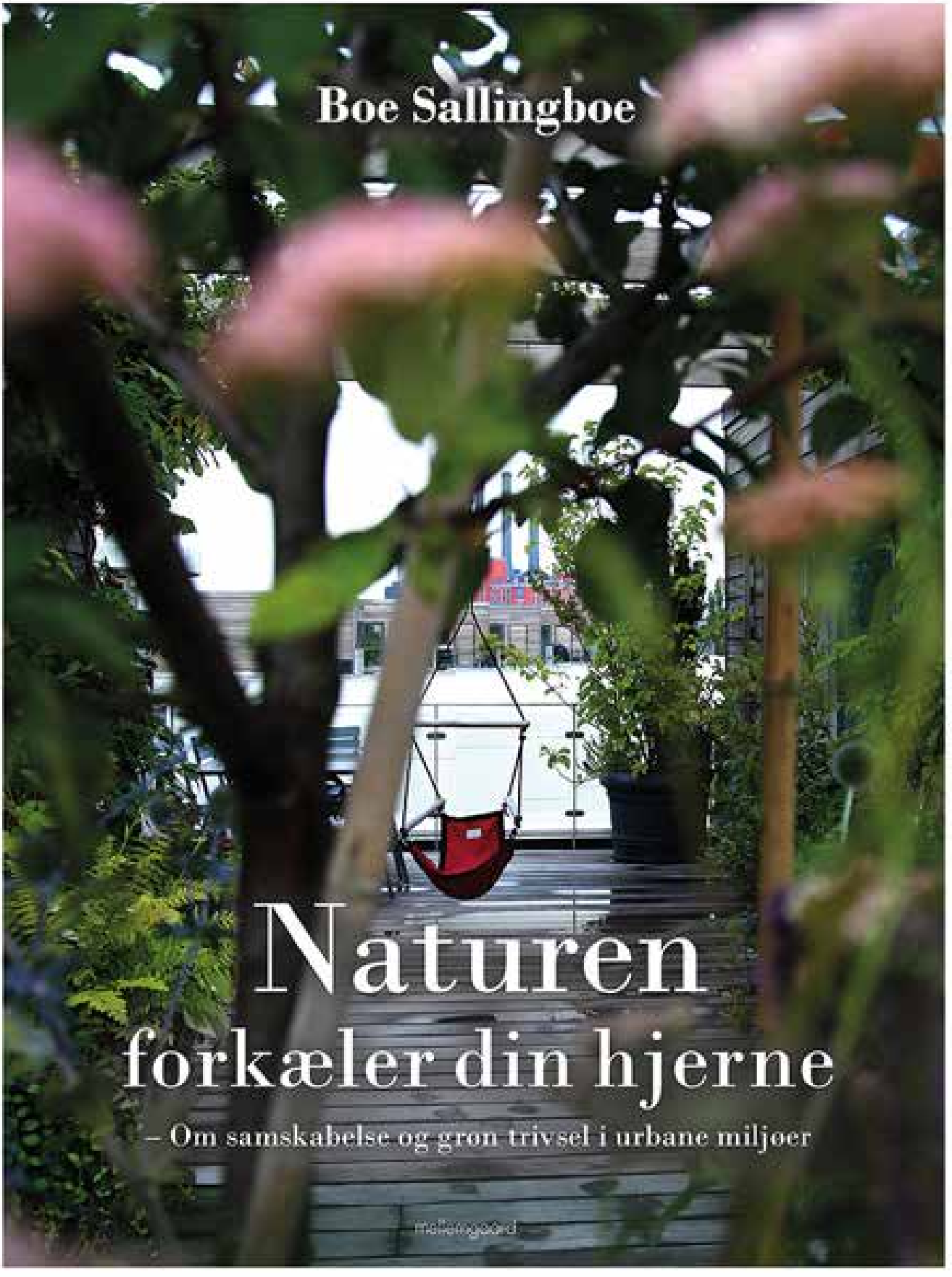

Boe Sallingboe

Naturen forkæler din hjerne

– Om samskabelse og grøn trivsel i urbane miljøer

Hollænderjesland

Boe Sallingboe

Naturen
forkæler din hjerne

– Om samskabelse og grøn trivsel i urbane miljøer

mellemgaard

Naturen forkæler din hjerne
- Om samskabelse og grøn trivsel i urbane miljøer
© 2018 Boe Sallingboe og Forlaget mellemgaard

Forlagsredaktør: Charlotte Levin
Grafisk produktion: KWG Design, Odense
Grafiker: Britt Dahl Jensen

