

Die Natur und was sie uns gibt

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF,
Heilpflanzenfachfrau, Coachin

Was gibt uns die Natur, wie wirkt sie und wie wichtig ist sie für uns Menschen? Wie sind wir Menschen mit der Natur verbunden? Eine Liebeserklärung an die Natur.

Grün, die Farbe der Natur

Grün kommt in der Natur am häufigsten vor. Darum starte ich diesen Bericht mit diesem Thema. Grün ist die Farbe der Mitte. Sie wird von 15 Prozent der Menschen als Lieblingsfarbe bezeichnet und 7 Prozent geben sie als die unbeliebteste Farbe an. Sie ist die Farbe, die am längsten betrachtet werden kann, ohne dass das Auge ermüdet. Aus diesem Grund waren die Wandtafeln im Schulzimmer in





grüner Farbe. Grün wirkt auf uns beruhigend, ohne dass wir ermatten. Die Farbe sorgt für Balance und vermittelt Sicherheit. Menschen, die viel Grün um sich haben, sollen weniger an Herzkrankungen leiden. Grün wird auch als Heilfarbe bezeichnet.

«Grün ist die Hoffnung», «einen grünen Daumen haben», «auf keinen grünen Zweig kommen» ... Diese Redensarten nutzen die Farbe Grün, um das Thema Wachstum und Gedeihen aufzunehmen. Die Farbe symbolisiert die Natürlichkeit, die Jugend, das Leben, das Gesunde und das Unreife. Fast jede Pflanze ist zunächst grün und erhält erst danach eine andere Farbe.

Im Garten oder Zimmerdschungel

In der Bibel wird vom Garten Eden erzählt. Er wird als Paradies bezeichnet. Und bis

heute werden Gärten kultiviert, Pflanzen gehegt und gepflegt. Dabei ist meistens das Ziel, Nahrung ernten zu können. Aber was gibt uns der Garten noch? Verschiedenste Studien belegen, dass die Arbeit mit Pflanzen, also das Gärtnern, die Gesundheit fördert. Der Stresspegel senkt sich, Ängste werden vergessen oder lösen sich auf, Gedanken sortieren sich, die körperliche Koordination verbessert sich, der Mensch wird aufmerksamer und die Kommunikation wird aktiver. Das Bedürfnis, sich um etwas zu kümmern, der Selbstwirksamkeit und der Autonomie wird erfüllt. In der Hingabe zur Pflanze und der pflegerischen Tätigkeiten rund um die Pflanze entsteht eine Beziehung, was ebenfalls ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen ist.

Tatsächlich kann sich eine Pflanze an einen Menschen erinnern. Ebenfalls fühlt sie Schmerz und erinnert sich an ihren Peini-

ger, ihre Peinigerin. Auch sie tritt mit uns in Beziehung und interagiert. Oft bleiben diese kleinen, feinen Interaktionen für uns unsichtbar. Habt ihr nicht auch schon erlebt, dass ihr einer Pflanze, die nicht richtig wachsen wollte, mitgeteilt habt, dass ihr sie entsorgt, wenn sie sich nicht erholt? Und was geschah? Sie blühte nach wenigen Wochen? Der Rat «sprich doch mit deiner Pflanze oder lasse Musik für sie laufen» wird oft mit einer Portion Sarkasmus erteilt oder mit einem Lächeln abgetan. Und doch muss etwas Wahres daran sein. Der amerikanische Spezialist für Lügendetektoren, Cleve Backster, kam auf die Idee, die Elektroden des Polygraphen an seiner Zimmerpflanze zu befestigen. Als er dieser Pflanze Wasser gab, wurde er eines Besseren belehrt. Auf der Skala des Geräts war ein Ausschlag zu sehen, den Backster bei einem Menschen als positives Gefühl gewertet hätte. Aber Pflanzen können doch gar keine Gefühle haben, oder? Die Empfehlung, der Pflanze gut zuzureden, erhält mit

dieser Sichtweise ein anderes Gewicht. Wer sich für dieses eher ungewohnte Thema interessiert, findet im Buch «Das geheime Leben der Pflanzen» (Tompkins, Bird) mehr dazu. Die Wissenschaft steht in diesem Themenbereich noch ganz am Anfang.

