

Reformhaus

SONDER-  
HEFT  
nur  
2,50€

# gesund & schön

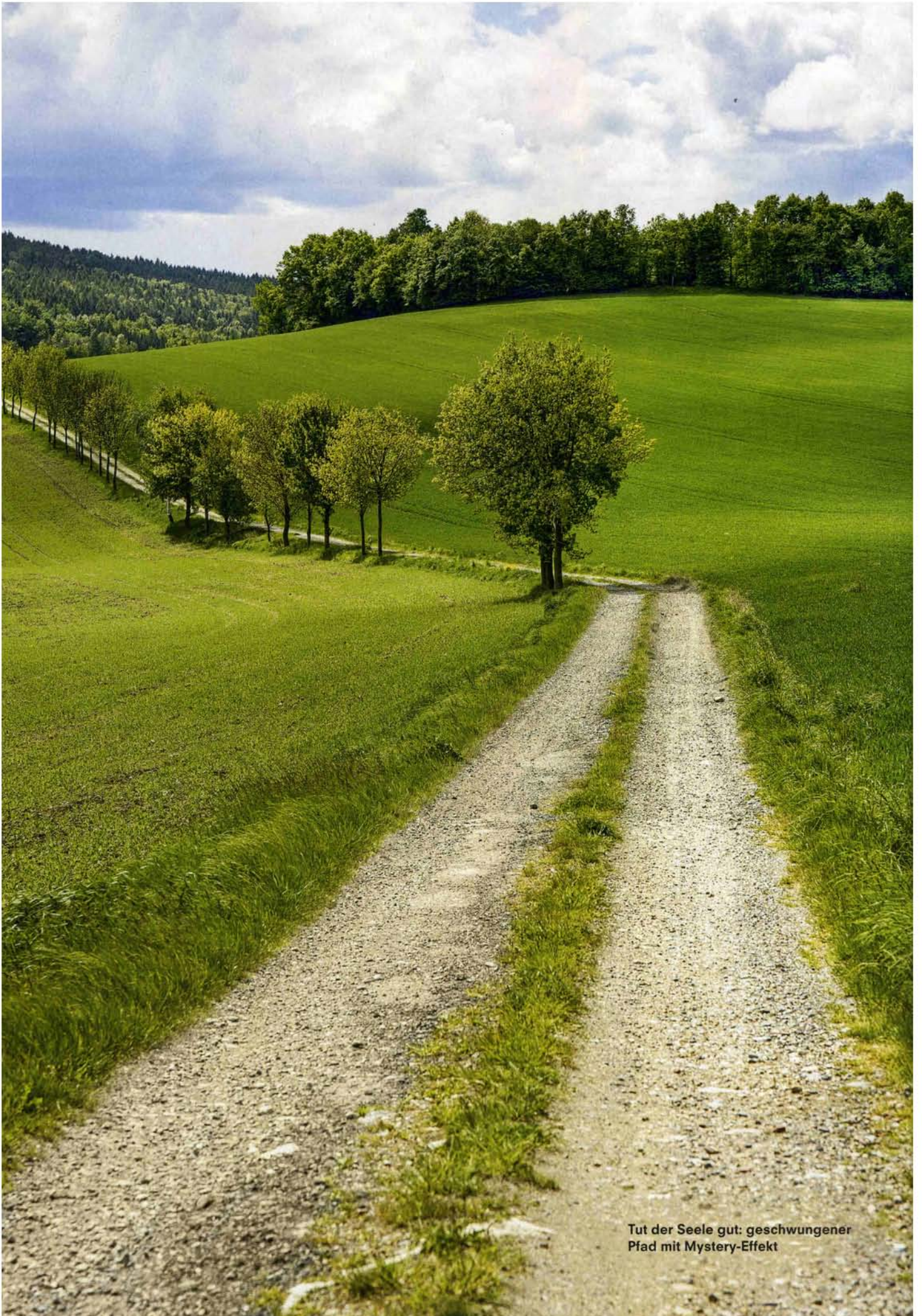
# Leben im Augenblick

**ACHTSAMKEIT** Warum Innehalten  
in unserer Zeit so wichtig ist und wie  
wir das Jetzt genießen können

\* Mit Übungen \* Expertenrat \* Interviews







Tut der Seele gut: geschwungener Pfad mit Mystery-Effekt



# Zurück zur Natur

Die Luft, das Grün, das Zwitschern der Vögel, das Plätschern der Wellen – schon das Erlebnis draußen zu sein, entspannt. Mit einem Naturcoaching erfahren wir noch mehr über uns

