

2. November 2012

Die Forschung bestätigt: Wer Zeit in der Natur verbringt, stärkt seine psychische Verfassung

Ben Hirshberg

Intuitiv verstehen viele Menschen, wie wichtig die Natur für die Gesundheit ist. Spaziergehen am Strand, Schwimmen im Meer oder Wandern im Gebirge – die Wechselwirkung mit der Natur übt offenbar eine positive Wirkung auf den Menschen aus. Geräusche, Gerüche und die Aussicht im Freien mindern Stress, und zwar deutlich.



Diese Volksweisheit wird durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt, die zeigen: Der Aufenthalt im Freien kann Depressionen lindern, das Selbstwertgefühl steigern und Spannungen abbauen. Außerdem kann er uns helfen, uns fürsorglicher und weniger aggressiv zu verhalten, Aufgaben nicht vor uns her zu schieben und besser mit Problemen fertig zu werden.

Bei einer 2007 in England durchgeführten vergleichenden Studie wurde die Gemütslage von Patienten mit einer Depression untersucht. Die Teilnehmer unternahmen entweder einen Spaziergang durch einen Park oder sie zogen durch ein Einkaufszentrum. 71 Prozent der Gruppe, die im Park spazieren ging, gaben nachher an, sich weniger deprimiert zu fühlen. Bei denen, die durch das Einkaufszentrum zogen, sagten das nur 45 Prozent. Und 22 Prozent von ihnen berichteten, das Gefühl der Depression habe sich bei dem Gang durch das Einkaufszentrum verstärkt.

Eine Studie der *University of Rochester* aus dem Jahr 2009 ergab: Wurden Probanden Bilder mit Ansichten aus der Natur vorgelegt, so nannten sie öfter die Verbundenheit und Gemeinschaft als wichtigere Ziele im Leben als Reichtum oder Ruhm, als wenn sie Bilder mit städtischen Ansichten betrachteten. Bei derselben Studie zeigte sich auch, dass die Teilnehmer eher bereit waren, Geld mit anderen zu teilen, nachdem sie Bilder mit Ansichten aus der Natur angeschaut hatten, als wenn ihnen Bilder aus der Stadt vorgelegt wurden.

Bei Studien an der *University of Illinois at Urbana-Champaign* wurde der öffentliche Wohnungsbau in Chicago untersucht. Jedem Teilnehmer wurde willkürlich ein Zimmer zugewiesen, aus dem er entweder auf Gras und Bäume oder auf einen kahlen Hinterhof blickte. Wie sich zeigte, neigten die Teilnehmer mit Ausblick auf die Natur weniger zu aggressiven Konflikten oder häuslicher Gewalt; sie schoben Ziele, die sie als wichtig erachteten, weniger vor sich her und waren seltener der Meinung, bestimmte Probleme nicht bewältigen zu können, als die anderen Teilnehmer, deren Fenster auf den Hinterhof hinausging.

Diese Studien unterstreichen, wie wichtig es ist, die Verbindung zur Natur nicht zu verlieren. In einer modernen Gesellschaft, in der der Anteil von Menschen mit Depressionen stark zunimmt, liegt die Hilfe oft erstaunlich nahe.

Quellen für diesen Beitrag waren:

Mind.org / Rochester.edu / MSNBC

Copyright © 2012 by *NaturalNews*, Bildnachweis: Galyna Andrushko / Shutterstock, Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.