



# Teil I: Die Psyche unterstützen

Die Verbindungen und Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche sind vielfältig. Erfahren Sie hier, welche körperlichen Strategien Ihre Psyche unterstützen können.

# Erste Strategie: Biophilie

Natürliches ist Balsam für Ihre Seele! Lesen Sie hier, warum das »Vitamin Grün« so wertvoll ist und wo sich Ihr Körper aufhalten sollte, um auch Ihrer Psyche Gutes zu tun.

Schlagzeilen wie »Therapie unter Bäumen« oder »Waldbaden – der neue Gesundheitstrend« begegnen uns immer häufiger. Kein Wunder, denn psychische, physische und soziale Probleme in Städten nehmen zu. Stadtbewohner leiden häufiger unter Depressionen und Angststörungen als Menschen auf dem Land. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Dass auch die vor allem im Innenstadtbereich fehlenden Grünflächen dazu gehören, ist lange übersehen worden. In einer großen neuen Kohortenstudie aus Australien<sup>1</sup> mit 46.000 Menschen zeigt sich: In Stadtteilen mit einem Baumbestand von 30 Prozent entwickelten die Einwohner in sechs Jahren etwa 30 Prozent seltener psychische Probleme als in Regionen mit weniger Grünanlagen. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich der

allgemeine Gesundheitszustand deutlich verschlechtert hatte, war um mehr als 30 Prozent geringer. Dennoch wohnen drei Viertel aller Europäer in Städten, Tendenz steigend. Gleichzeitig werden für Wohnlagen mit Grünflächen höhere Preise gezahlt. Denn je grüner das Wohnumfeld, desto höher die Lebensqualität. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Grünflächen sollte bei der Stadtplanung und dem Immobilienerwerb viel mehr berücksichtigt und genutzt werden. Die Natur taugt besser als unsere urbanen Landschaften dazu, uns vom alltäglichen Stress zu erholen.

»Menschen, die Zugang zur Natur haben, sind einfach gesünder und zufriedener mit dem Leben! «

## Warum tut Naturnähe gut?

Warum der Zugang zur Natur die Lebensqualität steigert, liegt auf der Hand: Grünflächen mindern Luftverschmutzung und Umweltlärm und verbessern das Klima. Es gibt noch weitere Gründe, warum uns das »grüne Vitamin« guttut:

**Die Evolutionsbiologie:** Die Evolutionsbiologie und damit die Gene, die in uns liegen, erklären die Hinwendung des Menschen zur Natur. Die Entwicklung des Menschen erfolgte in Gesellschaft anderer Kreaturen und unter »natürlichen« Bedingungen, die unsere heutige Existenz möglich gemacht haben. Der Mensch fühlt sich aufgrund der ihm angeborenen Biophilie (aus dem Griechischen »Liebe zum Leben«) zu anderen Lebewesen hingezogen und braucht den Kontakt mit der Natur in ausreichendem Maße, um gesund zu bleiben, um den Sinn des Lebens zu finden und sich zu verwirklichen. In seinem Buch »A testament to the wilderness« (1985)<sup>2</sup> spricht der bekannte Psychologe und Psychiater C.A. Meier noch kompromissloser davon, dass der Mensch sogar krank würde, wenn er sich von seinem natürlichen Lebensraum, auf den er »zugeschnitten« ist, distanzieren. Denn die Entwicklung des Menschen gehe auf die Konfrontation mit der Natur, den Pflanzen, Wetterbedingungen und Tieren zurück – wir sind darauf angepasst. Oft genug beschränkten wir uns heute auf eine urbane und hoch techno-

logisierte Umwelt, was uns tatsächlich zunehmend krankmache.

