



Grüne Resilienz

Einfach raus!

Beate Hofmann

Schon kurze Aufenthalte in der Natur entfalten eine heilende Wirkung auf den Körper, erhellen unser Denken und stärken die Psyche. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie vor Ihrer Haustür neue Kraftquellen aus der Natur.

Mein Mann und ich wissen, wie es sich anfühlt, beruflich extrem eingespannt zu sein. Wir haben uns schließlich gefragt: „Wollen wir so weiterleben?“ Wir befürchteten, irgendwann festzustellen, dass wir unsere Träume nicht gelebt haben. Wir gaben unsere Jobs und die Wohnung auf, kündigten Versicherungen und hatten damit die Möglichkeit, ein Jahr gemeinsam in der Wildnis Westkanadas zu leben. Dieser Ausstieg wurde zu einem neuen Einstieg ins Leben. Wir haben für uns festgestellt, dass die Energie, Gesundheit und Kreativität, die wir in der wilden Natur Kanadas gefunden haben, auch in Deutschland vor der Haustür zu gewinnen ist.

Widerstandskraft stärken

Unsere Erfahrung zeigt, dass Menschen gelassener, zuversichtlicher und selbstbewusster werden, wenn sie sich in Lebenskrisen oder Erschöpfungszuständen oft in die Natur begeben. Selbst Kränkungen oder Trauerfälle relativieren sich, sobald die Betroffenen tägliche Spaziergänge zu einem individuellen Ritual machen. Darüber hinaus scheint es dadurch einen Zuwachs an kreativen Ideen und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu geben. Der Aufenthalt in der Natur hat offenbar eine Wirkung auf bekannte Resilienzfaktoren wie

Selbstvertrauen, emotionale Stabilität, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz oder Verbundenheit. Resilienz ist die psychische Fähigkeit, kraftvoll mit Krisen umzugehen und nicht daran zu zerbrechen, sondern zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Es gibt Erkenntnisse der Umweltpsychologie, die einen Zusammenhang von Naturerfahrungen und psychischer Stärke zeigen: eine grüne Resilienz.

Being Away-Effekt

Forscher und Psychologen an der Universität von Michigan erforschten schon vor 20 Jahren, welche

Natur wirkt

Der Kontakt mit Wald und Naturlandschaften bietet drei positive Kern-Effekte:

1. Menschen geraten in eine **bessere psychische Grundstimmung**. Seelische Schwankungen werden ausgeglichen und der steigende Hormonspiegel des Serotonins führt zu mehr Zuversicht.
2. Die Weite der Natur, Lichtreflexe, Töne, Düfte und harmonische Strukturen der Pflanzen wirken klärend wie ein Scheibenwischer auf das Gehirn. Menschen können sich **besser konzentrieren**, auf Erinnerungen zugreifen, Situationen klarer analysieren und damit wieder handlungsfähig werden.
3. Vor allem im Wald **profitiert das Immunsystem** vom Grün der Blätter und den pflanzlichen Botenstoffen der Bäume. Die Zahl der körpereigenen Immunzellen steigt nachweislich. Blutdruck, Herzschlag und Muskelspannung verbessern sich.

gesundheitliche Wirkung das Rausgehen in die Natur auf uns Menschen hat. Dabei entdeckten sie den „Being Away“-Effekt. Wenige Minuten in einem Park zu schlendern, an einem Fluss oder im Wald zu laufen, verändern bereits unsere Wahrnehmung und entspannen das Gehirn. Es muss nicht mehr permanent irgendwelche Reize wie Autolärm, Handyklingeln oder Signaltöne verarbeiten und kann sich ganz von selbst regenerieren.

