



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement:

Grüne Auszeit – Wie uns die Natur erholt und belebt

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einem dichten Wald. Die Sonne wirft sanfte Strahlen durch die Blätter, ein leichter Wind raschelt in den Bäumen und nur das Zwitschern der Vögel ist zu hören. Termine, Mails, Deadlines – die Hektik des Alltags scheint hier weit weg zu sein. Doch warum entspannt es uns Zeit im Grünen zu verbringen?

Aus philosophischer Sicht gilt die Natur schon seit Langem als Kraft- und Energiequelle. Aber auch die Wissenschaft hat sich in den letzten Jahren mit der Frage beschäftigt, warum wir den Aufenthalt in der Natur als erholsam empfinden. Eine grundlegende Theorie dazu stammt von den Forschern Kaplan & Kaplan. Die Attention Restoration Theory besagt, dass Menschen sich besser konzentrieren können, wenn sie zuvor Zeit in der Natur verbracht haben. Die Theorie basiert auf dem Forschungsgebiet der Umweltpsychologie. Grundannahme ist dabei, dass (Arbeits-) Aufgaben unsere Aufmerksamkeit erfordern und damit Ressourcen verbrauchen. Diese physischen, psychischen und sozialen Ressourcen können durch Aufenthalte in erholsamen Umgebungen wieder aufgefüllt werden (1).

Als besonders erholsam beschreiben die Kaplans Umgebungen mit folgenden Eigenschaften: Umgebungen, die ein Gefühl der Faszination auslösen und Umgebungen, in denen man sich gedanklich weit weg vom Alltag befindet. Außerdem ein Umfeld, das Möglichkeiten zur Erkundung bietet und das den Vorlieben und Zielen einer Person entspricht. Da diese Eigenschaften häufig auf natürliche Umgebungen zutreffen, ist ein Aufenthalt im Grünen besonders geeignet, um sich vom Alltagsstress zu erholen. Sie ermöglichen es, die Aufmerksamkeit schweifen zu lassen und so neue Energie zu tanken (1,2).

Die Annahmen von Kaplan & Kaplan wurden durch zahlreiche Studien geprüft, welche die positiven Effekte der Natur auf das Wohlbefinden nachweisen konnten. In zwei Studien reduzierte der Aufenthalt in der Natur Burnout, Stress und Kopfschmerzen (3,4). In weiteren Untersuchungen waren Studienteilnehmende danach erholter (5,6,7) und vitaler (7). Auch die kognitiven Funktionen und die psychische Gesundheit verbesserten sich (8).

Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie natürliche Umgebungen einfach in Ihren Alltag integrieren können:

1. Integrieren Sie die Natur in Ihren Arbeitsweg

Starten Sie entspannt in den Tag, indem Sie von der beruhigenden Wirkung der Natur profitieren. Wie wäre es, wenn Sie mal das Rad nehmen oder eine Station früher aus der Bahn steigen und den Rest des Weges zu Fuß gehen? Wählen Sie dabei am besten einen Weg, der durch Grünanlagen oder ein Stück Wald führt. So können Sie die frische Luft und die beruhigenden Geräusche der Natur genießen.

2. Arbeitspausen im Grünen

Verbringen Sie ihre Pausen im Freien. Bereits ein kurzer Spaziergang kann ausreichen, um den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu tanken. Hierfür bietet sich beispielsweise ein

kurzer Ausflug in den botanischen Garten an, wo Sie die vielfältige Pflanzenwelt entdecken und sich vom Alltagsstress erholen können.

3. Naturnahe Arbeitsumgebung

Auch wenn Sie viel Zeit im Büro verbringen, können Sie ganz nebenbei von den positiven Effekten der Natur profitieren. Statten Sie Ihr Büro mit Pflanzen aus und holen sich so die Natur nach drinnen. Pflanzen verbessern nicht nur das Raumklima, sondern können auch die Produktivität und das Wohlbefinden steigern.

4. Ausflüge in die Natur

Planen sie regelmäßige Radtouren, Wanderungen oder Besucher in nahegelegene Parks, Wälder oder Naturschutzgebiete. Nutzen Sie das Wochenende für einen längeren Ausflug in die Natur, um die Schönheit der Natur zu erleben und mit frischer Energie in die neue Woche zu starten.

Literatur:

- (1) Wikipedia contributors. (2024, 13. Mai). *Attention restoration theory*. Wikipedia.
https://en.wikipedia.org/wiki/Attention_restoration_theory
- (2) Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal Of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- (3) Hansmann, R., Hug, S., & Seeland, K. (2007). Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), 213–225. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.08.004>
- (4) Cordoza, M., Ulrich, R. S., Manulik, B. J., Gardiner, S. K., Fitzpatrick, P. S., Hazen, T. M., Mirka, A., & Perkins, R. S. (2018). Impact of Nurses Taking Daily Work Breaks in a Hospital Garden on Burnout. *American Journal Of Critical Care*, 27(6), 508–512. <https://doi.org/10.4037/ajcc2018131>
- (5) Colley, K., Brown, C., & Montarzino, A. (2016). Understanding knowledge workers' interactions with workplace greenspace. *Environment And Behavior*, 49(3), 314–338. <https://doi.org/10.1177/0013916516629194>
- (6) Hilbert, M., Binnewies, C., & Berkemeyer, L. (2023). Identifying Restorative Environments for Employees' Recovery: An Interdisciplinary Mixed Methods Approach. *Leisure Sciences*, 1–20.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2201243>
- (7) Korpela, K., De Bloom, J., & Kinnunen, U. (2014). From restorative environments to restoration in work. *Intelligent Buildings International*, 7(4), 215–223. <https://doi.org/10.1080/17508975.2014.959461>
- (8) Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249, 118–136.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>