Free your mind!

Wandern – Wohltat für die Psyche

Wandern ist Bewegung. Von gelegentlichen, eher seltenen Tippeltouren durch städtische Gassen einmal abgesehen, ist der bewegte Mensch meist im „Schoße der Natur" also draussen unterwegs. Wie wirkt Natur auf die Psyche? Wie wirkt Wandern auf die Psyche? Hier einige Antworten!

Natürliche Umgebung wirkt

Schon die Begrünung in den eigenen vier Wänden oder die Pflanzenparade im Bürozimmer bringt, das ist belegt, nachhaltige (objektiv und subjektiv) Verbesserungen für den eigenen Gesundheitszusstand. Nun ist Bewegung in der Natur – und Wandern ist nur eine der vielen Möglichkeiten – vielleicht die mit der geringst möglichen Hemmschwelle – mehr als nur grüne Ausblicke in den Park, den Wald oder auf eine Wiesenlandschaft. Zu den bekannten Wechselwirkungen zwischen aufgewendeter Energie (zum Beispiel zum beim Wandern oder Radeln) für die Fortbewegung oder zum Überwinden von zusätzlichen Belastungsfaktoren, Steigung oder Gepäck kommen seelische und psychische Wechselwirkungen hinzu.

Wie entfaltet Natur Wirkung?

Natur beansprucht. Da sind Temperaturreize, wetterbedingte Reize wie Feuchtigkeit – ob als Nebel, Regen, Hagel, Schnee – oder Wind. Haptische Reize (Berühren, Tasten) wirken auf uns ein. Zum Beispiel der unebene Boden eines wurzelübersäten Pfades, der Trampolincharakter eines Moorbodens oder das Plüschteppichgefühl einer Wiese. Geruchsreize wirken. Die würzige, ätherische Luft eines Waldes nach

Foto: ©alpannonia

Tipps für tägliches Cool-down:

- *Tägliche Blicke ins Grüne sind wichtige Zeitinseln*
- *Schon ein Strauß frischer Schnittblumen erheitert das Gemüt*
- *Werden und gedeihen – Grünpflanzen ins Zimmer*
- *Umweg durchs Grüne in der Mittagspause*
- *Dreimal täglich eine Frischluft-Dusche am geöffneten Fenster*

einem Regenschauer, die unvergleichliche Duftnote einer Heuwiese zum Beispiel. Geräusche nehmen wir war. Das Tröpfeln oder Murmeln eines Rinnsales, das Rauschen eines Flusses, der Wind, der durch die Baumkronen fährt, das Trommeln eines Spechtes oder der Ruf eines Greifvogels. Alle Sinnesreize sind, im Vergleich zum gewöhnlichen Alltag, untypische Reizmuster. Untypische Reizmuster nehmen innerhalb der Informationsflut, die auf uns unablässig hereinprasselt, eine Sonderrolle ein: Sie fallen auf, werden bewusst wahrgenommen.

Was macht Natur mit mir?

Natur beruhigt. Egal, ob das immerwährende Rauschen, der geräuschvolle Windstoß, das Prasseln des Regens – die natürlichen Impulse drängen einfach in den Vordergrund. Verdrängen die Altlasten, entrümpeln das Hochregallager der Sorgen – die Wechselwirkung Mensch Natur, Natur Mensch gewinnt Oberhand. Beschleunigt wird dieser Wirkungskreislauf durch die Dynamik der Bewegung. Allmählich senden Muskeln und Sehnen Signale der körperlichen Beanspruchung. Der Atem beginnt gleichmäßig zu fließen, das Durchwandern natürlicher Räume im Schritt-Tempo rückt wechselnde Horizonte in den Mittelpunkt. Erkennen, erreichen, verlassen. Neue Perspektiven öffnen sich, Glücksmomente entstehen. Erfüllen den Wanderer für einige Momente. Auf sich und seine Empfindungen zurückgeworfen kann jene Ruhe, jener Freiraum, die Entschleunigung eintreten, die den Menschen wieder zum Mittelpunkt macht. Einfach sein und lassen.

Tipps zur Entschleunigung beim Wandern

- *Aufbrechen und Abstand gewinnen – Meter für Meter*
- *Sich spüren, auf sich hören und wahrnehmen*
- *Auf die unmittelbaren Dinge unter, vor und über sich achten*
- *Den Horizont fixieren, ihn erreichen, hinter sich lassen*
- *Innehalten, verweilen, wo immer der Augenblick lockt*
- *Erspähen, riechen, befühlen, hinhören – bis die Zeit nur noch zähflüssig tröpfelt*

Tipps für untypische Reizmuster im Alltag:

- *Schuhe und Strümpfe ausziehen, zehn Meter barfuß laufen*
- *Einen Baum berühren – die flache Hand auf die Rinde legen, die Augen schließen*
- *Wo immer Gelegenheit besteht – das Gesicht in die Sonne und tagträumen*
- *Den Geräuschen der Natur lauschen – im städtischen Park oder im eigenen Garten*
- *Den Insektenflug verfolgen – ob im Garten oder am Blumenkasten des Balkons*

Lese- und Recherchetipps für Interessierte:

Alle Referate, die anlässlich des Symposiums Wandern und Gesundheit vom 10. bis 11.12.2009 in Kassel gehalten wurden, kann man unter ***www.wanderverband.de*** kostenlos downloaden. Das gilt auch für die Referate, die anlässlich des ersten Gesundheitskongresses Wandern vom 11.-12.10.2007 (in Weiskirchen im Saarland) gehalten wurden, kann man unter ***www.gesundheitskongress-wandern.de/*** kostenlos downloaden.

Weitere Beiträge zum Thema Wandern und Gesundheit findet man zum Download unter: ***www.wanderforschung.de*** (Website von Dr. Rainer Brämer, Rubrik Gesundheit).

Serie: LebensArt