

---

# INHALT

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
1.1 Friluftsliv .....	4
1.2 Problemstellung.....	6
1.3 Aufbau der Arbeit .....	7
<b>2. FRILUFTSLIV .....</b>	<b>9</b>
2.1 Definition und Begriffsklärung.....	9
2.2 Geschichte und Entwicklung des Friluftsliv.....	12
2.2.1 Ursprung im Leben unserer Vorfahren.....	12
2.2.2 Vom ursprünglichen Leben zur Freizeitaktivität.....	14
2.2.3 Friluftsliv heute.....	17
2.3 Friluftsliv-Aktivitäten .....	18
2.4 Zusammenfassung.....	20
<b>3. WOHLBEFINDEN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Wohlbefinden und Gesundheit .....	22
3.2 Aspekte des Wohlbefindens .....	24
3.2.1 Aktuelles Wohlbefinden .....	24
3.2.2 Habituelles Wohlbefinden .....	26
3.3 Defizite der Wohlbefindensforschung .....	32

---

## **4. BEWEGUNG UND NATURERLEBNIS ALS WEG ZUM WOHLBEFINDEN? .....34**

### **TEIL A: BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN .....34**

**1. Einleitung..... 34**

**2. Kurzfristige Veränderungen: Stimmung und Befindlichkeit ..... 36**

**3. Langfristige Veränderungen..... 51**

**3.1 Selbst- und Körperkonzept ..... 51**

**3.2 Stresstoleranz..... 58**

**4. Sport, Bewegung und Wohlbefinden – Erklärungsansätze ..... 65**

**4.1 Thermo-Regulations-Hypothese ..... 66**

**4.2 Katecholamin-Hypothese ..... 66**

**4.3 Endorphin-Hypothese ..... 67**

**4.4 Meditative Bewusstseinszustände ..... 68**

**4.5 Ablenkungshypothese..... 69**

**4.6 Kontrollüberzeugungen..... 69**

**4.7 Dispositionen..... 70**

**4.8 Unspezifische Effekte ..... 71**

**5. Zusammenfassung..... 72**

### **TEIL B: NATURERLEBNIS UND WOHLBEFINDEN .....75**

**1. Einleitung..... 75**

**2. Zum Naturbegriff..... 75**

**3. Naturverständnis und Naturbedürfnis..... 79**

**3.1 Die Romantik..... 80**

**3.2 Industrialisierung ..... 82**

**4. Die Wirkung von Naturerlebnissen auf den Menschen ..... 84**

**4.1 Naturerlebnisse aus evolutionspsychologischer Sicht ..... 84**

---

4.2 Naturerlebnisse in der Kindesentwicklung.....	94
4.3 Naturerlebnisse in der Therapie .....	102
4.4 Naturerlebnisse aus Sicht der (Bewegungs-)Erziehung .....	105
4.5 Naturerlebnisse in der Freizeit.....	111
5. Zusammenfassung.....	123
<b>5. DISKUSSION .....</b>	<b>129</b>
5.1 Bewegung und Wohlbefinden .....	129
5.2 Naturerlebnis und Wohlbefinden .....	130
5.3 Friluftsliv und Wohlbefinden – Eine Synthese.....	132
5.3.1 Friluftsliv und aktuelles Wohlbefinden .....	134
5.3.2 Friluftsliv und habituelles Wohlbefinden .....	136
5.4 Bewertung und Ausblick.....	138
<b>6. ZUSAMMENFASSUNG .....</b>	<b>140</b>
<b>7. LITERATUR .....</b>	<b>142</b>

---

# 1. Einleitung

## 1.1 Friluftsliv

Friluftsliv ist ein bewegungskulturelles Phänomen, das in ganz Skandinavien bekannt und verbreitet ist. Besonders in Norwegen ist man sich der Einzigartigkeit dieses Phänomens bewusst. Die Norweger gehen sogar so weit, Friluftsliv als Teil ihrer nationalen Identität zu bezeichnen. Tief verwurzelt in der norwegischen Geschichte und Tradition, hat es sich aus ursprünglichen Lebens- und Daseinsformen zu einer beliebten Freizeitaktivität entwickelt (vgl. Voigt 2002, S. 18ff). Friluftsliv - wörtlich übersetzt Freiluftleben - beruft sich dabei auf das Leben unserer Vorfahren, die über viele tausend Generationen im Einklang mit der Natur lebten (vgl. Weinholz 1989). Erst mit Beginn der Industrialisierung, die dazu in Norwegen auch noch später einsetzte als im sonstigen Europa, begann sich die Distanz der Menschen zur Natur stetig zu vergrößern. Durch neue Entwicklungen in der Landwirtschaft, arbeitsteilige Produktionsprozesse und die fortschreitende Verstädterung entfernte sich der Mensch zunehmend von seiner ursprünglichen Lebenswelt (vgl. Heiland 1992; Henning 1995). Leben und Arbeit fanden von nun an in vom Menschen selbst geschaffenen, künstlichen, urbanen Umgebungen statt (vgl. Ransch-Trill 2000). Altes Wissen um Zusammenhänge und Rhythmen der Natur gingen darüber verloren.

Gleichzeitig erkannte man allerdings auch, dass diese Entwicklung einen Verlust darstellte. In der Romantik fand diese Erkenntnis Einzug in Kunst und Literatur. Schon Mitte des 18. Jahrhunderts formulierte ROUSSEAU in seinem Erziehungsroman „Emile“ die Wichtigkeit der Natur für die gesunde Entwicklung des Kindes (vgl. auch Gebauer 1981). Als Vertreter der bildenden Künste sei hier nur Caspar David FRIEDRICH genannt, der die Schönheit der Landschaft ins Zentrum seiner Arbeit stellte. Auch in der Dichtung tauchten immer mehr romantische Naturbeschreibungen auf. Neu an dieser Sichtweise war die Betrachtung der Natur aus einem ästhetischen Blickwinkel. Nicht mehr die Nutzung - Konsequenz einer herrschaftlichen Beziehung zur Natur -, sondern die ihr eigene Schönheit traten in den Mittelpunkt (vgl. auch Seel 1991). Die Natur wurde damit zur Quelle der Inspiration für Künstler und Literaten, Ort der Erholung und Entspannung für alle, die zu dieser Zeit schon über Freizeit verfügen konnten, Ausgleich zum hektischen und lauten Stadtleben. Noch heute ist es diese aus der Romantik stammende Vorstellung des Eigenwerts und der Schönheit der

---

Natur, die ein zentrales Element des heutigen Friluftsliv darstellt (vgl. Voigt 2002, S. 19ff).

Das zweite Hauptelement des Friluftsliv ist intrinsisch motivierte Bewegung in vielfacher Form. Während Bewegung ursprünglich stets einem Zweck gedient hatte und das tägliche Überleben sicherte, kamen mit der fortschreitenden Verstädterung vermehrt andere Anreize hinzu. In England hatten sich aus traditionellen Freizeitaktivitäten des Adels wie Reiten und Jagen, Cricket und Golf und einigen alten Kampfkünsten wie Boxen und Fechten ‚the sports‘ entwickelt. Hinzu kam Wandern und Spazierengehen und später der Alpinismus. Gemeinsam war all diesen Aktivitäten, dass sie um ihrer selbst willen und einer inneren Motivation folgend ausgeübt wurden (vgl. Voigt 2002, S. 21f). Sie dienten einzig und allein dem Erreichen persönlichen Wohlbefindens. Ursprünglich ein Privileg des Adels, kam mehr und mehr auch das aufstrebende Bürgertum in den Genuss von Freizeit und hatte damit die Möglichkeit, die neu gewonnene Zeit mit Sport und Bewegungsaktivitäten zu verbringen.

Mit Aufkommen des Tourismus schwappten diese völlig neuen Vorstellungen auch nach Norwegen hinüber, wo die Landbevölkerung den Reisenden aus England und aus den eigenen Städten als Guides diente (vgl. Voigt 2002). Die romantische Naturvorstellung vermischte sich mit den Gedanken und Idealen des Sports. Man genoss die Anstrengung und die eigene Leistung und erfreute sich an der Schönheit der Natur. Spätestens mit der Regelung von Arbeitszeiten und Urlaub kamen auch breitere Bevölkerungsschichten in den Genuss von Freizeit (vgl. z.B. Zimmer 1987). In Norwegen wurde diese Zeit von Anfang an dazu genutzt, den Städten zu entfliehen und zeitweilig zu einer ursprünglicheren Form des Lebens zurückzukehren. Friluftsliv als Freizeitaktivität war geboren und gewann - gestützt auf Arbeiterbewegung und Vereine - schnell an Beliebtheit.

Heute ist Friluftsliv fest etablierter Teil der norwegischen Gesellschaft. Die Norweger sind stolz auf ihr weites ursprüngliches Land und verbringen sehr viel mehr Zeit in der Natur als ein durchschnittlicher Mitteleuropäer. Viele besitzen eine Hütte auf dem Land, die sie so häufig wie möglich aufsuchen, um von dort Tagestouren in die Wildnis zu unternehmen. Viele traditionelle Fortbewegungsarten wie Wandern, Klettern, Reiten, Schwimmen, Segeln, Paddeln, Rudern, Skilauf, Eislauf, Rodeln, Hunde- und

---

Pferdeschlittenfahren, Gletscherwandern, Höhlentouren und Schneeschuhlaufen gehören genauso zum Friluftsliv wie Jagen und Fischen und das Sammeln von Naturprodukten zur Nahrungsergänzung (vgl. Adler 2003, S.37ff). Doch auch im Kleinen ist Friluftsliv präsent. Schon der Spaziergang am Stadtrand oder eine Fahrradtour kann als Friluftsliv bezeichnet werden, wenn die Aktivität aus der oben beschriebenen Gesinnung des Naturgenusses heraus betrieben wird. Das Dasein und das Leben im Einklang mit der Natur, gepaart mit der Freude an Bewegung und Aktivität, ist es, was Friluftsliv ausmacht. Und so ist es auch dieser geistige Unterbau, der Friluftsliv zu dem macht, was es ist: Eine Lebensphilosophie (vgl. Voigt 2002).

In Norwegen wurde Friluftsliv schon früh von Seiten des Staates gefördert. Gesetzlich ist Friluftsliv im ‚Friluftsliven‘, dem Freiluftgesetz, verankert, das jedem Norweger das Recht gewährt, sich frei in der Landschaft zu bewegen, zu lagern und Naturprodukte zum eigenen Bedarf zu sammeln. Hinzu kommt eine Institutionalisierung in den Lehrplänen der Schulen, die eine gezielte Sozialisation zum Friluftsliv vorsieht (vgl. Buschmann und Lagerstrøm 1999). An der Sporthochschule von Oslo kann man einen Studiengang Friluftsliv belegen.

## **1.2 Problemstellung**

Bedenkt man, wie umfassend Friluftsliv die norwegische Gesellschaft durchdrungen hat, so scheint es kaum verwunderlich, dass Friluftsliv schon seit längerem auch als Forschungsgebiet eine Rolle spielt. Neben erziehungswissenschaftlichen Fragestellungen ist in jüngerer Zeit verstärkt die Gesundheitswirkung des Friluftsliv ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt (vgl. Liedtke 2003; Adler 2003). Wurde dem Friluftsliv schon seit jeher intuitiv eine positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit nachgesagt, so finden sich nun viele Ansätze, diese Wirkung wissenschaftlich zu belegen. Diese Arbeit möchte einen Beitrag dazu leisten.

Die WHO (1986) definiert Gesundheit als umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Bietet diese Definition in ihrer Breite auch Anlass zur Diskussion, so macht sie dennoch deutlich, dass Gesundheit ein sehr viel komplexeres Konstrukt ist, als lange angenommen. Gesundheit ist demnach nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, sondern muss sehr viel ganzheitlicher betrachtet werden (vgl. Antonovsky 1997). Das Wohlbefinden als subjektiver Teil dieses Konstrukts

---

spielt dabei eine entscheidende Rolle. Folgerichtig ist das Wohlbefinden auch in der Sportwissenschaft immer häufiger in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gelangt (vgl. z.B. Grupe 1976; Austin & Van Andel 1984; Alfermann und Stoll 1996a; Brehm 1999). Bedenkt man die Forderung einer lebenslangen Bindung an Bewegung und körperliche Aktivität, so wird ersichtlich, wie wichtig das ‚Sich-Wohlfühlen‘ dabei ist. Nur über Bewegungsaktivitäten, die Wohlbefinden erzeugen, wird sich diese Bindung und damit die Eröffnung gesundheitlicher Ressourcen langfristig erreichen lassen.

Allein über dieses Argument wird deutlich, wie wichtig der Bereich Wohlbefinden für die aktuelle Gesundheitsforschung ist und auch weiterhin bleiben wird. Es ist anzunehmen, dass in Zukunft vermehrt spezielle Bewegungsangebote auf ihre Gesundheitswirkung untersucht werden, wobei als entscheidender Aspekt das Wohlbefinden mehr und mehr in den Mittelpunkt treten wird. Dies liegt daran, dass der Zusammenhang von Sport, Bewegung und Gesundheit heute zurückhaltender betrachtet wird als früher. So konnten z.B. SCHLICHT (1995) und KNOLL (1993) in umfassend angelegten Meta-Analysen keinen globalen Wirkungszusammenhang für Sport und Gesundheit finden, wohl aber für bestimmte Personengruppen und Bewegungsprogramme. Es scheint also wichtig zu sein, *welche* Personen sich *wie* körperlich betätigen. Aus dieser Erkenntnis heraus ergibt sich die Einsicht, Sport (im weiteren Sinne) nicht in seiner Gesamtheit, sondern differenziert nach Teilbereichen zu betrachten und diese gesondert auf ihre Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit zu überprüfen. Friluftsliv ist ein solcher Teilbereich, der durch seinen ganzheitlichen Ansatz prädestiniert zu sein scheint für ein hohes ‚Wohlbefindens-Potential‘.

