



Es ist erwiesen, dass der Blick über eine weiche, hügelige Landschaft zum Wohlbefinden beiträgt. Unser Bild entstand am Schauinsland im Schwarzwald.

Bild: Picker/Visum

Geistliches Wort

Wahrnehmen

Von Wenz Wacker

„Mensch, hast du aber eine Hose an!“ Ich habe auch sonst immer Hosen an, aber heute sind sie irgendwie auffällig. Stimmt, ich habe sie gerade neu gekauft, noch dazu am Ferienort, weil da mehr Zeit war als sonst. Scheint also ziemlich modisch zu sein, die Hose. Und das, na klar, passiert den Leuten ziemlich selten mit mir: Dass ich in Mode bin.

Meine Frau erzählt: Hat sie einmal nicht ihre Laufschuhe an, sondern ein schickes Paar, wird sie von den anderen Kindergartenmüttern sofort darauf angesprochen: „Mensch, hast du heute Schuhe an!“ Sie hat auch sonst immer Schuhe an, aber heute... Eines unterscheidet mich und meine Frau: Ich nehme gar nicht wahr, wie einer genau angezogen ist – ob das modisch ist oder nicht. Bei mir hat es sich wirklich ausgewirkt, dass ich von meinen linken Pfarrern mitbekam: „Gott guckt nicht auf die Kleider. Zu dem kannst du kommen, wie du willst.“ Meine Frau ist vor solchen Pfarrern bewahrt worden – und deshalb kann sie mich oft vor Fehleinschätzungen bewahren.

Kürzlich habe ich sie zum Beispiel gefragt: „Du, der Anton aus der Nachbarschaft sieht zur Zeit so abgerissen aus. Weißt du, ob mit dem was ist?“ Sie sagt nur: „Guck dir doch mal alle anderen Leute an.“ Und ich merke: Die sehen alle so abgerissen aus. Das muss also gerade angesagt sein.

Ich nehme die Mode nicht wahr. Das mag in einer konsumorientierten Gesellschaft ein strafwürdiges Vergehen sein. Es heißt aber nicht, dass ich generell beschränkt bin. Ich nehme anderes wahr. Zeichen von Gottes Nähe zum Beispiel, manchmal irgendwo im Alltag.

Das sehen wiederum andere überhaupt nicht. Denen geht es mit Gott so wie mir mit der Mode: Sie nehmen nichts von ihm wahr. Auch sie sind deshalb nicht generell beschränkt, sondern anders orientiert. Denn im Alltag müssen wir sortieren: Wir sehen so vieles den lieben langen Tag. Manches gelangt bis auf die Netzhaut, anderes bis ins Gedächtnis, wieder anderes bis ins Herz.

Wir können nicht alles gleich gewichtig wahrnehmen, sonst platzen wir. Was wir aber wahrnehmen, wo wir tiefer blicken, daran hängt unser Herz. Meine alte Großtante hatte beides: einen Blick für anständige Kleidung und ein Gespür für Gott. Wenn ich sie besucht habe, wanderte ihr Blick zunächst von meinem Scheitel bis zur Sohle und zurück. Dann erst hat sie mir ins Gesicht gesehen. Und an der Art, wie sie das tat, konnte ich ablesen, was sie heute von meinen Klamotten hielt.

Die alte Tante hat die Hoffnung für mich nie aufgegeben. Bevor sie gestorben ist, hat sie noch mitgekriegt, dass ich anfang, Theologie zu studieren. Und ich glaube, dadurch ist ihre Rechnung für mein Leben dann doch noch positiv ausgefallen. Dass wir beides wahrnehmen: die alltäglichen Signale, wie wir uns einordnen, fühlen, mitteilen wollen – die Oberseite des Lebens. Und das Dasein Gottes – den Grund des Lebens. Beides zusammen ist erst die ganze Wirklichkeit.

