

Lebensgefühl „Natur pur“

**IMMER MEHR GESTRESSTE STADT-MENSCHEN
ENTDECKEN DIE FREUDEN DES LANDLEBENS.
Was ist dran am neuen ländlichen Lebensgefühl?**

– TEXT: ELISABETH RUCKSER & HEIKE KOSSDORFF –



Thank God, it's Friday! Der Stau liegt hinter ihr, das Prada-Kostüm in der Ecke und Art-Direktorin Anna atmet auf: Endlich draußen aus der Stadt und angekommen in ihrer alten Mühle im Waldviertel. Jetzt nichts wie rein in die abgetragenen Jeans, Gummistiefel angezogen und einmal schauen, was der Zitronen-Thymian im Kräuterbeet so macht. Gespons Max heizt inzwischen den Küchenofen an und die Kinder statten dem Stall-Hasen „Hoppel“ am Nachbar-Bauernhof ihren wöchentlichen Antritts-Besuch ab. „Wenn ich dieses alte Haus am Land nicht gefunden hätte, wüsste ich nicht, wie ich den Job-Wahnsinn die ganze Woche überstehen sollte“, seufzt Anna.

Und raus aufs Land zieht es immer mehr Österreicher. Auch eine Umfrage des renommierten Fessel-GfK-Instituts bestätigt diesen Trend: 15 Prozent der Großstadtbewohner würden demnach am liebsten im Grünen wohnen und nur jeder zweite Wiener sieht in der Großstadt auch tatsächlich den besten Lebensort. Realisieren lässt sich der Traum vom Landleben meist in Form eines Zweitwohnsitzes. Denn schließlich müssen wir ja auch noch arbeiten.

„In hektischen Zeiten wie diesen, wo der Job immer anstrengender, das Tempo immer rascher und der Anspruch an uns immer höher wird, steigt die Sehnsucht nach Ruhe, Harmonie und Ausge-

glichkeit“, analysiert dazu Lebensberater Dieter Schmutzer. „Wir brauchen ein Refugium mit Bezug zur Natur, damit wir uns selber wieder spüren können.“

Ganz besonders wichtig ist dabei der Aspekt der Entschleunigung: Bäume, Gras und Blumen lassen sich nämlich auch vom gestresstesten Menschen nicht unter Zeitdruck bringen, und Äpfel wachsen kein bisschen schneller, selbst wenn man hektisch um den Baum herumrennt.

Faktor Reizüberflutung. Und der Trend zur Natur ist auch keine neue Erfindung. Bereits in den frühen 1970ern, nach der ersten Hochblüte der Wirtschaftskonjunktur,

zog so mancher erfolgreiche Städter plötzlich als Aussteiger auf den Bergbauernhof. Auch die wenig später einsetzende Öko-Bewegung machte uns die ländliche Idylle zusätzlich schmackhaft. Heute flüchten wir vor allem vor dem Überstimulans der City. „Wir sind sozusagen ständig in Alarmbereitschaft. Rund 100.000 Reize strömen auf uns Stadt-Menschen täglich ein, verarbeiten können wir jedoch nur ein Zehntel davon“, erläutert auch der renommierte Feng Shui-Experte Günther Sator. Sein Fazit: „Wir spüren, dass uns die Stadt unterm Strich nicht gut tut!“ Und die Flucht aufs Land ist die daraus resultierende Konsequenz. Wir suchen den Ausgleich zu Tempo, Stress, Schmutz >

> und Dynamik und finden ihn in der Weite, Klarheit und Schönheit einer natürlichen Landschaft. Im energetischen Fach-Jargon heißt das dann: Zuviel Yang und deshalb brauchen wir Yin.

Dafür nehmen wir aber auch einiges in Kauf: Lange Anfahrtszeiten, ständiges Hin- und Her-Transportieren von Kleidung, Spielzeug und Lebensmitteln, und Freunde, die meistens grad nicht dort sind, wo man selber ist. Dazu kommt natürlich auch ein erheblicher finanzieller Aufwand, denn das Häuschen muss nicht nur gefunden, sondern auch gepflegt, geputzt, geschnäuzt & gekämmt werden. Sator: „Es ist

natürlich nicht zielführend, die ganze Zeit wie verrückt zu arbeiten, nur damit ich mir irgendwann und irgendwie den Traum vom grünen Glück erfüllen kann. In Wahrheit sollten wir versuchen, eine vernünftige Balance herzustellen.“ Soll heißen: Lieber regelmäßig kleine „Land-Einheiten“ in den Stadt-Stress importieren – wie eine halbe Stunde spazieren gehen oder die Mini-Kräuterplantage auf dem Fensterbrett anlegen –, statt fünf Tage Arbeits-Wahnsinn mit Wochenend-Idylle kompensieren.

Faktor Kraftausgleich. Aber in welcher Form auch immer: Wir

brauchen den Bezug zur Natur. Denn sie gibt uns zurück, was wir als Asphalt-Cowgirls verbraucht haben – Kraft und Energie. Lebensberater Dieter Schmutzer: „Galt es vor kurzem etwa noch als esoterischer Schwachsinn, raus zu gehen und einen Baum zu umarmen, macht sich heute jedes bessere Management-Seminar die kraftspendende Wirkung von Erde und Pflanzen zunutze.“ Auch Kinder etwa tun das schließlich ganz intuitiv – bloß wir Erwachsenen haben's meistens verlernt. „Dabei ist das eine ganz wichtige Ressource für Gesundheit und Ganzheitlichkeit. Jetzt entdecken wir wieder, was uns in den letzten

Jahrzehnten verloren gegangen ist“, so Schmutzer weiter.

Nicht zuletzt deshalb ist es plötzlich schick, Hollerblüten zu sammeln und Sirup zu machen, beim Gala-Diner selbst gebackenes Brot zur Suppe aus selbst gepflückten Brennesseln zu servieren und selbst gezogenen Pfefferoni einzulegen. „Back to the roots“ zieht sich also durch viele Lebensbereiche. Wir ernähren uns zunehmend bewusster, achten auf natürliche Materialien bei Möbeln

oder Kinder-Spielzeug, und düngen sogar unsere Topf-Pflanzen biologisch. „Wir bemerken vor allem bei Informationen rund um gesunde Ernährung, biologischen Hausbau und naturnahe Gartengestaltung einen enorm gestiegenen Bedarf“, weiß auch Christa Lackner, Geschäftsführerin der Umweltberatung in Niederösterreich. „Die Menschen versuchen offenbar, so viel Natur wie möglich in ihren Alltag und in ihre Umgebung zu integrieren.“ □

info

Nähere Informationen zu Erholungswert, biologischem Hausbau, psychologischem Nutzen und bewusster Werterkennung finden Sie u.a. auf:

www.dieter-schmutzer.at
www.sator.at
www.umweltberatung.at