

Unsere Seele tankt

Psyche Wenn wir ausgelaugt sind, zieht es uns intuitiv nach draußen. Die Natur gibt uns nicht nur neue Energie, sondern macht uns auch dauerhaft gesünder

von Barbara Denk

Wir wissen es instinktiv: Natur tut gut. Natursportarten boomen, „Natur erleben“ ist zum führenden Urlaubsmotiv aufgerückt, und unter den wichtigsten Gesichtspunkten für die Wohnortwahl steht „Nähe zur Natur“ mit Abstand an der Spitze.

Unser Gefühl hat recht. Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen verstehen zunehmend besser, warum Natur positiv wirkt – und wie wir das für uns nutzen können. Barfuß durch Wiesen streifen, ein Picknick am See, eine Wanderung am Fluss, Pilze sammeln im Wald, einfach in die Baumwipfel gucken – all das fördert unsere Gesundheit.

Grün macht uns gesund

Der Natursoziologe Dr. Rainer Brämer fasst in einem Vortrag zum Thema „Naturschutz & Gesundheit“ die wichtigsten bisher belegten Daten über die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung von Natur mit folgenden Beispielen zusammen.

■ Bewohner begrünter Stadtbezirke bleiben auf Dauer gesünder. Sie können ihre persönlichen Probleme besser lösen, begegnen anderen Familienmitgliedern weniger oft aggressiv und werden seltener kriminell – und zwar unabhängig vom sozialen Milieu.

■ Kinder, die in eine grünere Umgebung ziehen, lernen besser.

■ Ein Aufenthalt im Grünen hat für junge Menschen mit ADHS eine ebenso entlastende Wirkung wie das Standardmedikament Ritalin.

■ Kinder in Waldkindergärten sind motorisch weiter entwickelt und geistig kre-

ativer als Kinder aus Regelkindergärten. Außerdem verhalten sie sich sozialer und friedfertiger.

■ Patienten in Krankenzimmern mit Ausblick ins Grüne brauchen weniger Medikamente, klagen seltener über Beschwerden und gesunden schneller.

■ Angestellte in Räumen mit Ausblick auf Natur sind weniger frustriert, arbeiten aufmerksamer und effektiver, haben einen niedrigeren Blutdruck und werden seltener krank.

■ Alzheimerpatienten, die sich viel in Klinikgärten aufhalten, sind ruhiger und weniger aufbrausend.

■ Jogger, die draußen in der Natur laufen, haben danach einen höheren Gehalt an Hormonen, die positiv stimmen, im Blut als Laufbandläufer. Außerdem fühlen sie sich frischer und entspannter.

Doch warum ist das so? Weshalb fühlen wir uns in einer natürlichen Umgebung so wohl, so frei, so ganz wir selbst?

Vertraut und neu zugleich

Professor Ulrich Gebhard von der Universität Hamburg forscht zur psychischen Bedeutung von Natur insbesondere in der Kindheit. „Man geht davon aus, dass es beim Menschen sowohl einen grundlegenden Wunsch nach Bindung und Vertrautheit als auch eine ebenso grundlegende Neugier gibt“, sagt er. Beide Bedürfnisse kommen in der Natur zu ihrem Recht. „Die Natur verändert sich ständig, zum Beispiel mit den Jahreszeiten. Gleichzeitig bietet sie Kontinuität: Der Kletterbaum, den wir aus Kindheitstagen kennen, ist nach Jahrzehnten immer noch derselbe.“ >



„Die Natur erfüllt den Wunsch nach Vertrautheit und befriedigt zugleich unsere Gier nach Neuem“

Erziehungswissenschaftler
Professor Ulrich Gebhard

Natur

Blick auf den See:
Klar umgrenzte, über-
schaubare Landscap-
ten vermitteln ein
Sicherheitsgefühl



„Wohlfühlorte wählen wir immer auch nach unserer persönlichen Biografie aus“

Umweltpsychologe
Dr. Rudolf Günther



Eine weitere Erklärung: Wir erholen uns deshalb unter freiem Himmel so gut, weil ein rauschender Fluss oder eine schöne Blume zwar unsere Aufmerksamkeit erregt – doch anders als die zielgerichtete Aufmerksamkeit, die ein ständig klingelndes Telefon oder die Fahrt durch den Stadtverkehr erfordert, erschöpfen uns Naturerlebnisse nicht.

Ein Stück Geborgenheit

Wie muss unsere Umgebung konkret aussehen, damit sie uns gefällt und uns guttun kann? „Natürlich wählen wir die Orte, an denen wir uns am wohlsten fühlen, immer ein Stück weit nach unserer Biografie aus“, erklärt der Vorsitzende der Sektion Umweltpsychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologen, Dr. Rudolf Günther. Wir wollen

da sein, wo wir uns geborgen fühlen. „Haben wir schöne Kindheitserinnerungen an Urlaube in den Bergen? Dann fühlen wir uns im Gebirge gut aufgehoben. Oder ist unser Lieblingshobby das Schwimmen? Dann zieht es uns zum nächsten See.“ Neben diesen subjektiven Vorlieben haben Wissenschaftler, allen voran die amerikanischen Umweltpsychologen Rachel und Stephen Kaplan, vier Kriterien für einen Wohlfühlort ausgemacht. Ein Platz, der uns guttut und uns gesund hält, hat Folgendes zu bieten:

- **Alltagsferne:** Wir entspannen uns in einer Umgebung, die nichts mit Routine und Alltagspflichten zu tun hat. So ein Ort kann ganz nahe liegen: Für manche ist es einfach der Park vor der Haustür.
- **Bedürfnisorientierung:** Wir erholen uns am besten, wenn wir eine Umge-

bung finden, die uns gibt, was wir gerade suchen: Ruhe, eine schöne Aussicht, die Möglichkeit zum Spaziergehen.

■ **Faszination:** Ein schöner Sonnenuntergang, interessante Wolkenformationen, eine üppige Blumenwiese – wenn uns eine Umgebung fasziniert, erholen wir uns leichter. Denn die Natur zieht uns mit ihrer Ästhetik in den Bann.

■ **Weite:** Die meisten Menschen, egal ob in Asien, Europa oder Afrika, bevorzugen noch heute savannenähnliche Landschaften mit sanften Weiten, ausladenden Bäumen sowie Flüssen, Bächen oder Seen. Eine freie Sicht, schützende Bäume und genügend Wasser – all das hat früher unser Überleben gesichert.

Schon fünf Minuten nützen

Übrigens müssen wir nicht viel Zeit mitbringen, um all die guten Eigenschaften zu spüren, welche die Natur für uns bereithält: Schon nach fünf Minuten im Grünen lässt sich ein positiver Effekt auf die psychische Gesundheit messen. Noch besser wird unsere Stimmung, wenn wir uns draußen bewegen. Also: raus vor die Tür – und die Seele beim Radfahren, Wandern, Reiten, Fischen oder bei der Gartenarbeit mit viel Natur auftanken.