



Die Bedeutung von  
Entschleunigung und  
intakter Natur für  
mentale Gesundheit

## Wann ist endlich Wochen- ende?

Das Sitzen ist das neue Rau-  
chen lese ich da also. Mmh.  
Die kalte Jahreszeit steht  
vor der Tür und nicht wenige  
Menschen sitzen viel zu viele  
Stunden im Büro, umgeben  
von Beton, vor dem Fenster  
die Südost-Tangente oder  
eine andere stark befahrene  
Straße. Die Arbeitswoche  
zieht sich einmal wieder. Nach  
einer Woche in geschlossenen  
Räumen, wer sehnt sich da  
nicht nach der Natur? Da will  
ich nur noch hinaus ins Grüne  
und aufi auf'n Berg!

Von Elisabeth Polanyi

„Lasst mich hier raus!“ Intuitiv erkennen viele Menschen, wie gut ihnen dieses Draußen tut. Immer mehr Menschen suchen Bewegung in der Natur, im Wald, in den Bergen. Mit allen Sinnen die Umgebung aufsaugen, Weite spüren, mich als Teil der Natur erleben - da lacht die Seele, die Gedanken werden klar, wir tanken auf. Vom „Human Doing“ zum „Human Being“, hier gelingt es leichter. Das Ankommen im Augenblick, das Sein wird wieder möglich.

Wenn wir über die positiven Wirkungen auf unseren Organismus sprechen, so erlebt es jede und jeder etwas anders, die Liste positiver Auswirkungen ist lang. Auf die uns umgebenden Farben reagiert beispielsweise das Herz insbesondere auf die Farbe grün; bis zur Aufnahme von Pilzen und Sporen lassen sich in Kombination mit Bewegung und Entschleunigung viele positive Faktoren nennen. Der Aufenthalt im Wald lässt sich durch positive Veränderungen im Blutbild nachweisen, je nach Aufenthaltsdauer noch Wochen danach. Auswirkungen auf Atemwege oder z.B. die Verdauung zeigen sich. Sitzt doch unser Immunsystem zu einem guten Teil im Darm, und bringt unser Mikrobiom etwa zwei Kilogramm auf die Waage, so kann man sich vorstellen, wie wichtig für uns eine intakte Umwelt ist, in der es keine sterilen Bedingungen gibt.

## Stress und Entschleunigung

Jüngsten Erkenntnissen zufolge wird der Faktor Stress stark unterschätzt, die Auswirkungen auf Psyche und Gesundheit gehören heute mit zu den stärksten Belastungen in einer immer schneller werdenden Welt. Entschleunigung und Bewegung bringen Abbau von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, es kommt zur vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen. Entschleunigung ist ein zentraler Faktor für Gesundheit, ist doch die parasympathische Nervenaktivität für unsere Regeneration verantwortlich. Schon durch langes Ausatmen erreichen wir eine Aktivierung des Parasympathikus. Wir haben es da mit einem eingebauten, standardmäßig mitgelieferten Rundumservice für unseren Organismus zu tun. Die Forschung widmet sich in letzter Zeit auch vermehrt diesem Thema. Aktuelle Publikationen weisen auf die zentrale Wirkung des Vagusnervs, dem vorderen Ast des parasympathischen Nervensystems, für Heilungsprozesse hin.

Entschleunigen und Abschalten können sind ganz zentrale Faktoren für unsere langfristige Gesundheit. Migräne oder Schlafstörungen sind häufig erste Hinweise für eine Überforderung im Alltag und sollten ernst genommen werden. Entspannungstechniken, Autogenes Training, Meditation und Mentaltraining können, zusätzlich zur Beachtung eines gesunden Lebensstils, rasche Besserung bewirken.

Unterm Strich bedeutet Stress immer ein „Mehr wollen als können“. Es kommt also darauf an, eigene Grenzen zu erkennen und Hebel zur Regulation der eigenen Lebensumstände erkennen und nutzen zu können.

## Mentale Gesundheit

Off mit seelischer und psychischer Gesundheit synonym genannt, ist mentale Gesundheit ein zentraler Faktor für das Wohlbefinden. Mit ihr gehen Autonomie, Willensstärke, Lebensbejahung, Selbstreflexion, soziale Integration und Sinnfindung einher. Sind wir mental gesund, sind wir nicht nur insgesamt leistungsfähiger, wir können dann auch gut für uns selbst sorgen, fühlen uns anderen verbunden und erleben uns als selbstwirksam. Hierfür leistet der Alpenverein mit seiner Jugendarbeit und den Angeboten an Reisen, Führungen und Ausbildungen wichtige Arbeit. Wenn wir uns unter gekonnter Anleitung an unsere Grenzen herantasten können, diese verschieben können, so erleben wir uns als autonom und belastbar. Gehirnforscher bestätigen uns genau diese Bestrebungen unserer Seele als Triebfeder für unsere Suche nach Liebe und dem Angenommenwerden wie wir sind, dabei wollen wir gleichzeitig reifen und wachsen dürfen. Wen wundert es da noch, dass gemeinsame Aktivitäten in den Bergen so viel Energie geben können? Unterstützen wir uns doch entsprechend unserer Fähigkeiten und übernehmen für uns selbst und andere Verantwortung. Mentale Gesundheit lässt uns gelassener den Alltag bewältigen, wir sind belastbarer und insgesamt gesünder.

## Bedeutung des Alpenvereins

Die Bewegung in der Natur und in geselliger Runde ist für viele Menschen eine leicht zugängliche Form des Auftankens. Wir erleben uns in diesen Momenten als Teil der Natur, auch als Teil von etwas Größerem, frei und ganz bei uns selbst.

Der Österreichische Alpenverein bringt Menschen in die Natur und setzt laufend Maßnahmen zu ihrer Erhaltung. Das Angebot im Alpenverein ist weit gefächert und zeitgemäß, Wandern und Bergsteigen in allen Schwierigkeitsgraden, die erste Bike-Tour, der erste Klettersteig, die erste Schneeschuhwanderung bis hin zu internationalen Abenteuern aller Schwierigkeitsgrade oder aber vielleicht einmal Wandern mit Yoga? Wer selbstorganisiert in die Berge geht, ist besonders gefragt hinzuspüren, wieviel an sportlicher Herausforderung guttut, im Idealfall bleibt Zeit zum Fotografieren, picknicken, Seele baumeln lassen. The mountains are calling: Aufi auf'n Berg, da taugt's uns, da geht's uns gut!

### Literaturhinweise

Erwin Thoma: Die geheime Sprache der Bäume  
Margarita Zinterhof: Vertraue deiner Intuition



- 1 Makroaufnahme einer Distel
- 2 Strahlende Westalpen, 700 m über der französischen Mittelmeerküste
- 3 Sillianerhütte am Karnischen Höhenweg
- 4 Austria-Tour mit Ulli Stollwitzer



**Elisabeth Polanyi** ist Unternehmensberaterin und Mentaltrainerin mit eigener Praxis in Wien. Bewegung in der Natur war ihr schon immer Seelennahrung, und dies genießt sie ganz besonders mit Familie und Freunden. Seit 2009 selbständige Beraterin hat sie mit dem Mental- und Intuitionstraining ihre Stellschraube für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitliche Gesundheit gefunden. Als Expertin für Kommunikation, Führung und Ehrenamt leitet sie Führungskräfte trainings in der Alpenverein-Akademie.  
welcome@polanyi.at • www.polanyi.at