**E**s gibt sie, die ideale Landschaft, in der Stress und Anspannung von uns abfallen, das Gehirn in ruhige Alphawellen umschaltet und die Psyche ganz von allein in einen meditativen Rhythmus fällt. Und so sieht die ideale Landschaft aus: sanfte Hügel, kleine Wälder mit Lichtungen und geschwungene Wege, von denen aus wir einen weiten Blick zu Feldern, Wiesen oder Seen haben. Ein wahrer Seelentröster ist ein vor uns liegender Pfad, der im sogenannten Mystery-Effekt in vielversprechenden Windungen im Horizont verschwindet. So die Ergebnisse einer Forschergruppe um Dr. Rainer Brämer, Natursoziologe an der Uni Mainz. Er beschäftigt sich schon seit mehr als zwanzig Jahren mit den Wirkungen der Natur auf den Menschen und ist von ihrer Wirkung als Breitband-Therapeutikum überzeugt. Der Forscher spricht gern von der „Renaturalisierung des Hightech-Menschen“ und hat für das Deutsche Wanderinstitut Wanderwege verbessert und neu entworfen. Diese Premiumwanderwege sind nach einer Dramaturgie angelegt, die allem folgt, was die Wissenschaft und viele Umfragen unter Wanderern ergeben hat. Idealerweise beginnt so ein Weg mit einem besonderen Auftakt, ermöglicht eine intuitive Ori-

entierung und bietet abwechslungsreiche Szenarien mit ständig neuen Perspektiven und Konstellationen. Dutzende sind inzwischen vor allem in Mittel- und Süddeutschland angelegt worden.

Aber die Natur entfaltet ihre heilsame Kraft nicht nur, wenn wir optimale Bedingungen vorfinden. Wie man gezielt achtsam aus der grünen und bunten Quelle schöpfen kann, weiß Naturcoach Katja Dienemann. Ihre Achtsamkeits-Spa-

ziergänge führen manchmal nur in den Park um die Ecke, folgen aber auch einer Art Drehbuch. „So bald man eintaucht in die Natur, sei es ein Wald oder auch nur ein Park, setzt der Abstand zum Alltag relativ schnell ein“, erläutert die erfahrene Achtsamkeitstrainerin. „Auch Studien bestätigen, dass von der ersten bis zur fünften Minute das Selbstwertgefühl und die Stimmung steigen. Und Rituale unterstützen die Wirkung.“ So macht sie die TeilnehmerInnen auf den Eintritt in die Natur aufmerksam: Ist der Treffpunkt ein Waldparkplatz, wird die Stelle, an der Schotter oder Asphalt endet und der Waldboden beginnt, zur Schwelle. „Viele kommen direkt von der Arbeit und das ist ein guter Punkt, um die Hektik bewusst hinter sich zu lassen.“ Das einsetzende Wohlgefühl ist nicht zufällig, davon ist Katja Dienemann überzeugt. „Wir sind für das Leben in der Natur gemacht, unsere Gene haben sich noch nicht angepasst an die Schnellebigkeit und die Technik, die unseren Alltag beherrscht. Unser Gehirn ist überfordert von der Reizüberflutung, wir sind geistig erschöpft. Deshalb reagiert unser ganzer Körper, unser Geist und unsere Seele positiv auf die Natur. Hier ist alles auf ein optimales Leben abgestimmt.“ Die Baden-Württembergern ergänzt: „Wenn wir Natur ganz bewusst erleben, fühlen wir uns als Teil dieses sinnvollen Netzes und können Anregungen bekommen für unser ganz praktisches Leben.“ Wichtige Fragen wie, mit welchem Tempo man durchs Leben geht, wie man besser mit dem Chef klarkommt oder wie man die Kraft findet, um aus einem Stimmungstief zu kommen, geht Dienemann mit Achtsamkeit und konkreten Lösungen aus der Natur an. ⇨

