



Mach mal grüne Pause!

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm (Erich Kästner) – und unser Rücken vom Sitzen an Laptop, PC, Handy oder über unseren Büchern. Bei der Vorbereitung auf Klausuren, beim Schreiben von Hausarbeiten, dem Studium@home oder auch an langen Tagen in der Uni sitzen wir oft stundenlang. Und stehen nur kurz auf, um uns einen Kaffee oder Tee zu holen. Das ist nicht nur ungesund, sondern schadet auch unserer Konzentration.

Wie kannst Du eine **Pause** machen, die Rücken und Seele aufatmen lässt?

Es ist ganz einfach: Zum Beispiel bei einem kurzen Gang durch den Wald, den Stadtpark, ein grüneres Wohnviertel in der Nähe oder über den Campus. Es gibt keinen Grund nicht rauszugehen – im Gegenteil! *Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden / und tauscht bei ihnen seine Seele um* (Erich Kästner).

Für eine Pause im Grünen reicht schon ein kurzer Gang und ein Aufenthalt draußen, unter freiem Himmel. Die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung von Bäumen ist inzwischen naturwissenschaftlich erwiesen. In den letzten zehn Jahren wurde durch verschiedene Experimente nachgewiesen, dass Waldluft – vor allem die Stoffgruppe der Terpene – eine positive Auswirkung auf das Immunsystem haben. „Die gesundheitsfördernde Wirkung der Bäume hängt unter anderem mit den Duftstoffen zusammen, die Pflanzen bei der biochemischen Interaktion und Kommunikation mit anderen Lebewesen abgeben.“*

Bewegung entspannt und regt zugleich unseren Kreislauf an. Im Gedanken schweifen lassen festigt sich das Gelernte und wir bereiten die kreative Fortsetzung unserer Arbeit vor. Oder unsere freie Zeit.

Bewegung und Gehen

Der Mensch ist anthropologisch betrachtet ein Läufer. Wenn wir in die Natur gehen, tun wir damit uns etwas Gutes und können unsere Verbindung mit der Natur erfahren.

- *Wie ist der Untergrund auf dem ich gehe?*
- *Wie fit bin ich heute?*
- *Tut mir das Gehen gut – oder musste ich mich überwinden?*

Aufmerksam werden für die Umgebung

- *Woher weht der Wind? Was spüre ich auf meiner Haut? Was ist zu hören? Welche Geräusche kann ich wahrnehmen?*
- *Wie riecht es? Wie nehme ich die Luftqualität wahr*
- *Zwitschern Vögel? Wie viele Vogelstimmern kann ich unterscheiden? Sind auch Vögel zu sehen? Oder andere Tiere?*





Der Blick ins Grüne

Ins Grüne schauen entspannt die Augen – ebenso der Blick ins Weite.

- *Erkenne ich die Baumarten? Welcher Baum gefällt mir besonders gut?*
- *Bewusst in die Ferne schauen tut auch gut am Schreibtisch. Was ist alles zu sehen? Wie ist das Licht- und Wolkenspiel am Himmel?*

Die Wälder schweigen

*Die Jahreszeiten wandern durch die Wälder.
Man sieht es nicht. Man liest es nur im Blatt.
Die Jahreszeiten stolchen durch die Felder.
Man zählt die Tage. Und man zählt die Gelder.
Man sehnt sich fort aus dem Geschrei der Stadt.*

*Das Dächermeer schlägt ziegelrote Wellen.
Die Luft ist dick und wie aus grauem Tuch.
Man träumt von Äckern und von Pferdeställen.
Man träumt von grünen Teichen und Forellen.
Und möchte in die Stille zu Besuch.*

*Man flieht aus den Büros und den Fabriken.
Wohin, ist gleich! Die Erde ist ja rund!
Dort, wo die Gräser wie Bekannte nicken
und wo die Spinnen seidne Strümpfe stricken,
wird man gesund.*

*Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.*

Erich Kästner (1936)

* * *



Wenn Du an weiteren Informationen oder am Austausch zum Thema interessiert bist, kannst Du Dich gern melden!

Kontakt: Dr. Christine Hummel, hummel@uni-wuppertal.de

*Vgl. dazu: Clemens G. Arvay: Die Waldmedizin. In: Psychologie heute, 12/2016, S. 64-68, S. 66.