Die Natur als Doktor

Erlebnisse in schöner Landschaft tun Körper und Seele gut und schaffen einen Kick, den inszenierte Vergnügen oft nicht bieten

Von unserer Mitarbeiterin
Margit Mertens

Das ist die schönste Bank in der ganzen Eifel“, sagt die Wanderin, die nach der feuchten Kühle des Waldes nun die warme Sonne genießt. Aus dünnen, ungeschälten Fichtenstämmchen hat jemand die Bank ziemlich krumm zusammengestellt und auf die Höhe zwischen Ahrtal und dem Kesselinger-Bachtal gestellt. Weit kann der Blick über die Eifelhöhen schweifen, in der Ferne erahnt man ihren höchsten Berg, die Hohe Acht, davor liegt ein grünes Auf und Ab von Tälern, Berghängen und Kuppen.

Wiesen, dunkle Nadelwälder und Mischwald in allen Grüntönen wechseln sich ab. Die Bank steht an einem Wiesenpfad, der am Waldrand entlang führt, davor sanft gewellte Kuhweiden mit Hecken und Gehölzgruppen, die sich ins Tal schlängeln. Blumen säumen den Pfad, gut besucht von Schmetterlingen, Hummeln und Bienen. Vielstimmiges Vogelgezwitscher und das Summen der Insekten erfüllen die Luft.

Meist hat man den stillen Ort abseits der markierten Wanderwege für sich alleine. Der Erbauer der Bank fand wahrscheinlich einfach die Stelle und die Aussicht schön und einer Sitzgelegenheit wert, um sie mit Muße zu genießen. Egal wird es ihm wohl sein, dass die Szenerie hier exakt die allgemein gültigen Kriterien erfüllt, die laut Naturpsychologen weltweit Menschen eine Landschaft als schön empfinden lassen: federnder Boden, geschwungene Linien von Wegen, Waldrändern oder Gewässern, naturnahe, abwechslungsreiche Landschaften, sanft bergiges Gelände, natürliche Stille, jede Menge Aussicht und ein spannungsreicher Wechsel im Raumeindruck. „Deutsche Mittelgebirge gehören zu den objektiv schönsten Landschaften der Welt“, erklärt Rainer Brämer, Natur-Soziologe an der Universität Marburg.

Ob zu Fuß an einem gurgelnden Bach der Schwäbischen Alb, Paddeln auf der kurvenreichen Lahn oder Rudern auf der ruhig strömenden Donau, Wandern mit faszinierenden Fernsichten im Hoch- oder Mittelgebirge, Radeln durch die stille Weite einer

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Blick über eine weiche, hügelige Landschaft Herzschlag und Blutdruck messbar senkt und damit zum Wohlbefinden beiträgt“, erklärt Silvia Schäffer von der Universität Bonn. „Krankenhaus-Studien belegen, dass schon der Blick auf einen Baum vor dem Zimmer der Patienten deren Bedarf an Schmerzmitteln senkt und die Verweildauer in der Klinik verkürzt“, sagt Schäffer.

Bewegt man sich durch die Natur aus eigener Körperkraft und mit niedriger Intensität, aber regelmäßig und ausdauernd, stellen sich zahlreiche positive physische und psychische Effekte ein. Eine in Österreich gemachte Studie an Personen mit metabolischem

Syndrom – also Übergewicht, Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder

Bluthochdruck – belegte beispielsweise, dass nach einem dreiwöchigen Wanderurlaub sowohl im Berg- als auch im Flachland Gewicht, Blutdruck und Puls sanken, die LDL-Blutfette zurückgingen und die HDL-Werte anstiegen, sich der Blutzucker-Stoffwechsel und die Sauerstoff-Abgabe an das Gewebe verbesserten, der oxidative Stress sank und Schlafqualität und Stimmung stiegen.