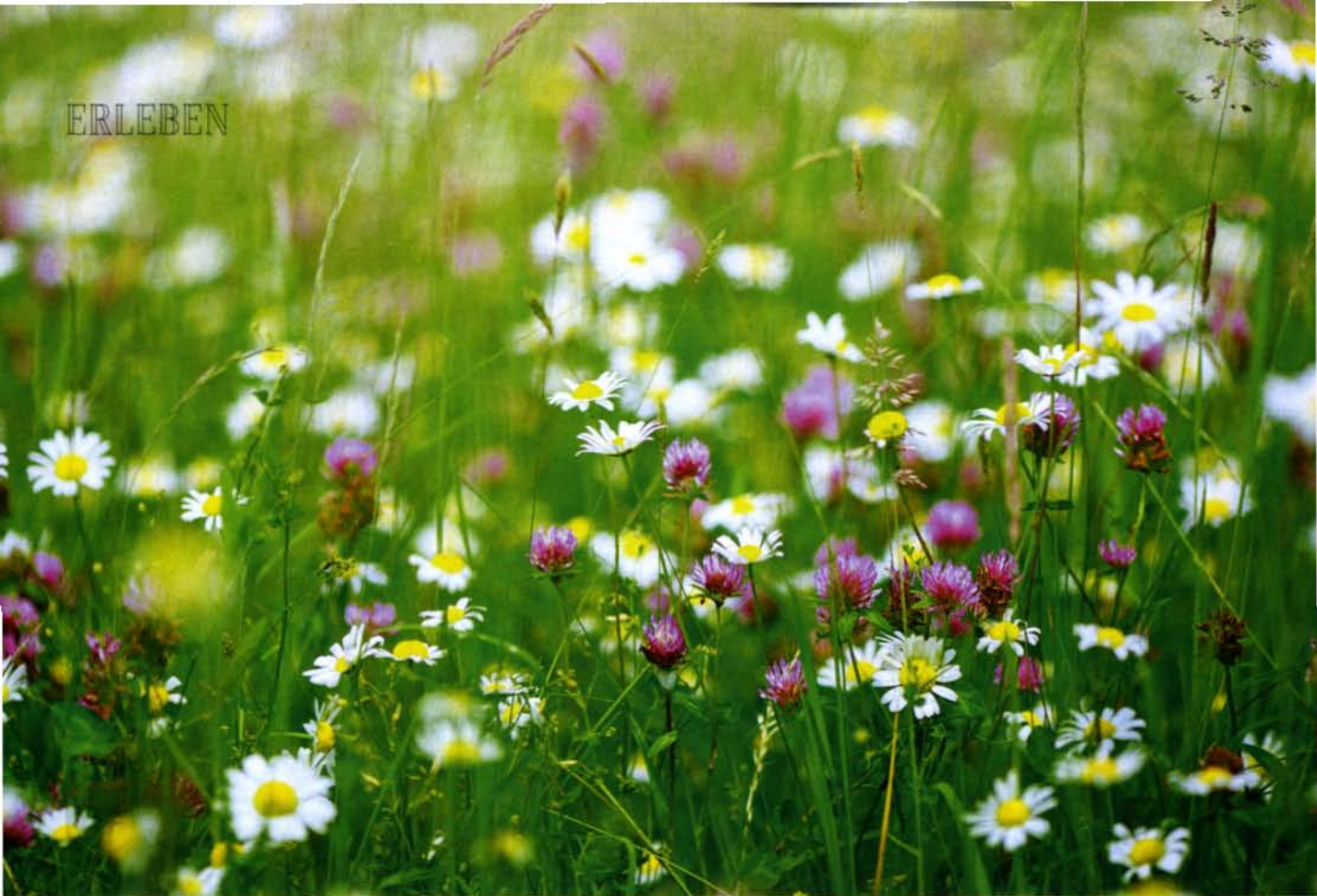
## LUST AUFS WANDERN?