### Die Interozeption (Innenwahrnehmung):

Wir ahnen es erst intuitiv, was die Natur für unsere seelische Gesundheit bedeutet, aber die Wissenschaftler sind diesem Zusammenhang auf der Spur. Sicherlich gibt es sogar einen neurologisch komplizierten Vorgang dafür, dass uns ein schöner Schmetterling anders »berührt« als eine bunte Litfaßsäule in der Fußgängerzone. Und genau das ist auch Ausdruck von »Embodiment«: Wir haben intuitiv ein gutes oder weniger gutes Bauchgefühl in bestimmten Umgebungen oder im Kontakt mit Menschen. So ist eine grüne Umgebung, ebenso wie Tierkontakt, ein innerlich (interozeptiv, Seite 40) eher beruhigendes und spannungslösendes Klima, in dem so mancher Konflikt, so manches Problem an Wertigkeit verliert oder sogar gelöst werden kann.

Welche weiteren neurologischen, hormonellen oder auch spirituellen Mechanismen die Hinwendung des Menschen zum Leben mit der Natur physisch, emotional oder auch kognitiv begründen, ist man auf der Spur. Vielleicht sind es die Terpene (Hauptbestandteile der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle) oder/und unsere entspanntere und gleichzeitig konzentriertere Arbeitsweise in Anwesenheit eines Bürohundes.

## Was bewirkt eine grüne Umgebung?

Mit der Kraft der Natur beschäftigen sich Wissenschaftler aus verschiedenen Bereichen, wie Neurowissenschaftler, Mediziner, Physiker, Biologen und Soziologen. Dabei kommen sie zu folgenden Ergebnissen:

» *Naturerleben stärkt die Körperwahrnehmung und die innere Ruhe und:  
Naturerleben stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration.* «

S. Kaplan von der University of Michigan machte 2008 dazu folgenden Versuch<sup>3</sup> mit 40 Teilnehmern: Die Gruppe A ging eine Stunde auf einer vorgegebenen Strecke innerhalb eines botanischen Gartens spazieren, während die andere Gruppe B den Spaziergang in einem verkehrsreichen Stadtzentrum unternahm. Vor und nach dem Spaziergang wurden an allen Teilnehmern psychologische Tests durchgeführt.

Ergebnis:

- Gruppe A weist eine signifikant höhere Konzentration und Aufmerksamkeit auf.
- Gruppe A hat eine signifikant bessere Gedächtnisleistung.
- Gruppe A ist besser gelaunt.

Es gelingt also, die Aufmerksamkeit durch sanfte Reize (Spaziergehen durch Wald

und Flur) zu erhöhen. Im Gegensatz dazu kommt es durch Reizüberflutung (Verkehrslärm, blinkende Neonröhren, aufploppende Mails, Bürogeräusche usw.) zur Überforderung des präfrontalen Kortex (Kontrollzentrum der Aufmerksamkeit) und die Selbstkontrolle sinkt.

Zusätzlich wird die im Arbeitsprozess notwendige Gedächtnisleistung verbessert und die bessere Laune ist in jedem Falle motivationssteigernd.

In einer großen Studie 2009 vom EMGO-Institute for Health and Care in Amsterdam<sup>4</sup> wurden Befunde aus Archiven von 195 Allgemeinmedizinern bezogen auf ein geografisches Raster analysiert. Dabei wurden Planquadrate von 25 × 25 m abgesteckt, anhand derer sich der Anteil an Grünflächen im Umkreis von bis zu 3 km um jeden Haushalt bestimmen ließ. Als »grün« wurden jene Planquadrate klassifiziert, deren Fläche zu mehr als 50 Prozent von Pflanzen bewachsen war. Insgesamt wurden 350.000 Personen in die Studie einbezogen.

Ergebnis:

1. Je grüner die Umgebung, desto seltener treten Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen, Diabetes, Depressionen und Angststörungen auf.
2. Ein Prozent weniger Grün hatte den gleichen Effekt auf die Gesundheit wie das Altern um ein weiteres Lebensjahr.
3. Bei Kindern und Menschen mit niedrigem Einkommen trat dieser Effekt

stärker zutage – vermutlich, weil diese im Schnitt mehr Zeit in der näheren Umgebung ihres Zuhauses verbringen.

