

Teil 1

Der Einfluss unserer
natürlichen Umwelt



In diesem ersten Teil geht es um den Einfluss der Natur und ihrer Elemente auf unser Verhalten und auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Zunächst fragen wir, was passiert, wenn wir einer Welt begegnen, in der die größte Vielfalt an Pflanzen anzutreffen ist, dem Wald. Ihm wohnt ein Zauber inne, aus ihm schöpfen Geist und Körper ungeahnte Kräfte. Anschließend befassen wir uns mit der Frage, welche Wirkung der bloße Anblick von Natur hervorrufen kann. Der Blick aus dem Fenster eines Klassenzimmers, der Wohnung, des Büros oder sogar einer Gefängniszelle auf ein wenig Grün kann sich ausgesprochen positiv auswirken. Wir werden auch sehen, dass die Natur vor allem bei Kindern zu einer Verbesserung ihrer kognitiven und schulischen Leistungen beitragen kann. Aus den gezeigten Untersuchungen geht hervor, dass wir in unserer alltäglichen, zumeist urbanen Umgebung den Bäumen, Pflanzen und Blumen mehr Raum geben sollten. Denn diese verbessern manche intellektuellen Fähigkeiten und steigern unser Wohlbefinden im Alltag. Dabei werden wir zeigen,

dass es sich hier nicht nur um ein ganz subjektives Phänomen handelt, sondern dass das Grün auch soziale Beziehungen positiv beeinflusst. Eine grüne Umgebung fördert zwischenmenschliche Begegnungen, Altruismus und sogar die Liebe. Das Betrachten von Natur ist aber nur der erste Schritt. Auch das Interagieren mit ihr und die aktive Beobachtung des natürlichen Schöpfungsprozesses können sich als äußerst vorteilhaft erweisen. In manchen Schulen gibt es heute schon „blühende“ Gärten, in denen die Kinder säen und pflanzen, jäten und gießen dürfen und beobachten können, wie sich das Leben entwickelt. Hier können sie schließlich auch die Früchte ihrer Arbeit ernten. Wir stellen Untersuchungen vor, die beweisen, dass es sich lohnt, die Gartenarbeit zu fördern. Die schulischen Leistungen der Kinder verbessern sich und die Schüler begegnen später als Erwachsene ihrer Umwelt und der Natur mit größerer Achtung. Gartenarbeit hilft auch älteren Menschen, ganz besonders dann, wenn sie aufgrund von Krankheiten leider nur noch mit einem kleinen Ausschnitt der Natur in Berührung kommen können. Unsere Umwelt besteht aber nicht nur aus dem, was wir sehen oder berühren können. Wir sind auch von Geräuschen und Gerüchen umgeben, von natürlichen wie von den künstlichen in unseren Städten. Sie können je nach ihrer Beschaffenheit positive oder negative Auswirkungen haben. Manche Geräusche beeinträchtigen die Lernfähigkeit unserer Kinder, von anderen hingegen, vor allem von natürlichen Lauten, kann eine beruhigende und tröstende Wirkung, zum Beispiel auf frisch operierte Patienten, ausgehen. Und schließlich unterliegen wir nicht nur dem Einfluss der Natur, sondern auch dem

anderer Elemente und Zyklen: dem Wechsel der Jahreszeiten, der Sonne, dem Regen und sogar dem Mond. Ihrer Wirkungen sind wir uns kaum bewusst, weil sie uns so natürlich vorkommen.