

AKOM *leben!*

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Mensch und Umwelt



**NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING**

**04
2019**



Natürlich geht's mir gut

Mensch und Umwelt | Wie uns Meer und Natur weiterbringen



Foto: Pixabay.com

Christina Kropp

Die meisten kennen das Gefühl: Wir gehen über die Dünen oder den Deich, sehen es – das Meer – und atmen gleich tief durch, genießen den salzigen Wind, der uns entgegenweht, lassen unsere Augen endlich wieder in der Weite schweifen, die es in unserem Alltag viel zu häufig nur bis zu unserem Smartphone schaffen. Wir hören das ruhige Rauschen der Wellen.

Am Wattenmeer aufgewachsen, war für mich das Meer schon in meiner Kindheit ein Ort, an dem ich mein „Unwohlsein“ loslassen konnte. Es ist kein Zufall, dass ich mit Menschen heute dort oder im wesentlich wärmeren Spanien an der Costa Brava arbeite. Für die meisten ist das Meer ein Ort der Ruhe und Entspannung; und das hängt nicht nur damit zusammen, dass ein Besuch des Meeres bei vielen auch mit dem Jahresurlaub zusammenfällt. Die positive Wirkung des Meeres ist wissenschaftlich belegt.

Aus der Ferne betrachten

Allerdings neigen wir heute dazu, die Natur nur noch aus der Ferne zu betrachten. Das Wetter checken wir über unsere App. Wir sitzen nicht im Garten, sondern im geschützten Wintergarten. Und wenn wir dann doch mal im Garten sind, dann nur, um darin zu arbeiten und ihn auf Vordermann zu bringen, statt ihn einfach nur zu genießen. Wir fahren spazieren, statt spazieren zu gehen; und wenn wir doch zu Fuß unterwegs sind, halten wir alles fest, um uns die Fotos und Videos dann später (drinnen!)

➔ Christina Kropp

Business Coach, Mentaltrainerin und Unternehmerin. Christina Kropp coacht dort, wo andere Urlaub machen – in Husum und an der Costa Brava. Sie hat für alle, die feststecken oder sich einfach mehr vom Leben wünschen, ihr Auszeit-Coaching entwickelt. Ihre Kunden leben während des Auszeit-Coachings direkt am Meer, die eigentlichen „Sitzungen“ finden mal auf einer Wattwanderung, dem Rad oder im Strandstuhl am Meer statt.



Kontakt: www.christina-kropp.de

anzusehen. „Why go outside when you have an iPhone?“, titelte der „Economist“ schon 2013. Damals bangten die Nationalparks um ihre jungen Besucher, und Experten sprachen von einem Natur-Defizit-Syndrom – der Entfremdung von der Natur.

Und tatsächlich kann das für unsere Gesellschaft problematisch werden, denn schon Immanuel Kant hat beobachtet, dass wir uns beim Anblick der Natur – ob Sternenhimmel, Wald, Wasserfälle, Meer, weites Land oder Berge und Täler – als Teil eines größeren Zusammenhanges erleben. Uns wird bewusst, wie winzig klein wir einerseits sind und andererseits doch riesengroß. Amerikanische Psychologen der Universität Rochester bestätigten diesen Gedanken mit einer Studie: Naturerleben lässt den Egoismus schrumpfen, was im Umkehrschluss bedeutet, dass wir, wenn wir die Verbindung mit der Natur verlieren, auch unsere Verbindung zu anderen Menschen verlieren. Ein Argument mehr, warum es nicht egoistisch ist, sich Zeit für sich zu nehmen, raus zu gehen, die Natur zu erleben, um sich auf sich selbst zu besinnen, zu uns zu halten, die eigene innere Stimme (wieder) zu hören und uns bewusst zu machen, was sie uns erzählt.

Konzentration auf die Gegenwart

Denn noch mehr als mit anderen Menschen, schafft die Natur es, dass wir uns wieder mit uns selbst verbinden. Wer am Meer ankommt, ist automatisch direkt im Hier und Jetzt. Manchmal fühlen wir uns wieder wie ein Kind, fangen an, im Sand zu buddeln, Burgen zu bauen oder Schiffe. Wir fühlen uns wieder frei wie ein Kind, aber manchmal auch so ohnmächtig. Die Natur hilft uns, wieder zu entdecken, was uns guttut, aber auch, uns darauf zu besinnen, dass wir den Weg bestimmen, den wir vielleicht gerade vor lauter Bäumen im Alltag nicht mehr sehen.

