

Volle Kraft Natur – die ideale Hilfe für die Denkarbeit

Von Axel Gundolf

Es ist kalt, obwohl die Sonne von einem strahlend blauen Himmel scheint. Immer wieder lenken mich die Ausblicke auf die schottischen Highlands davon ab, mich auf den vereisten Weg zu konzentrieren. Ein Wanderer kommt mir entgegen, der den Aufstieg zum Gipfel des Ben Lomond noch vor sich hat. Nach einem freundlichen Gruß schauen wir auf die atemberaubende Landschaft, und der Mann sagt den schönen Satz: „This is where you go to leave your stress in the car.“

Zwei Stunden später sitze ich wieder in meinem Mietwagen. Auf meinem Handy: zwölf neue Sprachnachrichten. Hat mein Stress wirklich nur im Auto auf mich gewartet? Nicht ganz. Die Sprachnachrichten sind von mir selbst, an mich selbst. Ich habe die Angewohnheit, mir auf diese Art unterwegs Gedanken zu notieren, mit denen ich später noch arbeiten möchte. Offenbar war der kreative Teil meines Gehirns in den letzten Stunden besonders produktiv, obwohl ich doch gar nicht nachdenken, sondern die Wanderung genießen wollte.

Wer viel wandert, wird davon nicht überrascht sein. Es gibt unzählige Studien, die zeigen, wie positiv sich das Gehen im Grünen auf uns auswirkt. Wandern verbessert unseren Fokus und die Fähigkeit zur kreativen Problemlösung. Stresssymptome werden reduziert und das Gefühl von Selbstwirksamkeit gestärkt, sogar schon bei einzelnen Wanderungen. Die Vielfalt der Natureindrücke hat nachweislich einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden. Doch eigentlich brauchen wir diese Studien gar nicht, denn wir wissen das alles auch so. Dieses intuitive Wissen ist Jahrtausende alt und weltweit in Mythen verankert. Moses, der Buddha, Parsifal – sie alle wanderten durch die Welt und fanden Erkenntnis und Erleuchtung. Diogenes prägte den Ausdruck „Solvitur Ambulando“: Die Lösung entsteht beim Gehen.

Wenn wir aber doch wissen, wie viel besser wir beim Wandern denken können, warum passiert nahezu 100 % unserer Denkarbeit immer noch in geschlossenen Räumen? Die Antwort liegt in unserer industriellen Kultur, die sich entschieden hat, das „Schöne“ davon zu trennen, was „sinnvoll“ ist. Wandern in der Natur ist einfach zu schön, als dass es sich dabei um sinnvolle Arbeit handeln könnte.

Manager wissen aus Kreativseminaren, dass gute Ideen eher draußen entstehen als in Konferenzräumen. Und dennoch bestehen Unternehmen auf Präsenz in Büros, die leider oft menschenfeindlich gestaltet sind. Natürlich kann niemand seine komplette Büroarbeit beim Wandern erledigen – aber Teile davon sehr wohl. Ideenfindungen, Mitarbeitergespräche, Konfliktklärungen und Strategieüberlegungen lassen sich bestens auch im gemeinsamen Gehen erledigen. Der kombinierte Effekt aus Ortswechsel, körperlicher Aktivität und Natur bringt frische Gedanken, mentale Klarheit und neue Lösungen. Es gibt eben Situationen, in denen es egal ist, ob der Schreibtisch zuhause oder im Büro steht: Manchmal ist der Schreibtisch selbst das Problem.

Der Autor: Axel Gundolf ist Organisationsentwickler, Trainer und Coach beim Elementar-Institut (www.elementar-institut.de/outdoor-coaching). Neben klassischer Unternehmens- und Personalentwicklung bietet er auch Intensiv-Coachings beim Wandern an. Er lebt mit seiner Familie in München und arbeitet nicht nur im Büro, sondern auch gerne in den Bergen Bayerns und Tirols.



© Axel Gundolf