

Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Wie die Natur uns gut- tut – und warum



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann





Wie die Natur uns guttut – und warum

Visuell und auditiv

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ haben wir in dieser Folge geschaut, warum uns Natur so nachweislich guttut – für unsere Konzentration, unsere Stimmung und sogar unsere körperliche Gesundheit.

In diesem Booklet kannst Du das noch einmal in Ruhe nachvollziehen – und die Übung(en) vertiefen. In diesem Booklet kannst du das nun in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals damit arbeiten.

Unser Gehirn kennt zwei Arten von Aufmerksamkeit: die gerichtete, die wir für Bildschirmarbeit, Lesen und Denken brauchen und die schnell erschöpft, und die unwillkürliche, die in der Natur mühelos einspringt – beim Beobachten von Wellen, Wolken oder Blättern im Wind.

Der Neurowissenschaftler Marc Berman konnte zeigen: Ein 50-minütiger Spaziergang im Grünen verbessert die Arbeitsgedächtnisleistung um rund 20 Prozent, verglichen mit einem Stadtspaziergang.

Ein Grund dafür sind vermutlich Fraktale – sich wiederholende Muster in Bäumen, Wolken und Küstenlinien –, die unser visuelles System evolutionär mühelos verarbeitet. Auch das Ohr profitiert: Schon 15 Minuten Vogel-

gesang senken nachweislich Angst, Herzfrequenz und Cortisolspiegel.

Und selbst der bloße Blick aus dem Fenster auf einen Baum kann die Genesung nach einer Operation messbar beschleunigen.

Ich wünsche dir viele Momente des Innehaltens in der Natur – in diesem Sommer und darüber hinaus.

Deine

Ulrike

Die wissenschaftlichen Quellen findest du auf der vorletzten Seite.



Übung: Mit offenen Augen & gespitzten Ohren



Schritt 1: Mit offenen Augen

Suche dir einen Ort mit Bäumen, Wasser oder einer Wiese.

Lass deinen Blick ohne festen Punkt über die gerundeten Formen schweifen – Baumkronen, Wolken, Wellen.

Was nimmst du wahr, wenn dein Blick nicht fokussiert, sondern schweift?

Schritt 2: Mit gespitzten Ohren

Nimm dir etwas Zeit, nur um zu lauschen – ohne gleichzeitig etwas anderes zu tun.

Was hast du gehört?

Wie viele und welche unterschiedliche(n) Naturgeräusche oder Vogelstimmen konntest du unterscheiden?

Wie hat sich deine Stimmung *vorher* – *nachher* verändert?

Vorher: _____

Nachher: _____





3 Ideen für heute & jeden Tag

Der Morgenblick – vor allem anderen

Bevor du zum Handy greifst,
einen Moment aus dem Fenster
schauen – auf einen Baum, den
Himmel, das Licht. Das wirkt
bereits nachweislich beruhigend
auf dein Aufmerksamkeitssys-
tem.

Die 20-Minuten-Pause

In der Mittagspause durch
einen Park statt durch Straßen
gehen. Dein Arbeitsgedächtnis
dankt es dir – auch ohne gro-
ßen Urlaub oder Ausflug.

Naturbilder am Arbeitsplatz

Wenn kein echtes Fenster möglich
ist: Ein Bild mit Bäumen oder Wol-
ken aufhängen. Auch das wirkt – ab-
geschwächt, aber messbar – beruhi-
gend und die Gesundheit fördernd.

Wissenschaftliche Quellen

* Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x

* Taylor, R. P., Spehar, B., Van Donkelaar, P., & Hagerhall, C. M. (2011). Perceptual and physiological responses to the visual complexity of fractal patterns. *Non-linear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 15(3), 349–368.

* Hagerhall, C. M., Purcell, T., & Taylor, R. (2004). Fractal dimension of landscape silhouette outlines as a predictor of landscape preference. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 247–255.

* Buxton, R. T. et al. (2021). A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. *PNAS*, 118(14). DOI: 10.1073/pnas.2013097118

* Max-Planck-Institut für Bildungsforschung / UKE: Studie zur Wirkung von Vogelgesang auf Angst und Stresshormone (mpib-berlin.mpg.de)

* Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. DOI: 10.1126/science.6143402



... und wenn du weiter vertiefen möchtest:

Mein neues Buch:

Endlich ganz gesund – dein Leben lang.
Der 4D-Gesundheitskompass für Körper, Psyche, Beziehungen & Erfüllung.

YUNA Verlag, Penguin Random House

<https://ulrike.link/endlich-ganz-gesund>

Mein Jahreskurs auf Sinnsucher:

Länger erfüllt leben – mit neuer Energie
Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst:
dein 4D-Gesundheitskompass

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>



Alles Liebe für dich ♥
und: take Self Care!

Ulrike