

## Was bedeutet Natur heute eigentlich noch?

Wenn ich meine Augen schließe und über das Wort Natur nachdenke, dann habe ich sofort Bilder von bunten Blumenwiesen, grünen Wäldern und einsamen Seen im Kopf. Orte, an denen ich mich wohlfühlen und entspannen kann, weil der alltägliche Stress auf einmal weit weg zu sein scheint. Natur bedeutet Zeit, in der man einmal zur Ruhe kommen kann. Urlaub für die Seele eben. Dieser Idealzustand tritt heutzutage jedoch leider immer seltener ein.

Wundervolle Naturschauspiele, wie beispielsweise ein romantischer farbenfroher Sonnenuntergang, werden zunehmend von schlimmen Naturkatastrophen in den Schatten gestellt. Hochwasser, Stürme sowie starke Schnee- oder Regenfälle auf der einen und gewaltige Hitzeperioden auf der anderen Seite machen vielen Menschen schwer zu schaffen oder kosten sie sogar die gesamte Existenz.



## Folgen des Klimawandels

Doch nicht nur der Homo sapiens ist von den Konsequenzen der Naturextreme betroffen. Auch die Tierwelt bleibt von den Folgen des Klimawandels nicht verschont. So steigen beispielsweise die Temperaturen in der Arktis etwa doppelt so schnell wie in der restlichen Welt, weshalb die Meereisbedeckung und die Dicke des Eises im Sommer immer stärker abnehmen. Modellberechnungen zufolge könnte der Nordpol bereits im Jahr 2020 in den Sommermonaten eisfrei sein, was das Aussterben verschiedener Eisbärpopulationen bedeuten würde.

Da wir die Folgen umweltzerstörenden Handelns heute stärker denn je zu spüren bekommen, ist es kaum verwunderlich, dass die Zahl derer, die sich für den Erhalt der Natur einsetzen, immer weiter ansteigt. Das Gute ist, dass es viele Wege gibt, um sich für eine bessere Welt einzusetzen. Man muss nicht unbedingt Aktivist bei



Greenpeace werden, um etwas zu bewegen.

## So kann die Umwelt geschont werden

Oft hilft es schon, wenn wir einfach in unserem alltäglichen Leben umdenken: Beim Einkauf auf die Plastiktüte verzichten, Elektrogeräte ausschalten (statt sie nur in den Stand-by-Betrieb zu setzen), Fahrrad statt Auto fahren oder sich öfter mal vegetarisch ernähren. Das sind Dinge, die jeder von uns leicht in die Tat umsetzen kann. Und meist schonen diese nicht nur die Umwelt, sondern auch gleichzeitig unseren Geldbeutel.

Die Natur ist übrigens auch für unsere Psyche gesund – und das nicht allein wegen den Momenten der Ruhe, die sie uns schenkt, sondern ebenso im Hinblick auf unsere Sinne. Läuft man über die geteerten Wege einer Stadt, so lässt man sich schnell von der Hektik anderer Menschen anstecken, atmet die schädlichen Abgase der zahlreichen Autos ein und hört immerzu Handytöne, streitende Personen oder Motorengeräusche.

Verbringt man dagegen eine Stunde bewusst im Wald, wird man mit lieblichem Vogelgezwitscher, dem leisen Knacken des Waldbodens und dem frischen Duft von Waldluft belohnt. Das Paradox dabei: Obwohl wir in einer städtischen Umgebung oftmals unter den Folgen einer Überreizung leiden, werden unsere Sinne in der Natur viel stärker angesprochen.

## Mein Fazit zur Natur

Es ist spürbar, dass gerade in dieser Zeit, in der viele Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen sind, ein erstes Umdenken bereits stattgefunden hat. Allerdings muss die Natur noch viel zu oft unter der Ausbeutung und Zerstörung durch die Menschheit leiden. Gleichzeitig bekommen wir auch die hieraus entstehenden Folgen verstärkt zu spüren. „Back to the roots“ lautet daher das Motto derjenigen, die wieder im Einklang mit der Natur leben möchten. Und wenn ihr das nächste Mal Freizeit habt, dann geht doch einfach mal in einen Park oder Wald und achtet bewusst auf eure Sinne.