



Fotos: Gabriele Reiterer,
Archiv der Steirischen
Naturparke, Tomasi

NATUR WIRKT!

UND WIE?!

Warum das Glück in der Natur zu finden ist

Draußen in der Natur zu sein tut gut. Das ist nichts Neues. Und doch haben viele von uns den Bezug zur Natur verloren. Auf den Büchertischen stapeln sich Neuerscheinungen über die gesundheits- und entwicklungsfördernde Wirkung der Natur auf Kinder und Erwachsene. So weit so gut. Nur leider reicht es nicht, dies zu wissen, wenn wir nicht mehr hinausgehen, um einfach draußen zu sein.

Gerade Kinder brauchen die Natur als Entwicklungs- und Erfahrungsraum: hier erspielen sie sich ihre Lebenskompetenzen: trainiert werden Kraft, Motorik, alle Sinne werden gefordert und sensibilisiert, hier bekommen sie ein intuitives naturwissenschaftliches Verständnis – und das alles nebenbei, mit Leichtigkeit und Freude. **Sinneserfahrungen in der Natur sind der erste Schritt zum Selbstbewusstsein.** Nicht umsonst macht uns der Besitz unserer Sinne unser Selbst bewusst. Die Erfahrungen, seinen Platz in der Gruppe zu finden und neue Rollen auszuprobieren gelingen in der Natur auf

spielerische Weise – Fähigkeiten, die man nicht im Schulunterricht lernen kann. Kinder lernen durch Erfahrungen und Beziehungen. Wo könnte das entspannter, vielschichtiger und freudvoller vonstattengehen als in der Natur?

Die Natur bietet uns eine Verbundenheit, die uns einen Lieblingsplatz finden lässt oder die Muße, einem Tier bei seinem geschäftigen Treiben zuzusehen und dabei selber zur Ruhe zu kommen. Vielleicht tut der Aufenthalt in der Natur auch deshalb so gut, weil der Mix aus verschiedenen Reizen unserer Wahrnehmung und Aufmerksamkeit entgegenkommt, ohne dass wir die Geräusche, Gerüche und die damit verbundenen Empfindungen als Stress empfinden. In unserer modernen, virtuell geprägten Welt sind wir es gewohnt, unser Umfeld an unsere Bedürfnisse anzupassen, nur spielt dabei die Natur nicht mit, die richtet sich nicht



nach unseren Wünschen. Vielmehr müssen wir uns der Natur anpassen – eine oft heilsame Erkenntnis, die uns zwischendurch wieder auf den Boden zurückholt. Stressforscher, Biologen und Hirnforscher gehen davon aus, dass **wir Menschen die Natur sogar brauchen** für unser Wohlbefinden, für unsere Entwicklung und unsere Gesundheit, **da wir entwicklungsgeschichtlich ein Teil der Ökosphäre sind** und diese unser Denken und Fühlen prägt.

Gerade in den letzten Jahren nimmt mit den steigenden Diagnosestellungen für Verhaltensauffälligkeiten (u. a. ADHS) bei Kindern und Jugendlichen das Bewusstsein bei Forschern und Eltern zu, dass Symptome wie Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen und Entwicklungsverzögerungen mit einem **fehlenden Naturkontakt** in Zusammenhang stehen. Aber nicht nur die Kinder brauchen die Natur, auch wir Erwachsenen.

Und Sie? Wann sind Sie zum letzten Mal absichtlich durch einen warmen Sommerregen gewandert (ohne Schirm und Goretex), haben auf

den Wechsel zwischen Licht und Schatten in einem Herbstwald geachtet oder einen Schmetterling bei seinem wirren Flug über eine Wiese beobachtet? Ist schon länger her, weil der nächste Wald, Bach oder Berg so weit weg ist und die Zeit fehlt? Keine Sorge, es geht auch einfacher, **es muss nicht immer der menschenleere Wald sein.** Kinder leben uns das vor, sie spüren intuitiv, dass auch schon die Gartenmauer, die Hecke hinter der Schule und eine Lacke Natur sind.

Es wäre so leicht, Entspannung und Erholung zu finden, ganz unkompliziert und ohne Hilfsmittel. Die Natur steht bereit, wir brauchen nur zu kommen – und den Moment genießen, wenn sich die Gesichtsmuskeln zu einem Lächeln formen.

*Mag.biol. Elisabeth Tomasi
Naturpädagogin & Ökologin
www.naturwirkt.com*

Literatur:

- Richard Louv (2005): *Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück!*
- Herbert Renz-Polster & Gerald Hüther (2013): *Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum.* Beide: Beltz Verlag