


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Warum Natur der Psyche guttut

Ein Aufenthalt im Grünen wirkt auf vielerlei andere Weise wohltuend auf uns – ein Überblick über den Stand der Forschung zur Psychologie der Natur.

VON ANNE OTTO

 12. SEP 2018

Die Mittagspause auf einer Bank im Park verbringen. Den zwitschernden Vögeln zuhören. Bei einem Spaziergang am Meer zur Ruhe kommen. Auf einem Hügel den weiten Blick ins Land genießen. Sich am Erblühen der Blumen auf dem Balkon erfreuen. Jeder Mensch erlebt im Alltag zumindest gelegentlich die wohltuende Wirkung von Bäumen, Pflanzen und natürlichen Landschaften. Wo es grün ist, da atmen wir innerlich auf. Dass der Natur eine gewisse Kraft innewohnt, haben auch immer wieder Dichter hervorgehoben. Schon Johann Wolfgang von Goethe schrieb: „Wie herrlich leuchtet mir die Natur! Wie glänzt die Sonne! Wie lacht die Flur!“

In der Romantik verfassten dann Joseph von Eichendorff, Friedrich Hölderlin und viele andere ähnlich schwärmerische, naturverherrlichende Gedichte. Grundtenor war schon damals, dass die Natur uns schützt, spiegelt und heilt – und ein Wunder ist. Doch über Jahrhunderte hinweg war das Sehnen nach ihr vor allem intuitiv. Erst in den vergangenen Jahrzehnten ist durch Forschungsergebnisse aus der

Naturpsychologie eine Gewissheit entstanden, dass „grüne Räume“ uns körperlich, seelisch und kognitiv stärken und gesund halten, und vor allem zeigen Untersuchungen nun auch, wie sie das tun.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
