



Leseprobe

Katie Cooper

Gesund leben mit Zimmerpflanzen

Besser atmen, leichter entspannen und neue Energie schöpfen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 11. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Balsam für die Seele: So nutzen Sie die Kraft der Zimmerpflanzen für Ihr Wohlbefinden

Zimmerpflanzen bringen mehr Glück und Gesundheit ins Leben. Sie können unter anderem den Blutdruck senken, die Produktivität erhöhen und Ängste lindern. Doch woran liegt das genau? Die Psychologin und Pflanzenexpertin Dr. Katie Cooper hat die Auswirkungen der grünen Schützlinge auf unser Wohlbefinden genau erforscht und erklärt in diesem Ratgeber anschaulich die Zusammenhänge. Der informative Theorieteil wird durch eine praktische Übersicht mit den wichtigsten Arten ergänzt. Hilfreiche Pflege- und Standorttipps erleichtern die Auswahl der passenden Zimmerpflanzen, die für saubere Luft, mehr Entspannung und positive Energie sorgen. Ganz egal, ob Sie bereits einen grünen Daumen haben oder nicht: Mit diesem Ratgeber lässt sich das eigene Zuhause ganz leicht in eine grüne Wohlfühloase verwandeln.



Autor

Katie Cooper

Dr. Katie Cooper studierte Psychologie in London und arbeitete viele Jahre als Therapeutin. Die Pflanzenliebhaberin hat genau erforscht, welche positiven Auswirkungen Zimmerpflanzen auf unser seelisches Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben. Um ihre Liebe zu seltenen Pflanzen und ihr psychologisches Fachwissen zu verbinden, hat sie den Bloombox Club gegründet – einen Onlineshop mit Zimmerpflanzen-Abos, die mehr Glück in den Alltag bringen.

Dr. Katie Cooper

Gesund leben mit **Zimmerpflanzen**

Fotos: Kim Lightbody

südwest

Inhalt

Vorwort	007
<hr/>	
KAPITEL 1: Die Beziehung Mensch-Natur	011
<hr/>	
KAPITEL 2: Pflanzen und Gesundheit	025
<hr/>	
KAPITEL 3: Pflanzen und Menschen	043
<hr/>	
KAPITEL 4: Mit Pflanzen leben	063
<hr/>	
KAPITEL 5: Pflanzenporträts	075
<hr/>	
QUELLEN	150
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	152
DIE AUTORIN	154
DANK	155
REGISTER	156

In den vergangenen Jahren habe ich als Therapeutin mit einer schwerkranken Klientin gearbeitet, die seit ihrer Kindheit immer wieder stationär behandelt wurde. Neben einer langen Missbrauchsgeschichte litt sie unter dissoziativen Störungen, Selbstverletzung und Suizidgedanken. Da sie besonders verletzlich war, traf sie sich häufig mit mir. In unseren Sitzungen sollte sie lernen, mit destruktiven Impulsen umzugehen, negative Emotionen zu regulieren und stabiler zu werden, damit sie eine positive Beziehung zu sich und anderen aufbauen konnte.

Nach etwa sechs Monaten stagnierten ihre Fortschritte, wir schienen festzustecken. Eine gewisse Vertrauensbasis bestand zwar, aber sie hatte so starke Selbstschutzmechanismen entwickelt, dass ich zweifelte, ob positive Botschaften wirklich bei ihr ankamen. Ich besprach den Fall mit meinem Supervisor, der einen überraschenden Vorschlag machte: Die Klientin sollte eine Pflanze kaufen und zu Hause pflegen. Meine Klientin entschied sich für eine junge Tomatenpflanze und begann, sich um sie zu kümmern.

In unseren Sitzungen sprachen wir darüber, wie sie die Pflanze pflegte und wie die Pflanze darauf reagierte. Mit der Zeit wurde die Pflanze größer und bildete Früchte, die zu reifen begannen. Auch bei meiner Klientin zeigten sich erste Anzeichen für kleine, aber signifikante Veränderungen. Die kontinuierliche Pflege der Pflanze und die Erfolgserlebnisse bewirkten, dass sie empfänglicher für die Therapie wurde und liebevoller mit sich selbst umging.

Bei der Arbeit mit dieser Klientin sind mir drei Dinge klar geworden:

- ≥ Pflanzen können als wirkungsvolles therapeutisches Werkzeug eingesetzt werden;
- ≥ sie können heilend auf Menschen wirken;
- ≥ Menschen können sinnvolle und wertvolle Beziehungen zu Lebewesen eingehen, die weder Mensch noch Tier sind.

