

Eintauchen Verstehen Erleben

Wie wirkt Natur

auf uns?



IPU Schweiz

INITIATIVE PSYCHOLOGIE IM UMWELTSCHUTZ

Programmheft

9. IPU Kongress 2021

Wann & Wo

Freitag, 24. September

08:30 - 17:00

Online / Stadt Zürich



Anmeldung und weitere Informationen:

www.umwelt-psychologie.ch

Design und Illustration von Leana Wirth

Eintauchen - Verstehen - Erleben

Wie wirkt Natur auf uns?

Wer kennt nicht das Gefühl, im Freien auf andere Gedanken zu kommen, Sorgen ziehen zu lassen und Inspiration zu erfahren? Die Natur lädt intuitiv zum Eintauchen ein, in Kinderjahren als faszinierender Spielort, später als Erholungsort. Wir werden durch die Natur kognitiv sowie emotional angeregt und fühlen uns mit ihr verbunden. Studien zeigen, dass das Wohlbefinden, die Stressresistenz und das Sozialverhalten beim Aufenthalt im Grünen nachweislich gestärkt werden können. Gerade im vergangenen Pandemiejahr, als Kultur- sowie Sportstätten geschlossen und soziale Kontakte eingeschränkt waren, erlebten wir diesen positiven Effekt vermehrt, wodurch natürliche Naherholungsgebiete wieder an Bedeutung gewannen. So kann die Wertschätzung der Natur und allen Lebens zu einem besseren, empathischen Umgang mit unserer Umwelt und uns selbst beitragen. Der diesjährige IPU-Kongress widmet sich dem tieferen Verständnis und Erleben der Beziehung zwischen der Natur und unserer Psyche, aus wissenschaftlicher sowie praktischer Sicht. Wir wünschen viel Vergnügen beim Eintauchen, Verstehen und Erleben!

Programm

Referate (online)

- 8:30 - 8:45** **Begrüssung**
- 8:45 - 9:30** **Natur & Psyche verstehen.** *Psychologische Wirkung natürlicher Umwelten auf den Menschen*
- 9:45 - 10:30** **Wildnis & Psyche verstehen.**
Wildniserleben aus psychologischer Perspektive
- 10:45 - 11:30** **In Tiefenpsychologie eintauchen.** *Macht euch die Erde anvertraut – Der Mensch, ein schöpferisches Geschöpf*
- 11:30 - 12:00** **Austausch mit Referierenden und Teilnehmenden**

Workshops (online/Zürich)

- 13.30 - 15:00** **Natur zuhause erleben** *Online*
Urban Gardening
- 13:30 - 15:00** **Natur in der urbanen Zukunft erleben** *Online*
Nachhaltige Stadtentwicklung
- 14:00 - 16:00** **Natur in der Stadt erleben** *Stadtzentrum Zürich*
Botanischer Stadtrundgang Zürich
- 14:00 - 16:00** **Natur im Wald erleben** *Witikon Wald,
8053 Zürich*
Waldachtsamkeitstraining
- ab 16:30** **Apéro** *Segetenhaus, Witikon*

Verstehen.

*Die Wirkung der Natur aus einer
umweltspsychologischen Forschungsperspektive
betrachten.*

Eintauchen.

*Den ganzheitlich orientierten Ansatz der
Tiefenökologie kennenlernen.*

Erleben.

*Natur in der Stadt finden, im Wald achtsam
wahrnehmen und zu sich nach Hause holen.*

Natur & Psyche verstehen

Psychologische Wirkmechanismen natürlicher Umwelten auf den Menschen.

Referentin: Dr. Nicole Bauer

Abstract

Eingangs werden verschiedene, mehr oder weniger gut erforschte Wirkmechanismen vorgestellt, die den Einfluss von Natur auf den Menschen zu erklären versuchen. Anschliessend wird über einige Studien der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft aus dem urbanen Umfeld genauer berichtet, die auf die Mechanismen Stressreduktion und Erholung sowie soziale Kontakte und Sozialkapital fokussieren. Auf Grundlage der beschriebenen Studien werden Planungsempfehlungen für die Gestaltung von Erholungsräumen in der Stadt abgeleitet.

Zur Person

Dr. Nicole Bauer, Umweltpsychologin, forscht an der Eidgenössischen Forschungsanstalt WSL u.a. zum Einfluss von Natur(aufenthalt) auf Wohlbefinden des Menschen und zu Einstellungen zu Wildnis und Verwilderung.



