

Was haben Sie während der Fußball-Weltmeisterschaft getan?

Viele Menschen haben die Spiele zu Hause, in Kneipen oder auf öffentlichen Plätzen angesehen, waren begeistert, haben mitgefiebert.

Das Halbfinale und Finale habe ich mir auch angeschaut – ansonsten habe ich bei jedem Fußballspiel, an dem die deutsche Mannschaft beteiligt war, etwas ganz besonders genossen: Die Stille in der Stadt. Und die Leere an den Orten, die sonst besonders voll sind: z.B. Hafen, U-Bahn, Parks, Alsterwanderweg.

Und so setzte ich mich an diesen Abenden gern aufs Fahrrad und fuhr beispielsweise in das wunderschöne Raakmoor mitten in Langenhorn, genoss es, die verwünschten Wege zu befahren, den grünen Schatten an einem warmen Sommerabend auf meiner Haut zu spüren, die zwitschernden Vögel zu hören, die Lichtspiele auf den Wegen zu sehen und den Geruch des feuchten Moorbodens zu riechen. Und das alles, ohne einen Menschen zu treffen.

Viele Menschen haben die Natur wieder entdeckt als Quelle für ihre Harmonie, für das Gefühl innerer Ruhe, das Erleben von Muße, für ein besonderes Wohlempfinden. Durch einen Wald gehen, barfuß über eine Wiese laufen sind starke Kontraste zu der „Kunst-Welt“, die uns via Computer, Internet, E-Mail, Smartphone und dergleichen abzuschirmen scheint von der Natur. Unsere Verbundenheit gründet sich oft auf Glasfaser und Satellitenempfang. Ich weiß von vielen Menschen, dass sie sich damit unwohl fühlen, sich als fremdbestimmt, unfrei empfinden und eine Sehnsucht spüren nach einer anderen Form von Verbundenheit, nach etwas, das „echt“ ist.

Vielleicht finden wir in der Natur unsere „menschliche Natur“ wieder. Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Wenn du für eine Stunde glücklich sein willst, betrinke dich. Willst du für drei Tage glücklich sein, dann heirate. Wenn du aber für immer glücklich sein willst, werde Gärtner“.

Warum empfinden viele Menschen es als wohltuend, sich in der Natur aufzuhalten? Ich glaube, dass sie uns einen Ausgleich ermöglicht zu unserer (in der Großstadt sehr präsenten) sachlichen, technisierten, mit all ihren Möglichkeiten mitunter auch überfordernden Welt. Der Anblick eines Sonnenaufganges, eines tiefen Waldes, eines blühenden, duftenden Baumes, eines schroff aufragenden Gebirges oder eines still daliegendes Sees offenbart eine Schönheit, eine Harmonie, die heilsam wirkt, in der wir uns geborgen fühlen können. Im Juli verlebte ich ein paar Tage in St. Peter Ording und war begeistert von der Weite, dem Schauen bis zum Horizont, keine wenige Meter entfernte Hausfassade unterbrach meinen Blick. Er schien sich ausruhen, sich niederlassen zu können. Auch Amrum mit seinem Kniepsand fällt mir dabei ein oder die Insel Madeira, die so weit im Meer liegt, dass es mir vorkam, als gäbe es nur noch Ozean um mich herum.

Und das Licht: Wir brauchen zum Leben dringend Tageslicht: es bewirkt positive Auswirkungen auf unser Gehirn, die biochemischen Prozesse in unserem Körper und unsere Stimmung. In der Natur erleben wir die Veränderungen des Lichtes, die Kombination mit Schatten, können wahrnehmen, dass die Erde sich um die Sonne dreht, erleben den Lichteinfall als Orientierung.

Sicher sind es auch die Farben, die eine wohltuende Wirkung auf uns haben: Vor allem Blau- und Grüntöne sind zu sehen, hinzu kommen noch die Farben von Blüten, Kräutern und Tieren. Blau entfaltet eine beruhigende Wirkung, denken Sie nur an das tiefe Blau des Himmels, des Meeres, eines Sees. Auch der Farbe Grün wird eine ausgleichende, besänftigende Wirkung zugesprochen, die in uns Geborgenheit und Sicherheit aufkeimen lassen. Dazu passt, dass man festgestellt hat, dass Patienten in Krankenhäusern schneller gesund werden und weniger Schmerzmittel benötigen, wenn sie aus ihrem Zimmer ins Grüne blicken können.

Und dann das Wasser: Ihm kommt geradezu eine magische Wirkung zu: Auf die weite, glitzernde Oberfläche zu schauen oder dem Plätschern eines Gebirgsbachs zu lauschen, das Schimmern eines Teiches zu sehen – dazu haben wir in Hamburg so viele Gelegenheiten: am Bornbach, der Tarpenbek, der Alster und der Elbe, den Kanälen – und viele Menschen spüren den besonderen Zauber. Wasser reinigt eben nicht nur den Körper, sondern lässt einen auch innerlich klarer werden.

Und dann die Klänge, die wir in der Natur wahrnehmen können: Das Rauschen des Windes oder des Wasserlaufs, das Wiehern eines Pferdes (auch sehr oft im Raakmoor zu hören!), das Geschnurre der Katze am Wegesrand, das Zwitschern der Vögel, das Geräusch der aneinander schabenden Zweige – all dies vereinigt sich zu einem besonderen Klang, der beglücken kann.

In der Natur sein ist ein Genuss für die Sinne: Wir schmecken die Luft, riechen den würzigen Geruch der Erde, spüren den frischen Wind auf der Haut, nehmen den weichen Boden unter uns wahr. Wir fühlen uns lebendig, tief von innen heraus.



Ich erinnere mich an einen beglückenden Spaziergang am frühen Morgen gegen 6 Uhr rund um den Altausseer See in der Steiermark im letzten Jahr: Der See lag so still, der Blick auf ihn veränderte sich mit jedem Schritt, den ich zurücklegte. Um mich herum schroff aufragendes Gebirge, z.B. das Dachsteinmassiv. Allmählich veränderte sich mein Schritt, ich wurde langsamer, ließ die Hektik des Alltagslebens hinter mir, fand mein eigenes Tempo. Wow, es war wie

ein Flow – mein inneres Tempo drückte sich zunehmend im äußerlich sichtbaren Schritt aus, die Natur um mich herum und ich schienen miteinander zu verschmelzen, wurden eins – ein tiefes Glücksgefühl durchströmte mich.

Schon Pflanzen in unserer Wohnung und am Arbeitsplatz können sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Ebenso Naturmaterialien wie Kochlöffel aus Olivenholz statt Plastik. Balkonpflanzen, Gartenarbeit, Spaziergänge im Park, eine Mittagspause an einem fließenden Gewässer sind Möglichkeiten, die sich uns bieten.

Die Natur ist eine Quelle für Zufriedenheit –zum Schluss noch ein ganz besonderer Literaturtipp: Das Buch „Walden“ von Henry David Thoreau. Daraus ein kurzer Satz zum Abschluss:

„Ein Spaziergang am frühen Morgen ist ein Segen für den ganzen Tag.“

© Regine Böttcher, August 2014