» *Naturerleben verringert das Risiko von Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen und Diabetes und: Je grüner das Wohnumfeld, desto weniger Ängste und Depressionen.* «

Diese Ergebnisse werden mittlerweile durch viele andere Studien gestützt. Speziell der Zusammenhang zwischen Umgebung, Naturerleben und Auftreten von Krankheiten kommt immer mehr zum Tragen. Dabei scheint der Faktor Bewegung eine wesentliche Rolle zu spielen, denn Natur fördert die Gesundheit im Besonderen dadurch, dass sie als Anreiz zur Bewegung dient,<sup>5</sup> denn wir Menschen bewegen uns gern in ästhetisch ansprechender Umgebung und vor allem auch in Begleitung von anderen Menschen.

### Höhere Lebenserwartung

Ein häufig verwendeter Vegetationsindex ist der NDVI (für »Normalized Difference Vegetation Index«). Der NDVI kann Werte zwischen -1 und +1 annehmen, wobei negative Werte vor allem Wasserflächen kennzeichnen. Auf dem Land entspricht ein Wert zwischen 0 und 0,2 einer vegetationsfreien Fläche. Dazu gehören neben den Wüsten auch viele Innenstädte. Ein Wert nahe 1 entspricht einer üppigen Vegetation.

In den letzten Jahren haben 9 Studien den NDVI mit der Lebenserwartung in Beziehung gesetzt. Jeweils 2 Studien wurden in den USA und Kanada durchgeführt, die übrigen in Australien, China, der Schweiz, Spanien und Italien. Ein Team um David Rojas-Rueda von der Colorado State University bei Denver hat die Ergebnisse zusammengefasst.<sup>6</sup> Alle Studien kamen zu dem Ergebnis, dass die Nähe zu Grünflächen sich günstig auf die Lebenserwartung auswirkt.

### Verbessertes Wohlbefinden und Regulation negativer Emotionen

Eine neue Studie<sup>7</sup> aus Deutschland unterstreicht die Bedeutung des Vitamin »Grün« für uns Menschen: Ein Team um Heike Tost vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim hat die akuten Auswirkungen der Vegetation auf das Gemüt untersucht und gezeigt, dass die Studienteilnehmer ein verbessertes Wohlbefinden angaben, wenn sie sich an einem Ort mit einem höheren Anteil an Grünflächen aufhielten. Über funktionelle Magnetresonanztomografien (fMRT) wurde nachgewiesen, dass bei Menschen, die in ihrem Alltag besonders positiv auf Grünflächen reagierten, die Aktivität im präfrontalen Kortex vermindert war. Dieser Teil der Großhirnrinde hat eine zentrale Kontrollfunktion bei der Verarbeitung negativer Emotionen und stressiger Umwelterfahrungen. Für Institutsleiter Andreas Meyer-Lindenberg legen die Ergebnisse nahe, dass

Grünflächen besonders für solche Menschen wichtig sind, die nur begrenzt in der Lage sind, negative Emotionen selbst zu regulieren.

Das Wohnen und der Aufenthalt in einer grünen Umgebung hat also mildernde Effekte auf Aggression und Gewalt und fördert die soziale Interaktion. Dies ist bedeutsam für viele Großstadtkinder, die heute oft keinen Zugang mehr zu Natur und Tieren haben. Aber auch für Menschen im Arbeitsalltag, die durch Reiz-

überflutung, Leistungsdruck und sozialen Problemen immer mehr unter Depressionen leiden. Bei älteren Menschen werden bei häufigeren »Grünkontakten« positive Resultate im Hinblick auf die Lebenserwartung durch eine erhöhte Vitalität und mehr soziale Begegnungen beobachtet.

### Fazit

Die Evolutionsbiologie und damit unsere Gene erklären die Hinwendung des Menschen zur Natur. Die Entwicklung des Menschen erfolgte in Gesellschaft anderer Kreaturen und unter »natürlichen« Bedingungen, die unsere heutige Existenz möglich gemacht haben.

