



# IMPULSE der PSKB

MAI 2023

AUSGABE 12

## Psyche und Natur



## Unsere Themen

Psyche und Natur

---

Kriterien für eine  
entspannende Umwelt

---

Café-Treff

---

STEPPS-  
Trainingsprogramm

## Natur tut gut

Wissenschaftler befassen sich seit Jahrzehnten mit der Frage, wie die Natur auf unsere Psyche wirkt. Das Ergebnis ist immer das selbe: Die Natur tut uns gut.

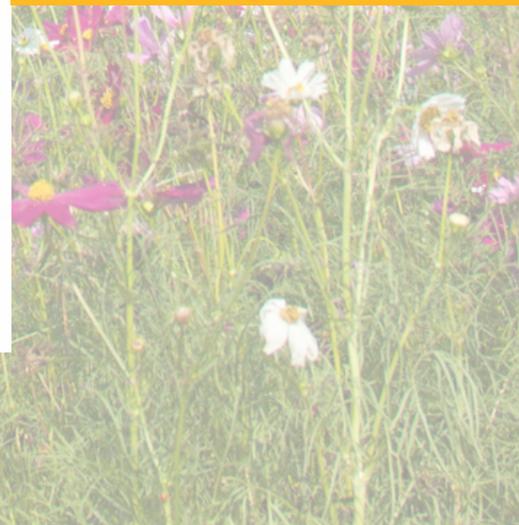
Neben Geräuschen und Düften beeinflussen auch Farben unser Wohlbefinden. Die im Wasser gespiegelten Blautöne des Himmels stehen für Entspannung und Ruhe. Genau wie die Farbe Grün, die beruhigend und erholsam wirken kann.

Der Aufenthalt in der Natur – wenige Minuten können schon reichen - verbessert unsere Konzentration und hebt die Stimmung.

So hat sich gezeigt, dass bereits nach kurzer Zeit die Aktivität der Amygdala im Gehirn sinkt, was darauf hindeutet, dass ein Spaziergang in der Natur als präventive Maßnahme gegen psychische Probleme dienen kann.



die Brücke



Die Psychologen Rachel und Stephen Kaplan, die seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der Umweltpsychologie forschen, haben vier Kriterien ausgemacht, die eine Umgebung erfüllen muss, um entspannend zu wirken:

"Alltags-Ferne", "Bedürfnis-Orientierung", "Faszination" und "Weite".



### "Alltags-Ferne":

Erholung ist dann am einfachsten möglich, wenn wir uns losgelöst fühlen von der Routine, den Pflichten. Aber nirgends fällt es uns so leicht wie in der Natur.

Der Ort, an den wir uns zurückziehen, muss nicht weit weg sein. Für manche ist es der Park vor dem Haus, für andere das Flussufer, ein See, irgendein Wald.

### "Bedürfnis-Orientierung"

Wir erholen uns dann am besten, wenn wir in einer Umgebung das finden, was wir im entsprechenden Moment suchen: Ruhe, eine schöne Aussicht, die Möglichkeit zum Spazieren, Wandern oder Schwimmen.



### "Weite"

Die meisten Menschen, ob in Asien, Europa oder Afrika, bevorzugen savannenähnliche Landschaften mit sanften Weiten und ausladenden Bäumen. Am beliebtesten sind Landschaften, die überschaubar und leicht zu erkunden sind, mit viel Grün und einem hohen Wasseranteil.

Wenn eine Landschaft eine gute Übersicht und gleichzeitig Schutz bietet, fühlen wir uns darin sicher.

### "Faszination"

Wenn uns eine Umgebung fasziniert, erholen wir uns leichter. Hier gelingt der Natur etwas Paradoxes: Sie zieht uns mit sanfter Ästhetik in ihren Bann - mit einem Sonnenuntergang, mit Wolkenfiguren am Himmel oder mit einer Blumenwiese - und strengt uns dennoch nicht an.

## Nichts entspannt uns Menschen so zuverlässig wie die Natur

Einfach mal ausprobieren:

- **Bewegung in der Natur**

Stimmungsschwankungen und depressive Stimmungen kennen viele Menschen. Studien zeigen: Schon 10 bis 20 Minuten flottes Gehen oder Wandern können die Stimmung verbessern. Dabei lässt der Körper überschüssige Energie und Ärger los. Ängste schwinden und die Laune hebt sich. Die positiven Effekte des Spazierengehens sind unmittelbar spürbar.

Ebenfalls als bewiesen gilt: Beim Spazierengehen, Wandern oder Radfahren schüttet unser Körper Endorphine aus. Anders gesagt: Das erzeugt Glücksgefühle. Unser vegetatives Nervensystem wird stabilisiert und negative Empfindungen werden ausgeglichen.

- **Mit uns selbst in Kontakt treten**

Im Alltag haben wir meistens keine Gelegenheit, mit uns selbst intensiver in Kontakt zu treten. Anders beim Spazierengehen, denn hier sind wir unserer Psyche ganz nah: Das Gehen in der Natur stellt eine Verbindung zwischen innen und außen her. Wenn wir spazieren gehen, nehmen wir Herausforderungen an und bewältigen sie Schritt für Schritt. Das lässt Klarheit und Kraft wachsen.

- **Kreativ sein**

Untersuchungen zeigen: Innovative Ideen und kreative Lösungen kommen meistens dann, wenn wir in der Natur sind. Und das kennt jeder: Dass ihm beim Spazierengehen plötzlich tolle Ideen einschießen, auf die man beim Sitzen vorm Computer oder weißem Blatt Papier nie kommt. Auch wenn wir spazieren gehen, kann sich die Psyche entfalten und wir können besser denken. Der Grund: Die verstärkte Hirndurchblutung lässt den Geist frei und kreativ werden.

- **Die Natur achtsam wahrnehmen**

Wenn wir Naturszenen betrachten, verbessert sich unsere Stimmung. Naturbilder senken den Blutdruck und reduzieren Stress. Deshalb: Wenn wir spazieren gehen, sollten wir das nicht zwischen Straßen und Autos tun. Sondern zumindest den kleinen Park um die Ecke aufsuchen. Beim Gehen die Schönheit der Natur zu genießen, entspannt die Psyche. Erstaunlich: Allein wenn wir uns einen Naturfilm anschauen, wird das Stresshormon Cortisol abgebaut.



**Café-treff**

Ihr Café in vertrauter Umgebung

**14:30 - 17:00 Uhr**

**Johannesstraße 20**

**14-tägig jeden Mittwoch**

03. Mai	17. Mai	31. Mai
14. Juni	28. Juni	12. Juli

die Brücke

### Übrigens:

**Unser Café-Treff findet ab Ende Mai wieder 1x im Monat im Freien statt!**

**Damit Sie auch gemeinsam die Natur bei einer Tasse Kaffee und Outdoor-Spielen genießen können :-)**

**Die nächsten Termine mit Treffpunkt im Kurpark: 31.5, 28.6. und 26.7.**

# Neustart

## „**STEPPS**“ Trainings- programm bei Borderline



Interessierte melden sich  
bitte unter angegebener  
Telefonnummer

Gefördert durch das  
Kommunale Jobcenter des  
Landkreises Hersfeld-Rotenburg



**Telefon 06621 5095-0**  
**[www.diebruecke-badhersfeld.de](http://www.diebruecke-badhersfeld.de)**

In diesem Sinne:

**Bleiben Sie gesund und genießen Sie die Natur!**

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

