

Die Entdeckung der Grünkraft

Lebenslust und Gesundheit tanken in der Natur

Raus, nichts wie raus! Claudia wusste genau, was ihr nach dem längeren unfreiwilligen Aufenthalt in ihren heimischen Räumen guttun würde: endlich wieder an die Luft, ins Grüne, nach Draußen. Ihr kleiner Balkon reichte dafür nicht aus, es musste schon mindestens der Stadtpark um die Ecke sein. Oder noch besser: Sie würde im nahegelegenen Wald spazieren gehen und anschließend zum See fahren, der nicht weit davon idyllisch in der Hügellandschaft liegt, eingebettet in grüne Wiesen.

Grün ist gesund

Claudia wusste es nicht, aber sie nutzte instinktiv eine der größten Ressourcen, die wir als Menschen haben: die Kraftquelle Natur. Meistens stark unterschätzt, gehören grüne Umgebungen und natürliche Landschaften zu den wirksamsten Gesundheitsfaktoren. Ein inzwischen bekanntes Beispiel ist das ursprünglich aus Japan stammende Waldbaden. Die gesundheitsfördernde Wirkung ist inzwischen wissenschaftlich gut belegt und wird von dortigen Ärzten per Rezept verschrieben. Dass ein Spaziergang im Wald so eine positive Wirkung auf Körper und Seele hat, liegt an verschiedenen Faktoren. So gibt es zum Beispiel Stoffe, sogenannte Terpene, die von den Bäumen in die Luft abgegeben werden und Stresshormone und Blutdruck senken. Die Farbe Grün, die Naturgeräusche vom Rascheln des Laubes und plätscherndem Wasser bis hin zu singenden Vögeln sind nachweislich beruhigend und heben die Stimmung. Schon sieben Minuten Aufenthalt im Grünen haben so tatsächlich eine positive Wirkung.

Weite Landschaft tut gut

Doch nicht nur der Wald tut gut: Wir Menschen haben früher in savannenartigen Landschaften gelebt, und wir fühlen uns auch heute noch in diesen sanft hügeligen Weiten besonders wohl. Vor allem, wenn sich Flüsse oder Seen darin befinden. Die Kombination von Grün und Blau lässt unsere Seele besonders aufatmen, und das hat dann auch einen stärkenden Effekt auf den Körper. Das könnte auch das Geheimnis sein, warum manch einer so gerne Golf spielt. Also, warum nicht mal einen Mini-Urlaub machen, sich ein wenig schlau machen und dann einen Tag lang eine deutsche Savanne in der Nähe durchstreifen? Einfach so, ohne großen Plan? Ein lohnendes Abenteuer...

Altes Wissen neu entdeckt

Das Wissen um die positive Auswirkung der Natur ist schon alt. Bereits Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Gelehrte im 12. Jahrhundert, sprach von der „Grünkraft“. Sie erforschte die Wirkung von Kräutern und die heilsame Beziehung zwischen Mensch und Natur. Der Psychotherapeut und Philosoph Erich Fromm prägte im 20. Jahrhundert für die Verbindung zur Natur den Begriff „Biophilia“, griechisch für „Liebe zum Leben“. Heute sind es viele Praktiker, die als Wildnispädagogen, Ranger und Natur-Coaches Menschen wieder näher an unseren grünen Lebensraum heranbringen wollen. Denn die meisten von uns leben heute üblicherweise in einem nicht hinterfragten Trott aus Arbeiten in künstlicher Umgebung, ein wenig Freizeit vor der Matt-

scheibe oder Sport im Studio, Schlafen und wieder Arbeiten. Und dann kommt etwas von außen wie zum Beispiel ein Virus und stoppt alles Gewohnte. Das ist die Chance, etwas zu verändern. Die Chance, raus zu gehen. Die Chance, die Kraftquelle Natur wieder zu entdecken.

Mit allen Sinnen wahrnehmen

Claudia genoss ihren Aufenthalt im Wald in vollen Zügen. Sie konnte aufatmen, die Seele baumeln lassen, frische Gedanken fassen. Der frische, erdige Geruch der Bäume, das kühle Wasser des Baches, die Eidechsen, die sich im Sonnenfleck aalten und dann davon flitzten – Claudia nahm das alles bewusst auf, mit ihrem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Sie spürte, wie sich ein Wohlgefühl in ihr breit machte, dass sie bisher nur in der Natur erlebt hatte. So könnte es immer sein, dachte sie. Oder zumindest oft. Sie nahm sich vor, ab jetzt regelmäßig raus ins Grüne zu gehen. Und wenn es nicht der Wald sein konnte, dann eben der Stadtpark.

Redaktion: ???
Fotos: ???



Über die Autorin:

Karin Dölla-Höhfeld hat Biologie und Psychologie studiert, ist Expertin für ein gutes Leben und arbeitet als persönliche Beraterin und Coach. In ihren Begleitungen spielen Achtsamkeit, das Zusammenspiel von Körper und Seele und die Natur eine große Rolle.