### **1.3 Aufbau der Arbeit**

Die hier ins Auge gefasste Diplomarbeit geht davon aus, dass Friluftsliv in besonderem Maße geeignet ist, Wohlbefinden zu fördern. Zur Bestätigung dieser Annahme soll folgendermaßen vorgegangen werden: Im übergreifenden Theorieteil wird das Phänomen Friluftsliv vorgestellt und seine Entstehung und Entwicklung beleuchtet. Besonderen Wert wird auch darauf gelegt werden, mögliche Friluftsliv-Aktivitäten vorzustellen, um einen Eindruck davon zu vermitteln, welche Rolle Friluftsliv im Leben der Menschen spielt und wie sich dies in konkreten Handlungssituationen manifestiert. Es wird aufgezeigt werden, dass Friluftsliv aus den schon oben genannten zentralen Hauptkomponenten besteht: Bewegung und Naturerlebnis.

---

Bevor diese beiden Komponenten untersucht werden, muss zunächst das komplexe Konstrukt Wohlbefinden näher erläutert werden. Dazu werden Modelle vorgestellt, die dem Wohlbefinden eine zentrale Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit einräumen. Ferner werden die entscheidenden Teilbereiche des Wohlbefindens beschrieben, wie sie für die darauf folgende Bearbeitung des Themas von Bedeutung sind.

Im eigentlichen Hauptteil der Arbeit werden die eben genannten zentralen Elemente des Friluftsliv - Bewegung und Naturerlebnis - unabhängig voneinander auf ihre Wirkung für das Wohlbefinden untersucht. Dies soll durch eine umfassende Literaturrecherche geschehen. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in Kapitel 4 Teil A und B ausführlich dargestellt und besprochen. In der abschließenden Diskussion soll der Versuch einer Synthese der Ergebnisse unternommen werden, um über die Betrachtung der Einzelkomponenten und durch ihre Kombination auch zu Aussagen zu gelangen, die Friluftsliv in seiner Ganzheit betreffen.



---

## 2. Friluftsliv

Dieses Kapitel soll einen kompakten Überblick über das bewegungskulturelle Phänomen des Friluftsliv liefern. Dabei wird im ersten Teil versucht, eine Annäherung an den Begriff zu erreichen. Dies geschieht zunächst durch die Wiedergabe einiger Definitionsansätze, um im Anschluss daran eher deskriptiv die Inhalte des Friluftsliv deutlich zu machen. Im darauf folgenden Teil wird die Geschichte des Friluftsliv in seiner Entstehung und Entwicklung dargestellt. Abgerundet wird Kapitel 2 von einer Übersicht möglicher Friluftsliv-Aktivitäten, die dem Leser eine anschauliche Betrachtung dieses Phänomens ermöglichen soll und ihm eine Vorstellung konkreter Situationen erlaubt.

### 2.1 Definition und Begriffsklärung

Seine differenzierteste Ausprägung hat Friluftsliv in Norwegen erlangt, wo es zum festen Bestandteil der nationalen Identität geworden ist und von Seiten des Staates gefördert wird. Dementsprechend differenziert ist auch die Literatur auf Norwegisch. Sie reicht von philosophischen Texten über Gesetzestexte und Lehrpläne bis hin zu Forschungsarbeiten und journalistischen Beiträgen. So ist es nicht verwunderlich, dass noch keine allgemein gültige Definition von Friluftsliv existiert, sondern viele verschiedene Ansätze nebeneinander bestehen. Sie alle wiederzugeben, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Deshalb sei hier nur auf die Arbeit von VOIGT (2002) verwiesen, die einen umfassenden Überblick liefert.

Die hier vorliegende Arbeit beschränkt sich auf die deutschsprachige Literatur, die wesentlich übersichtlicher ist, aber vollkommen ausreicht, um das Phänomen Friluftsliv zu verstehen. Doch selbst hier ist keine einheitliche Definition zu finden. Wörtlich übersetzt bedeutet Friluftsliv „Freiluftleben“ (vgl. Weinholz 1989, Titel des Buches) oder „Leben unter freiem Himmel“ (Liedtke 2003, S. 3). Eine solche Übersetzung kann zwar für eine Definition erste Ansätze liefern, muss dafür aber noch weiter differenziert werden. WEINHOLZ (1989) versucht sich an einer eigenen Definition. Für ihn ist Friluftsliv

„ein gelegentliches, einfaches und uneigennütziges Leben im Zusammenspiel mit der freien Natur, das zu einer Freundschaft und Verantwortung gegenüber der Natur und der Schöpfung führen kann“ (Weinholz 1989, S. 30).

---

In dieser deskriptiven Definition sind Elemente enthalten, auf die er im folgenden näher eingeht und die das Verständnis erleichtern. Unter Friluftsliv - WEINHOLZ arbeitet mit dem übersetzten Begriff ‚Freiluftleben‘ - ist folgendes zu verstehen:

- Freiluftleben ist ‚gelegentlich‘, weil der Mensch es neben seiner modernen Arbeits- und Lebenswelt in seiner Freizeit praktiziert. Es verneint nicht die Gesellschaft von heute, die durch Technik und Fortschritt geprägt ist, sondern bietet vielmehr eine Ergänzung, einen Ausgleich zu diesem Leben.
- Freiluftleben ist ‚einfach‘ und damit auf eine gewisse Art ursprünglich. Es erinnert an das Leben unserer Vorfahren, die ihre Existenz noch durch Jagen und Sammeln sichern mussten. Es versucht, die Distanz, in die der Mensch während seiner Geschichte zur Natur geraten ist, abzubauen und wieder Erlebnis und Verständnis der Natur zu vermitteln.
- Freiluftleben ist ‚uneigennützig‘ und als ‚Zusammenspiel‘ mit der Natur zu verstehen. Die Natur wird als Partner betrachtet und nicht nur als bloße Quelle von Ressourcen, die wir zu unserer Bereicherung benutzen können. Wertvoll wird das Leben dadurch, dass die Natur uns Freude und Zusammengehörigkeit vermitteln kann und damit dazu beiträgt, unserem Leben einen Sinn zu geben.
- Freiluftleben findet in der ‚freien Natur‘ statt. Bedingung dafür, dass die aufgesuchte Landschaft die gewünschte Wirkung entfalten kann, ist ihr relativ naturnaher Zustand. Das Leben soll den Rhythmen der Natur gehorchen.
- Freiluftleben als ‚Leben‘ deutet an, dass es sich dabei nicht bloß um eine zeitlich beschränkte Aktivität handelt, sondern den Menschen viel ganzheitlicher berührt als z.B. eine Sportart. Es werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen. Die Natur ist nicht nur Kulisse, sondern Lebensraum. Außerdem wirkt das Freiluftleben bis in unser alltägliches Leben und unsere Einstellungen hinein und wird dadurch zu einer Lebensphilosophie.
- Freiluftleben als ‚Freundschaft und Verantwortung gegenüber der Natur‘ unterstreicht die Forderung, nach einem Lebensstil zu suchen, der von Harmonie zwischen Mensch und Natur gekennzeichnet ist. Im Freiluftleben erkennt der Mensch sich als Teil der Natur und lernt dadurch den Wert der Natur jenseits von Nutzen und Gewinn schätzen.

(vgl. Weinholz 1989, S. 30f)

---

Auch VOIGT (2002) stellt in seiner Arbeit eine eigene Definition auf, die noch einige zusätzliche Elemente enthält:

„Friluftsliv ist ein von traditionellen skandinavischen Bewegungs- und Daseinsformen geprägtes Kulturphänomen, das Aufenthalt und physische, psychische und sozial stimulierende, nicht konkurrenzorientierte (Freizeit)Aktivitäten in relativ unberührter Natur beinhaltet, wobei auf einfache, aber zweckmäßige Ausrüstung und einen nachhaltigen ökologisch geprägten Umgang mit der Natur Wert gelegt wird“ (Voigt 2002, S. 16).

Als zusätzliche Komponenten kommen bei dieser Definition der kulturelle Ursprung in Skandinavien hinzu, der auf traditionellen Lebensformen beruht, sowie die Bedingung der Konkurrenzfreiheit, die Friluftsliv damit deutlich vom englisch geprägten (Leistungs-)Sport unterscheidet. Außerdem hebt VOIGT (2002) die Einfachheit der Ausrüstung hervor. Er schlägt weiterhin einige Bewertungsebenen vor, die darüber entscheiden, ob eine Aktivität als Friluftsliv bezeichnet werden kann:

- Umgebung: Findet die Aktivität in (relativ) unberührter Natur statt?
  - Ressourcen: Sind die eingesetzten Materialien (relativ) einfach? Und vor allem: Werden unnötig Ressourcen verschwendet (z.B. durch Motorisierung)?
  - Gesinnung der Aktiven: Aus welcher Motivation heraus wird die Aktivität betrieben? Steht das Naturerlebnis im Vordergrund?
- (vgl. Voigt 2002, S. 38)

Besonders interessant erscheint dabei der dritte Punkt. Betrachtet man eine Aktivität auf ihre Zugehörigkeit zum Friluftsliv, so entscheidet sich die Frage eventuell erst im letzten Aspekt. Ein Wald- oder Orientierungslauf kann z.B. in den Bereichen Umgebung und Ressourceneinsatz den Forderungen des Friluftsliv entsprechen, wird er allerdings durch leistungssportliche oder kommerzielle Beweggründe motiviert, so kann er nicht als Friluftsliv-Aktivität bezeichnet werden. Hierbei wird deutlich, wie schwierig es ist, Friluftsliv zu definieren und ihm eindeutige Inhalte zuzuweisen. Wie beim eben genannten Beispiel kann der entscheidende Unterschied nur in der Einstellung der Beteiligten liegen und sich deshalb einer objektiven Bewertung entziehen.

Ein sehr einfacher Zugang jenseits der Definitionsproblematik ergibt sich über das Curriculum norwegischer Schulen, in denen Friluftsliv unterrichtet wird. Hier werden fünf zentrale Prämissen formuliert, die das Friluftsliv kennzeichnen und die bei der Ausübung möglicher Aktivitäten erfüllt sein müssen:

- 
- Man lebe draußen, in natürlicher Umgebung.
  - Man gebrauchte keine technischen Fortbewegungsmittel.
  - Der ganze Mensch soll gefordert werden.
  - Es gibt kein Konkurrenzdenken.
  - Man vermeide, der Natur zu schaden bzw. sie zu verschmutzen.
- (vgl. Buschmann u. Lagerstrøm 1999, S. 8)

Diese fünf Prämissen liefern konkrete Handlungsanweisungen und machen es damit leichter, zu verstehen, was Friluftsliv bedeutet. Auch hier sind natürlich noch Kontroversen möglich. Was z.B. ist unter technischen Fortbewegungsmitteln zu verstehen? Dem Leser, der sich nicht wissenschaftlich mit dem Thema befasst, bieten diese fünf Punkte eine Vorstellung davon, wie sich das Bewegungsphänomen Friluftsliv kennzeichnet und welche möglichen Inhalte es hat.

## **2.2 Geschichte und Entwicklung des Friluftsliv**

Ebenso wie das vorangegangene möchte auch dieses Kapitel keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Es geht hier nicht darum, einen umfassenden geschichtlichen Überblick zu verschaffen, sondern vielmehr dem Leser das Phänomen Friluftsliv näher zu bringen und ihn so weit in das Thema einzuführen, wie es für das Verständnis der Fragestellung dieser Arbeit nötig ist. Dazu soll geklärt werden, wo und wann der Ursprung des Friluftsliv liegt und wie es sich seitdem bis zum heutigen Tage entwickelt hat.

### **2.2.1 Ursprung im Leben unserer Vorfahren**

Der älteste Ursprung des Friluftsliv lässt sich nach VOIGT (2002) nicht genau datieren, sondern liegt in Epochen, die schon viele Jahrtausende zurück liegen. Es ist das Leben unserer Vorfahren, die viele tausend Generationen in, mit und von der Natur lebten, um ihre Existenz zu sichern. Als Homo sapiens vor etwa 35 Tausend Jahren in Europa auftauchte (vgl. Campbell 1985), lebte er in kleinen Gruppen, deren Mitglieder sich als Jäger und Sammler betätigten. Der Mensch begann damit sehr früh seine Umwelt zu verändern, ohne dabei jedoch ihren naturnahen Charakter zu zerstören. Die Natur gab dem Menschen alles, was er zum Überleben brauchte. Der Mensch führte zu dieser Zeit ein Nomadenleben. Wenn der Jagderfolg in einer Gegend nachließ, zog er

---

in neue Gebiete weiter (vgl. Orians 1980). Er war es also gewöhnt, sich in verschiedenen Landschaften zu bewegen. Er durchzog Wälder und Steppen, überquerte Flüsse und Seen und durchwanderte selbst höchste Gebirge. Auf diese Art eroberte Homo sapiens von Afrika aus die ganze Welt und alle Kontinente (vg. Campbell 1985; Lovejoy 1981). Vor etwa 10 Tausend Jahren begann der Mensch sesshaft zu werden. Es gelang ihm, Pflanzen aus der Natur zu kultivieren und Nutztiere zu zähmen und zu züchten. Er hatte sich damit unabhängig von ständigen Ortswechseln gemacht und besiedelte primär Gegenden, die für die Landwirtschaft geeignet und wo die klimatischen Bedingungen günstig waren (vgl. Diamond 2000). Doch auch nach dieser Entwicklung war das Leben des Menschen noch sehr von der Natur bestimmt. Sie gab mit den Jahreszeiten, dem Wetter und den Mondphasen die Rhythmen für das Leben und die Landwirtschaft an. Die Natur hatte einen großen Gebrauchswert für den Menschen. Sie lieferte das Ackerland, auf dem die Feldfrüchte angebaut wurden, und das Futter für die Nutztiere. Außerdem war sie immer noch täglicher Lebensraum für den Menschen. Die nähere Umgebung um die Höfe war zwar schon kulturell verändert und durch Urbarmachung der Natur abgerungen, umgeben waren sie aber immer noch von Natur in ihrer ursprünglichen Form. Dichte Wälder bedeckten große Teile Europas, und wenn man größere Strecken zurücklegte, um z.B. Tauschgeschäfte und später Handel zu betreiben, so musste man diese Wildnis durchqueren. Das Wissen um Zusammenhänge der Natur war groß, da es eine unmittelbare Bedeutung für die Existenzsicherung hatte (vgl. auch Voigt 2002).