Gleichzeitig habe ich mich gefragt, ob die zunehmende Zahl psychischer Erkrankungen im direkten Zusammenhang damit stehen könnte, dass immer mehr Menschen die Beziehung zur Pflanzenwelt auf sozial-kultureller Ebene verlieren. Die Auswirkungen von Beziehungen zu

anderen Menschen auf unsere psychische Gesundheit sind weithin dokumentiert: Wenn funktionierende Beziehungen fehlen, vor allem in den prägenden Jahren, steigt das Risiko einer psychischen Erkrankung erheblich an. Ich fragte mich, ob das nicht auch für die Beziehungen zwischen Menschen und anderen Lebewesen gilt. Könnte das Leben in einer dysfunktionalen Umwelt sich so stark auf den Menschen auswirken, dass es zu psychischen Erkrankungen führen kann?

Den Anstoß für dieses Buch gab eine persönliche Begegnung. Auf den folgenden Seiten möchte ich aber einen breiteren Blickwinkel einnehmen und betrachten, was die wissenschaftliche und philosophische Literatur zu diesem Thema zu sagen hat. Vor allem geht es mir um die Frage, wie wir als Individuen unsere gestörte Beziehung zur Natur ins Lot bringen können, um unser Wohlbefinden zu verbessern.

Im ersten Kapitel geht es um die Entwicklung unserer Beziehung zur Natur. Hier wird betrachtet, wie wichtig die Natur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist (Die Beziehung Mensch-Natur, Seite 11). Wir werden sehen, wie sich die Menschen in letzter Zeit, insbesondere in den westlichen Kulturen, immer mehr von der Natur abgekoppelt haben und welche psychischen Gesundheitsprobleme sich aus dieser gestörten Beziehung ergeben. Auf der Grundlage von Literatur über Evolution, Philosophie und Psychologie untersucht das Buch die Bedeutung eines Lebens im Einklang mit der Natur.

Im nächsten Kapitel wende ich mich der Naturwissenschaft zu (Pflanzen und Gesundheit, Seite 25). Es passiert leicht, dass wir etwas im Internet lesen und für bare Münze nehmen, obwohl es möglicherweise nur eine ausgeschmückte, erfundene Geschichte ist. Darum stelle ich die neuesten Forschungsergebnisse über Pflanzen und Gesundheit vor. Verschiedene Studien zeigen, dass es ökologische, physiologische und psychologische Vorteile hat, sich mit Pflanzen zu umgeben.

Im dritten Kapitel (Pflanzen und Menschen, Seite 43) geht es um die Frage, warum wir so positiv auf Pflanzen reagieren. Dadurch wird noch einmal klar, wie weit wir uns von unserem evolutionären Erbe entfernt haben und welche schädlichen Auswirkungen das haben kann. Außerdem beschäftigt sich das Kapitel mit der heilsamen Wirkung der Natur auf Körper und Geist, und auf die Faktoren, die diese positive Reaktion bewirken.

Im vierten Kapitel (Mit Pflanzen leben, Seite 63) finden Sie praktische Vorschläge, wie Sie Pflanzen für sich nutzen können. Ich knüpfe an meine eigenen Erfahrungen und Überlegungen als psychoanalytische Therapeutin an, betrachte die Ähnlichkeiten zwischen »Mutter Natur« und der Rolle der Mutter in der Bindungstheorie (Seite 65) und komme so zu der Frage, ob unsere zunehmende Entfremdung von der Natur zu den

psychischen Problemen beiträgt, an denen heute so viele Menschen leiden.

Bei der Arbeit an diesem Buch hat mich der Grad dieser Entfremdung manchmal erschreckt. Die Art, wie wir heute die Welt und unseren Platz in der Natur sehen, kann sich nur zum Positiven verändern, wenn wir aufhören, die dafür verantwortlichen Faktoren zu rationalisieren und stattdessen lernen, die Natur zu spüren. Nebenbei bemerkt ist die Rationalisierung nicht mehr als ein raffinierter Abwehrmechanismus. Ich glaube, jeder einzelne Mensch muss seine Beziehung zur Natur überdenken und mit kleinen Schritten verbessern - zum Beispiel durch Pflanzen in der Wohnung. Darum stelle ich im letzten Kapitel dieses Buchs mein Konzept der »Pflanzentherapie« vor und zeige mit praktischen Ratschlägen, wie wir alle der Natur wieder näherkommen können.

