

02 | 2026

ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Frischer Start

Nicht nur auf
Zellebene

*Energie &
Neubeginn*

Eat smart!

Fasten, Sirtuine
& Co.

Natur wirkt

Tanke Kraft

Journaling

Die kreative Kraft
des Schreibens

Frühjahrsputz

für dein Konto



www.healthstyle-magazin.de

Natur als Ressource

Freizeit | Wie uns die Natur zu neuem Wohlbefinden und tiefer Verbundenheit mit uns selbst führen kann

#kraftorte #naturverbundenheit #achtsamkeit
#resilienz #selbstentfaltung

Tanja Dränert

Raus ins Grüne. Es ist ein Trend, dessen Popularität immer weiter zu steigen scheint. Unsere Umgebung ist von Reizüberflutung, Schnelllebigkeit und Leistungsdruck geprägt. Deshalb zieht es uns nach draußen.

Die Natur ist ein erholsamer Gegenpol zu unserem Alltag geworden. Wir tanken dort Frische und neue Kraft, ohne groß darüber nachzudenken. Es ist so, als ob das Wissen darüber, dass uns die Natur positiv beeinflusst, tief in unseren Zellen verankert wäre.

Warum tut uns die Natur eigentlich so gut? Und wie können wir die Natur ganz bewusst als Ressource und Kraftquelle für uns nutzen?

Wirkstoff Natur

Die Natur ist unser Zuhause, der Ort, aus dem wir kommen. Blicken wir in der Evolutionsgeschichte zurück, so hat der Mensch mehr als 99 Prozent seiner Existenz in enger Verbindung mit der Natur verbracht. Unsere Sinne und unser Nervensystem haben sich in natürlichen Landschaften entwickelt und sind auf diese Umgebung ausgerichtet.

Unsere heutige Zivilisation mit dem Leben in Städten und überwiegend künstlichen Reizen ist eine vergleichsweise junge Erscheinung der Menschheitsgeschichte. Deshalb reagiert unser Organismus auf natürliche Umgebungen besonders positiv – sind sie doch unser ursprünglicher, vertrauter Lebensraum, in dem wir uns sicher fühlen.

Diese dem Menschen angeborene Affinität zur Natur wird auch als Biophilie – die Liebe zum Leben und zu allem Lebendigen – bezeichnet.

Unser Wohlbefinden wird in der Natur deutlich gesteigert, was sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen. In der Stressforschung wurde beispielsweise festgestellt, dass bereits kurze Aufenthalte im Grünen den Cortisolspiegel deutlich senken. Die Atmung beruhigt sich, Blutdruck und Herzfrequenz stabilisieren sich. Menschen, die sich regelmäßig in natürlichen Umgebungen aufhalten, berichten von weniger Stress und einer optimistischeren Stimmung. Die Regenerationsfähigkeit steigt, und Erschöpfungszustände lassen nach.

Auch der Geist wird klarer: Wir können uns besser fokussieren und dadurch komplexe Probleme leichter lösen.

Die Natur ist somit ein wahres Gesundheitselixier.

Dabei kommt dem Wald eine besondere Rolle zu, denn in diesem Ökosystem herrschen spezielle Bedingungen. Hier findet sich eine besonders hohe Konzentration an Boten-

stoffen in der Luft, die Pflanzen zur Kommunikation untereinander nutzen. Diese sogenannten Terpene wirken auch auf unser Immunsystem anregend und erhöhen die Anzahl der Killerzellen.

Natur und Nervensystem

Betrachten wir die Wirkung der Natur noch etwas tiefergehend und werfen dabei einen Blick auf unser Nervensystem. Dieses funktioniert optimal, wenn sich Sympathikus und Parasympathikus in einem harmonischen Zusammenspiel befinden.

In unserem Alltag wird der Sympathikus, der für Aktivierung, Leistung und Stressreaktionen zuständig ist, jedoch häufig überbeansprucht. Unsere bewussten Einflussmöglichkeiten sind dabei meist begrenzt, denn unser Gehirn sendet innerhalb von Sekundenbruchteilen Reaktionen in unser Nervensystem. Leistungsdruck und Reizüberflutung überfordern den Sympathikus oft unbewusst, sodass sich viele Menschen in einem dauerhaften Alarmzustand befinden.

Hier kann die Aktivierung des Parasympathikus helfen, der für Regeneration und Erholung zuständig ist.

Nachweislich wird er durch Naturerfahrungen beeinflusst: Signale wie Vogelgezwitscher, das Rascheln von Blättern, das Plätschern eines Baches, die grüne Farbe sowie natürliche Lichtverhältnisse vermitteln unserem Nervensystem ein Gefühl von Sicherheit. Unser Gehirn verarbeitet diese Reize in Sekundenbruchteilen, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Die Wirkung tritt somit ganz automatisch ein.