Zurück zum Garten und der Pflege der Zimmerpflanzen. Ich selbst habe als Aktivierungsfachfrau oft erlebt, dass plötzlich ein Leuchten in den Augen der Bewohnenden zu sehen war, wenn ich mit ihnen im Garten war, und sie zu erzählen begannen. Dabei musste das Gespräch gar nicht vom Garten oder der Pflanze handeln. Manchmal kamen ganz andere Themen hoch, und dies von Menschen, die in sich gekehrt und apathisch im Zimmer sassen.

Übrigens: Laut einer Umfrage von Pro Natura fühlen sich zwei Drittel der Menschen in einem Naturgarten wohler als in einem von Unkraut befreiten und herausgeputzten Garten. Der Garten darf also mutig etwas verwildert und unordentlich sein. Dies bietet viel Platz für Wildtiere und fördert die Biodiversität, was wiederum zu spannenden Beobachtungstouren im Garten verleitet. Ist nun der gebaute Asthaufen bewohnt? Wenn ja, von welchen Tieren?

Die Natur gibt uns Orientierung

Wir Menschen sind in den Zyklus der Natur eingebettet. Die Natur zeigt uns, wann was seine Zeit hat. Sie gibt uns Orientierung über Tag und Nacht, die Jahreszeiten, ja selbst über die Jahre hinweg. Wer von Natur umgeben ist und diese beobachtet, wird erkennen, dass sie sich verändert, wächst und gedeiht, sich anpasst oder abstirbt. Auch wir Menschen wachsen und gedeihen, verändern uns, passen uns an, verlieren oder gewinnen manchmal eine Ressource oder etwas Liebgewonnenes und werden irgendwann sterben. Die Natur lebt ihren eigenen Rhythmus. Du deinen auch? Und wie sieht es mit den Bewohnenden aus, können sie ihren Rhythmus leben?

Die Natur gibt uns Hoffnung. Meist wird diese im Frühjahr, wenn alles zu blühen beginnt, besonders stark gespürt. Die Natur gibt uns aber auch die Möglichkeit des Rückzugs, etwa bei Sturm und Regen oder im Winter, wenn es eisig kalt und bedeckt ist. Was aber hält den modernen Menschen davon ab, so wenig in Verbundenheit mit der Natur zu leben? Mit künstlichem Licht

halten wir uns nächtelang wach, halten die Sternenpracht von uns fern und verhalten uns entgegen dem Rhythmus der Natur. Im tiefsten Innern sehnen sich viele Menschen nach Verbundenheit zur Natur. Sie fliehen an freien Tagen aus der Stadt, gehen in den Wald, die Berge oder an den See, um sich zu erholen. Gibt es nicht Wege und Mittel, im Alltag wieder mehr Naturverbundenheit zu leben? Eine Frage, die wohl jede und jeder für sich beantworten kann.

Die Wichtigkeit der Natur

Ursprünglich waren wir Waldbewohner:innen. Wir lebten gezwungenermaßen im Rhythmus der Natur. Nur diese Anpassung sicherte dem Menschen Überlebenschancen. Unsere Vorfahren wussten es noch. Sie hörten intuitiv auf die Zeichen der Natur und wussten, was zu tun war. Wenn wir uns heute einen bewussten Moment der Achtsamkeit in der Natur gönnen und unsere Sinne öffnen, verstehen wir sie immer noch intuitiv. Die Antworten sind Träume, Handlungen, Stimmungen und Gefühle. Dazu braucht es Zeit, wie das folgende Sprichwort von Monika Minder erklärt: «Um wieder wahrnehmen zu können, müssen wir stillstehen wie des Sommers Reife.» Es erfordert ein bewusstes Einsetzen unserer Sinne. Und zwar von allen. Egal, ob wir über den haptischen Sinn die Naturmaterialien ertasten, über den auditiven Sinn die Musik der Natur hören, über den visuellen Sinn das Grün oder die Pflanzen und Tiere und ihre ausgeklügelten Fähigkeiten sehen, über den gustatorischen Sinn die Geschmäcker der Wildpflanzen erkunden oder über den olfaktorischen Sinn die verschiedensten Gerüche aufnehmen. Egal, wie wir den Zugang zur Natur gestalten, es werden bestimmt viele Geschenke in Form von Naturschätzen zu uns gelangen.

