

Die Kraft der Naturverbindung und warum sie dir hilft

Spürst du auch den Druck und den Stress eines schnelllebigen Arbeitsumfelds?

Die Auswirkungen von Stress wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Depressionen, verminderte Produktivität und mehr sind beängstigend.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine Verbindung mit der Natur körperliche und geistige Vorteile schafft.

Die Kraft der natürlichen Verbindung hilft dir, wieder du selbst zu sein, indem du dir alles über die Natur beibringst und eine natürliche Verbindung zur Welt, deinem Garten und den Tieren um dich herum herstellst.

Es hilft dir, deinen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten, indem du dich wieder mit deinen Lieben und den Dingen verbindest, die dir im Leben wirklich wichtig sind.

Heute zeige ich dir eine Übung, mit der du wieder mehr wahrnehmen wirst.

Was die Forschung zum Natur-Defizit-Syndrom sagt

Das Natur-Defizit-Syndrom ist ein von Richard Louv geprägter Begriff für das Phänomen des Menschen, der keine Verbindung zur Natur hat. Die Symptome ähneln denen einer Person, die unter chronischem Stress oder Depressionen leidet.

Dieser Verbindungsrückgang kann zu psychischen, physischen und emotionalen Erkrankungen führen.

Ein Naturdefizit tritt in der Moderne bei Kindern, Erwachsenen, Familien und Gemeinschaften auf. Menschen, die in städtischen Gebieten leben, erleben eher ein Naturdefizit.



Das Natur-Defizit-Syndrom ist einer von Richard Louv geprägte Begriff für das Phänomen des Menschen, der keine Verbindung zur Natur hat. Die Symptome ähneln denen einer Person, die unter chronischem Stress oder Depressionen leidet.

Die Forschung besagt, dass Menschen jeden Tag mindestens 30 Minuten draußen sein sollten.

Eine Studie ergab, dass junge Menschen 1000 Firmenlogos erkennen konnten, aber weniger als 10 Pflanzen oder Tiere, die in ihren Hinterhöfen heimisch sind – ein klares Zeichen für den [60%igen Verlust unserer Naturverbindung, den uns der Kapitalismus kostet](#).

Die Natur ist nicht nur wichtig; es ist wie ein essenzielles Vitamin für alle Wesen, für unsere geistige, emotionale, körperliche und spirituelle Entwicklung.

Warum sollte es auch anders sein:

Wir Menschen sind Natur und gehören zu ihr. Entfernen wir uns von der Natur, unserem natürlichen Dasein, werden wir krank.

[In der Natur lernen](#) ist Teil unserer genetischen Ausstattung; es liegt in unserer DNA – wir sind mit unseren Jäger-Sammler-Vorfahren verwandt. Daher sind wir speziell für diese Art des Lernens konzipiert.

Schon mal bemerkt? Unsere Augen können die subtilste Bewegung erkennen, ohne direkt auf ein Objekt zu blicken. Davon träumen selbstfahrende Autos.

Der Eulenblick ist eine Routine, um mehr in der Natur zu sehen

Ich möchte dir nun eine Übung vorstellen, die mir hilft, zur Ruhe zu kommen und viel mehr wahrzunehmen.

Schaue dir eine Zeitschrift an, indem du sie vor dich hinlegst. Du kannst auch deinen Bildschirm nehmen,

wenn du diesen Text gerade liest. Optimal ist es, wenn du im Wald stehst.

Erlaube dann deinen Augen, sich zu entspannen.



Such dir ein ruhiges Plätzchen und gehe zum Entspannen in den Eulenblick

Konzentriere dich nicht auf die Worte vom Text oder auf einzelne Bäume, sondern auf einen sanften Blick.

Bringe als Nächstes deine Hände mit ausgestreckten Armen zu deinen Seiten und wackele mit den Fingern, ohne sie direkt anzusehen (bewege die Arme ein wenig nach vorn, wenn du keine Bewegung siehst).

Wenn du eine Bewegung siehst, achte darauf, dass sich deine Finger gerade noch am Rand deines Sichtfelds befinden (dies wird als „peripheres Sehen“ bezeichnet).

Diese Übung ist eine Möglichkeit, mehr in der Natur zu sehen, mehr wahrzunehmen.

So entdeckst du auf deinen Waldspaziergängen das sich versteckende [Reh](#), eine Spinne, die ein Netz spannt, und du siehst das Netz im Wind tanzen, das durch das darauf reflektierte Sonnenlicht glitzert.

Oder das Singen einer Singdrossel direkt über dir im Blätterdach, während sie nach Insekten jagt und ganz leise mit dem Schnabel schnappt. Solche Dinge passieren ständig um uns herum.