Die Farbe Blau bewirkt, dass wir weiter beziehungsweise offener denken. Das Rauschen des Meeres hat eine Frequenz von zwölf Schwingungen in der Minute. Das entspricht ungefähr unserer Atemfrequenz beim Schlafen. Es ist also kein Wunder, dass so viele Entspannungsaudios mit dem Meeresrauschen arbeiten. Man spricht dabei von sogenannten Alphawellen. Sie haben eine Frequenz von sieben bis dreizehn Herz. Schon nach fünf

Minuten hören, balancieren sich unsere beiden Gehirnhälften – der rationale und der emotionale Teil, aus.

Abstand zum Alltag

Unseren Alltag verbringen wir selten draußen, weshalb die entsprechenden Sounds über Kopfhörer in unseren Ohren durchaus hilfreich sein und zur mentalen Fitness beitragen können. Sie ersetzen jedoch nicht das Naturerleben und ermöglichen uns auch nicht den nötigen Abstand zum Alltag, den wir oft brauchen.

Bevor ich meine Arbeit nach Spanien expandiert habe, habe ich während des Coachings oft eine Wattwanderung gemacht. Auch da wieder: Weite. Man lässt das Festland hinter sich, spürt das Watt zwischen den Zehen – befindet sich irgendwann quasi mitten im Nirgendwo. Das Festland ist nicht mehr zu sehen, das Ziel aber auch noch nicht, höchstens als leichter Schimmer am Horizont. Kein Mensch weit und breit. Eine wunderbare Umgebung, um sich die Frage zu stellen: Will ich da noch sein, wo ich bin? Und wo will ich hin, wenn es nur um mich geht und sonst nichts eine Rolle spielt?

Ab und zu „Wünsch dir was“ zu spielen, ist sowieso eine gute Idee. Das geht auch drinnen. Wer einmal ganz „unverschämt“ überlegt, was er sich in und für sein Leben wünscht, wird feststellen, dass vieles davon gar nicht so unrealistisch und in kleinen Schritten sogar umsetzbar ist.

Oft reicht ein Ortswechsel

Heute wirkt bei vielen Menschen, mit denen ich arbeite, schon der Flug nach Spanien Wunder: Die Entscheidung, etwas für sich zu tun, sich auf den Weg zu machen, Abstand zum Alltag zu gewinnen. Manche könnten ich eigentlich direkt schon wieder ohne weiteres Coaching nach Hause schicken. In dem Moment, in denen Menschen bewusst wird, dass sie da, wo sie sind, nicht mehr sein wollen, übernehmen sie Verantwortung und gehen los. Einige brauchen jedoch noch etwas mehr Abstand und Überblick.

Oft kletterte ich mit ihnen dann auf einen hohen Berg. Hoch ist allerdings relativ. Am Fuße des Bergmassives denkt man noch: „Das schaffe ich nie!“ Doch wer dann den schmalen Weg langsam und Schritt für Schritt im eigenen Tempo hochgeht, Pausen macht, eine Brotzeit einlegt, der bekommt am Ende auch die letzte steile Kurve hin und wird mit einem wahnsinnigen Aus- und Weitblick belohnt; sowie mit dem Selbstbewusstsein, den Berg bezwungen zu haben, auch wenn es zu Beginn unmöglich schien.

Auszeiten auf dem Weg zum Ziel

Eine schöne Metapher fürs Leben, die zeigt, dass wir nicht nur einen großen Urlaub im Jahr machen sollten, sondern viel bes-

ser fahren, wenn wir uns immer wieder im Alltag kleine Auszeiten gönnen – um Energie zu tanken und unser Ziel zu erreichen oder aber auch um umzudrehen, weil der Gipfel des Berges vielleicht gar nicht mehr unser Ziel ist und auch nicht mehr der Ort, an dem wir sein wollen.

Die Konzentration auf die Schritte und den steinigten Weg hat zwei weitere Effekte: Wir sind wieder im Hier und Jetzt, bei uns und unserem nächsten Schritt.

