



Positive Wirkung der Natur



Die Natur bildet die menschliche Lebensgrundlage. Sie liefert uns Nahrung, Wasser und Sauerstoff. Zudem kommuniziert sie mit uns, fördert die körperliche und seelische Gesundheit und reduziert Angstzustände. Sie ist ein großzügiges, tolerantes System, welches uns mit all unseren Eigenheiten akzeptiert.¹

Die Natur dient uns in allen Lebensbereichen als Vorbild. Während sie ihr „Erfolgsunternehmen“ bereits seit 4 Milliarden Jahren betreibt, existiert unsere Zivilisation erst seit rund 10000 Jahren. Folglich besitzt die Natur ein hohes Maß an Weisheit. Sie optimiert unseren Bezug zur Realität und schafft ein tiefer-

gehendes Verständnis für Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Dieses fördert eine authentische Lebensweise, indem es innere Instinkte schult und uns lehrt, auf Emotionen zu hören.

Die Natur eröffnet eine universelle Dimension, die alles Existierende verbindet, indem sie sichtbare Aspekte mit denen der nicht wahrnehmbaren Welt verknüpft. Besonders unbewusste Faktoren beeinflussen unser Empfinden. Obwohl der Mensch nur einen kleinen Teil dieser Zusammenhänge wahrnimmt, folgt das Universum klaren Gesetzmäßigkeiten.



Die nachstehenden Wirkungen belegen zahlreiche Studien.

Naturkontakt

- reduziert körperlichen und geistigen Stress und fördert die Erholung²
- schafft ein Gefühl des Verbunden-Seins.³
- steigert Selbstwert und Selbstwirksamkeit⁴
- fördert Flow-Erlebnisse⁵
- aktiviert die Spiegelneuronen, welche die Fähigkeit zur Empathie beeinflussen
- aktiviert die Sinne und somit die Achtsamkeit⁶

¹ Vgl. Steger, Dirk: Natur-Coaching. Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden. Books On Demand, 2019

² Vgl. Louv, Richard: Das letzte Kind im Wald, Verlag Herder, Freiburg 2005

³ Vgl. Grote, Bettina /Kreszmeier, Astrid: Whitepaper Systemische Naturtherapie. In: Natur & Healing

⁴ Vgl. Selbstwertkonzept, Selbstwirksamkeitstheorie und Selbstkonzept in der humanistischen Psychologie

⁵ Vgl. Klindworth, Tanja: Waldcoaching: Ich bin kurz „Waldbaden“. In: Spaness. Wellbeing work. life. travel; URL: www.spaness.de/blog/waldcoaching-naturcoaching/ (Stand: 01.10.2020)

⁶ Vgl. Steger, Dirk: Natur-Coaching. Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden. Books On Demand, 2019

- stärkt die körperliche Energie und das Immunsystem
- erschließt Selbstheilungskräfte
- optimiert Puls, Blutdruck und Cholesterinwerte
- lindert Angstzustände und Muskelverspannungen
- steigert Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung
- fördert Kreativität und gestalterischen Fähigkeiten ⁷
- unterstützt Lernfähigkeit und Eigenverantwortung ⁸

Einflussfaktoren

Die Natur bietet dem Menschen vielfältige Vorteile. Zu diesen zählen: äußere Ruhe, eine lebendige Umgebung, vielfältige Metaphern, effektive pflanzliche Botenstoffe, die Möglichkeit zur kontinuierlichen Bewegung und viel Tageslicht.

Äußere Ruhe und Erholung



Viele Menschen verspüren das Bedürfnis sich im Freien aufzuhalten. So dient die Natur seit je her als Ort der Regeneration. Ihre umfassende Ruhe und die Abwesenheit störender menschlicher oder technischer Umwelteinflüsse ermöglichen auch dem Menschen, innere Ruhe zu finden. Positiv wirkt zudem die saubere und sauerstoffreiche Luft. Dieses Zusammenspiel ermöglicht uns Erholung, Entspannung und den stressigen Alltag hinter uns zu lassen. Die Natur heilt Körper, Geist und Seele. Besonders die Ruhe des Waldes oder einer anderen natürlichen Umgebung bieten uns die Möglichkeit zum Selbstfokus und Zeit für wichtige Gedanken - ungestört durch äußere Einflüsse.

Lebendige Umgebung



Die intensiven Sinneserfahrungen in der Natur schaffen ein Gefühl von Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit. Diese senken das Maß stress- und angstauslösender Faktoren. Durch die Faszination natürlicher Umgebungen (z.B. beim Anblick einer schönen Landschaft) erweitern wir unsere Wahrnehmung und stärken unser körperliches, geistiges und seelisches Potenzial. Ihr gegenüber steht die „gerichtete Aufmerksamkeit“, die z.B. während der Arbeit im Büro im Vordergrund steht. Sie ermüdet und erschöpft uns häufig. ⁹ Ein natürliches Umfeld hingegen schafft

⁷ Vgl. Louv, Richard: Das letzte Kind im Wald, Verlag Herder, Freiburg 2005

⁸ Vgl. Grote, Bettina /Kreszmeier, Astrid: Whitepaper Systemische Naturtherapie. In: Natur & Healing

⁹ Vgl. Steger, Dirk: Natur-Coaching. Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden. Books On Demand, 2019

ein neues Bewusstsein, um Probleme und ihre Ursachen aus einer neuen Perspektive zu betrachten und sie erfolgreich zu lösen. Die Ruhe und Klarheit der Natur sind in der Lage Veränderungsprozessen in allen Lebenssituationen anzustoßen.