In den unzähligen überlieferten Symbolen, Ritualen, Geschichten, Liedern und Sprichworten ist die Verbundenheit des Menschen zur Natur noch deutlich zu erkennen. Zum Beispiel sind wir mit einem Ort verwurzelt oder entwurzelt. Nach getaner Arbeit ernten wir die Früchte. Wir sind noch grün hinter den Ohren. Wir feiern Erntedankfeste und die Sonnenwende. Auch heute sind wir von der Natur abhängig. Sie liefert uns Erholung, Gesundheit, Zuversicht, Nahrung, Sauerstoff. Im Ge-

genzug liefern wir der Natur Kohlendioxid, ein Stoffwechselprodukt, ohne das die Pflanzen nicht existieren könnten. Eine ausgewachsene Buche produziert pro Tag 7000 Liter Sauerstoff. Dies ist die Menge, die fünfzig Menschen benötigen. Diese Symbiose ergibt einen ständigen Kreislauf des Lebens.

Viele Wirkstoffe, welche heute chemisch hergestellt werden, haben ihren Ursprung in der Natur. Zum Beispiel die Salicylsäure, die vom echten Mädesüss (*Filipendula ulmaria*) abstammt. Sie diente als Vorbild zur Herstellung des Aspirins. Verblüffend ist die Beobachtung, dass viele natürlich belassene Wirkstoffe vom Menschen besser vertragen werden als die chemisch nachgeahmten Wirkstoffe. Die Natur sorgt offenbar stets für ein Gemisch aus diversen feinstofflichen Wirkstoffen, die auch als Gegengift für eine bessere Verträglichkeit sorgen. Sind dies nicht Gründe genug, die Natur wieder bewusster wahrzunehmen und in unseren Alltag einzubauen?

Es geschieht etwas, wenn wir uns in der Natur aufhalten

Nehmen wir gestressten, der Zeit nachrennenden Menschen uns einen Moment Zeit, um uns in der Natur aufzuhalten, stellt sich so etwas wie ein Hochgefühl ein. Wir fühlen uns frei, beginnen uns zu entspannen und fühlen uns glücklich. Tatsächlich schüttet das Hormonsystem Endorphine aus, wenn wir unsere Sinne für die Natur öffnen und sie achtsam wahrnehmen. Solche Veränderungen können bereits durch das Betrachten einer natürlichen Landschaft in Bildform auftreten. Genau wie in einer Meditation beginnen sich die beiden Hirnhälften auf gleichem Rhythmus im Alphabereich einzuschwingen. Die Folgen sind Klarheit, Wachheit, Transzendenz, schöpferische Kreativität und tiefe Freude. Gedanken klären sich, neue Lösungen für Ziele oder Probleme werden möglich. Es sind die natürlichen, sich stets wiederholende Vorgänge, die uns helfen können, Vertrauen zu fassen, einen Sinn zu finden, Beziehung zu erleben und zu gestalten. Beispielsweise wissen wir mit Gewissheit, dass bei Wintereinbruch ein paar Monate später der Frühling wieder anklopfen wird. Die Tage werden wieder länger und wärmer. Diese Gewissheit verleiht Sicherheit

und Vertrauen. So beobachte ich als Coachin viel, dass sich die Kunden und Kundinnen, die sich für ein Coaching in der Natur entscheiden, rascher zu Lösungsansätzen gelangen, als wenn das Setting drinnen stattfindet. Naturräume wie Wiesen, Felder, Berge, Seen ermöglichen das Vergessen von Sorgen, die Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress. Das natürliche Umfeld wirkt weitgehend unbewusst auf unseren Gemütszustand und hat eine erholungswirksame sowie gesundheitsfördernde Funktion. Des Weiteren kann ein Aufenthalt in der Natur eine Atem- und Muskeltonus senkende sowie atmungsanregende Wirkung haben. Patienten und Patientinnen, deren Blick aus dem Fenster die Sicht auf Bäume gewährte, benötigten weniger Schmerzmittel, ihre Genesung war insgesamt schneller. Sie konnten früher aus dem Krankenhaus entlassen werden. Verglichen wurde dies mit Patienten und Patientinnen, welchen der Anblick von Bäumen verwehrt war. Sie hatten längere Spitalaufenthalte und brauchten mehr Medikamente.