„Zum Abschalten verbringe ich gerne Zeit in meinem (phasenweise eher wilden/verwilderten) Familiengarten oder im Wald.“

Wildnis & Psyche verstehen

Wildniserleben aus psychologischer Perspektive

Referent: Dr. Eike von Lindern

Abstract

Naherholungsgebiete sind wichtige Ressourcen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und stellen eine Möglichkeit zur Stressbewältigung dar. Während es bereits viel Forschung zur erholungsförderlichen Wirkung natürlicher Umwelten gibt, ist sehr wenig darüber bekannt, wie das Erleben von „Wildnis“ sich auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Daher wird in diesem Referat thematisiert, was unter Wildnis verstanden werden kann, warum Wildnis wichtig ist, wie Wildnis-Erleben erhoben werden kann und wie sich Wildnis-Erleben auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirken.

Zur Person

Dr. Eike von Lindern, Mitgründer und Co-Geschäftsführer des Forschungsbüros Dialog-N sowie Vertretungsprofessor an der Hochschule Darmstadt (DE), forscht zu umwelt- und gesundheitspsychologischen Themen im Kontext von Natur, Wildnis und Grossschutzgebieten (z.B. Nationalparks) sowie zu Umweltkommunikation, Umweltbildung, Verhaltensänderung und Förderung nachhaltiger Entwicklung



„Selbstversuch. Keine Fremdbestimmung, keine Sicherheit, aufstehen bei Sonnenauf-, schlafen gehen bei Sonnenuntergang – der eigene Takt im Einklang mit der Natur.“

In Tiefenökologie eintauchen

Macht euch die Erde anvertraut -

Der Mensch, ein schöpferisches Geschöpf

Referentin: Elisabeth Loibl

Abstract

Die Erde wurde uns anvertraut, um an dieser Schöpfung mitzuwirken, sie mitzugestalten. Liebevolle Welt- und Menschenbilder können uns dabei helfen, die jahrhundertelange Gering-schätzung gegenüber Mensch und Natur zu überwinden. Dadurch wird es uns möglich sein, wieder heil und ganz zu werden. Verbunden mit der Natur werden wir herausfinden, welchen Beitrag wir als Individuen dazu leisten können, damit es uns und allen Geschöpfen „wohlergehe auf Erden“. Wie können wir unser Denken, Fühlen und Handeln wieder in Einklang bringen? Wenn wir uns über die Veran-lagungen in unserem Gehirn bewusst

werden, wird es uns möglich sein, beklagenswerte Zustände wie Krank-heit, Artensterben und zerstörerische Lebensverachtung hinter uns zu las-sen.

Zur Person

Elisabeth Loibl, Dozentin für Tiefen-ökologie (2012-2019) und Wissen-schaftliche Mitarbeiterin der Bun-desanstalt für Agrarwirtschaft und Bergbauernfragen in Wien, hat die Universität für Bodenkultur in Wien absolviert und ist Autorin des Buches „Tiefenökologie. Eine liebevolle Sicht auf die Erde“ (oekom verlag 2014)



„Die Natur ist meine wichtigste Lehrmeisterin und Heilerin. Sie hat mir beigebracht, die rationale linke mit der intuitiven rechten Hemisphäre des Gehirns zu verbinden, ganzheitlich zu denken und mich mit ihr wieder zu verbinden.“

Natur zuhause erleben

Urban Gardening Workshop

Workshopleitung: Nathalie Pfister, Urban Roots

Du möchtest etwas Grün in dein Zuhause holen, weißt aber nicht genau wie? Der grüne Daumen kommt mit dem Ausprobieren, Lernen und mit dem nötigen Grundwissen. Im digitalen Urban Gardening Workshop erfährst du, wie der Einstieg gelingt, um Kräuter und Gemüse auch im städtischen Umfeld anzupflanzen. Zudem findet ein kleiner Exkurs zu Zimmerpflanzen statt.

Wir klären Fragen zum Standort, der Erde, zur Aussaat und Saatgut. Gemeinsam säen wir Gemüse an und verraten dir all unsere Tipps und Tricks. Dazu brauchst du die Tüte Saatgut, die wir dir zuschicken, einen grossen Topf sowie einen Sack Bio-Erde. Das Mitmachen ist nicht zwingend - du kannst auch einfach beim Gärtnern zusehen.

Natur in der urbanen Zukunft erleben

Nachhaltige Stadtentwicklung

Workshopleitung: Maria Sautter, Intep

Die Natur hat in der nachhaltigen Stadtentwicklung einen wichtigen Stellenwert. Sie dient nicht nur der Erholung der Bevölkerung, sondern auch der Hitzeminderung, Lärmreduktion und Verbesserung der Luftqualität. In diesem Workshop werden erfolgreiche Beispiele für bauliche Massnahmen zur Naturförderung aufgezeigt, beispielsweise in Form von Gebäudebegrünung, naturnaher Umgebungsgestaltung und Entsiegelung. Zudem werden in interaktiven Sequenzen eigene Erfahrungen und Ideen zum Thema ausgetauscht.