Kurz: Regelmäßige mäßige Bewegung in der Natur stärkt das Immunsystem, normalisiert Stoffwechsel und Kreislauf – und macht glücklich und schlau, zeigt die Gehirnforschung. Dass das Gefühl entsteht,

das Herz wird weit, wenn man bei einer Wanderung seinen Blick über die Naturlandschaft schweifen lässt, hat nämlich nachweisbare Gründe: chemische Vorgänge im Gehirn. Laut dem US-Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi liegt der „Flow“, das Wesen des Glücks, im Einswerden mit seiner Umwelt und dem Versinken in sein konzentriertes Tun. Was, wenn nicht das harmonische Bewegen in der Natur – ob zu Wasser oder zu Lande – kommt diesem Gefühl des Fließens näher. Denn bei Ausdauerbelastung ab rund 30 Minuten sinkt der Stresshormon- und steigt der Serotoninspiegel im Gehirn. Der Gute-Laune-Botenzellstoff sorgt für innere Ausgeglichenheit, Optimismus und Ruhe. Außerdem: „Ausdauernde körperliche Bewegung stimuliert die Neubildung von Nervenzellen und fördert die für Lernvorgänge wichtige Bildung von Synapsen“, erklärt Sabine Kubesch vom Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm.

Natur-Soziologe Brämer weist auf ganz neue medizinische Studien hin, die zeigen, dass allein der Anblick einer schönen Naturszenerie stimmungsaufhellend unsere Hirnströme, Hormone und Botenstoffe beeinflusst. Unter dem Begriff „Therapeutische Landschaften“ werden diese gesundheitsfördernden und heilenden Effekte, die das Erleben der Natur mit allen Sinnen auslöst, verstärkt bei begleitender Behand-

lung, Prävention oder Rehabilitation der unterschiedlichsten Erkrankungen eingesetzt – sei es Nordic Walking im traditionellen Kurpark, die Arbeit im „Heilenden Garten“ oder „Therapeutisches Wandern“. „Indikationen sind unter anderem Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, rheumatische Beschwerden, Venenerkrankungen, Fettleibigkeit, orthopädische Beschwerden, Neurodermitis, Tinnitus, Depressionen, Suchterkrankungen, Angststörungen sowie weitere psychosomatische Erkrankungen“, erklärt Brämer.

„Natur wirkt auf die Psyche wie eine Bremse“, sagt der Psychoanalytiker Rolf Haubl. „Wenn sich der Mensch in der Natur aufhält, erdet er sich, die Wirklichkeit wird wieder fassbar. Er vergeisst sich seiner selbst und kann in einer Welt ohne feste Werte neue Sicherheit finden. In der Natur schrumpfen unsere Allmachtsgefühle. Man erkennt, dass natürliche Ordnung größer ist als die kulturelle. Auch das kann eine tiefe Sehnsucht befriedigen, nämlich mit einem übergeordneten Ganzen eins zu werden. Das kann Trost und Geborgenheit spenden.“

Lesetipp: Reinhard Deichgräber: „Biotope für die Seele. Heilende Landschaft erleben“, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, 2005, ISBN 978-3-525-63367-0, 9,90 Euro

Ein Wanderurlaub hebt die Stimmung

In der Natur erdet sich der Mensch



Vor Freude geht einem das Herz auf

Tiefenbene, Eintauchen in einen gelassen ruhenden See oder Schwimmen im funkelnden Meer – jeder, der sich mit all seinen Sinnen einlässt auf die Naturerlebnisse, kennt wahrscheinlich das Gefühl, dass einem vor Freude plötzlich „das Herz aufgeht“, sich im Körper Ruhe und Entspannung ausbreiten und eine gelassene Neugier beim Durchstreifen einer Landschaft wach wird. „Nach Erkenntnissen der Naturpsychologie übt bereits eine Naturlandschaft als solche, insbesondere aber eine ästhetisch schöne Landschaft einen Effekt auf die Stimmung und geistige Frische von stressgeschädigten Personen aus“, sagt Brämer.



Therapie in und durch die Natur: beim Schwimmen im oberbayrischen Staffelsee, beim Paddeln auf der Lahn nahe Limburg, beim Radeln auf der Ostseeinsel Poel oder beim Wandern am Jochberg oberhalb des Walchensees (Oberbayern).
Bilder: dpa