Bis zu diesem Punkt in der Geschichte der Menschheit führten alle Menschen ein Freiluftsliv, ein Leben, das sich hauptsächlich unter freiem Himmel abspielte, in Einklang mit und nach den Rhythmen der Natur. Und so ist es dieses einfache Leben der Jäger und Sammler und der Bauernkultur, welches das Vorbild liefert für das heutige Freiluftsliv.

Die dritte Entwicklungsphase auf dem Weg zum heutigen Menschen begann mit den ersten Hochkulturen, die erstmals einen komplett künstlich geschaffenen Lebensraum, die Stadt, hervorbrachte. Seitdem ist das Leben der Menschen von einer stetig zunehmenden Distanz zur Natur gekennzeichnet (zum sich ändernden Naturverständnis siehe Teil B, Kapitel 3). Das Wissen um Zusammenhänge in der Natur ging verloren. Den stärksten Schub innerhalb dieser Entwicklung stellte die Industrialisierung dar, die

---

geradezu eine Landflucht hervorrief (vgl. Henning 1995). Heute lebt über die Hälfte aller Menschen in Städten; in Industriestaaten wie der Bundesrepublik Deutschland erreicht der Anteil der städtischen an der Gesamtbevölkerung sogar schon etwa 80 Prozent (vgl. Fischer 1991). Die Entwicklung des Menschen lässt sich nach WEINHOLZ (1989) folgendermaßen einteilen:

1. Das Leben als Jäger und Sammler über 1500 Generationen.
2. Das Leben als Jäger, Sammler und Bauer über ca. 400 Generationen.
3. Das Leben als biotechnisches Wesen im Industriezeitalter über ca. 6 Generationen, wobei nur die letzten zwei bis drei Zugang zu Luxusartikeln wie Autos, Waschmaschinen und Video- und Stereoanlagen hatten und haben.  
(vgl. Weinholz 1989, S. 33)

Diese Einteilung macht die Zeitverhältnisse deutlich, in denen die einzelnen Phasen zueinander stehen. Die längste Zeit seiner Entwicklung lebte der Mensch in nahem Kontakt mit der Natur. Durch die große Abhängigkeit von der Natur als Existenzgrundlage war es überlebenswichtig, ein fundiertes Wissen über sie zu besitzen. Erst die letzten wenigen Generationen führen ein wirklich modernes Leben, dass sich hauptsächlich in städtischen Umgebungen abspielt. Dieser Abschnitt stellt somit im Vergleich mit den vorangegangenen Epochen nur eine Sekunde, ein Augenzwinkern in der ganzen Menschheitsgeschichte dar, und doch ist es in dieser kurzen Zeit zu den rasantesten Veränderungen im Leben der Menschen gekommen (vgl. Henning 1995). Nach WEINHOLZ (1989) bietet Friluftsliv die Möglichkeit, durch eine gelegentliche Rückkehr zu einem ursprünglichen Leben das Bewusstsein für die Herkunft des Menschen in der Natur zu schärfen.

### **2.2.2 Vom ursprünglichen Leben zur Freizeitaktivität**

Friluftsliv in seiner heutigen Form beruft sich zwar auf das Leben vor der beginnenden Verstädterung, wäre aber ohne die Urbanisierung gar nicht möglich in der Ausprägung, wie wir sie heute in Skandinavien vorfinden. Friluftsliv ist heute Freizeit-Aktivität und damit vorrangig von Freiwilligkeit geprägt, während das ursprüngliche Freiluftleben unserer Vorfahren von Zwängen gekennzeichnet war. Der Umgang mit der Natur war überlebenswichtig, es gab keine Alternative dazu. Ganz anders heute: Die Menschen streben freiwillig hinaus in die Natur. Als Ausgleich zu ihrem modernen, meist städti-

---

schen Leben begeben sie sich in die freie Landschaft, um die verloren gegangene Nähe zur Natur zeitweilig wiederherzustellen. Dies wäre ohne eine vorher entstandene Distanz nicht möglich (siehe dazu auch Teil B, Kapitel 2 und 3).

Die Zunahme der Distanz zur Natur begann in den Städten der ersten Hochkulturen (vgl. Ränsch-Trill 2000; Heiland 1992). Doch während in den Jahrhunderten danach die Entwicklung weg von der Natur kontinuierlich, aber relativ langsam vorstatten ging, bekam sie während der beginnenden Industrialisierung einen rasanten Schub. Durch Weiterentwicklungen in der Landwirtschaft (z.B. Entwicklung von Landmaschinen und Düngemitteln) wurde es möglich, dass immer weniger Landwirte immer mehr Menschen mit Nahrungsmitteln versorgen konnten (vgl. Henning 1995, S. 50ff). Ergebnis war die Abwanderung der Landbevölkerung in die Städte, wo sie in den aufkommenden Industrieunternehmen Arbeit fand. Gleichzeitig entwickelte sich in den Städten eine Bürgerschaft, die durch zunehmende wirtschaftliche Macht auch politisch an Gewicht gewann. Die Mitglieder des Bürgertums waren die ersten, die in den Genuss von Freizeit kamen, ursprünglich ein Privileg des Adels. Und diese entstehende Freizeit war Voraussetzung für die Entwicklung des Friluftsliv in seiner heutigen Form (vgl. Voigt 2002, S. 30f). Die zusätzliche Zeit wurde nämlich häufig dafür verwendet, die Stadt zu verlassen und in die Natur zurückzukehren. Es wurde zum Brauch der Bürger, z.B. das Wochenende ‚im Grünen‘ zu verbringen. Unterstützt wurde diese Entwicklung von der an der Wende zum 19. Jahrhundert aufkommenden Romantik. Sie ist als Gegenbewegung zur Aufklärung zu verstehen, welche die Vernunft des Menschen zur höchsten Instanz machte (vgl. Heiland 1992; Gloy 1996). Diese rational geprägte Epoche wurde nun von einer sehr viel emotionaleren abgelöst (vgl. Braun 2000). Die innere Natur des Menschen, im Gegensatz zu seinem Geist durch Emotion, Instinkt und Ahnung geprägt, wurde zum Ideal erhoben. Gleichzeitig gewann die äußere Natur an Wert und wurde von nun an nicht mehr nur unter dem Aspekt der Nutzung, sondern unter ästhetischen Gesichtspunkten betrachtet (zur ästhetischen Naturwahrnehmung vgl. Seel 1991). Mit dem sich ändernden Naturverständnis befasst sich ausführlicher Teil B, Kapitel 2.

In der Mitte des 19. Jahrhunderts kam es erstmals zu einer Nutzung der Natur, die nicht mehr mit dem Überleben zu tun hatte, sondern den Wert der Natur an sich anerkannte. „Der Sinn des Daseins in der Natur veränderte sich vom *Überleben* zum *Erle-*

---

ben“ (Voigt 2002, S. 19). Die Menschen waren von nun an vermehrt freiwillig in der Natur unterwegs, wobei die Aktivitäten intrinsisch motiviert waren und nicht mehr einem objektiven Nutzen dienen sollten. Die norwegische Landbevölkerung fungierte dabei häufig als Führer für die ersten Touristen aus dem Ausland und den Städten. Die Mitglieder der eleganten Gesellschaft der Hauptstadt strebten bewusst in die wilden Weiten Norwegens. Es wurde modern, ‚auf Tour‘ zu gehen (vgl. Voigt 2002, S. 21). Damit war der mehrtägige Aufenthalt in der Natur, auch heute noch ein zentrales Element des Friluftsliv, als Phänomen einer neuen Freizeitkultur entstanden. Unterstützt wurde diese Entwicklung durch die ersten Touristen, die meist aus England kamen, wo die Industrialisierung am weitesten fortgeschritten war. Die Adligen und reichen Bürger brachten das Gedankengut des Sports mit, der sich aus verschiedenen traditionellen Bewegungsaktivitäten wie Reiten, Jagen, Golf und Cricket sowie einigen Kampfkünsten wie Boxen und Fechten entwickelt hatte. Später kamen auch Aktivitäten wie Wandern und Bergsteigen dazu. Gemeinsam hatten all diese Bewegungsformen, dass sie keinen eigentlichen Nutzen mit sich brachten, sondern um ihrer selbst willen ausgeübt wurden. Bis dahin hatte Bewegung stets einem Zweck gedient. Nun kam ein neuer Antrieb hinzu: Anstrengung als Genuss. Dies führte zu neuen Formen der Bewegung. VOIGT (2002) stellt dies folgendermaßen dar:

„Die norwegische Bürgerschaft und besonders die Landbevölkerung wurde durch die Verbreitung des Sports mit einem gänzlich neuen Habitus und neuen Gedankenstrukturen konfrontiert. Plötzlich war es gefragt, nicht nur aus primärem Nutzen die sinnvollsten Wege über und zwischen den Bergen hindurch zu finden, es wurde nun der Weg auf die Gipfel gesucht, auf dem sie nichts anderes erwartete als eine schöne Aussicht und ein kalter Wind. Nun wurde der Körper aktiv gebraucht, um (künstliche) Schwierigkeiten zu bewältigen, um aus reiner Lust in der Natur zu sein“ (Voigt 2002, S. 21).

Dabei kam eine geistige Entwicklung zur Geltung, welche die Schönheit der Natur als einen Wert an sich erkannte, gepaart mit einer völlig neuen Vorstellung von Bewegung, die keinem sichtbaren Nutzen, sondern nur noch dem persönlichen Wohlbefinden diene. Damit waren schon Mitte des 19. Jahrhunderts die Elemente des Friluftsliv entstanden, die auch heute noch die Basis dieser Bewegungskultur ausmachen und die in dieser Arbeit auf ihre Wirksamkeit für das persönliche Wohlbefinden untersucht werden sollen: Das Erleben der Natur und der ihr eigenen Schönheit und ihre Erschließung über intrinsisch motivierte vielfältige Bewegungsformen.

Sport und Friluftsliv hatten anfangs also sehr große Schnittmengen, die eine genaue Trennung der Begriffe unmöglich machten. Im weiteren Verlauf der Entwicklung



---

strebten diese beiden Teilbereiche, die sich lange Zeit parallel und überschneidend entwickelt hatten, jedoch deutlich auseinander. Ohne hier auf die Problematik einer weiten bzw. engen Auffassung von Sport einzugehen - auch hier sei wieder auf VOIGT (2002) verwiesen, der sich sehr umfassend mit der Diskussion um die Trennung von Sport und Friluftsliv beschäftigt - soll deutlich gemacht werden, wie sich die geistigen Grundhaltungen von Sport und Friluftsliv voneinander entfernten. Obwohl sich die Bewegungsformen oft nicht deutlich voneinander unterscheiden - man denke z.B. daran, dass Segeln als Training oder zum Naturgenuss kaum objektiv voneinander zu trennen sind -, so ist die Motivation, aus der heraus die Aktivität betrieben wird, bei Sport und Friluftsliv grundverschieden. Während sportliche Bewegung mehr und mehr dem Ziel der Leistungsoptimierung unterworfen wurde (vgl. dazu Trebels 1991), dienen Friluftsliv-Aktivitäten allein der Erfüllung im Hier und Jetzt und sind von Freiheit und Offenheit geprägt. Friluftsliv entwickelte sich in den darauf folgenden Jahrzehnten zu einem unabhängigen und einzigartigen Phänomen skandinavischer Bewegungskultur.

### **2.2.3 Friluftsliv heute**

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts nahm Friluftsliv eine rasante Entwicklung. Durch die entstehenden Arbeitszeit- und Urlaubsregelungen kam vermehrt auch die Arbeiterschaft in den Genuss von Freizeit. Getragen von Vereinen und der Arbeiterbewegung entstanden immer mehr Angebote für breite Bevölkerungsschichten (vgl. auch Zimmer 1987). Es entstanden Hütten und Ausflugslokale sowie Wanderwege als Ziele für traditionelle Ausflüge und Touren (vgl. Voigt 2002, S. 29ff). Während des zweiten Weltkriegs stieg das Interesse an Friluftsliv nochmals rasant an. Die entsprechenden Vereine mussten teilweise Aufnahmestopps verkünden, weil sie nicht mehr mit der Nachfrage mithalten konnten (Voigt 2002, S. 29). Dies lag daran, dass die Bewohner aus den besetzten Städten und vor dem Krieg flohen. So suchten sie die Wälder und Gebirge auf, wo der Einfluss der deutschen Besatzungsmacht gering oder gar nicht vorhanden war. Nach dem Krieg hatte sich Friluftsliv als nationales Kulturgut gefestigt. Der zunehmende Wertewandel führte zu einer weiteren Stärkung dieser traditionellen Bewegung. So verlor z.B. die Kirche an Einfluss, und der traditionelle Kirchentag wurde nun für die ‚Sonntagstour‘ genutzt (vgl. Voigt 2002). Begünstigt wurde dieser Prozess noch durch die sich verbessernde Infrastruktur und das sich ausweitende Wegenetz.

