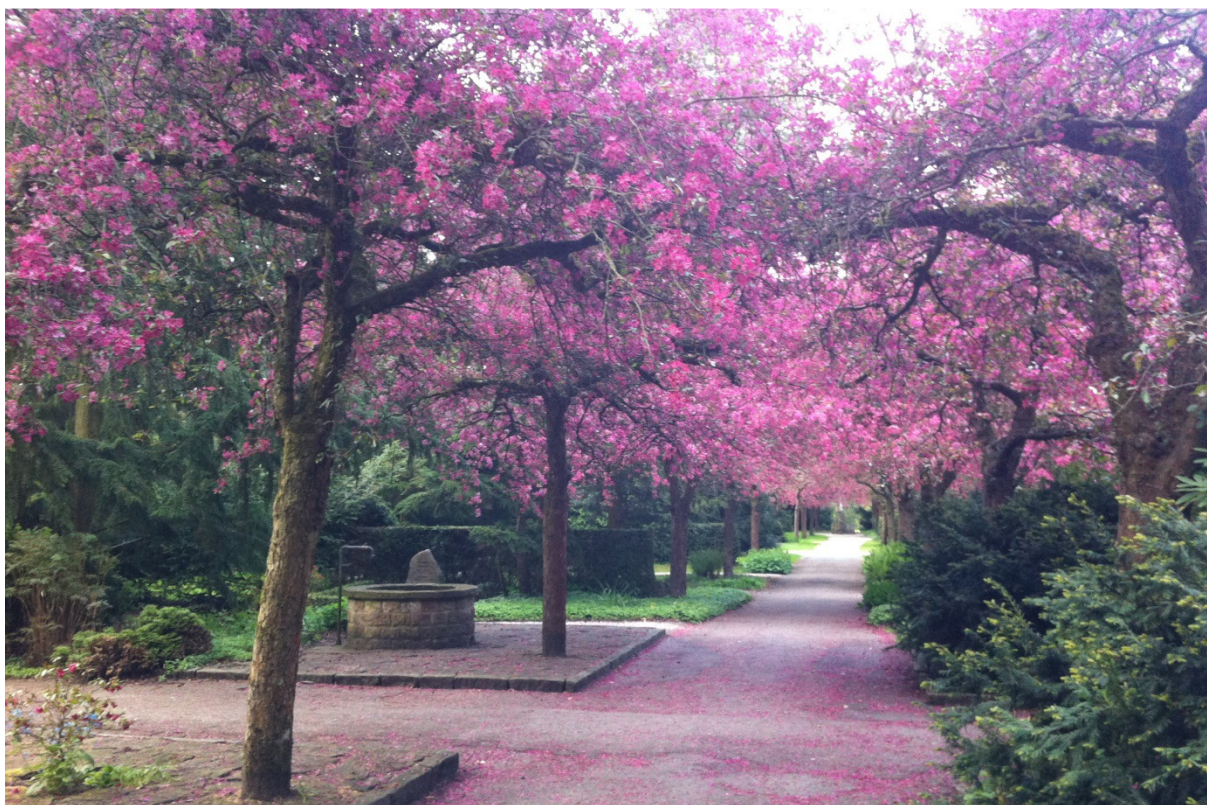


# NATUREN GENOPLADER DINE BATTERIER

Mange har oplevet, at naturoplevelser kan virke energigivende, men hvorfor påvirker naturen os på den måde?



## HVORFOR ER NATUROPLEVELSER GODE FOR OS?

Vi ved endnu ikke med sikkerhed, hvorfor naturen påvirker os positivt, men der er flere forskningsbaserede bud på det:

1. Ifølge en ny amerikansk undersøgelse af Bratman m.fl. (2015) får gåture i naturen os til at gruble mindre over vores bekymringer. Grublerier er som regel forbundet med noget negativt, fordi de kan vedligeholde og forværre dårligt humør – f.eks. depression. Naturens terapeutiske effekt kan bl.a. måles ved hjælp af hjernescanninger. Blodgennemstrømningen er normalt større i de områder af hjernen, der er på arbejde. Hos forsøgspersoner, som lige har gået i naturen – i modsætning til andre, som lige har gået langs en

trafikeret vej - kan man se mindre aktivitet i de områder af hjernen, der er forbundet med bekymringer. Naturen har ligesom beroliget den del af deres hjerne.

2. En lidt ældre teori af Rachel og Stephen Kaplan – kaldet Attention Restoration Theory (ART) – handler om at hvile opmærksomheden. Ifølge teorien kan man skelne mellem forskellige opmærksomhedstilstande. Der er fokuseret opmærksomhed (eng. directed attention), som du eksempelvis bruger, når du skal være årvågen i myldretidstrafikken. Når du har været koncentreret i lang tid, kan du blive træt i hovedet (eng. directed attention fatigue). Du kan også opleve ubesværet opmærksomhed (eng. effortless attention) – f.eks. når du slentrer rundt i skoven og din opmærksomhed bliver fanget af trækrønernes bevægelse. Den ubesværede opmærksomhed fungerer som en slags hviletilstand, der genopretter opmærksomheden (eng. restored attention).

Tænk på din opmærksomhed som et batteri. Hvis du skal være fokuseret i lang tid, dræner det batteriet. Naturen kan virke som en batterioplader. Det kræver dog, at naturoplevelsen har fire karakteristika:

- Blød fascination – som når noget i omgivelserne fanger din opmærksomhed. Fascinationen kan forlænges og/eller forstærkes af tre andre forhold:
- At du godt kan lide at være der, hvor du er (eng. compatibility) - uanset om det er i naturen eller ej.
- At du føler, du kan trække dig lidt væk fra de daglige gøremål (eng. being away; escape).
- Og graden af at være fordybet i omgivelserne (eng. extent).