Der Mensch fühlt sich aufgrund der ihm angeborenen Biophilie zu anderen Lebewesen hingezogen und braucht den Kontakt mit der Natur, um gesund zu bleiben, um den Sinn des Lebens zu finden und sich zu verwirklichen.

Weil ein grünes Umfeld mit weniger physischen und auch psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen einhergeht, beruht der gesundheitsförderliche Effekt vor allem darauf, dass Naturerleben Stress dämpft. Viel Spaß bei Ihrem nächsten wohltuenden Spaziergang an der frischen Luft in der grünen Natur!

### Meine Tipps für den Alltag

- Umgeben Sie sich auch an Ihrem Arbeitsplatz mit möglichst viel Grün.
- Hängen Sie Naturbilder an die Wand – auch das kann bereits stimulieren.
- Jeder Aufenthalt im Grünen – sei es im Garten, Park, Wald oder auf der Wiese nebenan – tut gut!
- Ein Spaziergang im Grünen in der Mittagspause trägt zu erfolgreicherem Arbeiten bei, denn ...

... Reizüberflutung führt zur Überforderung der Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle.

... die Gedächtnisleistung wird verbessert.

... das bessert die Laune und ist in jedem Fall motivationssteigernd.

## Können Tiere gesund machen?

Biophilie bedeutet nicht nur Liebe zur Natur, sondern eine grundlegende Verbundenheit, die sich auch in Beziehungsmustern zu Tieren zeigt. »Soziale Anbindung« als gesicherter Gesundheitsfaktor kann sich also auch in der Beziehung zu einem Tier zeigen. Denn: Bindung funktioniert biologisch bei Tieren und Menschen gleich und ist ein zentraler Grund für unser Überleben. Damit stellt »Bindung« die wesentliche Basis der Kommunikation zwischen den Menschen und zwischen Mensch und Tier her, die als Grundlage für das Eintauchen in natürliche (Heilungs-)Prozesse gelten kann.

Zusammenfassende Forschungsergebnisse<sup>8</sup> zeigen, dass Tierkontakt bei allen Menschen – ob jung, alt, krank oder gesund – positive Effekte auf die physische und die psychische Gesundheit haben kann. In einer Studie von Headey<sup>9</sup> mit über 1000 Teilnehmern zeigt sich, dass Hunde- und Katzenbesitzer im Vergleich zu Nicht-Heimtierbesitzern seltener zum Arzt gehen und weniger Schlafmedikamente nehmen.

In einer weiteren Befragung<sup>10</sup> mit 3000 Frauen fanden die Autoren heraus, dass Hundebesitzerinnen:

- häufiger Sport trieben
- besser schliefen
- ihre Gesundheit und Fitness höher einschätzten

- weniger Tage bei der Arbeit fehlten und
- seltener zum Arzt gingen

### Mögliche Mechanismen

Warum ist das so? Warum tun uns Tiere gut und warum können sie uns sogar gesund machen? Allein die Anwesenheit eines Tieres, speziell eines Hundes – z. B. in der Psychotherapie, in der Schule oder auch im Strafvollzug –, zeigt bereits Effekte auf den Menschen. So zeigten mehrere Untersuchungen,<sup>11</sup> dass Kinder im Beisein eines Hundes in der Psychotherapie mit einem verbesserten Sozialverhalten reagierten, ihre Bereitschaft zu interagieren erhöhten, das Interesse an der sozialen Welt verstärkten und spielerischer und mit mehr Freude interagierten. Ähnliche Effekte konnte man bei erwachsenen Psychiatrie- und Suchtpatienten feststellen. Wenn auch noch Kommunikation in Form von Spielen und Streicheln hinzukommt, reduzieren sich Angst und Stress, was sich in sinkenden Blutdruckraten, aber auch auf der hormonellen Ebene durch eine Verringerung von Stresshormonen (Kortisol, Epinephrin) zeigte.<sup>12</sup> Die aktuelle Studienlage zeigt:

