und Klienten Augenblicke

von „Normalität und Zugehörigkeit“. Sie werden insbesondere auf der emotionalen Ebene angesprochen und können ihre Sozialkompetenz mit dem Tier als Gegenüber erproben. Die gemeinsam verbrachte Zeit gibt ihnen Bestätigung, Zweifel schwinden und sie erleben Ganzheitlichkeit.

Grüne Therapien stellen für Hochbegabte einen Ausgleich zu dem besonderen Alltagsstress, dem sie ausgesetzt sind, sowie eine Prävention psychosomatischer Beschwerden dar. Darüber muss allerdings noch eingehender geforscht und geschrieben werden.

### Literaturhinweise

Germann-Tillmann, T., Joder, K. R., Treier R., Vroomen-Marell, R. (2021). Hochbegabung und Hochsensibilität. Grundlagen – Erfahrungswissen – Fallbeispiele. Stuttgart: Schattauer.

Odendaal, J.S.J., Meintjes R.A. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal* 165 (3), S. 296–301.

Schall, R. (2003). Waldbaden mit allen Sinnen. Die Heilkraft der Natur erleben. Stuttgart: Kosmos.

### Theres Germann-Tillmann

*ist Fachfrau für Tiergestützte Therapie/ Pädagogik mit Hintergrund Dipl. Pflegefachfrau und Dipl. Berufsschullehrerin. Freiberuflich in der Schweiz. Autorin für Fachartikel und Sachbücher.*



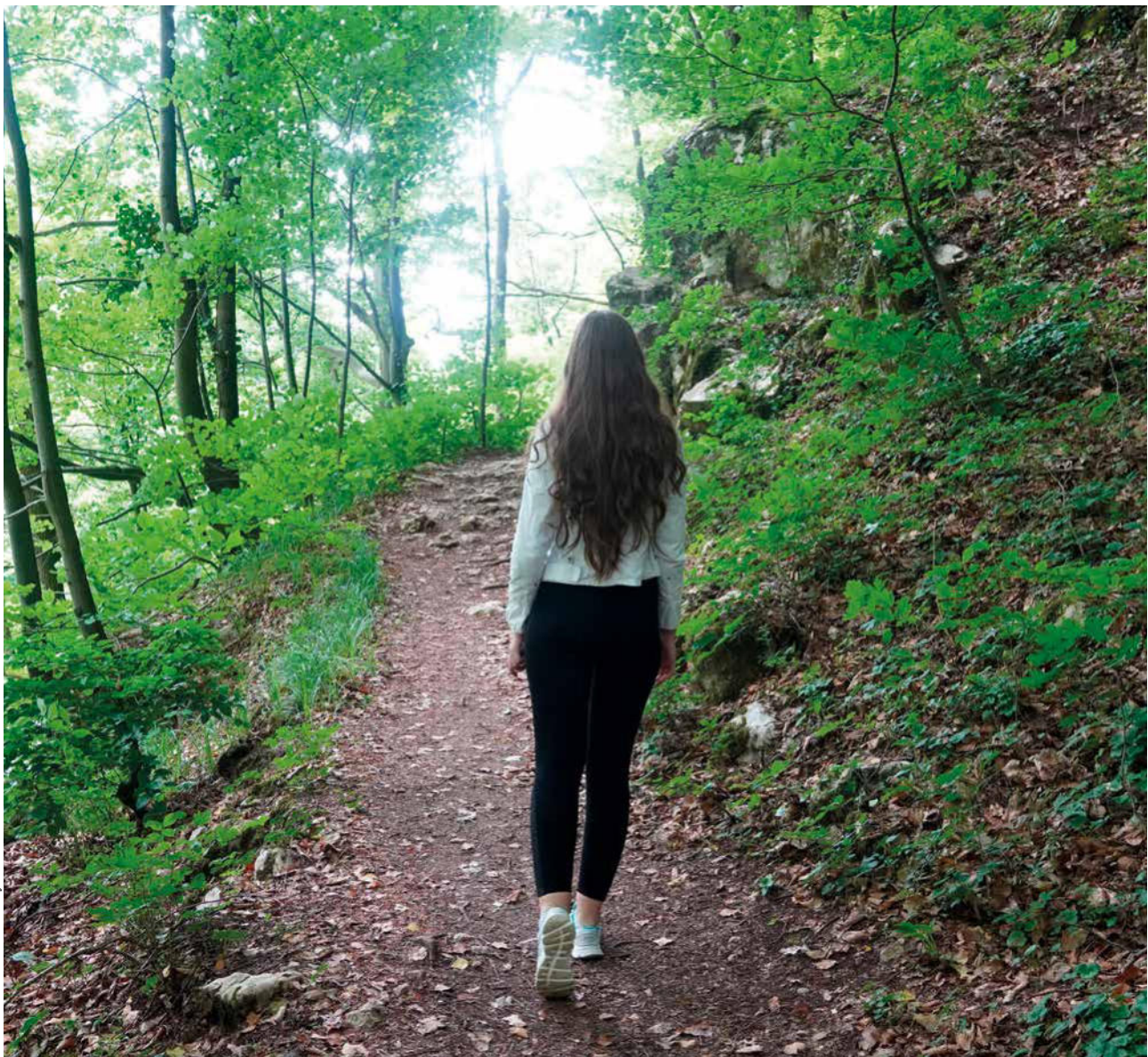
© Theres Germann-Tillmann

### Renée Vroomen-Marell, MSc

*Master of Science in Pädagogik. Spezialisiert auf Bindungsprobleme und Traumatherapie. Psychodiagnostik und hundegestützte Therapie mit Kindern und Jugendlichen in den Niederlanden.*



© Renée Vroomen-Marell, MSc



© Alina Chereches auf Pixabay