



med-AYURVEDA



Sehnsuchtsort-

wie die Natur uns befreit.

Wann immer der Alltag uns zu sehr fordert, sehnen wir uns nach einer Auszeit in möglichst unberührter Umgebung. In der Landschaft finden wir Ruhe. Sie ermöglicht uns, zumindest zeitweise, eine Flucht aus allen Zwängen und mehr.....Ein Aufenthalt in der Natur führt uns zu uns selbst zurück und darüber hinaus.....

Die Kraft, die der Natur innewohnt, haben auch viele Dichter hervorgehoben von Wolfgang von Goethe bis hin zu den Dichtern der Romantik wie Joseph von Eichendorf oder Hölderlin. Der Grundtenor war schon damals, dass die Natur uns schützt, spiegelt und heilt – und ein Wunder ist.

Erst in den vergangenen Jahrzehnten ist durch Forschungsergebnisse aus der Naturpsychologie eine Gewissheit entstanden, das „grüne Räume“ uns körperlich, seelisch und kognitiv stärken und gesund halten. Jetzt zeigen dies Untersuchungen, wie sie das tun. Wir leben gerade in einer Zeit, in der alles bewiesen und belegt werden darf, so dass die Gültigkeit auch beweisbar dargestellt werden kann.

Der Arzt und Psychologe Willi Hellpach, der Vater der Umweltpsychologie, der 1911 das Buch „Die Geopsychischen Erscheinungen Wetter Klima und Landschaft in ihrem Einfluss auf das Seelenleben“, veröffentlichte, bis hin zu den 70iger Jahren des 20. Jahrhunderts wurde die Natur zum systematischen Forschungsgegenstand von Psychologen. Wunderbare Ergebnisse traten hier zu Tage. So konnte erstmals gezeigt werden, wie sich im direkten Kontakt mit der Natur Auswirkungen auf unsere kognitiven Leistungen und unsere Kreativität ergeben, d. h. dass sich im Grünen unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit regeneriert. Der Grund hierfür ist die

Aufmerksamkeitserholungstheorie. Was bedeutet dies? In der Natur wird bei uns Menschen eine schweifende, mühe- und absichtslose Aufmerksamkeit angeregt. Als Kontrast brauchen wir, um komplexe Aufgaben zu lösen, gezielte und willkürliche Aufmerksamkeit. Dies passiert ständig im Berufsleben/Alltag.

Hier ein Beispiel zum Veranschaulichen: Wir können stundenlang ein Lagerfeuer oder das Meer betrachten, ohne zu ermüden. Ganz anders geht es uns etwa beim Besuch in einem Museum, der zwar ästhetisch ansprechend ist, jedoch viel willkürliche Aufmerksamkeit benötigt, weshalb wir uns dort schneller erschöpfen.



med-AYURVEDA



Die zweite wichtige Theorie ist die sogenannte **Stresserholungstheorie** von Roger Ulrich. Das Konzept Ulrichs besagt, dass wir in der Natur zur Ruhe kommen und dort das parasympathische Nervensystem aktiviert wird. Stresshormone, wie Kortisol, werden so abgebaut und dies wirkt indirekt auf das Immunsystem. Zahlreiche Untersuchungen von Studien zeigen, dass wir beim Spaziergehen im Grünen unsere Gesundheit stärken und weniger anfällig für Depressionen und Ängste sind. Dass die Natur nicht nur körperlichen Stress und Anspannungssymptome reduziert, kann jeder, der sich nach draußen begibt, selbst spüren.

Der Wind, der uns das Haar zerzaust, die wärmende Sonne, Gerüche von Harz, Holz Moos, Gras oder Seetang: Die Natur regt unsere Sinne an. Die Begegnung mit ihr ist ein ästhetisches und angenehmes Erlebnis. Darüber hinaus wirkt ein Aufenthalt draußen aktivierend auf unsere Kreativität, Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Für viele Menschen haben Naturerfahrungen gleichzeitig auch einen großen sinnstiftenden, ja beinahe religiösen Aspekt. Sie nehmen die Anwesenheit von etwas Übergeordneten wahr, das man mit den Sinnen nicht erfassen kann.

In der Ayurvedamedizin, der ja die Elemente als Ursprung allen Seins zugrunde liegen, im Kleinen wie im Großen (Mikro – und Makrokosmos), sind diese Grundwahrheiten die Basis. Jeder Kurende in unserer Ayurvedavilla/Praxis genießt die Räumlichkeiten der Ayurvedavilla und die „grünen Räume“ in unserem parkähnlichen Garten mit allen Sinnen und findet hier Ruhe und Raum für Körper, Geist und Seele und kann sich wiederfinden. Während der Ayurvedakur bewirken die Behandlungen der ayurvedischen Medizin, den Körper aus einer Schwäche zu holen und mit der Stresserholungstherapie im Ayurveda zu stärken. Positiv unterstützend und verstärkend wirkt die Prana-Aufnahme bei den Spaziergängen in wunderschöner Landschaft, um neue Lebenskraft zu schöpfen und unser Aufmerksamkeitspotential zu stärken.

Jedem Kurgast empfehle ich beim Abschlussgespräch täglich 20 Minuten Prana aufzunehmen beim Spaziergehen, um seine Lebenskraft und Lebensfreude zu vermehren. Wo glauben Sie, erhalten wir Prana, wenn nicht als Geschenk an uns von der wunderbaren Natur.

Der Aufenthalt in der Natur führt uns zu uns selbst zurück und darüber hinaus.

Ganz in diesem Sinne naturverbundene Grüße an Sie.