» *Tierkontakt scheint uns Menschen – evolutionsbedingt aufgrund unserer Affinität zur Natur – gut zu tun!* «



Dabei spielen verschiedene Mechanismen eine Rolle:

- Die soziale Bindung an ein Lebewesen als Grundbedürfnis des Menschen.
- Die Versorgerrolle, die den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes »bewegt«: Im Motorischen, weil sich der Mensch mehr bewegt (Hundespaziergang), aber auch im Psychischen, weil der Mensch eine Aufgabe hat, sich kümmern darf.
- Die Selbstwirksamkeit, die durch den Tierkontakt und das Versorgen eines Tieres erhöht werden kann. Diese ist eine unserer wichtigsten psychischen Gesundheitsressourcen. Damit ist die Überzeugung einer Person gemeint, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.
- Die bedingungslose Wertschätzung, die ein Tier dem Menschen entgegenbringt, ohne Wertung, ohne Kalkül.
- Das Empathievermögen, welches der Mensch durch ein Tier an sich wahrnehmen oder wieder erlernen kann.
- Die Offenheit und Ehrlichkeit, die das Tier dem Menschen entgegenbringt und ihn auf diese Weise spiegelt, um eigene Defizite, aber auch Ressourcen erkennen zu können.
- Das Oxytocin, welches durch Streicheln und Versorgen des Tieres vermehrt ausgeschüttet wird und dem Menschen ein gutes Gefühl vermittelt.

All diese Mechanismen sowie der direkte körperliche Kontakt fördern eine Form der Kommunikation zwischen Tier und Mensch, die nachhaltig heilsam sein kann.

## Meine Tipps für den Alltag

Sollten Sie noch nicht Tierhalter sein ...

- experimentieren Sie an einem Teich: Setzen Sie sich auf eine Bank, beobachten Sie die Enten, Gänse und Schwäne und deren Kommunikation. Was können Sie entdecken und wie geht es Ihnen dabei?
- lauschen Sie bei Ihrem nächsten morgendlichen Spaziergang ganz bewusst in den Wald hinein. Wieviel unterschiedliche Geräusche und Vo-

gelstimmen nehmen Sie wahr? Werden Sie durch die Vogelstimmen stimuliert? Es gibt inzwischen Uhren, die jede Stunde mit einer anderen Vogelstimme akustisch anzeigen.

- übernehmen Sie doch einmal das Hunde- oder Katzensitten bei Ihrem Nachbarn. Vielleicht entdecken Sie ganz neue Seiten an sich. Könnte spannend sein!

# Zweite Strategie: Hormone

Welche Hormone haben Einfluss auf Ihr Wohlbefinden? Lassen Sie sich überraschen, wie positiv Sie Ihre Hormone selbst beeinflussen und gezielt einsetzen können.

Für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden spielt auch ein ausbalancierter Hormonhaushalt eine wesentliche Rolle. Gerät dieser aus dem Gleichgewicht – z. B. durch Stress, durch zu wenig

oder auch durch zu intensive Bewegung oder einseitige Ernährung –, hat das weitreichende Konsequenzen: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Verdauungsstörungen bis hin zu Gereiztheit und Depressio-

## Der Einfluss der Hormone

Es werden Zusammenhänge zwischen spezifischen Beschwerden oder sogar Erkrankungen und bestimmten Hormonen diskutiert<sup>13</sup>, wie z. B.:

- Müdigkeit, Leistungsschwäche, Vitalitätsmangel
- Wechseljahresbeschwerden
- Umwelterkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Vergesslichkeit
- Stressintoleranz, Burn-out-Syndrom
- Stimmungstief, Depression
- Schlafstörungen
- Stoffwechselstörungen
- Übergewicht, Heißhunger
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- Libidostörungen
- Haarverlust
- Osteoporose