

torsdag

13. august 2015

Kristeligt Dagblad

tro | etik | eksistens

[forside](#) [liv & sjæl](#) [familieliv](#) [etik](#) [kirke & tro](#) [debat](#) [kultur](#)

søg...



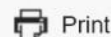
En gåtur i skoven forandrer hjernen og bekæmper bekymringer

AF FREJA BECH-JESSEN

13. august 2015 00:00



Læger og psykologer har i årtier ordineret naturoplevelser til tungsindige patienter uden præcis at vide, hvorfor det virker. Nu har amerikanske forskere påvist, at skovens grønne løv og havets brusen rent faktisk forandrer hjernen



Træer, buske og blanke søer gør simpelthen en mærkbar forskel på menneskets sind. Det er effektivt og virksomt

Ebbe Lavendt

De fleste ved rent instinktivt, hvordan en gåtur i skoven eller langs stranden på forunderlig vis kan vende dårlige dage til det bedre og få tunge tanker til at lette.

Faglitteraturen er efterhånden også rig på forskning, der viser, hvordan ophold i naturen har positiv effekt på alt fra koncentrationsudfordrede skolebørn til traumatiserede krigsveteraner, ligesom både praktiserende læger og psykologer længe har ordineret lange gåture i naturen til patienter, der døjer med tungsind, stress og depression.

Ingen har imidlertid vidst præcist, hvad det egentlig er, naturen gør ved os, der så markant kan forandre og forbedre vores humør.

Det satte den unge forsker Gregory Bratman ved Stanford Universitet i Californien sig for at finde ud af.

I forbindelse med et studie af de psykologiske konsekvenser ved at bo i byen observerede han, hvordan studerende efter blot at have opholdt sig kortvarigt i en grøn og frodig park på universitetets grund syntes mærkbart gladere.

Sammen med sine kolleger designede han derfor et forsøg, der skulle vise, hvad der egentlig sker i hjernen, når den påvirkes af naturen.

38 sunde og raske forsøgspersoner blev bedt om at skrive deres bekymringer og tunge tanker ned og undergik en hjernescanning med fokus på blodgennemstrømningen af de dele af hjernen, der udviser størst aktivitet ved bekymring og negativ tænkning.

Herefter blev forsøgspersonerne inddelt i to grupper, der henholdsvis skulle gå langs en stærkt befærdet motorvej og gennem en grøn park med træer, blomster og græs. Umiddelbart efter at have færdiggjort den i alt 90 minutter lange gåtur blev forsøgspersonerne igen scannet og spurgt til deres negative tanker og bekymringer.

De forsøgspersoner, der havde tilbragt tiden i parken, havde en markant langsommere blodgennemstrømning af de relevante dele af hjernen, ligesom de gav udtryk for at have færre bekymringer og negative tanker.

For dem, der havde gået langs motorvejen, var resultaterne imidlertid uforandrede.

Gregory Bratman konkluderer derfor, at selv korte ture i grøn natur rent faktisk forandrer hjernen og har en målbar og positiv effekt på vores negative tanker.

De amerikanske resultater kommer ikke det mindste bag på Ebbe Lavendt, psykolog og leder af Netværk for Naturterapi, der målrettet bruger naturen - både i arbejdet med klienter og i undervisning af andre psykologer.

Ebbe Lavendt lægger ofte sine samtaler med klienter i parker og botaniske haver og opfordrer i vid udstrækning sine klienter til at skabe mere plads til naturen i deres hverdag.

”Den terapeutiske samtale bliver mere åben og flyder lettere, når man bevæger sig i naturen. Det er selvfølgelig dels det, at man er i bevægelse og ikke nødvendigvis hele tiden skal have øjenkontakt, der får det til at glide lettere, men de grønne omgivelser i sig selv spiller også en rolle. Træer, buske og blanke søer gør simpelthen en mærkbar forskel på menneskets sind. Det er effektivt og virksomt,” siger Ebbe Lavendt.

 Selv en stueplante kan faktisk få dig til at få det lidt bedre

Ebbe Lavendt

Og ifølge naturterapeuten skal man ikke nødvendigvis til øde skove eller uberørte strandstrækninger for at få gavn af naturens helende effekt.

Selv små ekskursioner til grønne oaser kan gøre en forskel.

”Jeg arbejder selv i byen, så jeg bruger ofte parker eller botaniske haver til de terapeutiske samtaler og opfordrer mine klienter til små ting som at sætte sig ud i solen i frokostpausen eller cykle en tur gennem en park. Der skal i virkeligheden ikke så meget til. Selv en stueplante kan faktisk få dig til at få det lidt bedre,” siger Ebbe Lavendt.