

Een beetje groen, grote invloed

Mark Mieras, wetenschapsjournalist met een grote interesse in de hersenen, legt uit hoe de natuur onze geestelijke gezondheid beïnvloedt. De lezing is gebaseerd op de literatuurstudie die hij heeft uitgevoerd in opdracht van het IVN.

De natuur heeft een bewezen positief effect op de gezondheid van de mens, en dat heeft verschillende oorzaken. Bomen en planten zorgen voor een beter leefklimaat voor de mens, ze fungeren bijvoorbeeld als schild tegen hittestress in zomerse steden en als fijnstoffilters die de

luchtkwaliteit verbeteren. Kinderen die op jonge leeftijd worden blootgesteld aan de bacteriën en schimmels in de bodem 'trainen' hun immuunsysteem, waardoor ze ook op latere leeftijd minder snel ziek worden. En natuur nodigt uit tot bewegen. De voordelen van bewegen zijn niet alleen fysiek: na beweging voel je je energiek en neemt je concentratievermogen toe.



Het vierde, en meeste belangrijke mechanisme heeft te maken met het richten van onze aandacht. Er zijn twee tegengestelde aandachtssystemen in de hersenen. De onvrijwillige aandacht laat zich leiden door prikkels van buiten, zoals mogelijke bedreigingen. Daar tegenover staat de bewuste aandacht, die gaat over onze innerlijke plannen en doelen, en geeft ons controle over onszelf en onze omgeving. Deze reflectie maakt ook dat we beter om kunnen gaan met sociale stress.



Uit onderzoek blijkt dat we de natuur een fascinatie in ons oproept, die ons tot rust brengt en onze gerichte aandacht vraagt. De vele prikkels en de constante stroom van keuzes die we moeten maken in de stad overladen onze onvrijwillige aandacht en maken ons moe. We hebben in de stad een plek nodig om onze fascinatie aan te zetten, een vluchtheuvel voor de geest.

De natuur kan zo'n vluchtheuvel voor ons zijn. Het is de schoonheid van de natuur die ons tot rust brengt en ons energie geeft, maar ook omgekeerd: dingen die ons energie geven zijn we geneigd mooi te vinden. Verder geeft de natuur ons de juiste prikkels, met precies de juiste balans tussen orde en chaos. De natuur zit vol met onderbroken orde, met geordende chaos die ons fascineert. Bovendien maakt contact met natuur mensen socialer: meer respectvol voor grenzen en behulpzamer. Door contact met de natuur komen we ook in contact met onszelf.

Kortom: natuur is fascinerend, en fascinatie is goed voor ons brein.

Lezing op 18 oktober 2016 voor Stadsnatuur Maastricht.
Verslag door Tineke de Beaumont. Foto's door Jeroen Andel.