3. Et tredje bud på, hvorfor naturen er god for dig, er en teori om udmatning/udtømmning (eng. ego depletion) (se f.eks. teorien beskrevet hos Baumeister & Tierney, 2011). Din hjerne kører på sukker i form af glukose. Selv om hjernen kun udgør ca. 2 % af din kropsvægt, kan den sluge op til ca. 20 % af din energi - lidt ligesom en gammel, benzin-slugende bil. Når du skal koncentrere dig, forholde dig til noget, træffe beslutninger osv., koster det en del energi. Det kan du sagtens komme ud for i løbet af en helt almindelig arbejdsdag, eller når du skal ud og købe noget mv. Konsekvensen er, at sukkerniveauet i din hjerne falder, og du langsomt men sikkert mister mere og mere af dit overskud. Hvis du vil have glukoseniveauet op igen, kan du tage en lur. Alternativt kan du drikke sukkervand - f.eks. i form af saftvand eller juice. Det virker allerede efter 10 minutter. Jeg gætter på, at det er den samme mekanisme, der er på spil, når du går rundt i naturen. Dvs. den hvilepause du giver din opmærksomhed, får sandsynligvis sukkerniveauet i hjernen op igen.

## TAG DINE HVILEPAUSER SERIØST

I det hele taget er det vigtigt, at du tager dine hvilepauser seriøst. Det er det, naturen kan hjælpe dig med. Inden for idræt er det en selvfølge, at man skal hvile og tanke op for at kunne præstere. På arbejdsmarkedet tales der meget om præstation, men ikke særlig meget om hvile. Jo, du bør holde pauser, siges der, men det tages ikke altid specielt seriøst. Laver du f.eks. telefonopkald, tjekker facebook eller løber ærinder i dine pauser? I så fald bliver det ikke "reelle pauser" – altså hvilepauser. Du laver bare noget andet end det arbejde, du lavede lige før. At bruge pauser til at lade op, kræver at du

ikke skal koncentrere dig, forholde dig, beslutte dig osv. På samme måde hvis du går en tur i naturen, mens du løbende tjekker din smartphone, så giver det sandsynligvis ikke en opladende effekt. Min bærbare computer lader heller ikke nær så hurtigt op, når skærmen er tændt og musikken spiller. Opladningen går hurtigere, når den er i dvaletilstand. Naturen kan mindske dine bekymringer og oplade dig, hvis du tillader den at bringe dit sind i "dvaletilstand". Det kræver blot, at du ikke hele tiden forsøger at udrette noget.

## HVAD KAN DU GØRE FOR AT LADE OP?

Du behøver ikke at tage langt væk for at få en energigivende naturoplevelse. Bare det at have udsigt til naturen – f.eks. fra et hospitalsvindue – kan have en markant effekt. Tag en plante med på arbejdspladsen. Det påvirker beviseligt trivslen. Sæt dig ud i solen i frokostpausen. Gå en tur og få noget frisk luft, når du holder møder. Cykl hjem fra arbejde gennem et grønt område. Gå en tur i en park, i skoven eller langs stranden, når du har fri. Hvis du bor i lejlighed, kan du måske overveje en altankasse eller nogle potter, du kan nyde. Har du have, kan du nyde den.

De fleste foretrækker et stille og roligt sted – gerne hvor træer eller buske danner lidt vægge og eventuelt et loft, niveauforskelle, lidt rislende vand osv. Altså en hyggekrog, hvor man kan få ro og fred. Desværre tilbyder mange nybyggede steder ikke den slags kroge. Eksempelvis står der på den nybyggede del af Islands Brygge med mellemrum nogle skaldede træer i noget grus. Det har ikke den helt store appel, fordi det virker for åbent og skrabet. Lidt natur er dog bedre end ingenting; og kan du få naturoplevelserne ind i din hverdag, vil det sandsynligvis være sundt for dig.

## HVOR KAN DU LÆRE MERE?

Hvis du vil holde dig opdateret om emner som naturterapi/ecotherapy, natur-assisteret psykoterapi, haveterapi, wilderness og adventure therapy, ecopsychology og naturcoaching kan du ganske gratis tilmelde dig [Netværk for Naturterapi](#). Netværkets formål er at videndele via internettet. Det fungerer primært som en mailingliste, hvor alle medlemmer er velkomne til at udsende informationer om artikler, bøger, arrangementer, ledige jobs, diverse nyheder mv.

## OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet psykolog ved Københavns Universitet (2004), autoriseret af Indenrigs- og Socialministeriet (2009) og er som den hidtil eneste danske psykolog uddannet Master of Applied Positive Psychology (MAPP) ved University of Pennsylvania (2009). I 2008 stiftede Ebbe Netværk for Naturterapi sammen med Anna Adhémár. Til daglig arbejder han som leder af Center for Positiv Psykologi - bl.a. med coaching, positiv terapi, supervision, rådgivning og undervisning. Så vidt det er muligt foregår en del

af arbejdet i parker, botaniske haver – f.eks. som walk and talk eller som gruppeøvelser ved borde og bænke.

## LITTERATURLISTE

Baumeister, Roy F. ; & Tierney, John (2011). [Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength](#). Penguin Press.

Bech-Jessen, Freja (13. august 2015). [En gåtur i skoven forandrer hjernen og bekæmper bekymringer](#). Kristeligt Dagblad.

Bratman, Gregory N.; Hamilton, Paul, J.; Hahn, Kevin S.; Daily, Gretchen C.; & Gross, James J. (2015). [Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation](#). PNAS, 112(28), 8567-8572.

Kaplan, R.; & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Lavendt, Ebbe; & Jensen, Ulrik (14. august 2015). [Naturen, du ved](#). DR, P4 København, P4 Eftermiddag, fortsat.