Anders zurückkommen

Wer sich gezielt in die Weite der Natur begibt, lässt vieles hinter sich, was ihn bedrückt und beeinflusst: menschliche Bewertungen, die Einflüsse der Konsumwelt, die Abhängigkeit digitaler Netzwerke, eigene Rollen und die Erwartungen anderer. Außerdem wirkt der Aufenthalt im Freien sehr entspannend – egal ob im Garten, am Meer, im Wald, im Park oder Stadtwäldchen. Das lässt sich körperlich nachweisen. Allein das Tageslicht hebt den Serotoninspiegel und führt dazu, dass wir uns wohlfühlen und den Stress oder die Anspannung relativieren können. Schon öfter einmal vom Schreibtisch aufstehen und ans offene Fenster treten lohnt sich.

7 gute Gründe für mehr Natur

1. Natur klärt das Denken, strukturiert das Gehirn und ermöglicht Kreativität.
2. Natur gibt uns zeitliche Rhythmen vor, die dem Körper guttun und entstressen.
3. Natur beginnt bereits mitten in der Stadt.
4. Natur bietet dem Körper vielfältige Heilkraft.
5. Natur ist eine Kraftquelle für die Psyche.
6. Natur ist ein äußerst belebendes Lernfeld – vor allem für Kinder.
7. Natur ist ein Faktor, der unser Lebensglück multipliziert.

Grüne Resilienz im Alltag

Sie brauchen nicht unbedingt ein Sabbatjahr, aber Sie brauchen das Bewusstsein, den Schritt über die Schwelle und vor die Haustür zu setzen. Probieren Sie es aus und bringen Sie Ihr Leben aus dem Stressmodus wieder in den „grünen Bereich“. Denn wozu in die Ferne schweifen, das Grüne liegt so nah! Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.

- Gönnen Sie sich einmal täglich bewusst eine Licht-Dusche. Nutzen Sie das Tageslicht, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Fünf Minuten sind schon ein guter Anfang.
- Verbringen Sie eine Mittagspause pro Woche allein im Freien. Nehmen Sie Ihr Essen mit und nutzen Sie die nächste Parkbank, einen Stehtisch im Hof oder einen Spaziergang über die Wiese. So gewinnen Sie Abstand von dem, was Sie beschäftigt, regenerieren besser als im Raum und kommen energiegeladener zurück.
- Entdecken Sie für sich einen Platz in der Natur, den Sie einmal wöchentlich oder monatlich aufsuchen. Vielleicht ein Baum, eine Anhöhe, ein Fluss in der Nähe. Nehmen Sie ein Sitzkissen als Unterlage mit, damit Sie eine halbe Stunde oder auch länger verweilen können. Achten Sie bewusst auf die Veränderungen der Jahreszeiten.
- Wenn Ihr Kollege mit der Zigarette vor die Tür geht, nehmen Sie sich einen Apfel und stellen sich ans offene Fenster.
- Der Moment des Sonnenaufgangs oder des Sonnenuntergangs ist ein ganz besonderer. Viele Menschen erleben ihn nur im Urlaub. Gönnen Sie sich diese Momente hin und wieder mitten



Die Mittagspause im Grünen zu verbringen, bringt Erholung für Körper und Geist.

im Alltag. Stehen Sie dafür extra zeitig auf oder fahren Sie nach der Arbeit mit dem Rad noch zu einem Platz, an dem der Ausblick auf die Sonne unverstellt ist. Es wird ein goldener Moment mitten im Alltag für Sie!

- Organisieren Sie mit Freunden ein Micro-Adventure. Eine Nacht im Freien auf der Obstwiese campieren, auf einem Floß den Fluss hinunter treiben oder mal wieder Stockbrot am Feuer an der nächstgelegenen Grillstelle zubereiten. Es macht den Alltag zum Festtag. Schon kleine Auszeiten können das Lebensglück erheblich steigern.

Anschrift der Verfasser:

Beate & Olaf Hofmann,
Autoren und Referenten zum
Thema Selbstführung und Grüne
Resilienz, www.hopeandsoul.com,
kontakt@hopeandsoul.com

Buchtipps

Beate & Olaf Hofmann: Einfach raus! Wie Sie Kraft aus der Natur schöpfen, Patmos, Ostfildern 2016, 208 S., 16,99 €