ISBN 978-87-7218-085-4

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

www.mellemgaard.dk

INDHOLD

FORORD 8
ÅNDEHULLER af idéhistoriker Lars-Henrik Schmidt

INTRODUKTION 14
til de samfundsøkonomiske aspekter ved trivselsfremmende begrønnelse

IDEEN OM AT VÆRDSÆTTE DET, MAN HAR 20
og spare på ressourcerne

OM BYENS GRØNNE INFRASTRUKTUR 29
– og hvorfor det kan betale sig at kærtegne byens åndedræt

OM AT DYRKE REN LUFT I HJEMMET 44
og lade æstetikken træde i baggrunden

OM SKOVEN OG SKOVBADNING 71
– det helsefremmende og det terapeutiske ved Shinrin-Yoku

OM SANSEHAVER TIL STORE OG SMÅ 93
– fra teoretisk stresshåndtering til praktisk udførelse

OM HELBREDENDE LANDSKABER OG SÆRLIGT SENSITIVE MENNESKER 133

OM URBANE PLANTELISTER DER SKABER TRIVSEL 167
– sådan efteraber vi naturen inde i byen
Strandhaven 169
Skovhaven 175
Staudehaven 180
Sommerfugle- og insekthaven 196
Skyggehaven 204

OM AT SKABE UFORUDSIGELIGHED 210
– på altanen, på taghaven og i byens parker

OM EN SÆRLIG PLANTES HISTORIE
OG ANVENDELSESMULIGHEDER 218
– Når hampen blomstrer i by og på land

OM GENIUS LOCI, SAMSKABELSE OG EJERSKAB 229
– at mærke stedets puls og blive et med
sine omgivelser

VIDERE LÆSNING 232
litteraturliste, der smitter med biophilia til
grønne hjerner, hjerter og de grønne fingre

YDERLIGERE LINKS OG
SOLIDE REFERENCER TIL ARTIKLER 240

TAK 251

LISTE OVER FOTOGRAFER OG GRAFIKERE 252

ÅNDEHULLER

FORORD AF IDEHISTORIKER LARS-HENRIK SCHMIDT

Overalt breder byerne sig, og deres fangarme og relæer beslaglægger større og større landområder og lægger områder øde, samtidigt med at hver kvadratmeter intensiveres til nye højder. Byernes overlevelse hænger sammen med deres evne til at reproducere sig selv ved, at indbyggerne kan forsynes med føde, vand, luft og energi. Der er både historiske og aktuelle eksempler på, at bydannelsers elementære eksistenskilder tørrer ud; men den optimistiske tiltro til, at teknologisk snilde og økonomisk smarthed kan overkomme den naturlige trussel, vokser i samme takt som byerne. Den største industri kan meget vel blive genbrug og den herskende ideologi mission bæredygtighed.

Det er ikke utænkeligt, at den gammeldags vilde natur bliver en knap ressource henvist til reservater. Men det er den planlagte natur, der vinder frem - og det er der i og for sig ikke noget unaturligt ved. Naturen kan per definition ikke domesticeres, men vores syn på 'det naturlige' forandres konstant. Med tiden bliver det vi opfatter som unaturlige steder nyttiggjorte for gevækster, der er os til stor gavn, hvis vi bruger vores hårdt tilkæmpede viden om samlivet med planteverdenen. Vores æstetiske anskuelse af skønhed, glæde og entusiasme gavnes af samdrægtigheden og samlivet med den natur, vi opfatter som såvel nødvendig som unyttig. Livet ånder. Den åndelige dimension viser sig i hvert møde med tilblivelsens metamorfose.

Den foreliggende bog præsenterer en såkaldt biofili, en affektion for det levende, og en instruktion til forgrønnelsen af vores habitat, hvilket er af vores tilværelse i byens miljø. Målet med fremstillingen er en initiation af læseren i en praktisk lære om den grønneste vej ud af hverdagens stress; og forfatteren lover, at denne vej på en gang er trivselsfremmede og økonomisk rationel. Midlet er ganske enkelt at vækste natur på såkaldt unaturlige steder; den konkrete recept er forfatterens demonstration og anbefaling af enkle, jordnære veje til efterfølgelse. Hvor lidt der i praktisk forstand skal til for at befri sværmeriets inspiration og se mulighederne for skabende udfoldelse på tilsyneladende ydmyge pletter på bykortet, hvor den enkeltes glæde kan falde sammen med et fristende byrum, som lader tusinde blomster blomstre, og hvor der altid er plads til en plante til.