Metaphern



Eine Metapher beschreibt eine Art Inhaltsübertragung, welche zur Übermittlung von Botschaften ein Bild nutzt. Eine bestimmte Problemlösung wird von ihrem ursprünglichen Bedeutungszusammenhang in einen anderen eingefügt. Probleme werden sozusagen anhand eines Modells gelöst.

Die Natur bietet uns unzählige kraftvolle Metaphern für persönliche Fragestellungen und somit Lösungen. Besonders das bewusste Beobachten von Tieren, Pflanzen und Ökosystemen bietet hilfreiche Analogien und inspiriert uns Probleme kreativ anzugehen.¹⁰

Chemische Botenstoffe



Der besondere Waldgeruch entsteht durch eine Komposition chemischer Botenstoffe, sog. Terpene. Diese werden von Bäumen, Pflanzen und Pilzen erzeugt und in die Luft ausgestoßen. Pflanzenwirkstoffe bergen gesundheitsfördernde Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Atmen wir die Luft ein, so wird die Produktion der körpereigenen Killerzellen angeregt und die Immunabwehr hochgefahren. Eine japanische Studie aus dem Jahr 2004 ermittelte, dass bereits ein Tag Waldaufenthalt das Wachstum virentötender Zellen um bis zu 40 Prozent steigert. Die erhöhte Aktivität der Killerzellen ist auch dreißig Tage später noch nachweisbar.¹¹

¹⁰ Vgl. Selbstwertkonzept, Selbstwirksamkeitstheorie und Selbstkonzept in der humanistischen Psychologie

¹¹ Vgl. Klindworth, Tanja: Waldcoaching: Ich bin kurz „Waldbaden“. In: Spaness. Wellbeing work. life. travel; URL: www.spaness.de/blog/waldcoaching-naturcoaching/ (Stand: 01.10.2020)

Bewegung

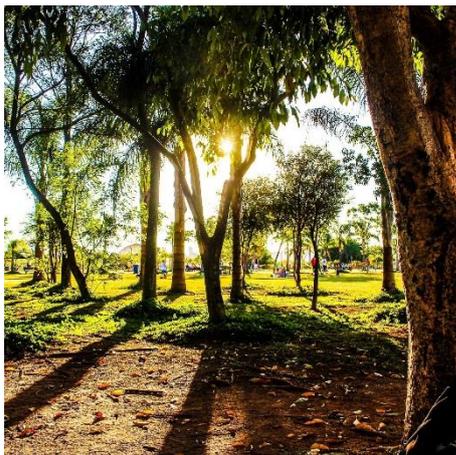


Die Natur bietet optimale Voraussetzungen für körperliche Aktivität, welche eine wichtige Voraussetzung körperlicher und emotionaler Gesundheit formt. Bewegung fördert unsere körperliche Leistungsfähigkeit und erhält die Funktion lebenswichtiger Organe.

Sie besitzt nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung für Herz, Kreislauf, Muskeln, Gelenke und Knochen. Ebenso wirkt sie stressreduzierend und aktiviert die Endorphin-Produktion, welche glücklich, ausgeglichen und zufrieden macht.

Bewegung fördert ferner die geistige und emotionale Flexibilität. Wissenschaftlich belegt ist, dass während der Bewegung in der Natur unsere beiden Gehirnhälften besser zusammen arbeiten. Dies ähnelt dem Zustand der Meditation und unterstützt das Gehirn bei der Findung geeigneter Lösungen.¹²

Tageslicht



Natürliche Umgebungen bieten eine Flut an Tageslicht. Das Licht der Sonne hat eine einzigartige Wirkung, deren Kombination aus Intensität und Farbspektrum durch Kunstlicht nicht simuliert werden kann.

Eine ausreichende Versorgung mit Tageslicht besitzt eine äußerst positive Wirkung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Daher sollten wir die positiven Effekte des natürlichen Lichts zu unserem Wohle nutzen. Wir kennen alle das Gefühl leichter und positiver Stimmung an hellen, sonnigen Tagen. Die Sonne wirkt wie ein natürliches Antidepressivum. Die Aufnahme von Sonnenlicht erzeugt Hormone im Körper, welche uns positiv, wach und konzentriert stimmen.

Während Tageslicht ausschließlich wohltuende Wirkungen birgt, werden unter Kunstlicht vermehrt Stresshormone ausgeschüttet.

Untersuchungen bestätigen, dass optische Reize rund 80 Prozent des menschlichen Nervensystems beanspruchen.

¹² Vgl. Klindworth, Tanja: Waldcoaching: Ich bin kurz „Waldbaden“. In: Spaness. Wellbeing work. life. travel; URL: www.spaness.de/blog/waldcoaching-naturcoaching/ (Stand: 01.10.2020)