---

Das kulturelle Phänomen Friluftsliv fand nun auch verstärkt in der Politik Ausdruck. Gesetzlich verankert wurde es 1957, als das ‚Friluftsløven‘ (Freiluftgesetz) in Kraft trat. Es regelt die Rechte aller Bürger, die freie Landschaft im Sinne des Friluftsliv naturverträglich zu nutzen. Es wurde das Fundament der norwegischen Friluftsliv-Tradition (vgl. Voigt 2002, S. 32ff). Juristisch stützt es sich auf alte Gewohnheitsrechte, wie sie schon Jahrhunderte lang das Betreten der Landschaft geregelt hatten. Bei Berücksichtigung einiger Bedingungen wie Natur- und Eigentümerverschicklichkeit erlaubt es den Menschen ein freies Betreten und Bewegen in der Landschaft, das auch das Lagern und Zelten beinhaltet. Das Land ist Allgemeingut und darf von Jedermann (daher auch ‚allemannsretten‘ = Jedermannsrecht) genutzt werden. Nirgendwo sonst fanden traditionelle Vorstellungen der Naturnutzung eine solch umfassende Festlegung in der Gesetzgebung. Auf der Basis dieser Gesetzeslage ist Friluftsliv heute etablierter Teil norwegischer Kultur. Mittlerweile hat auch der Staat den Wert des Friluftsliv erkannt und fördert es auf allen Ebenen (zum Thema Gesundheitsförderung vgl. Adler 2003). Besonders in den Lehrplänen der Schulen ist Friluftsliv heute verankert (vgl. Buschmann & Lagerstrøm 1999), doch auch an den Hochschulen des Landes kann Friluftsliv als Ausbildungsinhalt gewählt werden. Friluftsliv ist damit ein soziokulturelles Phänomen, das die ganze Gesellschaft Norwegens durchdrungen hat und ohne Übertreibung als Teil der nationalen Identität bezeichnet werden kann.

## **2.3 Friluftsliv-Aktivitäten**

Es ist unmöglich, eine Liste aller Friluftsliv-Aktivitäten aufzustellen. Dies liegt einerseits daran, dass keine allgemeingültige Definition von Friluftsliv existiert (s.o.) und damit auch sein Inhalt nicht eindeutig geklärt ist, andererseits ist Friluftsliv ständigen Veränderungen unterworfen, wobei dauernd neue Aktivitäten hinzukommen und andere aufgegeben werden. In Norwegen werden hauptsächlich solche Bewegungsformen dem Friluftsliv zugerechnet, die ohne Motorisierung und größeren technischen Aufwand in der Natur stattfinden mit dem Sinn, die Natur und die eigene Bewegung zu genießen. Da es sich nach dieser Aktivitätsbeschreibung um ein unglaublich großes Feld handelt, werden im folgenden einige konkrete Aktivitäten genannt. Zum Friluftsliv zählen

- Bewegungsformen wie Wandern, Spazieren gehen, Klettern, Radfahren, Reiten, Schwimmen, Segeln, Paddeln, Rudern, Skilauf, Eislauf, Rodeln, Hunde-

---

und Pferdeschlittenfahren, Gletscherwandern, Höhlentouren und Schneeschuhlaufen usw.

- Aktivitäten, die traditionell zum Nahrungserwerb beigetragen haben, heute aber nur der Nahrungsergänzung dienen. Dazu gehören u.a. Jagen, Angeln und Fischen, das Sammeln von Pilzen, Beeren, Nüssen und anderen Früchten, Holz hacken und sammeln, Feuer machen, um z.B. Essen oder Kaffee zuzubereiten.
  - spielerische Aktivitäten in der Natur wie Geländespiele, Orientierungsaufgaben usw.
  - Fertigkeiten, die grundlegend für das Leben im Freien sind, wie sich zu orientieren, das Bauen von Unterständen, Schutzhütten und Überlebenshilfen usw.
- (vgl. Voigt 2002, S. 39)

Ein möglicher Ordnungsansatz wird in Abbildung 1 wiedergegeben. Er sieht eine Einteilung vor in Erntende, die noch einen von Nutzung geprägten Zugang zur Natur haben, Wanderer, bei denen der Ortswechsel das vorherrschende Charakteristikum darstellt, und Spezialisten als Vertreter eines eher technisch geprägten Teilbereichs, in dem aber auch das Naturerlebnis im Vordergrund steht.

Abbildung 1: Friluftsliv-Aktivitäten (modifiziert nach: Voigt 2002, S. 40)

<u>Erntende</u>	<u>Wanderer</u>	<u>Spezialisten</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jäger, Fallensteller, Angler, (Fischer)</li><li>• Sammler (Beeren, Pilze, Eier, Nüsse, Holz)</li><li>• saisonbetont</li><li>• Traditionelle Kenntnisse der Natur und ihrer Zusammenhänge im Vordergrund</li><li>• Leben in und von der Natur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuß-, Rad-, Kanu-, Ruder-, Ski-, Schneeschuh-, Gletscherwanderer</li><li>• (Segel-, Eislauf- und Hundeschlittentouren)</li><li>• Bewegungsart wechselt nach Saison</li><li>• Orientierung und Überlebensfertigkeiten als Basis für Wohlbefinden in der Natur</li><li>• Leben in der Natur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (Eis-) Kletterer, Canyoning, Höhlentouren</li><li>• Rafting, Wildwasserkanu, (Extrem)Schwimmer</li><li>• Schneesport (v.a. off-piste)</li><li>• Paraglider, Base-Jumper, (Ski-) Segler</li><li>• oft saisonunabhängig</li><li>• Kenntnisse von Ausrüstung und Technik</li><li>• Verwirklichung durch das Erlebnis der Natur</li></ul>

Neben dem Problem der Einordnung von Aktivitäten sollte deutlich werden, dass die wichtigste Bewegungsform des Friluftsliv seit jeher das Wandern, also die Fortbewegung zu Fuß, war (dazu zählen z.B. auch das Schneeschuhwandern und Langlaufski-

---

fahren). Dadurch wurde ‚die Tour‘ - unabhängig von ihrer Dauer - zum zentralen Element der Friluftsliv-Kultur (vgl. Voigt 2002, S. 50ff). Auch wenn man eine Tour mit einer Vielzahl von anderen Aktivitäten kombinieren kann, so geht es doch in erster Linie um den Aufenthalt, um das Dasein in der Natur. So definiert sich Friluftsliv viel weniger über die möglichen Aktivitäten als über den geistig-philosophischen Unterbau, der einen partnerschaftlichen Umgang unter den Vorgaben und im Wechselspiel mit der Natur vorsieht:

„Friluftsliv ist ein ganzheitliches Konzept, derjenige der ein Friluftsliv *lebt* tut dies bewusst und mit dem ganzen Selbst. Körper, Seele und Geist sind beteiligt. Er lebt die Aktivität, um die Natur zu erleben, um unterwegs zu sein und um erschöpft anzukommen, um bei sich zu sein - er *betreibt* die Aktivität nicht wie einen Sport, der lediglich seinen Körper trainiert“ (Voigt 2002, S. 41).

Damit ist körperliche Aktivität - in einer Unmenge an Ausprägungen - ein Charakteristikum von Friluftsliv, das jedoch niemals losgelöst vom geistigen und emotionalen Engagement des beteiligten Menschen betrachtet wird.

## 2.4 Zusammenfassung

Ziel der vorangegangenen Darstellungen war eine kompakte Einführung in ein bewegungskulturelles Phänomen, das sich in dieser Form nur in Skandinavien entwickeln konnte und das in Norwegen alle Ebenen des gesellschaftlichen Lebens durchdrungen hat. Es beruft sich auf das einfache Leben unserer Vorfahren, die über Tausende von Generationen im Einklang mit der Natur lebten. Bis heute hat es sich in Norwegen zu einem Teil der nationalen Identität entwickelt und findet Niederschlag in Schullehrplänen, an den Universitäten und im Gesundheitssystem bis hin zu Gesetzgebung und Politik. Eine ganz besondere Rolle spielt es zudem im Freizeitverhalten der Norweger, die zum Ausgleich zu ihrer technisierten Lebens- und Arbeitswelt in ihrer freien Zeit den Kontakt zur Natur suchen.

Für die Fragestellung dieser Arbeit sind vor allem zwei zentrale Elemente des Friluftsliv von Bedeutung: Bewegung und Naturerlebnis. Diese beiden nicht voneinander zu trennenden Komponenten bilden das Grundgerüst einer einzigartigen Bewegungskultur. Bewegung in vielfältiger Form stellt dabei das Medium dar, über das die Naturerlebnisse erfahrbar werden. Einen wichtigen Stellenwert hat die ursprünglichste Bewegungsform des Menschen, das Wandern, die aber mit vielen anderen Aktivitäten verbunden werden kann. ‚Die Tour‘, also der zeitweilige Aufenthalt in der Natur und

---

die damit verbundene Einfachheit des Lebens, werden so zu einem elementaren Bestandteil des Friluftsliv. Im eigentlichen Hauptteil dieser Arbeit werden die beiden Bereiche ‚Bewegung‘ und ‚Naturerlebnis‘ getrennt voneinander auf ihre Wirkung für das Wohlbefinden untersucht, um danach in einer Synthese der Ergebnisse Aussagen treffen zu können, welche die Effekte des Friluftsliv in seiner Ganzheit betreffen.

---

## 3. Wohlbefinden

Bevor in Kapitel 4 der Frage nachgegangen wird, ob Bewegung und Naturerlebnis als grundlegende Elemente des Friluftsliv dem Wohlbefinden zuträglich sind, muss in diesem Kapitel geklärt werden, wie das komplexe Konstrukt Wohlbefinden überhaupt beschaffen und wie es strukturiert ist. Bei einem so vielschichtigen Phänomen ist es nicht verwunderlich, dass auch hier keine allgemein gültige Definition vorhanden ist und verschiedene Vorstellungen nebeneinander bestehen. Dazu kommt, dass die Wohlbefindensforschung eine recht junge Wissenschaft ist und viele Fragen noch offen sind. So werden zwar in der Psychologie schon länger Determinanten untersucht, die Glück und Zufriedenheit beeinflussen, die Sportwissenschaft jedoch, die Wissenschaft also, die für die Frage ‚Fördert Bewegung das Wohlbefinden?‘ relevant ist, befasst sich erst seit recht kurzer Zeit mit dem Themenkomplex Wohlbefinden. Dies liegt nicht zuletzt an methodischen Schwierigkeiten, die sich ergeben, wenn man sich einem subjektiven Wert wie Wohlbefinden nähern möchte. Auch auf diese Probleme soll im Abschluss des Kapitels eingegangen werden.

### 3.1 Wohlbefinden und Gesundheit

Die WHO definiert Gesundheit in ihrer Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 als „umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden“ (S. 1). Gesundheit wird damit nicht mehr nur durch Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen definiert, sondern wird um eine subjektive Bewertungsebene erweitert. Es unterliegt damit jedem Einzelnen, ob er sich über sein Fühlen und Erleben als gesund erfährt. Dadurch wird Wohlbefinden zu einem wichtigen Indikator für eine ganzheitliche Gesundheit. Dieser Einsicht entsprechend verzichtet ANTONOVSKY (1997) in seinem Salutogenese-Modell auf die Unterscheidung von gesund und krank und plädiert alternativ dazu für ein Kontinuum-Modell der Gesundheit. Dazu werden nicht nur pathogene Risikofaktoren, die in anderen Gesundheits- bzw. Krankheitsmodellen eine zentrale Rolle spielen, sondern auch gesundheitsschützende Faktoren (Ressourcen) miteinbezogen. Ausgangspunkt dieser neuen Sichtweise ist nicht mehr die Frage, warum Menschen erkranken, sondern warum Menschen trotz eventuell vorhandener Risikofaktoren gesund bleiben (vgl. auch Bös 1994; Kraft, Muheim, Mussmann, Rimann & Udris 1994; Wydler, Kolip & Abel 2000).

---

Die Erhaltung der Gesundheit ist damit bestimmt durch eine dynamische Balance von Risiko- und Schutzfaktoren (vgl. Antonovsky, S. 24ff). Anforderungen an den Menschen entstehen nicht mehr nur durch gegebene Umweltbedingungen, sondern erwachsen genauso aus internen Voraussetzungen. Anforderungen aus beiden Bereichen werden als Stressoren klassifiziert. Die Bewältigungsressourcen können ebenso externer wie interner Natur sein. Sie werden im Modell der Salutogenese als generalisierte Widerstandsquellen bezeichnet:

„Dies können physikalische, biochemische, materielle, kognitive, emotionale, soziale, kulturelle und politische Eigenschaften einer Person oder eines Sozialsystems sein, die dazu beitragen, Stressoren zu vermeiden oder zu bewältigen“ (Bös 1993, S. 11).