Im Grunde möchte ich Ihnen helfen, pflanzliches Leben wieder schätzen zu lernen und seine positive Wirkung neu zu entdecken und zu nutzen.

1

Die Beziehung Mensch-Natur

Die Beziehung Mensch-Natur

Wir alle wissen intuitiv, dass die Natur gut für Gesundheit und Wohlbefinden ist, aber nur wenige kennen die Gründe. Städte breiten sich aus, Ökosysteme verschwinden, und die Menschen verlassen Regionen, an deren natürliche Gegebenheiten sie seit Jahrtausenden angepasst sind. Gerade darum ist es so wichtig, die Beziehungen zwischen Pflanzen und Menschen zu verstehen. Dabei geht es vor allem um die Veränderungen und deren Auswirkungen auf jeden einzelnen Menschen.

DER NIEDERGANG UNSERER BEZIEHUNG ZUR NATUR

Seit Urzeiten ist die Natur für uns Menschen überlebenswichtig. Die Natur hat uns Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf gegeben, und sie hat uns geheilt. Bei all ihrer Schönheit war sie unsere Lebensader. In den letzten Jahren hat sich jedoch unsere Beziehung zur Natur verschlechtert, und es scheint, als hätten wir aus den Augen verloren, wie abhängig unsere Existenz davon ist.

Zweifellos halten sich heutzutage sehr viele Menschen überwiegend in technologielastrigen Innenräumen auf statt in einer natürlichen Umgebung. Die durchschnittliche Wohnung ist voller elektronischer Geräte für Unterhaltung, Komfort und Bequemlichkeit. Sie wäre jemandem, der noch vor hundert Jahren gelebt hat, völlig fremd, und erst recht unseren prähistorischen Vorfahren. Das Mobiltelefon ist etwas mehr als 30 Jahre alt, der Fernseher 75 Jahre. Daran wird deutlich, wie schnell und umfassend sich unsere Lebensweise im Kontext der Evolutionsgeschichte gewandelt hat.

All diese Geräte lenken die Aufmerksamkeit von Augen, Ohren und der anderen Sinne in Innenräume und hemmen den Kontakt zur Außenwelt. Werfen Sie einmal einen Blick auf Ihr Smartphone, um festzustellen, wie viel Zeit Sie diese Woche damit verbracht haben. Ich wette, dass es bei den meisten (mich eingeschlossen) mindestens das Fünffache der Zeit ist, die Sie in der Natur verbracht haben.

Unsere heutige Beziehung zur Natur basiert nicht auf dem Verständnis, dass wir als biologische Art von ihr abhängen. Wir scheinen die Beziehung neu definiert zu haben. Erstens nutzen wir die Natur nicht als

Lebensgrundlage, stattdessen geht es um Besitz und Ausbeutung. Wir betreiben Landwirtschaft nicht nur, um Nahrung zu erzeugen, sondern um Handel zu treiben und materielle Güter zu kaufen. Zweitens hat unsere »fortschrittliche« intellektuelle Lebensweise bewirkt, dass wir uns nicht mehr als Teil der Natur sehen. Heute wissen wir zwar, dass diese veränderte Beziehung auf Kosten von Klima und Umwelt geht, doch nur wenige Menschen sind sich des Preises bewusst, den diese Veränderung für unser soziales und individuelles Wohlbefinden und unsere Psyche hat.

Bevor wir uns genauer mit den Folgen der veränderten Beziehung zur Natur befassen, möchte ich zunächst auf Aspekte des menschlichen Wesens eingehen, die meiner Ansicht nach maßgeblich zu diesem Wandel beigetragen haben: Intellekt und bewusstes Denken.

Ein Blick auf die menschliche Evolution zeigt uns, dass die Entwicklung des Gehirns einen Wendepunkt in unserer Beziehung zur Natur dargestellt hat. Im Gegensatz zu den meisten anderen Spezies wurde im Lauf der Evolution unser Gehirn immer größer. Wir entwickelten bewusste Gedanken und eine bewusste Sprache. Infolgedessen begannen wir, uns für höher entwickelt zu halten als andere Spezies auf dem Planeten – wir fühlten uns ihnen überlegen.

