

SO GEHT SHINRIN-YOKU

SECHS PRINZIPIEN DES WALDBADENS

Die Psychologin Anja Göritz erklärt, warum Natur positiv wirkt

Selbstbestimmtheitsprinzip: "Being away" – wer sich dazu entschließt, im Wald spazieren zu gehen, tut das in einem selbstbestimmten Zustand. Auch über die Dauer des Aufenthalts entscheidet man allein und ohne sich dafür zu rechtfertigen: Ich bin dann mal für eine Weile einfach weg.

Abwesenheitsprinzip: Im Wald gibt es nicht nur weniger Feinstaub, Lärm und Schadstoffe als in der Stadt, sondern auch keinen Stress und keinen Stau.

Überraschungsprinzip: Der Wald ist voller faszinierender und ungewohnter Ereignisse, die unseren Wahrnehmungs- und Gefühlsapparat angenehm stimulieren, aber nicht anstrengen oder überfordern. Natürliche Reize wie Vogelstimmen, Moosflächen, duftende Nadeln werden meist als positiv erlebt.

Kontrastprinzip: Im Wald wird der Alltag aus einer größeren Distanz erlebt. Probleme relativieren sich. Das Grün und die Stille wirken im Gegensatz zum städtischen Trubel entspannend.

Ehrfurchtsprinzip: Natur wird als schön und beeindruckend empfunden: Man nimmt sich selbst nicht mehr so wichtig ("Ich bin nicht der Nabel der Welt"). Alte Bäume, mächtige Rinden, weitläufige Farnflächen, schöne Blüten machen demütig. Stadtmenschen staunen, wie Natur ohne uns funktioniert.

Ermächtigungsprinzip: Bisweilen wird man in der Natur herausgefordert – ein Bach ist zu queren, oder man erkennt in der Dämmerung den Weg nicht. Herausforderungen zu meistern ist gut fürs Selbstwertgefühl. Die Natur kitzelt etwas aus uns heraus