Eine zentrale Stelle im Salutogenese-Modell nimmt das Kohärenzgefühl ein. ANTONOVSKY (1997) versteht es als eine globale Persönlichkeitsdimension, die ein vorherrschendes Lebensgefühl wiedergibt. Das Kohärenzgefühl ist dabei wiederum von drei Elementen bestimmt: 1. Der Begriff der *Verstehbarkeit* bezieht sich auf das Ausmaß, in dem man interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrnimmt, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information und nicht als Rauschen - chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich. Eine Person mit einem hohen Ausmaß an Verstehbarkeit geht davon aus, dass Stimuli, denen sie in Zukunft begegnet, vorhersagbar sein werden oder dass sie zumindest, sollten sie tatsächlich überraschend auftreten, eingeordnet und erklärt werden können (vgl. Antonovsky 1997, S. 34). 2. Die *Handhabbarkeit* ist von dem Vertrauen bestimmt, dass man über die Möglichkeiten verfügt, den Anforderungen, die durch Belastungen ausgelöst werden, gerecht werden zu können. Wer ein hohes Ausmaß an Handhabbarkeit erlebt, wird sich nicht durch Ereignisse in die „Opferrolle gedrängt oder vom Leben ungerecht behandelt fühlen“ (Antonovsky 1997, S. 35). Handhabbarkeit ist also durch die Gewissheit der Person gekennzeichnet, alle auf sie zukommenden Situationen aus eigener Kraft kontrollieren und meistern zu können. 3. Die *Bedeutsamkeit* vertritt die emotionale Komponente des Kohärenzgefühls und bezieht sich auf einen individuell wahrgenommenen Sinn des Lebens. In Interviews stellte ANTONOVSKY (1997) fest, dass Personen mit ausgeprägtem Kohärenzgefühl „immer von Lebensbereichen sprachen, die ihnen wichtig waren, die ihnen sehr am Herzen lagen, die in ihren Augen ‚Sinn machten‘ - und zwar in der emotionalen, nicht nur kognitiven Bedeutung des Terminus“ (Antonovsky 1997, S. 35). Darüber hinaus hatten die befragten Personen das Gefühl,

---

„dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre“ (Antonovsky 1997, S. 36).

Alle drei Komponenten des Kohärenzsinn mobilisieren in pathogenen Situationen die oben beschriebenen generalisierten Widerstandsquellen und sorgen damit für die Aufrechterhaltung der Gesundheit (vgl. auch Sack & Lamprecht 1998). Auch dem Wohlbefinden wird im Modell von ANTONOVSKY (1997) ein großer Stellenwert eingeräumt. Spannungszustände, die von äußeren und inneren Anforderungen erzeugt werden, führen zu Bewältigungsverhalten, das bei positivem Ausgang in Wohlbefinden, bei negativem in Missbefinden resultiert. Dieses wiederum hat direkten Einfluss auf das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Neben organischen und physiologischen Einflüssen erhält also das subjektive Wohlbefinden eine gleichwertige Bedeutsamkeit für die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

## **3.2 Aspekte des Wohlbefindens**

BECKER (1991) schlägt eine Unterscheidung von aktuellem Wohlbefinden, das die augenblickliche Befindlichkeit beschreibt, und habituellem Wohlbefinden als relativ stabile Eigenschaft vor. Habituelles Wohlbefinden, auch Grundgestimmtheit genannt, wird hier als Folge von Urteilen über akkumulierte emotionale Erfahrungen verstanden und beruht damit primär auf kognitiven Prozessen (vgl. auch Mayring 1990, 1991). Beide Bereiche lassen sich anschließend in eine psychische und eine physische Komponente unterteilen.

### **3.2.1 Aktuelles Wohlbefinden**

Unter aktuellem Wohlbefinden versteht BECKER (1991, S. 13) die Charakterisierung des momentanen Erlebens einer Person, das folgende Teilbereiche umfasst:

- Positiv getönte Gefühle und Stimmungen
- Angenehme körperliche Empfindungen
- Aktuelle Beschwerdefreiheit

Dabei sind Gefühle dadurch gekennzeichnet, dass sie meist von kurzer Dauer sind und sich auf eine bestimmte Situation beziehen, die den Auslöser für die Gefühle darstellt.

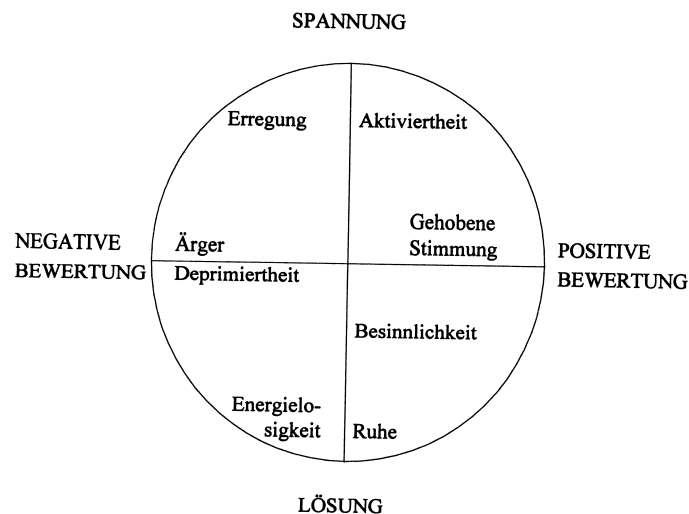


---

Stimmungen dagegen kennzeichnen sich durch schwächere Intensität und eine meist längere Erstreckung über einen größeren Zeitraum. Stärkstes Unterscheidungsmerkmal stellt jedoch der fehlende Situationsbezug dar. BECKER (1991, S. 14) spricht in diesem Zusammenhang auch von der fehlenden Intentionalität von Stimmungen. Sie beeinflussen unser aktuelles Fühlen jedoch dahingehend, dass sie den Hintergrund des Erlebens darstellen (vgl. auch Wabel 1998).

ABELE und BREHM (1989) setzen aktuelles Wohlbefinden der momentanen Stimmung gleich. Zu deren Messung und Bewertung entwickelten sie das ‚Kreismodell der Befindlichkeit‘ (siehe Abbildung 2). Acht Befindlichkeitsaspekte ordnen sich darin auf vier Ebenen an, die durch die Koordinaten Spannung und Lösung sowie positive und negative Bewertung gebildet werden.

Abbildung 2: Kreismodell der Befindlichkeit  
(modifiziert nach: ABELE & BREHM 1984, S. 258)



### Erreichen von aktuellem Wohlbefinden

Wie eben erwähnt, hängt das aktuelle Wohlbefinden von recht kurzfristig wirksamen Faktoren ab, deren Wirkung sich meist auf einen Zeitraum von Sekunden bis hin zu einigen Stunden erstreckt (vgl. Becker 1991, S. 31). Grundsätzlich kann aktuelles Wohlbefinden nach BECKER (1991) auf zwei Wegen erreicht werden: Auf direktem Wege über Erlebnisse, die als angenehm oder lustvoll empfunden werden, oder indirekt über die Vermeidung oder Reduktion von unangenehmen Zuständen wie Schmerz

---

oder Angst (vgl. auch Becker 1995). Beim direkten Weg lassen sich wiederum mehrere Bedingungen unterscheiden:

- Aktuelles Wohlbefinden durch sensorische Erfahrungen (hierunter fallen alle Sinneseindrücke wie Geschmackserlebnisse, Hautempfindungen, ästhetische Eindrücke usw.).
  - Aktuelles Wohlbefinden durch erfolgreiche Handlung (Erreichen oder Übertreffen eines angestrebten Ziels).
  - Aktuelles Wohlbefinden durch soziale Zuwendung (Erleben von menschlicher Unterstützung, Freundschaft, Liebe).
  - Aktuelles Wohlbefinden durch glückliche Umstände (Ereignisse, die ohne unser Zutun auf Grund von Zufällen geschehen, z.B. Lottogewinn).
  - Aktuelles Wohlbefinden durch Phantasietätigkeit (Überwindung von Raum und Zeit z.B. durch Tagträumen).
- (vgl. BECKER 1991, S. 31ff)

### **3.2.2 Habituelles Wohlbefinden**

Das habituelle Wohlbefinden hängt im Wesentlichen von relativ stabilen Persönlichkeits- und Umweltbedingungen ab. Die Frage, welcher dieser beiden Komplexe einen größeren Einfluss auf das habituelle Wohlbefinden hat oder ob eher Interaktionen betrachtet werden müssen, ist noch nicht hinreichend geklärt. Es bestehen mehrere Modelle nebeneinander, die hier kurz vorgestellt werden sollen.

#### **Motivationstheoretische Ansätze**

gehen davon aus, dass Wohlbefinden in der Erfüllung von Motiven und Bedürfnissen erreicht wird. So betonen Selbstaktualisierungstheoretiker (vgl. z.B. Maslow 1977) das Streben des Menschen nach Entwicklung und Entfaltung seiner Anlagen und Fähigkeiten. Persönliche Weiterentwicklung und Reifung wird als Bedingung für Wohlbefinden betrachtet. Unterstützt wird dieser theoretische Ansatz durch Erkenntnisse aus der Arbeitspsychologie. So ist bekannt, dass berufliche Tätigkeiten mit Freiraum für Einsatz und Entwicklung der eigenen Fähigkeiten zur Arbeitszufriedenheit beitragen (vgl. z.B. Argyle 1972, 1987).

---

### **Temperamentstheoretische Ansätze**

sind im Zusammenhang mit habituellem Wohlbefinden zu beachten, weil es anscheinend bestimmte Temperamentstypen gibt, die eher zu geringerem bzw. stärkerem Wohlbefinden neigen als andere (vgl. Clark und Watson 1986). So findet man mehrere Hinweise auf einen Zusammenhang von Extraversion und habituellem Wohlbefinden (vgl. Costa & McCrae 1980; Emmons & Diener 1985). Hierbei scheint besonders die soziale Komponente eine entscheidende Rolle zu spielen, da Extravertierte meist über mehr und bessere Sozialkontakte verfügen und seltener unter Einsamkeit leiden (vgl. zusammenfassend auch Schwenkmeizer 1991).

BECKER (1995) vermutet in seinem Konzept der **Verhaltenskontrolle**, dass verschiedene Temperamentstypen unterschiedliche Strategien zur Erreichung von habituellem Wohlbefinden verfolgen. Stärker verhaltenskontrollierte Menschen neigen meist zu einer eher defensiven Strategie zur Erreichung von Glück und Wohlbefinden, die danach strebt, durch ein maßvolles, geordnetes Leben extreme Gefühle, sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht, zu vermeiden. Demgegenüber verfolgen wenig Verhaltenskontrollierte eine eher risikofreudige, auf Abwechslung und intensive Glückserlebnisse ausgerichtete, offensive Strategie (vgl. Becker 1991, S. 26; Becker 1995). Dabei sind prinzipiell beide Grundstrategien zur Erreichung von habituellem Wohlbefinden geeignet.

### **Kompetenztheoretische Ansätze**

sehen in der Bewältigung externer Anforderungen die Hauptbedingung für habituelles Wohlbefinden. Erfolge und das damit verbundene Erleben der eigenen Kompetenz stärken das Selbstwertgefühl und geben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Gefühlen der Hilflosigkeit, Angst und Depressivität wird entgegen gewirkt. Zukünftigen Bewährungsproben wird nach wiederholten Kompetenzerfahrungen gelassener entgegen gesehen (vgl. z.B. Krampen 1982; Gall 1995).

### **Umweltzentrierte Ansätze**

beschäftigen sich damit, welche externen Faktoren zu habituellem Wohlbefinden beitragen und in welchem Maße (zum Einfluss der Umwelt auf die Kindesentwicklung vgl. Yarrow, Rubenstein und Pedersen 1975; Kaplan und Kaplan

---

1982). Untersucht man die Lebensbedingungen von Menschen, so muss zwischen objektiv und subjektiv wahrgenommenen Umweltfaktoren unterschieden werden. Letztere haben für das habituelle Wohlbefinden eine größere Bedeutung, weil es eine entscheidende Rolle spielt, welche persönliche Wichtigkeit den Bedingungen beigemessen wird. Möchte man eine Reihenfolge der wichtigsten Umweltfaktoren auflisten, so stehen an oberster Stelle soziale Beziehungen (vgl. Stroebe & Stroebe 1991), gefolgt von allgemeinem Lebensstandard und Arbeitsbedingungen (vgl. Argyle 1972; Zapf 1991).

### **Theorie der seelischen Gesundheit nach BECKER & MINSEL (1982, 1986)**

Diese von BECKER (1982) und BECKER und MINSEL (1986) formulierte Theorie geht von dem recht allgemein gehaltenen Grundgedanken aus, dass zum Erreichen von habituellem Wohlbefinden und seelischer Gesundheit sowohl interne als auch externe Anforderungen bewältigt werden müssen. Es gelingt ihnen damit die Integration mehrerer oben genannter Ansätze in einem Modell. Im Bereich der externen Anforderungen stimmt die Theorie mit den kompetenz- und umwelttheoretischen Ansätzen überein. Durch die gleichwertige Berücksichtigung interner Faktoren werden auch die Ansätze aus motivations- und temperamentstheoretischer Sicht einbezogen.