Durch bewusstes Denken entwickelten wir die Fähigkeit zu lernen, zu planen, zu kommunizieren und kreativ zu sein. Diese Fertigkeiten verbesserten unsere Überlebenschancen, infolgedessen veränderte sich die Lebensweise: Jäger und Sammler wurden sesshaft, bewirtschafteten das Land und lebten in kleinen Gemeinschaften, die ihnen Sicherheit boten. Aus diesen anfänglich kleinen Gemeinschaften entstanden Dörfer, Städte, Gemeinden, und darin entwickelten sich Sprachen, Kulturen und schließlich Waren.

Mit dem Wachstum der Städte entstanden Industrie und Technologie – also Annehmlichkeiten, die bewirken, dass wir uns im Alltagsleben immer weiter von der natürlichen Welt entfernen. Gleichzeitig begannen wir, bewusst über Begriffe wie »Selbst« oder »Ego« nachzudenken. Vor allem in den westlichen Kulturen entwickelte sich die Identität immer weiter weg von der natürlichen Welt – der Mensch war etwas Eigenständiges und sah sich nicht mehr als Teil der Natur.

Mit diesem neuen Selbstbild richtete sich unser Blick nach innen. Es ging nicht mehr um das Wohl der Gemeinschaft, sondern um die Selbstverwirklichung. Die Menschen begannen, sich auf individuelle Leistungen zu konzentrieren: Wer kann am schnellsten laufen, wer verdient das meiste Geld, wer kann den größten Wolkenkratzer bauen? Heute versuchen wir ständig, uns selbst und andere zu übertreffen. Dabei verlieren wir das große Ganze und den wahren Preis der Entfremdung von der Natur aus den Augen. Wie wirkt sich diese engstirnige

Weltsicht jedoch auf die komplexe menschliche Psyche aus? Allmählich erkennen wir, dass es negative Auswirkungen hat, unsere Beziehung zur Natur zu ignorieren. Der Klimawandel, die Erschöpfung der natürlichen Ressourcen, das massenhafte Aussterben von Arten - all das zeugt davon. Aber obwohl die meisten Menschen das Problem inzwischen erkennen, betrachten sich nur wenige als Teil dieser Umweltragödie. Warum ist das so? Weil wir noch immer ein überwiegend intellektuelles Selbstbild haben und uns nicht als Teil der natürlichen Welt sehen. Darum sind Veränderungen nur schwer in Gang zu setzen.

Was aber, wenn die Verschlechterung unserer Beziehung zur Natur über diese ökologischen Fragen hinausgeht? Was, wenn sich der Verlust unserer Beziehung zur Natur negativ auf unser persönliches Wohlbefinden, auf unseren Stresslevel und unsere psychische Gesundheit auswirkt?

PSYCHISCHE GESUNDHEIT, STRESS UND NATUR

Psychische Gesundheit ist ein wichtiges Thema für das öffentliche Gesundheitswesen, aber auch für viele Individuen. Depressionen und Angstzustände kosten die EU jedes Jahr etwa 170 Milliarden Euro, in Amerika liegen die Kosten bei rund 210 Milliarden Dollar. Dass Depressionen und Ängste das individuelle Leben massiv verändern, steht außer Frage.

Eine wichtige Ursache für psychische Probleme ist bekanntlich Stress. Die Weltgesundheitsorganisation sagt sogar voraus, dass bis 2030 die meisten Krankheitsfälle durch Stress verursacht werden könnten. Aber was hat Stress mit dem Rückgang unserer Beziehung zur Natur zu tun? Wie kann unsere Neigung, im Durchschnitt mehr Zeit pro Woche an Bildschirmen zu verbringen als in der Natur, unser Wohlbefinden beeinträchtigen?

Der Begriff »gestresst« ist heute so gängig, dass man Stress gemeinhin als eigenständiges Gefühl ansieht. Das ist aber nicht der Fall. Mit »Stress« beschreiben wir beispielsweise das Gefühl, überfordert zu sein oder unter Druck zu stehen. Tatsächlich ist Stress aber ein physiologischer Zustand.

Es ist wichtig, Stress als physiologischen Zustand zu verstehen, denn er bestimmt, wie gut unser Körper für das urbanisierte, kognitiv geprägte Leben gerüstet ist, das so viele Menschen heute führen. Akuter Stress führt körperlich zur Aktivierung des sympathischen Nervensystems, das die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Noradrenalin auslöst. Diese wiederum lösen den »Kampf-oder-Flucht«-Mechanismus aus.

»Was, wenn sich der Verlust
unserer Beziehung zur Natur
negativ auf unser persönliches
Wohlbefinden auswirkt?«

