

Natur für die Seele

**Weitere experimentelle Streifzüge in die Psychologie mit  
Lebenspraxisbezug:**

Patrick Amar, Psychologie für Fach- und Führungskräfte,  
ISBN 978-3-642-37679-5

Serge Ciccotti, Hundepsychologie, ISBN 978-3-8274-2795-3

Serge Ciccotti, 150 psychologische Aha-Experimente,  
ISBN 978-3-8274-2843-1

Sylvain Delouée, Warum verhalten wir uns manchmal merkwürdig und  
unlogisch?, ISBN 978-3-8274-3033-5

Gustave-Nicolas Fischer/Virginie Dodeler, Wie Gedanken unser Wohlbefinden  
beeinflussen, ISBN 978-3-8274-3045-8

Alain Lieury, Ein Gedächtnis wie ein Elefant?, ISBN 978-3-8274-3043-4

Alain Lieury, Die Geheimnisse unseres Gehirns, ISBN 978-3-642-37506-4

Jordi Quoidbach, Glückliche Menschen leben länger,  
ISBN 978-3-8274-2856-1

Nicolas Guéguen  
Sébastien Meineri

# Natur für die Seele

Die Umwelt und ihre Auswirkungen  
auf die Psyche

Aus dem Französischen übersetzt von Jutta Bretthauer



Springer Spektrum

Nicolas Guéguen

Sébastien Meineri

Aus dem Französischen übersetzt von Jutta Bretthauer.

ISBN 978-3-642-34820-4

ISBN 978-3-642-34821-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-34821-1

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Spektrum

Übersetzung der französischen Ausgabe *Pourquoi la nature nous fait du bien* von Nicolas Guéguen und Sébastien Meineri, erschienen bei Dunod Éditeur S. A. Paris, © Dunod, Paris 2012.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Planung und Lektorat:* Marion Krämer, Sabine Bartels

*Redaktion:* Tatjana Strasser

*Einbandentwurf:* deblik Berlin unter Verwendung einer Illustration von Laurent Audouin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Spektrum ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.

[www.springer-spektrum.de](http://www.springer-spektrum.de)

# Vorwort

Nehmen Sie Vitamin G? Nein? Nun, das ist schade, Sie sollten es tun, denn es ist gut für Ihre körperliche und seelische Gesundheit, für unseren Planeten und für die kommenden Generationen. Kurz gesagt, Vitamin G ist das Vitamin des Lebens!

Wenn unsere angelsächsischen Kollegen von Vitamin G sprechen (Green Vitamine), das natürlich gar nicht existiert, meinen sie die wohltuende Wirkung, die von den uns umgebenden Pflanzen, Bäumen und Blumen ausgeht. Der Mensch hat sich ganz besonders in den letzten hundert Jahren stark von den Zwängen der Natur befreit, gleichzeitig hat er sich dabei aber auch von ihr entfernt. Durch zunehmende Urbanisierung und Landflucht ist die Natur, wie man sie in einem Wald, auf den grünen Hängen von Bergen und Hügeln oder am Ufer eines Flusses erleben kann, den Menschen von heute und auch den jüngeren Generationen fremd geworden. Unser hektisches Leben und unsere von der Werbung diktierte Freizeitgestaltung lassen uns vergessen, dass es ganz in unserer Nähe Möglichkeiten zu einfachen Aktivitäten gibt, die im Einklang mit der Natur stehen, diese fördern und uns gut tun. Wir denken dabei vor allem an die Arbeit im Garten, an Spaziergänge im Wald, im Gebirge oder entlang eines Flusses.

In diesem Buch wollen wir einige Aspekte der so genannten Umweltpsychologie beleuchten. Diese Fachrichtung untersucht, wie sich die unmittelbare physische Umgebung auf die Psyche des Menschen, auf sein körperliches und seelisches Wohlbefinden und auf sein Verhalten auswirken kann. Im ersten Teil des Buches befassen wir uns mit der Frage, wie die unmittelbare natürliche Umgebung den Menschen beeinflusst. Die Natur erleben wir konkret in Form von Blumen und Bäumen, aber auch durch die Sonne und den Mond. Das ist eine Natur zum Sehen und Anfassen, die, wie wir in diesem Buch erfahren werden, uns und unseren Kinder gut tut. Sie macht uns die Arbeit angenehmer, verringert Stress und wirkt sich bei Krankheit positiv auf die Heilung aus. Man muss übrigens nicht mitten im Wald leben, um den Einfluss der Natur zu spüren. Es reicht schon, wenn wir ein wenig Natur zu uns in die Wohnung hereinholen, wenn wir am Arbeitsplatz und überall dort, wo wir uns gewöhnlich aufhalten, ja sogar in Krankenhäusern, Schulen und Haftanstalten, ein wenig Nähe zur Natur herstellen.

Viele Elemente der Natur beeinflussen unmerklich unsere sozialen Interaktionen ebenso wie unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Das Wissen um all diese Wirkungen kann uns möglicherweise helfen, unser biologisches Verhältnis zur Natur wieder herzustellen. Durch die rasant fortschreitende Verstädterung und unser allzu modernes Leben, in dem wir uns vom alltäglichen Trott und unseren materiellen Wünschen leiten lassen, haben wir vielleicht vergessen, wie wichtig die Natur für uns und unseren Körper stets war und immer noch ist. Indem wir uns dessen aber bewusst werden, können wir lernen, ihren Wert wieder zu schätzen und sie deshalb so gut wie möglich für die Zukunft zu bewahren.

# Inhalt

Vorwort .....	V
---------------	---

## Teil 1

Der Einfluss unserer natürlichen Umwelt .....	1
---	---

<b>1</b> Der positive Einfluss der Natur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden .....	7
---	---

<b>2</b> Die Vorteile von Gartenarbeit .....	39
--	----

<b>3</b> Der positive Einfluss von Pflanzen und Blumen auf soziale Beziehungen .....	57
---	----

<b>4</b> Der positive Einfluss von Pflanzen und Blumen auf Arbeit und Leistungsfähigkeit .....	75
---	----

<b>5</b> Die Wirkung von Düften in unserer Umgebung .....	93
---	----

<b>6</b> Der Einfluss von Sonne und Mond .....	109
--	-----

## Teil 2

<b>Die Förderung von Umweltbewusstsein und ökologischem Handeln</b> .....	139
<b>7 Das Profil des typischen Umweltschützers: individuelle Merkmale und umweltbewusstes Denken</b> .....	145
<b>8 Sensibilisierung für Umweltfragen und Präsentation der Umweltinformationen</b> .....	167
<b>9 Aussicht auf Belohnung – erprobte Anreizverfahren und Methoden in der Entwicklung</b> .....	185
<b>10 Der Mensch in der Gesellschaft: der Einfluss sozialer Normen auf das umweltbewusste Denken und Handeln</b> .....	205
<b>11 Unser Denken: der Einfluss von induzierten Gedanken auf die Wahrnehmung unserer Umwelt und unsere Einstellung zu ihr</b> .....	219
<b>12 Freiwilligkeit und Verpflichtung: der Einfluss alternativer Strategien auf das ökologische Handeln</b> .....	233
<b>Literatur</b> .....	273
<b>Sachverzeichnis</b> .....	299