Dies erklärt, warum regelmäßige Aufenthalte in der Natur zur Gesundheit unseres Nervensystems beitragen und unsere Stressresilienz erhöhen – messbar u.a. an einer gesteigerten Herzratenvariabilität. Durch Naturkontakt können wir in einen Zustand der Ruhe und Regeneration wechseln. Langfristig trägt er dazu bei, dass wir mit Belastungen besser und regulierter umgehen können. Unsere Resilienz wird gestärkt.

Natur und der Kontakt zu uns selbst

Die Natur trägt auch zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung bei. Regelmäßige Aufenthalte im Grünen vermitteln uns ein intensiveres Körpergefühl. Ein Grund dafür ist die Aktivierung unserer Sinne: In natürlichen Umgebungen werden Sehen, Hören, Riechen, Tasten und manchmal auch Schmecken auf eine ursprüngliche, nicht überfordernde Weise angesprochen. Die Farben wirken harmonischer, die Geräusche rhythmischer, und Gerüche sind häufig mit positiven Erfahrungen verknüpft.

→ Tanja Dränert

Der Weg über Kraftorte führte Tanja Dränert zur tiefen Auseinandersetzung mit ihren eigenen persönlichen Themen. Als Kraftort-Coach unterstützt sie seit vielen Jahren ihre Klienten, Zugang zu ihrem inneren Kraftort zu finden, im Rahmen von Einzelcoachings genauso wie bei achtsamen Naturbegegnungen oder diversen Online-Angeboten. In ihre Arbeit fließt ihr Wissen aus der begleitenden Kinesiologie, der systemischen Arbeit, dem Naturcoaching und der traumasensiblen Begleitung.

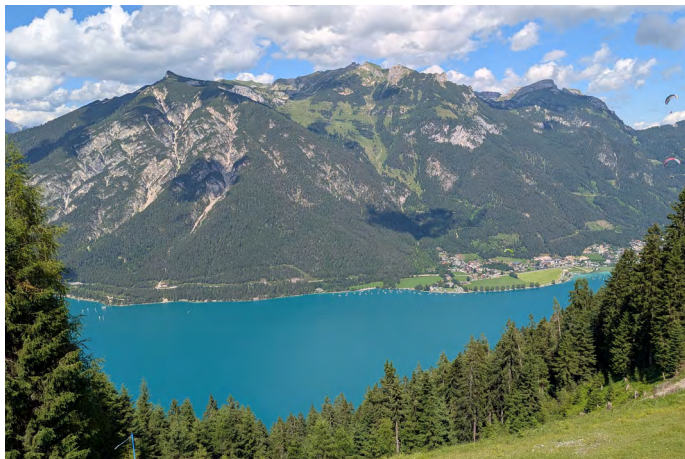


Kontakt: www.kraftort-coaching.de

Dadurch fühlen wir uns stärker im Hier und Jetzt verankert, im Moment angekommen und geerdet. Es entsteht eine Verbundenheit mit uns selbst und mit dem großen Ganzen, ein Gefühl des Angenommenseins. Das wirkt entlastend und stabilisierend auf unser Nervensystem.

Begünstigt wird dieser Prozess durch den bewussten Einsatz von Sinneswahrnehmungen wie Barfußgehen, dem Spüren des Windes auf der Haut, dem Ertasten von Moos oder dem Beobachten von Wolken und Tieren. All das hilft uns, aus Gedankenschleifen auszusteigen. Wir kommen wieder stärker in Kontakt mit unserem Körper und können uns selbst besser spüren. Der Kopf wird frei, und wir gelangen in einen Modus, der uns befähigt, Konflikte aus neuen Perspektiven zu betrachten und Lösungen zu finden. Dadurch fühlen wir uns vitaler und ausgeglichener.

Das liegt auch daran, dass die Natur häufig eine besondere Faszination auf uns ausübt. Prozesse wie sich öffnende Blütenknospen oder ein beeindruckender Sonnenuntergang wirken auf uns beinahe wie ein Wunder und erfüllen uns mit Ehrfurcht. Diese Faszination wirkt wie ein Beschleuniger: Wenn etwas unsere Begeisterung weckt, kommt unsere Energie ganz von selbst und ohne Kraftaufwand ins Fließen. Wir geraten in einen Flow-Zustand.



Die Kraft des Ortes

Möchten wir noch tiefer in die Wirkung der Natur eintauchen, können wir uns mit der Kraft des Ortes auseinandersetzen. Zum einen gibt es bestimmte Elemente, die nachweislich besonders entspannend auf uns wirken, beispielsweise ruhig glitzernde Wasserflächen, die Weite des Meeres, Bäume mit ausladenden Kronen, blühende Wiesen oder auch das Beobachten von Vögeln.

Zum anderen entfaltet jede Landschaftsform eine eigene Qualität, mit der wir in Resonanz gehen können:

Flüsse unterstützen uns dabei, selbst wieder in den Fluss zu kommen und uns dem Auf und Ab des Lebens hinzugeben. Sie entspringen Quellen, in denen etwas an die Oberfläche tritt, was im Verborgenen herangereift ist und nun in Bewegung gerät. Quellen stehen für Reinheit und den Zauber des Neubeginns und waren in vielen Kulturen Heiligtümer.

