

Ein Teil von uns

Was empfinden Sie, wenn Sie an Natur denken? Verspüren Sie eine große Sehnsucht? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen auch. Besonders unter Stress zieht es uns hinaus – möglichst weit weg, in den Wald, auf die Berge, ans Meer, an jene stillen Orte, die wir selbst schon im Urlaub kennengelernt haben oder die wir aufgrund von Fotos und Filmen noch kennenlernen wollen.

Je stärker sich unser Leben verdichtet und auf Städte konzentriert, je mehr wir uns in digitalen Welten bewegen, desto größer scheint diese Sehnsucht bei vielen zu werden. Fühlen wir uns unter Druck, wollen wir am liebsten Häuser, Autos, Lärm hinter uns lassen und damit auch alle Termine, alles Müssen, alles Sollen – und das gelingt uns draußen am besten. Wir wissen also offenbar intuitiv, was die Wissenschaft heute dank vieler Studien belegen kann (siehe Beitrag ab Seite 6): Nirgends erholen wir uns so gut wie bei Begegnungen mit Natur.

Wie umfassend dieser Kontakt unsere Gesundheit fördert, hat kürzlich auch eine Untersuchung von Forschern aus Großbritannien gezeigt. Caoimhe Twohig-Bennett und Andy Jones von der *University of East Anglia* haben dafür mehr als 140 Studien zum Thema ausgewertet. Ihre Analyse verdeutlicht nicht nur, wie stark wir körperlich und psychisch profitieren, wenn wir uns mit Natur beschäftigen, sondern sie vermittelt auch einen Eindruck davon, wie vielfältig und unterschiedlich das aussehen kann. Die Flucht in den Wald oder die große Tour aufs Land ist demnach gar nicht unbedingt nötig: Ein Gang durch den Park oder eine von Bäumen gesäumte Straße hat ebenfalls eine substantielle positive Wirkung.

Es lohnt sich also, auch die kleinen grünen Flecken in unserer Nähe zu schätzen und sie so oft wie möglich zu besuchen und zu erkunden, mit allen Pflanzen und Tieren, die es dort gibt. Natur wird so von etwas Exotischem, Fremdem, das im Alltag für uns mitunter unerreichbar scheint, zu etwas Vertrautem, das zu uns gehört, egal wo wir sind.

Wie wir dabei vorgehen, bleibt jedem selbst überlassen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, sagt die Psychologin Uta Maria Jürgens, die ich für dieses Heft interviewt habe (Seite 34): Das Spektrum an Arten, sich mit Natur zu befassen, sei so breit wie jenes an menschlichen Persönlichkeitstypen. Vom Vogelbeobachten übers (Extrem-)Bergsteigen bis hin zum Gärtnern – in diesem Heft zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf.

Es müssen nicht immer die weiten unberührten Landschaften sein, von denen wir bisweilen träumen. Natur ist überall. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken!

EVA - MARIA TRÄGER



Eva-Maria Träger ist Redakteurin bei *Psychologie Heute*. Sie hat dieses Heft für Sie zusammengestellt