BUCHTIPP: Vertiefe deine Naturverbindung

Auf der Suche nach einer tieferen spirituellen Verbindung zur Natur? Das Buch "[Freundschaft mit der Natur](#)" von Matthias Blaß begleitet dich dabei. Mit praktischen Übungen und dem Wissen der Naturvölker zeigt er dir, wie du dich verwurzeln und neue Kraft schöpfen kannst.

Geistiges Training schärft deine Wahrnehmung

Die Ausübung der Kraft unserer Sinne – Sehen, Riechen, Hören, Berühren und Schmecken – kann deine Biochemie verändern.

Jedes Mal, wenn du die Sinne voll einbeziehst, erzeugt das kleine elektrische Impulse im Gehirn und schafft neue Bahnen für die Gehirnaktivität.

Wenn du also mit allen Sinnen lernst, dann wird dein Gehirn sich verbessern. Es werden in unserem Gehirn Bereiche aktiviert, die noch nie zuvor stimuliert wurden.



Im Wald sind all deine Sinne gefragt – so verbindest du dich mit der Natur

Das passiert schon, wenn du mit einer Pflanze interagierst, an der du riechst, sie genau inspizierst, ihre Textur erfühlst und feststellst, dass ihr Inneres schleimig ist – da entsteht ein neuer kleiner elektrischer Sturm in deinem Gehirn.

Diese Elektrizität ist messbar und gibt uns einen weiteren Grund, in die Natur einzutauchen. Diese Erfahrungen regelmäßig zu haben, verändert die Kapazität deines Gehirns und des Geistes. Es bietet eine ganzheitliche Art der Wahrnehmung von Realität und wahrgenommener Realität.

Lies auch

[Die Kernroutinen der Wildnispädagogik: Dein Pfad zur tiefen Naturverbindung](#) – Wildnispädagogik Kernroutinen erklärt: Von Sitzplatz bis Danksagen. Erfahre, wie diese Übungen dein Naturbewusstsein transformieren können. Für Anfänger!

Ein Spaziergang allein im Wald

Es dämmerte an einem Sommerabend und ich ging [barfuß](#), bewegte mich langsam und bewusst, fühlte die Erde zwischen meinen Zehen, während ich mich wie ein Reiher bewegte.

Mit solcher Anmut und solcher Balance und frei fließend wie die Strömung des Wassers, die über die Felsen im Bach rollt. Solche achtsamen Momente lassen sich auch durch [7 kleine Rituale für jeden Tag Naturverbindung](#) in den Alltag integrieren.

Als ich mich durch das hohe Gras bewegte, waren die Frösche still und ließen mich passieren.

Dann bemerkten meine Augen die Bewegung eines Tieres am Wasserrand.

Ich erstarrte und in diesem Moment sah ich einen sitzenden Waschbären am Ufer des Teiches. Erst Sekunden später entdeckte ich, dass dort noch drei Jungtiere um das Alttier saßen.

Der [Waschbär](#) war ein Bote für mich, innezuhalten und zuzuhören.

Das war ein magischer Moment, die Waschbären zu sehen – entspannt und in ihrem natürlichen Rhythmus, nicht vor mir davonzulaufen oder sich zu verstecken.



Waschbären sind auch in Städten anzutreffen

Kraftvolles Storytelling

Während ich diese Geschichte erzähle und im Detail beschreibe, wird vielleicht eine Neugierde bei dir geweckt – etwas Ursprüngliches.

Das kann eine Reaktion hervorrufen, bei der du dich sehnst, etwas Ähnliches zu erleben.

Es ist ein Feuer, das durch die Kraft des Geschichtenerzählens und der Vorstellungskraft entfacht wird,

das du als Zuhörer auch derjenige sein könntest, der eine intime Begegnung in der Natur erlebt.

Geschichten sind ein grundlegender Bestandteil der menschlichen Kommunikation und auch der beste Weg, um deine Botschaft mit anderen zu teilen.

Unsere Rolle als Mentoren

Naturverbundenheit ist das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur. Halten wir uns in der Natur auf, können wir sofort dieses Gefühl erfahren.

Durch [Sinnesübungen](#), [Spiele](#), [Missionen](#), [Routinen](#), [Danksagung](#), [Wandern](#) und gemeinschaftliches Eintauchen, können wir eine noch stärkere Verbindung aufnehmen.

Du wirst mit einer Verringerung von Stress und Depressionen, verbesserter Stimmung und Selbstwertgefühl und besserem Schlaf belohnt.



Nimm dein Kind oder andere Menschen an die Hand und zeige ihnen die Schönheit der Natur

Wir alle sollten uns bemühen, mehr Zeit mit der Natur als Mentoren für unsere Kinder und für uns selbst zu verbringen.

Und wenn du nun noch mehr Routinen und Ideen suchst, dann lies: [33 Tipps für mehr Naturverbundenheit – So stärkst du deine Naturverbundenheit](#)

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>