Berge beeindruckend durch ihre gewaltige Größe und vermitteln Kraft und Stärke. Wenn wir sie besteigen, bringen sie uns dem Himmel näher und eröffnen eine neue Perspektive auf die Welt.

Die Weite eines **Sees** oder **Ozeans** hingegen lässt uns zur Ruhe kommen und innerlich still werden.

Eine besondere Verbundenheit spüren wir meist mit **Bäumen** – fast wie mit einem guten Freund. Der Kontakt mit einem Baum kann uns helfen, uns zu verwurzeln, standfest zu sein und uns zugleich aufrecht nach oben auszurichten. So stehen wir sinnbildlich in Verbindung zwischen Himmel und Erde, wie es auch in zahlreichen Achtsamkeitstraditionen gelehrt wird.

Bäume faszinieren zudem durch ihr oft hohes Alter und ihren einzigartigen Wuchs. Dabei wird ihnen eine jeweils eigene Qualität zugeschrieben: Die Birke steht für Leichtigkeit und Reinheit, die Buche für Klarheit und Schutz, die Eiche für Kraft und Stärke, die Esche für Aufrichtung und Visionskraft.

In Resonanz mit der Natur kommen wir v.a. über unseren Körper.



Er dient als Wahrnehmungsinstrument, das wir durch Achtsamkeitsübungen (etwa einen Body-Scan oder den bewussten Einsatz unserer Sinnesorgane) schulen und verfeinern können.

Natur als Botschafter für das Innere

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit uns selbst in der Natur kann diese zum Spiegel und Botschafter innerer Prozesse werden. Zum einen können wir darauf achten, ob bestimmte Orte eine besondere Anziehungskraft auf uns ausüben, und uns fragen, welche Botschaft sie für uns bereithalten könnten. Wenn wir uns mit ihrer Beschaffenheit und ihren besonderen Eigenschaften auseinandersetzen, eröffnen sich oft überraschende Einsichten.

Zum anderen können wir gezielt bestimmte Landschaften oder Naturphänomene aufsuchen, wenn wir uns mit dazu passenden Fragen beschäftigen möchten. So kann uns eine Quelle bei der Suche nach unserem innersten Kern unterstützen und uns zeigen, was aus ihm an die Oberfläche treten möchte. Anstrengende oder schwierige Lebensphasen meistern wir vielleicht leichter durch den Aufstieg auf einen Berg oder durch das Verweilen an einem Flussufer, indem wir beobachten, wie das Wasser Hindernisse umströmt und dennoch stetig seinen Weg findet.

Auch die Rhythmen der Natur und die jeweiligen Wetterbedingungen können uns Hinweise auf unsere eigene Position im Leben geben. Im Winter stehen eher Rückzug und Ruhe im Vordergrund, während uns der Frühling nach draußen lockt und uns der Sommer zu Lebensfreude und Begegnung einlädt. Im Nebel liegende Auen konfrontieren uns stärker mit unserer Innenwelt und dem, was tief in uns verborgen liegt, während sonnige Blumenwiesen uns beleben und optimistisch stimmen.

Ein Leben im Einklang mit den Rhythmen der Natur führt uns zurück zu unserem ureigenen Rhythmus und eröffnet uns so den Weg zu unserem Selbst.

Fazit

Die Natur ist eine kraftvolle Quelle für unser Wohlbefinden – und sie wirkt immer dann, wenn wir mit einer natürlichen Umgebung in Kontakt kommen. Selbst dann, wenn wir Natur in unsere urbanen Räume integrieren, etwa durch Pflanzen, Tageslicht, Ausblicke ins Grüne, natürliche Materialien oder Bilder. Sogar in unserer Vorstellung können wir an Orte in der Natur reisen und von ihrer Kraft profitieren.

Damit ist die Natur eine grundlegende Ressource für unsere Gesundheit, unser Nervensystem und unser seelisches Gleichgewicht. Mehr noch: Sie kann uns in Kontakt mit unserer Innenwelt bringen, uns Botschaften vermitteln und uns so in unserer persönlichen Entwicklung unterstützen.

Wir haben dabei stets die Wahl, auf welche Weise wir unsere Begegnung mit der Natur gestalten möchten. Sie bildet einen



Gegenpol zu unserem Alltag, in dem wir häufig durch Normen, Erwartungen oder Ansprüche fremdbestimmt sind, denen wir meinen, genügen zu müssen.

Die Natur harmonisiert uns, lässt uns klarer werden und auf das Wesentliche fokussieren. Sie stärkt unsere Selbstwahrnehmung und schafft freie Kapazitäten, um uns auf konstruktive Weise mit uns selbst auseinanderzusetzen.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Buchtipp:

Dein magischer Platz.
Das Kraftort-Coaching

Tanja Dränert
Mankau-Verlag
20,00 €
ISBN: 978-3863746384