Auf der Grundlage dieser Theorie entwickelte BECKER den Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF). Von Untersuchungsergebnissen mit diesem Fragebogen ausgehend, führte er das Konzept der ‚positiven Triade‘ ein. Demnach hängt habituelles Wohlbefinden als Ausdruck der Lebensfreude ganz entscheidend von der positiven Einstellung zu drei Bereichen ab. Darunter fällt die Einstellung zur eigenen Person (Selbstachtung, hohes Selbstwertgefühl), zur Umwelt (Bejahung der eigenen Lebensumstände, Liebesfähigkeit) und zur Zukunft (Optimismus). Menschen mit ausgeprägter positiver Triade fühlen sich häufig wohl.

### **Selbstkonzept**

Zur Steuerung des Lebens ist es nötig, sich selbst in der einen umgebenden Umwelt einzuordnen (vgl. Fischer 1979). Jeder Mensch entwirft für sich ein sogenanntes Selbstkonzept, eine Theorie der eigenen Persönlichkeit. Man kann diesen Vorgang mit der Arbeit eines Wissenschaftlers vergleichen, der Hypothesen entwickelt, überprüft

---

und wieder verwirft (vgl. Epstein 1979). Ähnlich geht der Mensch auch in der Bewältigung der Alltagsaufgaben vor, meist jedoch auf einer unbewussten Ebene.

Selbstkonzepte werden im Zusammenhang mit Wohlbefinden betrachtet, weil sie ein Teil der Persönlichkeit zu sein scheinen, der sich durch verschiedene Aktivitäten beeinflussen lässt. Deshalb ist er auch in der Sportwissenschaft häufiger betrachtet worden (vgl. z.B. Zoglowek 1995; Alfermann & Stoll 1996a; Metzenthin und Tischhauser 1996; Stelter 1996). Geht man der Frage nach, ob Sport und Bewegung auch die Persönlichkeit und das überdauernde Wohlbefinden positiv beeinflussen, so scheint gerade das Selbstkonzept eine Betrachtung wert zu sein.

Im folgenden wird eine Persönlichkeitstheorie vorgestellt, die der Selbsttheorie eine zentrale Funktion in der Entwicklung und Aufrechterhaltung der Persönlichkeit zuschreibt. Genauso wie Selbstbild, Selbstmodell oder einfach ‚das Selbst‘ kann der Begriff der Selbsttheorie als Synonym zum Begriff Selbstkonzept verstanden werden, wie er im weiteren Verlauf dieser Arbeit benutzt werden wird. EPSTEINs (1979) Persönlichkeitstheorie geht von der Prämisse aus, dass der Mensch seine Erfahrungen in konzeptuellen Systemen organisiert:

„Das menschliche Gehirn leistet Verknüpfungen zwischen Ereignissen, verknüpft diese Verknüpfungen wiederum untereinander und so fort, bis ein organisiertes, differenziertes und integriertes Konstruktsystem aufgebaut ist. Jeder von uns - willentlich oder unwillentlich - konstruiert seine Theorie von der Wirklichkeit und ordnet somit, was ohne eine solche Theorie chaotische Erfahrungswelt bliebe“ (Epstein 1979, S.15).

In erster Linie ist es also Aufgabe dieser Theorien, die auf uns einströmenden Informationen zu ordnen und zu bewerten. Der Mensch ist aber auch ein biologisches Wesen, das in seinem Gehirn über Zentren zum Erlebnis von Freude und Schmerz verfügt. Alle Organismen höherer Ordnung sind bestrebt, Positives zu erleben und Schmerz zu vermeiden. Dem konzeptuellen System, das wir Menschen in Form von Selbstkonzepten konstruieren (Epstein benutzt den Begriff ‚Selbsttheorie‘, um die Analogie zur Arbeit eines Wissenschaftlers hervorzuheben), kommt also auch die Funktion zu, über vorhersehbare Zeitspannen eine optimale Lust-Unlust-Balance zu gewährleisten. Hier wird der Bezug zum habituellen Wohlbefinden sehr deutlich.

Nach EPSTEIN (1979) umfasst die Theorie eines Individuums von der Wirklichkeit zwei Subtheorien: Von der eigenen Person (Selbsttheorie) und von der Außenwelt

---

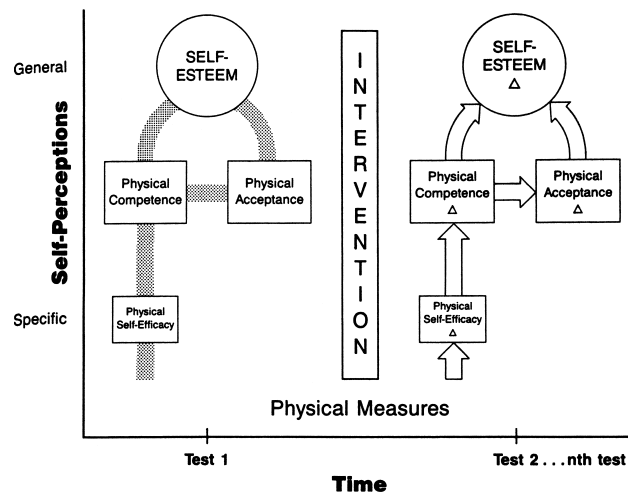
(Umwelttheorie). Beide Subtheorien beeinflussen sich gegenseitig, den Kern der übergreifenden Wirklichkeitstheorie bildet jedoch die Selbsttheorie. Die Selbsttheorie ihrerseits besteht aus Postulaten unterschiedlicher Ordnung, die sich in einem hierarchischen System anordnen. Ein Postulat unterster Ordnung ist meist eine relativ enge Generalisierung einer unmittelbaren Erfahrung. Zusammengefasst bilden mehrere solcher Postulate das nächst übergeordnete usw. Interessant ist, dass EPSTEIN (1979) zur Verdeutlichung Beispiele aus dem Sportbereich wählt. Ein Beispiel für ein Postulat unterster Ordnung wäre demnach: ‚Ich bin ein guter Tischtennispieler‘, für ein nächst übergeordnetes Postulat ‚Ich bin ein guter Athlet‘. An der Spitze einer solchen pyramidenförmig angeordneten Hierarchie könnte das Postulat ‚Ich bin ein erfolgreicher Mensch‘ stehen. Während es ohne Konsequenz für die globale Selbsttheorie bleibt, wenn Postulate unterer Ordnung widerlegt werden - sie beziehen sich ja nur auf einen bestimmten Erfahrungsbereich -, haben Änderungen in einer höheren Ordnung deutlichere Auswirkungen, da andere Postulate mitbetroffen sind.

### **Beeinflussung von Selbstkonzepten durch sportliche Aktivität**

SONSTROEM (1984) bearbeitete in einem Review 16 Studien, die sich mit den Auswirkungen von Sport auf das Selbstwertgefühl (‚self-esteem‘) befassen, das SONSTROEM als ein übergeordnetes Konstrukt des Selbstkonzepts begreift. Obwohl fast alle von ihm bewerteten Untersuchungen Effekte sportlicher Aktivität auf das Selbstwertgefühl feststellen, kommt er eher zu einer vorsichtigen Einschätzung, die Aussagefähigkeit der gefundenen Ergebnisse betreffend. Dies liegt zum einen an den methodischen Mängeln, zum anderen an den fehlenden theoretischen Grundlagen, auf denen die Studien beruhen. Aus diesem Grund entwickelten SONSTROEM und MORGAN (1989) ein eigenes Modell der Beeinflussung von Selbstkonzept und Selbstwertgefühl. Ähnlich wie EPSTEIN (1979) gehen sie von einem hierarchischen System aus, das über situationsspezifische (in diesem Fall also sportspezifische) Kompetenzerfahrung durch zunehmende Generalisierung auch eine Beeinflussung des globalen Selbstwertgefühls ermöglicht. Durch sportliche Aktivität wird zunächst die ‚physical self-efficacy‘ in konkreten Handlungssituationen verbessert, d.h. die Überzeugung der beteiligten Personen, bestimmte (sportliche) Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können (vgl. Sonstroem & Morgan 1989, S. 333). Dies wiederum wirkt sich auf die wahrgenommene ‚physical competence‘ der Personen aus. Dabei handelt es sich schon um ein in der Hierarchie übergeordnetes Konstrukt, das

die körperliche Leistungsfähigkeit nicht nur in sportlichen Situationen betrifft. Durch Generalisierung der Kompetenzerfahrung im Sportbereich wird der Körper auch in anderen Lebensbereichen als leistungsfähig wahrgenommen (vgl. Sonstroem & Morgan 1989, S. 334), was wiederum die ‚physical acceptance‘, d.h. die Akzeptanz des eigenen Körpers, verbessert. Die Akzeptanz des Körpers wiederum hat einen starken Zusammenhang mit dem globalen Selbstwertgefühl. Der Zusammenhang von Sport und Selbstwertgefühl durch Veränderung auf mehreren Hierarchieebenen des Selbstkonzepts wird in Abbildung 3 wiedergegeben.

Abbildung 3: Beeinflussung von Selbstkonzepten durch sportliche Aktivität  
(aus: Sonstroem & Morgan 1989, S. 333)



Veränderungen auf der globalen Ebene des Selbstkonzepts basieren meist auf Veränderungen in situationsspezifischen Postulaten. Wie eine solche Beeinflussung eines untergeordneten Postulats auf ein höheres vor sich gehen kann, beschreiben ALFERMANN, LAMPERT, STOLL und WAGNER-STOLL (1993, S.22) am Beispiel des Körperkonzepts, der von Sport und Bewegung am stärksten tangierte Bereich des Selbstkonzepts. So würden zuerst nur sportnahe Gebiete tangiert, um davon ausgehend weitere Bereiche des Selbstkonzepts positiver zu bewerten. Ein Praxisbeispiel könnte folgendermaßen aussehen:

„Eine Person erhält regelmäßig die Rückmeldung, gut Tennis zu spielen. Sie wird ihre positiven Fähigkeiten zunächst situationsspezifisch auffassen, also auf einen bestimmten Tennisplatz oder eine bestimmte Trainingsperson beziehen. Später wird sie sich dann bereichsspezifischer, d.h. unabhängig vom Umfeld, als gute Tennisspielerin bezeichnen, bis sie sich zuletzt allgemein als gute Sportlerin beschreibt und die damit verbundenen Fähigkeiten wie Ehrgeiz und Leistungsfähigkeit auch auf andere Lebensbereiche überträgt“ (Metzenthin u. Tischhauser 1996, S. 30).

---

Selbstkonzepte scheinen damit auch im Zusammenhang mit Wohlbefinden eine Rolle zu spielen, da sie die langfristige Zufriedenheit mit dem eigenen Körper verbessern und auf diesem Wege auch globale Aspekte wie das Selbstwertgefühl stärken können. Wenn die Frage beantwortet werden soll, ob sportliche Aktivität und Bewegung zu einer Verbesserung des habituellen Wohlbefindens beitragen können, dann scheinen besonders Veränderungen von Selbstkonzepten für diese Effekte verantwortlich zu sein.

### **3.3 Defizite der Wohlbefindensforschung**

Will man sich mit Mitteln der Empirie einem derartig komplexen Konstrukt wie dem Wohlbefinden nähern, treten eine ganze Reihe meist methodischer Schwierigkeiten auf (vgl. dazu auch Mayring 1991). KLEINE (1990a) listet in seinem Beitrag folgende häufig auftretenden Probleme und Mängel der vorliegenden Forschungsarbeiten auf. Er bezieht sich dabei auf den Themenkomplex Sport/Bewegung in der Therapie; es ist jedoch davon auszugehen, dass ähnliche Schwierigkeiten auch in anderen Bereichen auftreten. Die methodischen Mängel kennzeichnen sich durch:

- zu kleine Stichproben
- Fehlen von Kontrollgruppen
- keine Zufallsordnung der Probanden
- reine Prä-, Post-Datenerhebungen ohne Berücksichtigung von Veränderungsverläufen
- mangelnde Theoriegeleitetheit
- rein korrelative und univariate Statistikansätze
- Verwendung ungeeigneter Messinstrumente
- keine Erfassung begleitender Lebensveränderungen
- große Abbrecherrate

(vgl. Kleine 1990a, S. 12f)

Wohlbefinden ist ein Phänomen, das auf einer ganzen Reihe von Faktoren beruht, die sich sowohl auf physischer und psychischer als auch auf sozialer Ebene bewegen. Bei den vorhandenen Forschungsarbeiten wird häufig nur einer dieser Faktoren betrachtet und die anderen werden außer Acht gelassen. Gerade im Bereich Sport, Bewegung und Wohlbefinden wird dies deutlich. So zeigen zwar viele der Untersuchungen eine Ver-



---

besserung des Wohlbefindens bei Bewegungsaktivitäten, doch auch Kontrollgruppen - falls vorhanden -, die ein nicht-sportliches Programm durchlaufen, zeigen ähnliche Effekte. Dies macht es häufig schwierig, festzustellen, ob die Veränderungen sportspezifisch sind oder z.B. auf sozialen Prozessen beruhen.

Betrachtet man den Komplex Naturerleben und Wohlbefinden, so trifft man auf ähnliche Hindernisse. ADLER (2003) kommt in ihrem Beitrag treffend zu folgender Aussage, die auch für die hier vorliegende Arbeit Bedeutung besitzt:

„In diesem Bestreben (die Effekte der Natur auf den Menschen zu analysieren, Anmerkung des Verfassers) liegt auch die generelle Problematik dieser Art von Forschung, nämlich ‚Natur‘ isoliert betrachten zu wollen. Die Einflussfaktoren sollen im Versuchsaufbau überschaubar gehalten werden, ohne dabei die Mehrdimensionalität der Natur zu vernachlässigen. Natur lässt sich nicht in einem Labor rekonstruieren, wodurch es schwer fällt, die jeweilige Wirkung auf bestimmte Faktoren zurückzuführen. Traditionelle Mess- und Vergleichsmethoden verlieren in diesem Zusammenhang ihre Bedeutung. Sollen beispielsweise, wie bei der Forschung zum norwegischen Friluftsliv, die Faktoren Aktivität, Rahmenbedingungen und emotionale Reaktionen berücksichtigt werden, stößt man an die Grenzen der klassischen Wissenschaft“ (Adler 2003, S. 51f).

