

# Natürlich Auftanken

### Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

In der Sommerkolumne 2024 nimmt sie dich mit auf die Reise vom Kopf ins Herz.

Mit Tipps, Tricks und Inspirationen, damit die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sichtbar werden.



«Into the woods I go to lose my mind and find my soul»

Meine Tochter war früher nach der Spielgruppe oft enorm hibbelig und völlig überreizt. Ans nach Hause gehen und Mittagessen war in diesem Zustand gar nicht zu denken. Wir haben dann begonnen, auf dem Nachhauseweg einen Umweg zu laufen – entlang des Waldrandes. Manchmal haben wir verschiedene Tannenzapfen, Blätter, Steine und Ästlein gesammelt und damit Wald-Kunstwerke auf den Boden gelegt, manchmal haben wir die Augen geschlossen und uns gegenseitig durch den Wald geführt. Sie konnte so wunderbar runterfahren, sich wieder sammeln und wir konnten abschliessend ganz in Ruhe Mittag essen.

Bei Kindern sieht man den Effekt generell schnell. Wenn sie den ganzen Tag zu Hause vor dem Fernseher oder dem Tablet sitzen und nicht an die frische Luft kommen, werden sie oft unzufrieden und quengelig. **Wissenschaftler haben einen offiziellen Namen für dieses Phänomen: „Naturdefizitsyndrom“.** Es befällt nicht nur Kinder, aber Kinder spüren noch, dass ihnen etwas fehlt, und reagieren entsprechend unzufrieden. Bei Erwachsenen ist es genau gleich, nur wissen sie oft nicht, woher ihre innere Unruhe und Unzufriedenheit kommen.

Die gute Nachricht ist, etwas Zeit im Grünen hilft, um uns wieder glücklicher zu fühlen!

In der Umweltmedizin gibt es den Begriff „Vitamin G“, wobei das G für „grün“ steht. Daniela Haluza, Umweltmedizinerin aus Wien, beschreibt die Wirkung dieses Vitamins wie folgt: „Durch die Bewegung im Grünen werden körpereigene Endorphine ausgeschüttet. Das führt zu einer Stressreduktion. Puls und Blutdruck sinken. Da die grünen Pflanzen den Feinstaub reduzieren, ist die Luft gut. Zudem sind alle Sinne aktiv, denn man riecht den Wald und die Blumen, man hört die Vögel zwitschern und Blätter rauschen.“

**Schon täglich zehn Minuten leichte Bewegung im Grünen tun gut.** Die Wichtigkeit der Natur dabei konnte eine Studie zeigen, welche die HRV (Herzratenvariabilität) von Personen, die einen Spaziergang in der Natur unternahmen mit der HRV von Personen, die in der Stadt spazierten, verglich. Die Natur-Spaziergänger schnitten – oh Wunder – dabei deutlich besser ab.

Je länger wir in der Natur sind, umso grösser sind die Erholungseffekte. Um jedoch während eines stressigen Tages einfach mal kurz abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, hilft bereits der Blick auf einen Baum. 40 Sekunden auf einen

Baum zu schauen, hat einen nachgewiesenen Effekt auf die Leistungsfähigkeit! Also, den Blick während des Tages mal kurz aus dem Fenster schweifen lassen oder einen kurzen Abstecher in einen Park machen, runterfahren... und auftanken...

Noch besser, den Feierabend oder einen ganzen Tag draussen im Grünen geniessen und die Natur mit allen Sinnen erleben und neu entdecken. Wie damals, als Kind. Steine sammeln, Schnecken beobachten, auf Bäume klettern, ein Bächlein stauen, barfuss durch den Wald hüpfen und einfach nur staunen. Der Fantasie und dem Entdeckerdrang sind keine

Grenzen gesetzt. Dabei lebt nicht nur unser inneres Kind wieder auf, sondern wir kreieren auch unvergessliche (Familien-)Erinnerungen. Und es tut einfach so gut. Ich liebe es, mit meinen Kindern den ganzen Tag im Wald zu verbringen...und wie entspannt wir danach alle sind...

Die Natur, das Grüne und der Wald helfen uns immer und blitzschnell, aus dem Kopf ins Herz zu kommen – es ist für mich eine der simpelsten und kraftvollsten Methoden überhaupt. Wie schon John Muir gesagt hat: **«Into the woods I go to lose my mind and find my soul».**