

Achtsamkeitsbasiertes Naturerleben gegen Stress



- Stress: physische und psychische Reaktion auf innere oder äußere Reize
- dient der Anpassung (fight – flight)
- überlebensnotwendig
- Reiz - „Habe ich Ressourcen?“ - Reaktion
- gefährlich: Dauerstress
 - fehlende Regeneration, zu viele Reize...
- „Neu“: Stadtleben
- → erhöhte Aktivität der Amygdala

- Ländliche Regionen weniger Schizophrenie
- Je mehr Grün im Wohnraum, desto besser die Stressregulation (Umweltbundesamt, 2022)
- Aktiv fürs Stadtgrün sein hat positive Auswirkungen (Freiburg)
- Städter*innen identifizieren sich mit Grünflächen (Berlin)



- Krankenhauszimmer mit Blick ins Grüne → schnellere Genesung (1984, Roger Ulrich)
- Shinrin-Yoku (Waldbaden), Prof Qing Li, Universität Tokyo

- Stresshormone sinken
- Killerzellen erhöhen sich
- Blutzuckerspiegel sinkt

→ ätherische Öle & Terpene

→ psychische Wirkungen



- „Green Care – Natur für psychische Gesundheit“
(Biosphärenreservat Rhön und Berchtesgardener Land, 2023)

- Aufmerksamkeits-Erholungstheorie

Gleichgewicht (Reize)

- Veränderungen und Routinen

- Sonnenlicht → Serotonin

- Natürliche Geräusche →

weniger Schmerzen,

weniger Stress, höhere Lebenszufriedenheit



- Achtsamkeit

Fähigkeit die Aufmerksamkeit bewusst auf die Erfahrung des Hier und Jetzt zu lenken

mit einer akzeptierenden, wertfreien Haltung

- Führt zu mehr Gelassenheit, weniger unerwünschten Reaktionen, Dankbarkeit ...
- Wissenschaftliche Nachweise über positive Wirkung
- Naturwahrnehmung
- Achtsamkeitsbasiertes Naturerleben in der Stadtnatur
→ Regeneration (Entspannung) & Aufbau innerer Ressourcen

- Naturaufenthalte haben positive Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung



Flugrichtung

- Naturräume in der Stadt auch im Sinne der Stressprävention erhalten und schützen
- Mehr Angebote der Naturverbindung schaffen



→ **Naturschutz & Gesundheitsschutz & soziales Miteinander zusammen denken**

A photograph of a white ceramic mug with yellow and white horizontal stripes, filled with a frothy beverage, sitting on a wooden dock. The dock is made of weathered wooden planks. In the background, a calm lake reflects the sky and the surrounding trees. The trees are mostly bare, suggesting a cool season. The sky is clear and blue. The overall scene is peaceful and serene.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Herbstliches Achtsamkeitstraining

18.11.23

10.00 – 14.00 Uhr

Raum der Möglichkeiten, Willinkspark 8

Anmeldeschluss 3.11. unter imfreiensein@t-online.de

Quellen

- Arvay, Clemens G. (2016): Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald. Ullstein Verlag.
- Gebhard, Ulrich (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Raid, Andreas / Lude, Armin (2014): Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. Oekom Verlag.
- Renz-Polster, Herbert / Hüther, Gerald (2013): Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Beltz Verlag.
- <https://brbgl.de/bereiche-aufgaben/forschung-und-monitoring/gesundheit-erholung-green-care/ergebnisse-der-studie/>
- <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/besuch-bei-dr-wald/>
- Der Spiegel. Smarter leben – Podcast. Gesundheit: Warum uns Natur so guttut (mit Dörte Martens)
- <https://www.tagesspiegel.de/wissen/wald-auf-rezept-5323294.html>
- <https://www.psychologenakademie.de/seminar/natur-heilt/>
- <https://www.ardaudiothek.de/episode/swr2-wissen/wie-natur-auf-unsere-psyche-wirkt-wohlfuehlen-im-wald/swr2/12643391/>