Natur in der Stadt erleben

Botanischer Stadtrundgang

Workshopleitung: Dr. Sonja Hassold, Botanik Exkursionen

Muss ich raus aus der Stadt, um Natur zu erleben? Nicht zwingend. Auf dieser Exkursion wird die Stadt Zürich aus einer botanischen Perspektive kennengelernt. Der Rundgang führt an verschiedenen begrünten Stadtteilen vorbei, an denen sich die erstaunlich grosse Pflanzenvielfalt zeigt, die im urbanen Umfeld gedeiht. Die Exkursionsleiterin Dr. Sonja Hassold vermittelt botanisches Grundwissen und schult das Auge für die vielschichtige Stadtnatur, die es zu entdecken gibt. Es werden grüne Oasen besucht, die zum Verweilen einladen, und es findet ein Austausch zum Potenzial dieser Orte statt.

Natur im Wald erleben

Waldachtsamkeitstraining

Workshopleitung: Roland Lüthi, Waldbüro

Waldachtsamkeit, auch als Waldbaden bekannt, heisst, den Wald bewusst wahrzunehmen. Es ist eine leichte Aktivität in der Natur, bei der es um sanfte Bewegung und ein Erleben der Umwelt mit allen Sinnen geht. Man lernt, wie naturbezogene Achtsamkeitsübungen in Kombination mit der natürlichen Wirkung des Waldes der mentalen und körperlichen Gesundheit förderlich sind. Die nachweisliche Wirkung achtsamer Waldaufenthalte umfasst Stressreduktion, Hebung der Stimmung, Senkung des Blutdruckes und Stärkung des Immunsystems. Die Tour wird durch zertifizierte Waldachtsamkeitstrainer von waldbuero.com geleitet.

Apéro

Im Anschluss an die Workshops sind alle Kongressteilnehmenden herzlich eingeladen zu einem Apéro, an dem wir uns austauschen und vernetzen können.

Wann: ab 16:30 Uhr

Wo: Segetenhaus, Segetenweg 31,
8053 Zürich (Witikon)

Anreise: ab Bhf Stadelhofen mit Tram 11 / Bus 31 bis Haltestelle Zweiackerstrasse, anschliessend 5-10 minütiger Fussmarsch (nähere Anreiseinformationen: www.segetenhaus.ch/kontakt)



Herzlichen Dank

**an alle Mitwirkenden, die diesen Kongress
möglich gemacht haben!**

Organisatorische Unterstützung

Nina Minder: Workshops & Administration

Siobhan Speck: Workshops

Annette Monreal: Kommunikation & Lektorat

Referate & Workshops

Dr. Nicole Bauer

[WSL](#)

Dr. Eike von Lindern

[Dialog-n](#)

Elisabeth Loibl

[Erdenliebe](#)

Dr. Sonja Hassold

[Botanikexkursionen](#)

Roland Lüthi

[Waldbüro](#)

Nathalie Pfister

[Urbanroots](#)

Zur Veranstalter-In

IPU Schweiz

Wir sind die IPU Schweiz, ein interdisziplinäres Netzwerk von Berufstätigen und Studierenden, Praktikern und Forschern. Seit ihrer Gründung im Jahr 2006 vertritt sie in der Schweiz den Einsatz der Psychologie im Umweltschutz und der Nachhaltigkeit. Ziel unseres Vereins ist es, die Umweltpsychologie und ihren Beitrag zu Umweltschutz und Nachhaltigkeit bekannter zu machen, und Umweltpsycholog*innen mit agierenden Personen im Umweltschutz und der Nachhaltigkeit zu vernetzen. Dieses Ziel verfolgen wir durch die Organisation von Kongressen, Umweltpsychologie-Kursen, Netzwerktreffen sowie weiteren Projekten und Veranstaltungen.

Impressum

IPU Schweiz, 8000 Zürich
umwelt-psychologie.ch
info@umwelt-psychologie.ch

IPU Kongressteam 2021

Alina Ritzinger

Marketing & Kommunikation

Flavia Gasteli

Programm & Kommunikation

Inglina Keller

Programm & Finanzen

Maria Hoegger

Organisation & Programm

Marc Baumgartner

Initiierung

IPU Schweiz



INITIATIVE PSYCHOLOGIE IM UMWELTSCHUTZ