



# RESILIENZ UND NATUR

Der Begriff der Resilienz taucht immer häufiger auf. Man liest über ihn in unterschiedlichen Zusammenhängen. Aber was bedeutet er?

Im Prinzip geht es bei einer Resilienz darum, nach einer Belastung oder einer Störung eines Systems in den ursprünglichen Zustand zurückzuspringen. Das kennt jeder Physiker und jeder Ingenieur, wenn es etwa um Materialien und deren Verhalten geht, aber der Begriff ist auch in der Psychologie fest verankert. Letztlich bedeutet, je schneller ein System oder ein Mensch nach einer Störung oder einem Schock zurück in seine normale Funktions- und Handlungsweise zurückspringt, desto resilienter ist es oder er.

## Zurück oder vorwärts?

Wer sich mit Resilienz auseinandersetzt, der erkennt aber auch, dass es nicht nur um den Rücksprung geht, sondern auch ein Sprung nach vorn hilfreich sein kann. Experten sprechen hier vom »bounce forward« anstelle eines »bounce back«. Was aber bedeutet das? Nicht immer ist es hilfreich, nur den alten Zustand zurückzugewinnen, oftmals kann es zielführender sein, sich an sich ändernde äußere Bedingungen Stück für Stück anzupassen. Wenn nämlich diese Bedingungen nicht änderbar sind, so ist eben die Anpassung wesentlich besser, als zu einem Zustand zurückzukehren, der keine Vorteile bringt. Und das kennt sicher jeder von uns, beispielsweise aus dem Arbeitsumfeld. Ändern sich Aufgaben im Unternehmen oder Vorgesetzte, dann ist eine bestimmte Form von Anpassung möglicherweise zielführender, als zu bekannten Verhaltensweisen zurückzukehren. Letztlich nämlich müssen wir uns alle fragen, welchen Stresslevel wir ertragen

## Der Natur auf der Spur

Eine Möglichkeit, die eigene Resilienz zu stärken, liegt in der Natur. Sogenannte »Resilienz-Wanderungen« oder auch eine erweiterte Form des »Waldbadens« spielen hierbei eine Rolle. Das Waldbaden wiederum haben wir uns von den Japanern abgeschaut. Dort hat bereits vor über 30 Jahren die Forstbehörde erkannt, dass Ausflüge in den Wald ein wichtiger Bestandteil eines entspannteren Lebensstils sind. Der Begriff »Shirin yoku« zählt in Japan mittlerweile zu einer anerkannten Methode, um Stress abzubauen und wird sogar vom Gesundheitswesen gefördert. Wissenschaftler untersuchten, warum das so ist. Ein Aufenthalt im Wald wirkt wie aus dem Arbeitsumfeld. Ändern sich Aufgaben im Unternehmen oder Vorgesetzte, dann ist eine bestimmte Form von Anpassung möglicherweise zielführender, als zu bekannten Verhaltensweisen zurückzukehren. Letztlich nämlich müssen wir uns alle fragen, welchen Stresslevel wir ertragen

was für eine bessere Resilienz tun?

können und wie wir mit diesem umgehen wollen. Apropos Stresslevel: Dieser Begriff liest sich zwar sehr negativ, ist es aber erst ab einem bestimmten Niveau. Etwas Stress nämlich kann ein hervorragender Antrieb für uns sein. Veränderungen sind manchmal erst durch Stress möglich. Die Psychologie fest verankert. Letztlich bedeutet, je schneller ein System oder ein Mensch nach einer Störung oder einem Schock zurück in seine normale Funktions- und Handlungsweise zurückspringt, desto resilienter ist es oder er.

## Spaziergang oder nicht?

Bereich der Waldmedizin. Dazu hat man auch einzelne Waldgebiete zu Wald-Therapiezentren definiert. Diese Vorteile erkennt auch die Forstwirtschaft, etwa die Cluster-Initiative Forst und Holz in Bayern. Um den Wald in seiner ganzen Wichtigkeit sowohl für die Ökologie, als auch den einzelnen Menschen und die Ökonomie zu erkennen, ermuntern gerade derartige Initiativen zum Aufenthalt im Wald.

Aber ist es nicht einfach nur das Spazieren im Wald? Ganz und gar nicht, widerspricht etwa Karin Wiessmann, systemische Coacherin aus Meerbusch. Es handelt sich um eine Regenerations- und Erholungsübung, die gelernt sein will. Aus diesem Grund bedarf es einer sachkundigen Anleitung für das richtige Waldbaden. Nur durch vorherige Schulung kann die Natur den Menschen tatsächlich zu neuen Erfahrungen inspirieren. Beim richtigen Waldbaden kann wieder gelernt werden, die Einfachheit zu erkennen und zu spüren. Es fällt leichter, loszulassen und pure Daseinsfreude zu spüren. Durch Achtsamkeit kommt man so nicht nur in Kontakt zur Natur, sondern auch zu sich selbst. Und das Gedankenkarussell wird in der Stille des Waldes für wertvolle Momente angehalten. Der geschulte Waldbader sieht den Wald dann auch nicht mehr unter reinen Nutzen-Aspekten. In einem wertungsfreien Umfeld kann der Mensch mehr Lebensqualität finden und seine Gesundheit wiederherstellen, fördern und erhalten.

2007-200805-de // © BEWMER INC. AG // L19495 Trissen

# 2 x täglich 8 Minuten



So wichtig wie das  
Händewaschen

More Health. More Life.

BEWMER GROUP

www.bemmergroup.com