Unser Gehirn stellt durch die Bewegung neue Synapsen und Verbindungen her, was bedeutet, dass auch neue Gedanken und Lösungen entstehen können. Die Steine sind oft rutschig, und wer Höhenangst hat, muss sich öfter mal an den Büschen festhalten – doch gerade dieses „nur auf den Tritt und den nächsten Schritt Achten“ ist ein hervorragendes Mentaltraining.

Unser Gehirn sucht nach Lösungen oder Umleitungen, wenn es an einer Stelle auf einmal schwierig wird. Die Umleitungen in der Bewegung passieren gleichzeitig im Gehirn. Mit Freude werden sie besonders gut im Kopf gespeichert, weil es Dopamin auf die Neuronen regnet. Das ist Balance und Ausgleich für das Adrenalin, das durch Angst entsteht und durch unseren Körper jagt. Gleichzeitig ist es ein gutes Resilienztraining, denn um resilient zu werden, müssen sich uns Probleme bieten, die wir lösen. Und wo passiert schon häufiger etwas Unvorhergesehenes als draußen oder auf Reisen, wenn wir unsere festen Strukturen verlassen?

Fahrradfahren verlernt man nie, und so bleiben auch diese neuen Verbindungen im Kopf ein Leben lang erhalten.

In der Natur gibt es also ein Update für unser Denken.

Alte Dateien werden sortiert und geschlossen, neue angelegt. Ich erlebe oft Menschen, die für Entspannung und Ruhe gar keine Datei haben. Sie müssen ihrem Gehirn erst mal beibringen, was gut für sie ist. Was das ist, ist individuell und muss passend sein. Es gibt nicht einen Weg für alle – aber für alle einen Weg. Die einen wollen den Berg am liebsten hochrennen, die anderen genießen ihn mit einer Pause. Die einen tanken Energie



und Entspannung am Meer, die anderen nehmen mit ihrem Mountainbike lieber ein „Waldbad“. Auch das sorgt dafür, wie japanische Studien zeigen, dass sich Blutdruck und Pulsfrequenz normalisieren, Angst und Stress abnehmen und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Meer vom Leben

Naturerlebnisse bieten nachweislich so viele positive Effekte. Und doch bin ich selbst immer wieder überrascht, wie viel schneller ich durch sie in meinen Coachings mit den Menschen ans Ziel komme. Noch einmal zusammengefasst, was die Natur für uns tut:

- ▶ Emotionale Stressreduzierung
- ▶ Bessere Stressresistenz
- ▶ Mehr Ausgeglichenheit
- ▶ Verbesserung der Konzentration
- ▶ Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- ▶ Verbesserte Eigenorganisation
- ▶ Steigerung des Selbstbewusstseins
- ▶ Optimierung von Multitasking
- ▶ Schnelleres Abschalten nach Belastung
- ▶ Schnelleres Umschalten auf andere Aufgabenstellungen
- ▶ Leichtere Problembewältigung

Fazit: Die Sonne geht jeden Morgen wieder neu auf

Einmal um sich selbst gedreht, kann man vom Torroella de Montgri gefühlt von Spanien bis nach Frankreich sehen. Das

Gefühl, derart von der Natur beschenkt zu werden, ohne etwas zurückgeben zu müssen, ist unvergesslich. Der Rundumblick holt längst vergessene positive Erinnerungen hervor sowie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und dafür, wohin man beim Abstieg nicht wieder zurückkehren will. Dies ist auf einmal klar wie das Meer. Es muss aber nicht immer ein Ausblick sein, den wir noch nie gesehen haben. Es muss weder etwas Neues noch Atemberaubenderes sein. Manchmal reicht es, einem Eichhörnchen mal wieder ganz nah zu kommen oder die Vögel bei ihrem Flug Richtung Süden zu sehen. Die Natur ist wie ein reich gedeckter Tisch, an dem wir viel zu oft verhungern, weil wir uns nicht nehmen, was wir brauchen.

Noch eine wichtige Sache lehrt uns die Natur: Dass das Leben ein Kreislauf ist und dass die Sonne jeden Morgen wieder neu aufgeht. Egal, wie groß unser Problem ist... die Sonne geht bestimmt jeden Tag wieder auf.

Jeden Tag haben wir die Chance, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wollen. Mit einem heißen Tee oder Kaffee in der Hand, einer Decke um die Schulter, den Blick aufs Meer, spüren wir beim Sonnenaufgang die Hoffnung und Zuversicht, die jeder neue Tag bringt.