\* Alle zertifizierten Wanderwege führt das Deutsche Wanderinstitut auf seiner Webseite auf: [www.wanderinstitut.de](http://www.wanderinstitut.de)

\* Mehr Infos zur Forschung: [www.natursoziologie.de](http://www.natursoziologie.de)  
[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)  
An der Akademie Gesundes Leben leitet Katja Dienemann das Seminar „Kraftquelle Natur. Nächster Termin: 19.08.–21.08.2016 (Fr–So). Infos und weitere Termine unter 06172/3009-822 oder [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

\* Mehr Infos zu Katja Dienemann unter: [www.katja-dienemann.de](http://www.katja-dienemann.de), [www.bewegendes-coaching.de](http://www.bewegendes-coaching.de)





„Ein einfaches Beispiel: Viele Selbständige haben das Problem, ein Gleichgewicht zwischen Stabilität und Wachstum zu finden.“ Katja Dienemann zeigt auf ein Meisennest. „Die kleinen Vögel verraten, wie eine gute Akquise gelingen kann. Die Gelegegröße fasst neun bis 13 Eier. Dabei ist von Anfang an vorgesehen, dass aus ein paar Eiern nichts wird oder sie geraubt werden. Die jungen Meisen, die schlüpfen, sind dann genau passend, damit die Eltern sie füttern können und das Habitat nicht überbesiedelt ist.“ Der Trainerin ist der Transfer in den Alltag wichtig: „Übersetzt heißt es, nicht jedes Projekt gelingt und nicht aus jedem Kontakt wird ein Auftrag. Das ist ganz normal. Also überlege ich, wie viel Aufwand sinnvoll ist.“ Für die kleine Auszeit im Freien empfiehlt Katja Dienemann eine kurze Achtsamkeitsübung. Während wir gehen oder auf der Parkbank sitzen, konzentrieren wir uns jeweils auf einen Sinn. Zum Beispiel Hören: Wir lauschen, wie es in den Blättern rauscht, jemand vorbeigeht und der Kies knirscht. Oder den Kurztrip zum Meer nutzen. Wir fragen uns: Wie riecht die Brandung? Wie fühlt

sich das Umspülen der Füße vom Wasser ganz genau an? Klingt zu einfach, um gut zu sein? Doch die Forschung der Naturpsychologie bestätigt die tiefgreifende beruhigende Wirkung von Outdoor-Erlebnissen auf die Nerven. So leiden etwa Kinder mit ADHS, dem Zappelphilipp-Syndrom, weniger unter der Hyperaktivität, wenn sie regelmäßig draußen aktiv sind. Dürfen Kinder laufen, raufen und

Abenteuer ohne Computer oder Fernseh-Bildschirm erleben, sind sie ausgeglichener und leiden seltener unter Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Für Erwachsene ist die Stressreduktion sogar sicher durch Studien belegt. Genügend Gründe also, um die schöne Jahreszeit zu genießen und die Seele draußen in der Sommerfrische baumeln zu lassen.



## WEITERLESEN

✿ Jutta Vogt-Tegen: *Kraftquelle Natur. Achtsamkeit – Ein Weg zur inneren Balance*, Lingen Verlag, 9,95 Euro  
Morgentau auf einer Frühlingswiese fühlen oder mit den Händen die Rinde eines Baumes fühlen. Einfühlsame Texte und einfache Anleitungen lassen die Natur spüren.

✿ Torbjörn Ekelund: *Im Wald*, Malik Verlag, 18 Euro.  
Ab in die Natur: Ruhe und Abgeschiedenheit genießen. Anschaulich geschrieben, man erlebt den Wald, ohne vor Ort zu sein.