Diese möglichen Einschränkungen sollen nicht zu Frustration oder gar zur Abwendung vom Forschungsbereich Wohlbefinden führen, sondern vielmehr das Bewusstsein des Lesers schärfen, die hier genannten Probleme bei der Durchsicht der in Kapitel 4 folgenden Literaturrecherche im Hinterkopf zu behalten. Man wird feststellen, dass sich - trotz der oben genannten Probleme - sehr wohl aussagekräftige Ergebnisse finden lassen.

---

## **4. Bewegung und Naturerlebnis als Weg zum Wohlbefinden?**

Im vierten Kapitel - dem eigentlichen Hauptteil dieser Arbeit - soll der Frage nachgegangen werden, ob Friluftsliv das Wohlbefinden fördern kann. Dazu wurde in Kapitel 2 dargelegt, dass diese Bewegungskultur vor allem aus zwei entscheidenden Elementen besteht: Bewegung und Naturerlebnis. Um die Komplexität der eben genannten Fragestellung zu verringern, werden diese beiden Elemente im folgenden unabhängig voneinander betrachtet und auf ihre Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden hin analysiert. Die Fragen, die hier beantwortet werden sollen, lauten dementsprechend: Fördert Bewegung das Wohlbefinden? Und: Fördert das Erlebnis der Natur das Wohlbefinden? In der anschließenden Diskussion sollen die Ergebnisse dieser beiden Ansätze integriert und der Versuch einer Synthese unternommen werden.

### **Teil A: Bewegung und Wohlbefinden**

#### **1. Einleitung**

Intuitiv werden Sport, Bewegung und Aktivität schon seit jeher Wirkungen auf die Psyche im weiteren und das Wohlbefinden im engeren Sinne zugesprochen. Die Sportwissenschaft beschäftigte sich jedoch lange Zeit vorrangig mit der Frage, wie sportliche Aktivität zu strukturieren sei, um eine optimale (körperliche) Leistungsfähigkeit zu erreichen. Die Erkenntnisse dieser Herangehensweise finden sich in der sogenannten Trainingswissenschaft wieder (vgl. z.B. Weineck 1994). Erst mit dem Wandel der Sportlandschaft, der eine stärkere Betonung von Erlebnisaspekten im Freizeitsport mit sich brachte (vgl. auch Schulze 1992), erlangte die Frage Relevanz, wie sich Bewegung und Sport emotional auf Psyche, Wohlbefinden und seelische Gesundheit auswirken. Mit einer zusätzlichen Hervorhebung der gesundheitlichen Effekte von Sport und Bewegung (vgl. z.B. Kleine 1990a; Küpper & Kottmann 1991; Bös 1993; Rost 1994; Schwenkmezger 1994; Wydra 1996; Abele, Brehm & Pahmeier 1997) bekam das Problem einer lebenslangen Bindung an den Sport Bedeutung. Die meisten Autoren sind sich darin einig, dass die Motivation zu Sport und Bewegung nur über eine emotionale Bindung an die Bewegungsangebote möglich ist (vgl. z.B. Ashford, Biddle & Goudas 1993). Im Zusammenhang mit diesem Themenkomplex rückte also

---

auch das Wohlbefinden in den Mittelpunkt der Betrachtung (vgl. Grupe 1976, 1994; Abele, Brehm und Gall 1991; Brehm 1999).

Als einer der ersten Sportwissenschaftler hat sich GRUPE (1976) mit dem Phänomen Wohlbefinden auch in der Leibeserziehung auseinandergesetzt. Er betont dabei die Wichtigkeit von Erfahrungen, die nicht in erster Linie kognitiv und intellektuell geprägt seien, sondern sich auf der Ebene von Emotion und Befindlichkeit bewegen. Für die Erziehung könne jedoch nicht jede Form von Wohlbefinden erstrebenswert sein, da kurzfristiges Wohlbefinden prinzipiell auch über ‚Völlerei‘ oder z.B. den Gebrauch von Drogen zu erreichen sei. Er bezeichnet seine Vorstellung von erziehungsrelevantem Wohlbefinden als aktives Wohlbefinden, „dessen Kennzeichen nicht Verwöhnung und Schonung sind, sondern Eigenaktivität und Selbstaktualisierung“ (Grupe 1976, S. 362). Für die Förderung eines solchen aktiven Wohlbefindens sei besonders die Bewegungserziehung geeignet. Gerade Bewegungsangebote böten die Möglichkeit vielfältiger Erfahrungen und Erlebnisse in körperlicher, sozialer und ganz besonders emotionaler Hinsicht (vgl. Grupe 1976, S. 364ff).

In der weiteren Ausdifferenzierung der Sportwissenschaft - und hier besonders der Sportpsychologie - tauchten also vermehrt Fragestellungen auf, die sich mit der Erreichung und Aufrechterhaltung von Wohlbefinden durch Bewegungsprogramme beschäftigen. Untersuchungen, die global den Zusammenhang von Bewegung, Sport und Wohlbefinden hinterfragen, kommen eher zu einer vorsichtigen Einschätzung der allgemein angenommenen positiven Wirkung (vgl. z.B. Knoll 1993; Schlicht 1994a/b; Schwenkmezger und Schlicht 1994; Metzenthin und Tischhauser 1996), wohl lassen sich aber Effekte auf bestimmte Teilbereiche der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens nachweisen. Im folgenden sollen diese Bereiche separat betrachtet werden, um zu aussagekräftigeren Schlüssen zu kommen. Sinnvoll erscheint eine Einteilung nach der zeitlichen Ausdehnung der Wirkungen von Sport und Bewegung zu sein. Als kurzfristige Effekte können besonders die Veränderung von Stimmung und Befindlichkeit bezeichnet werden. Sie wären also für den Bereich des aktuellen Wohlbefindens relevant. Langfristige Effekte, die für das habituelle Wohlbefinden wirksam werden, müssten sich auch in einigen stabileren Teilbereichen manifestieren. Besonders interessant erscheint dabei der Bereich des Selbstkonzeptes zu sein, weil er eine Beeinflussung von Persönlichkeitsmerkmalen möglich erscheinen lässt. Außerdem

---

hatte sich dieser Teilbereich bei der Literaturrecherche als besonders ergiebig erwiesen. Können also Sport und Bewegung die Sicht des Menschen auf sich selbst verändern, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern und damit langfristig entscheidend zum habituellen Wohlbefinden beitragen? Ein dritter Bereich, der im folgenden Kapitel betrachtet werden soll, ist die angenommene Wirkung von Sport und Bewegung auf die Stresstoleranz, d.h. die Annahme, Sport und Bewegung könnten negative Effekte von Stress ‚abpuffern‘ und damit Gesundheitsbeeinträchtigungen verhindern.

## **2. Kurzfristige Veränderungen: Stimmung und Befindlichkeit**

Kurzfristige Veränderungen des aktuellen Wohlbefindens lassen sich in einer Vielzahl von Untersuchungen finden. Besonders die psychische Komponente, auch als Stimmung oder Befindlichkeit bezeichnet, kann durch Sport und Bewegung besonders wirksam beeinflusst werden. Schon in den 70er Jahren wurden in der amerikanischen Literatur Stimmungsveränderungen unter den Stichworten ‚feel-better-phenomenon‘ und ‚runner’s high‘ (vgl. z.B. Sachs 1984) diskutiert. Mit ersterem wurde die generell gehobene Stimmung bezeichnet, wie sie häufig nach sportlicher Betätigung auftritt. Mit letzterem wurden tranceartige und euphorische Zustände beschrieben, die sich bei längeren Ausdauerbelastungen - besonders beim Laufen - einstellen können (vgl. auch Anderson 1994; Häuser & Welsch 1996). Später rückten auch andere Sportarten und Bewegungsprogramme ins Interesse der Sportwissenschaftler und Sportpsychologen.

Nähert man sich dem Phänomen kurzfristiger Wohlbefindensänderungen durch Bewegung und Sport, so scheint es sinnvoll zu sein, sich der Fragestellung zunächst phänomenologisch-explorativ zu nähern. Welche Erlebens- und Erfahrungsmöglichkeiten bestehen überhaupt im Freizeitsport? Als ein solcher Ansatz kann die interessante Arbeit von BRACKHANE und WÜRZ (1984) gewertet werden. Die Autoren untersuchten „Emotionales Erleben im Freizeitsport“ (Titel der Arbeit). Eine Begründung für ihre Untersuchung liefern die Autoren schon in der Einleitung:

„Besonders zu vermissen ist eine sportpsychologische Theorie des emotionalen Erlebens für den Bereich des Freizeitsports, der sich als besonderer Freiraum für die Entfaltung von Spontaneität und Kreativität kennzeichnen lässt, als Möglichkeit, Nicht-Notwendiges zu tun und Ausgleich zu finden. Der Sinn des Freizeitsports wird - anders, als dies im sogenannten Leistungssport der Fall ist - bereits durch die Bewegung und den Tätigkeitsprozess selbst erfüllt, nicht erst durch das Ergebnis. Insofern orientieren sich die Ziele des Freizeitsports vor allem an der

---

Vielfalt menschlicher Bedürfnisse, und die Handlungsorientierungen von Freizeitsportlern sind stark emotional ausgerichtet“ (Brackhane & Würz, S. 166).

Ihre Untersuchung basierte auf nicht-standardisierten Interviews im Sinne von ‚self-reports‘. Die 16 Gesprächspartner waren Studenten beider Geschlechter verschiedener Fachrichtungen im Alter von 22-36 Jahren, die jeweils verschiedene Sportarten betrieben. Insgesamt übten die befragten Personen elf verschiedene Freizeitsportarten aus: Tennis, Tischtennis, Squash, Laufen, Radfahren, Wandern, Schwimmen, Paddeln, Ski-Abfahrtslauf, Ski-Langlauf und Trimm-Übungen. Die Sportaktivitäten wurden teilweise regelmäßig, teilweise nur an Wochenenden oder im Urlaub ausgeübt.

In den Ausführungen der Autoren wird anschließend beispielhaft über Möglichkeiten und Auftretensbedingungen emotionalen Erlebens im Skilanglauf berichtet, weil sich diese Sportart unter den Gesichtspunkten der Fragestellung als besonders reichhaltig und vieldimensional erwiesen hatte. Auch deshalb ist diese Untersuchung für die hier vorliegende Arbeit interessant, da Skilanglauf auch im Friluftsliv eine der am weitesten verbreiteten Bewegungsformen darstellt. Die befragten Sportler teilten die Erlebnismöglichkeiten beim Skilanglauf grob in drei Bereiche ein, die im Anschluss näher erläutert werden sollen:

- a) aktiv-bewegungsorientiertes Erleben, das durch ein positives Erleben bewusster Anstrengung oder angespannten, kraftvollen Bewegungseinsatz gekennzeichnet ist;
- b) nicht-anstrengendes und entspanntes Genießen (hier ließ sich weiter in passiv-bewegungsorientiertes, umgebungs-orientiertes, innengerichtetes und sozial-orientiertes Erleben differenzieren);
- c) Abenteuer- und Spannungserleben  
(vgl. Brackhane & Würz 1984, S. 169)

Die in den folgenden Zitaten mit einfachen Anführungszeichen gekennzeichneten Begriffe und Aussagen sind den Interviews mit den Sportlern entnommen und stellen somit subjektive Erlebensaspekte des Skilanglaufs dar, wie sie von den Sportlern während der Ausübung der Sportart erfahren und wahrgenommen werden. Die Entscheidung, dass im folgenden einige sehr lange Zitate wiedergegeben werden, ergibt sich aus der Schwierigkeit, die Aussagen der Sportler als solche zu kennzeichnen. Es erscheint deshalb sinnvoll, sie im formulierten Text der Autoren zu belassen:

---

„Eine Möglichkeit aktiv-bewegungsorientierten Erlebens im Skilanglauf besteht darin, einen ‚angestauten Bewegungsdrang‘ mit dem Erleben von ‚vollem körperlichen Einsatz und Spritzigkeit rauszulassen‘, verbunden mit dem Gefühl des ‚Losziehenwollens, des Losstürmens und Vorpreschens‘. Dies kann in ein Erleben des ‚sich kontinuierlich Forderns‘ und individueller Temposteigerung übergehen, wobei ‚auf ein bestimmtes Tempo zu kommen‘ als Bestätigung eigenen Könnens und eigener Kraft erlebt wird. (...) Da regelmäßig immer wieder der ganze Körper kraftvoll eingesetzt werden kann und in Bewegung ist, wird das Gefühl einer starken Vitalität und Kraft im ganzen Körper oder als die ganze Person erfüllend erlebt, wobei der Körper ‚richtig warm wird‘ und ‚auf Touren kommt‘“ (Brackhane & Würz 1984, S. 169).