Die negativen Gefühle werden ersetzt durch positive Gefühle wie Ruhe, Freundlichkeit und Interesse. Faszination kann entstehen. Ein Ausbruch aus dem Alltags-trott wird möglich. Es ist auch physiologisch messbar, dass zum Beispiel der Blutdruck während eines Stadtspaziergangs

höher ist als bei einem Waldspaziergang. Menschen, die in ihrer Wohnumgebung viele Grünflächen haben, weisen höhere körperliche Aktivität und geringeres Körpergewicht auf als Menschen, die wenig oder keine Grünflächen in ihrer Wohnumgebung haben. Wer in ländlicher Umgebung wohnt, soll eine höhere Lebenserwartung haben. Sie fühlen sich psychisch und physisch gesünder als Menschen, die in einer Stadt leben. Des Weiteren begünstigen grüne Flächen die soziale Interaktion und mindern Kriminalität.

Auch ein Duft kann seine Wirkung haben. Düfte können nicht nur Erinnerungen wecken, sondern auch entspannend wirken. Der warme, süsse und würzige Duft der Erde wird in der Ayurvedischen Medizin verwendet, um Blockaden des menschlichen Energieflusses in Seele und Körper zu lösen. Wer wenig oder keinen Zugang zu den Düften in der freien Natur hat, kann mit reinen ätherischen Ölen Abhilfe schaffen. Mit ihrem Orchester an verschiedensten Stoffgemischen haben sie eine andere Wirkung, als wenn wir auf künstlich hergestellte Düfte zurückgreifen.

Alle diese wirkungsvollen Aspekte der Natur können durchaus eine Ressource für die Gesundheit sein. Die Natur kann uns in der Polarität von Gesundheit und Krankheit hin zu Gesundheit verhelfen. Die Natursymbole, deren individuellen Deutungen und Bedeutungen haben mit diesem Blickwinkel einen anderen Wert.

Ja, sie gewin-

nen gar an Gewicht. Mit Hilfe der Naturgegenstände kann der Mensch für sich seine Innenwelten begreifen, erfassen und verdeutlichen. Die Innenwelt erhält ein Mittel, um sich ausdrücken zu können. Das Erleben der Natur, also im Garten sein, Spazieren etc. stärkt unser Kohärenzgefühl. Und je stärker dieses Gefühl ist, desto besser stehen die Chancen, sich in Richtung Gesundheitspol zu bewegen.

Bezieh die Natur in deine Arbeit mit ein

Wir Menschen haben grundsätzlich alle die gleichen Bedürfnisse, egal, wie alt wir sind, unabhängig davon, welche kulturellen Hintergründe oder was für Beeinträchtigungen wir haben. Das Bedürfnis nach Natur ist seit jeher in uns verankert. In unserer Arbeit stellt sich nur die Frage: Wer braucht wie und wann Zugang zur Natur? Darum: Bring die Natur zu den Bewohnenden hinein oder die Bewohnenden in die Natur hinaus. Wie wäre es mit einem Entdeckungsspaziergang ums Haus? Dabei hat jede:r eine Lupe bei sich und das Moos, die Blätter etc. werden aus nächster Nähe betrachtet? Oder im Herbst einen Korb frisches Laub ans Bett bringen? Den Duft, das Rascheln, die Farben erleben lassen? Die ganz Mutigen können das Laub mit den nackten Füßen umherwirbeln. Welche Geschichten haben die Bewohnenden wohl dazu zu erzählen?

Die Natur zu beobachten, in den Alltag einzubinden und zu geniessen lohnt sich in vielerlei Hinsicht.

Der Online-Auftritt der Autorin:

www.naturspruenglich.ch

Quellen:

- Migros-Magazin vom 21.8.2017
- Diplomarbeit «Der Nutzgarten. Gartenorientierte Angebote der Aktivierung», Jasmin Ursprung, 2012
- «Das geheime Leben der Pflanzen», Peter Tompkins und Christopher Bird, 2018
- «Die sanfte Medizin der Bäume», Maximilian Moser und Erwin Thoma, 2018
- «Die geheime Sprache der Bäume», Erwin Thoma, 2017
- «Praxisbuch Gartentherapie», Andreas Niepel und Thomas Pfister, 2010