In der Regel stellt das aktiv-bewegungsorientierte Erleben die erste Phase des Erlebens im Skilanglauf dar und dient dem Rauslassen des Bewegungsdrangs und einem ‚ersten Dampfablassen‘. BRACKHANE und WÜRZ (1984) sehen in dieser ersten Phase aber auch eine Vorbedingung weiteren positiven Erlebens, das sie als „entspanntes, nicht-anstrengendes Genießen“ bezeichnen, zu dem insbesondere das „passiv-bewegungsorientierte Erleben“ (ebenda, S. 169f) gehört. Diese sich anschließende Erlebnisphase

„stellt sich am häufigsten als intensives Erleben der ‚langandauernden, harmonischen Gleichmäßigkeit des Bewegungsablaufs dar‘. Der Bewegungsablauf wird als ‚schön, rhythmisch, weich‘, als ‚flüssiges, nicht-anstrengendes, leichtes, rhythmisches Gleiten‘ empfunden, wobei insbesondere Gleichmäßigkeit, Harmonie und Ruhe als ‚besonders faszinierend‘ erlebt werden. (...) Mit am intensivsten wird dabei die Erfahrung eingeschätzt ‚zu spüren, dass der Körper irgendwie ein Gespür hat, welche Anstrengung gut für ihn ist‘, dass ‚der Körper von selbst läuft‘ und dass man ‚mit dem Kopf nichts planen oder kontrollieren muss‘“ (Brackhane & Würz 1984, S. 170).

Neben diesem eher auf den Körper und die Bewegung gerichteten Erleben fanden BRACKHANE und WÜRZ (1984) in der Auswertung der Interviews einen weiteren Erlebensbereich, den sie als „innengerichtetes, meditatives Erleben“ (S. 170) bezeichnen:

„Konkret wird es als ein ‚Reingleiten in Assoziationen, Gedanken, vergangene Erlebnisse und Probleme‘, als ein ‚Offenwerden für Gedanken, die aufsteigen‘, erlebt. Als sehr angenehm wird dabei empfunden, ‚über Probleme ruhiger nachdenken zu können‘, ‚Distanz zu unangenehmen Dingen zu kriegen‘. (...) Die Ursache liegt zum Teil darin, dass diese Erlebnisphasen im Skilanglauf als ‚Freiraum, in dem man sich innerlich loslassen kann, nicht in Anforderungen eingespannt ist, in dem man sich selbst richtig spürt‘, erlebt werden“ (Brackhane & Würz 1984, S. 170/171).

Der dritte Erlebensbereich betrifft das Abenteuer- und Spannungserleben im Skilanglauf, das in Situationen hoher Herausforderung immer wieder auftritt:

„Dabei werden insbesondere Abfahrten als ‚Ringeln mit dem Widerstand der Natur‘, als ‚spannende, prickelnde Herausforderung nicht der Kraft, sondern der Geschicklichkeit, trotz der Geschwindigkeit die Balance zu halten‘, erfahren. Als

---

‚spannend‘ und ‚faszinierend‘ wird auch die Ungewissheit einer neuen und unbekannteren Abfahrt erlebt; als besondere Spannung kommt bei hohen Abfahrtsgeschwindigkeiten fast ein bisschen Angst auf, die jedoch positiv als ‚Kitzel‘ erfahren wird und die Könnensbestätigung nur intensiver macht“ (Brackhane & Würz 1984, S. 172).

BRACKHANE und WÜRZ (1984) gelingt es in ihrer Arbeit, ein umfassendes Bild möglicher Erlebnisaspekte im Skilanglauf darzustellen und die verschiedenen Ebenen emotionalen Erlebens wiederzugeben. So bietet Skilanglauf die Möglichkeit, den eigenen Körper als leistungsfähig und vital zu erleben und Kraft und Ausdauer zu testen. Darüber hinaus scheint die Gleichmäßigkeit der Bewegung dazu geeignet, meditative Bewusstseinszustände zu erleben (vgl. dazu auch Csikszentmihalyi 1992; Raimann & Ziegler 2001), in denen Gedanken klarer erscheinen und Alltagsprobleme distanziert betrachtet werden können. Auch wer Nervenkitzel und Spannung sucht, kann durch die Wahl unbekannter Strecken mit herausfordernden Abfahrten diesem Bedürfnis Genüge tun. BRACKHANE und WÜRZ (1984) entnahmen den Interviews weiterhin, dass Skilanglauf als Partner- oder Gruppensport von den Sporttreibenden als geeignet erlebt wird, soziale Bindungen zu stärken und zu festigen (vgl. ebenda, S. 171). Damit scheint Skilanglauf das Wohlbefinden auf allen Ebenen des Menschseins positiv zu beeinflussen, körperlich, geistig, seelisch und sozial. Es bleibt allerdings zu bedenken, dass die vorangegangenen Ausführungen auf dem subjektiven Empfinden einiger weniger Personen beruhen und damit keineswegs Allgemeingültigkeit besitzen. Als erste Hinweise auf besondere Erlebnismöglichkeiten im Freizeitsport haben sie jedoch eine nicht zu unterschätzende Aussagekraft.

Im gleichen Jahr, in denen BRACKHANE und WÜRZ (1984) ihre phänomenologische Herangehensweise an emotionale Erlebnismöglichkeiten im Freizeitsport präsentierten, erschien auch die erste Veröffentlichung von Andrea ABELE und Walter BREHM (1984) zum Themenkomplex Befindlichkeitsveränderungen im Sport, die in vieler Hinsicht als Grundlage für weitere Untersuchungen gelten kann. So lieferten die Autoren ein theoretisches Modell (1984), das sie in den darauf folgenden Jahren weiter ausdifferenzierten und empirisch untermauerten (z.B. 1986a; 1994), und das in vielen weiteren Untersuchungen anderer Autoren der Orientierung diene. Zudem entwickelten ABELE und BREHM das Messinstrument zur Befindlichkeitsmessung (1986b), das in den darauf folgenden Jahren zu einem häufig genutzten Inventar der Stimmungsmessung im deutschsprachigen Raum wurde (zu den Befindlichkeitsskalen siehe Kapitel 3.2.1). Sie lieferten damit einen entscheidenden Beitrag zur theoretischen Aus-

---

arbeitung des Themenfeldes ‚Sport und Wohlbefinden‘ und trugen mit der Entwicklung der Befindlichkeitsskalen (BFS) deutlich zur Vergleichbarkeit nachfolgender Studien bei.

So konnten ABELE und BREHM in mehreren Untersuchungen (vgl. z.B. 1984, 1986a, 1994) nachweisen, dass verschiedene Bewegungsprogramme eine Verbesserung der momentanen Befindlichkeit nach sich zogen. Dabei fanden sie zwei unterschiedliche Muster der Stimmungsbeeinflussung durch Sport und Bewegung. Bei Programmen, deren Intention sich übergreifend mit ‚Fitness‘ beschreiben lässt (Aerobic, Skigymnastik, Konditionstraining, Jazzgymnastik u.a.), fand sich eine durchgehend vorteilhafte Beeinflussung der Stimmung, sowohl in den positiven als auch in den negativen Bereichen der Befindlichkeit (vgl. Abele & Brehm 1986a, 1994). Die Probanden fühlten sich nach Fitnessaktivitäten weniger erregt, ärgerlich, energielos und deprimiert und fühlten sich aktiver, in gehobenerer Stimmung sowie ruhiger (vgl. zusammenfassend Abele, Brehm und Gall 1991).

Bei Programmen, die sich eher mit ‚Spiel und Wettkampf‘ (Tennis, Fußball, Volleyball u.a.) umschreiben lassen, wurde dagegen ein auffälliger Spannungsbogen entdeckt, den die Teilnehmer durchlebten. Vor der Aktivität sind die Bereiche Aktiviertheit und Erregtheit ungewöhnlich hoch, um sich nach Abschluss des Spiels wieder bedeutsam zu verringern. Diese Entwicklung ist unabhängig vom Ausgang des Spiels. Weitere Stimmungsparameter hängen jedoch vom erzielten Ergebnis ab. Es bestehen Unterschiede zwischen gewonnenen Spielen, nach denen sich die Stimmung verbessert, sowie verlorenen Spielen, nach denen die Stimmung sich verschlechtert (vgl. Brehm 1997a).

Ausgehend von diesen Unterschieden zwischen ‚Fitness‘ und ‚Spiel und Wettkampf‘ entwickelten ABELE und BREHM ein Modell des Stimmungsmanagements durch Sport und Bewegung. Sie gingen davon aus, dass das menschliche Befinden als ein Prozess von Stimmungsschwankungen um ein mittleres (Wohlbefindens-) Niveau aufgefasst werden kann. Stimmungsmanagement bedeutet dann die Aufrechterhaltung eines „dynamischen Gleichgewichts der einzelnen Stimmungskomponenten“ (Brehm 1998a, S. 202). In diesem Modell kann ein dynamisches Gleichgewicht grundsätzlich



---

auf zwei Wegen erreicht werden, durch **Äquilibration** und **Disäquilibration** (vgl. Brehm 1997a).

**Äquilibration** bedeutet eine Abschwächung negativer und eine Stärkung positiver Befindenzustände, wie sie ABELE und BREHM für verschiedene Fitness- und Ausdaueraktivitäten nachweisen konnten (vgl. zum Überblick Abele und Brehm 1994). BREHM (1998a) bezeichnet diese Form des Stimmungsmanagements auch als ‚Wiederherstellungsstrategie‘ und verweist darauf, dass die Fähigkeit zur Äquilibration „in etwa dem entspricht, was in Salutogenese-Ansätzen als psychische Bewältigung von Stressoren und damit als wichtige Gesundheitsressource beschrieben wird“ (S. 202). Im Salutogenese-Modell von ANTONOVSKY (1997) kommt der Aufrechterhaltung des Wohlbefindens eine direkte Bedeutung für die Veränderung im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zu (vgl. Kapitel 3.1) und auch BECKER und MINSELS Theorie der seelischen Gesundheit (1982; 1986) geht von der Bewältigung äußerer und innerer Anforderungen als wichtige Ressource aus (vgl. Kapitel 3.2.2). Eine Person, die in der Lage ist, ihr mittleres Wohlbefinden durch Sport und Bewegung auf hohem Niveau zu regulieren, wäre dementsprechend besser für den Umgang mit täglichem Stress gerüstet (vgl. auch Bös & Woll 1992).

**Disäquilibration** ist eine Störung des aktuellen Befindenzustandes mit anschließender Wiederherstellung auf hohem Niveau. Im Rahmen des Modells des Stimmungsmanagements spricht BREHM (1998a) in diesem Zusammenhang von einer ‚Ablenkungsstrategie‘ und beruft sich dabei auf Studien zum Neugier- und Spielverhalten, die dafür sprechen, dass eine Grunddimension menschlichen Verhaltens das Aufsuchen von Situationen mit ungewissem Ausgang und damit die Befriedigung des Bedürfnisses nach Spannung ist (vgl. z.B. Berlyne 1960). Dafür werden Situationen aufgesucht, die das Durchleben eines Spannungsbogens ermöglichen. ABELE und BREHM konnten dies für diverse Sportarten im Wettkampf belegen (vgl. z.B. Abele und Brehm 1994).

Unterstützend zu den Ergebnissen von ABELE und BREHM stellen ALFERMANN und STOLL (1996b) in ihrem Beitrag die Ergebnisse zweier Studien dar, die sich mit Befindlichkeitsveränderungen durch Sport und Bewegung beschäftigen. In der ersten Studie wurden gesunde Erwachsenen mittleren Alters zufällig auf vier verschiedene

---

Interventionsgruppen verteilt, die entweder an Ausdauertraining, gemischtem Fitness-training, Rückenschule oder Entspannungstraining unter Anleitung teilnahmen. Der Versuchsaufbau diente in erster Linie der Klärung der Frage, ob Befindlichkeitsverbesserungen sportsspezifischer Natur sind. Ein Erklärungsmodell geht von physiologischen Veränderungen aus, die nur über ein aerobes Ausdauertraining zu erreichen wären (vgl. dazu Abele, Brehm & Gall 1991; Schlicht 1995). Dementsprechend werden die Jogging- und die Fitnessgruppe als Experimentalgruppe bezeichnet, weil beide Programme geeignet erscheinen, physiologische Veränderungen hervorzurufen. Rückenschule und Entspannungstraining haben dieses Potential nicht und dienen deshalb als Kontrollgruppen für die Überprüfung der Sportspezifität von Stimmungsveränderungen. Die Teilnehmer wurden vor und nach einer Stunde mit Hilfe der Befindlichkeits-skala (BFS) (Abele & Brehm 1986b) zu ihrer momentanen Stimmung befragt. In der statistischen Auswertung zeigten sich folgende Befunde: Das mittlere Befindlichkeits-niveau hatte sich für alle Gruppen signifikant verändert. Die positiven Befindlichkeiten (Ruhe, Aktiviertheit, gehobene Stimmung) steigen, die negativen sinken ab. Dies entspricht dem von ABELE und BREHM (1994) formulierten Äquilibrationseffekt, den auch sie für Fitnessaktivitäten nachweisen konnten.

Ziel der zweiten Studie war die Überprüfung der Hypothese, dass die bei Sportspielen auftretenden Befindlichkeitsveränderungen weniger auf inhaltlichen Schwerpunkten oder auf unterschiedlichen Belastungswirkungen beruhen, sondern primär auf dem Wettkampfgedanken, der solchen Aktivitäten zu Grunde liegt. Dazu wurden drei Sportarten untersucht (Tennis, Fußball, Langstreckenlauf), die wiederum nach ihrem Wettkampfgehalt in zwei Gruppen unterteilt wurden, d.h. zu jeder Sportart wurde eine Gruppe untersucht, die den Sport leistungsmäßig und mit Wettkampfteilnahme ausübt (expliziter Wettkampfcharakter), und eine, die zwar regelmäßig Sport treibt, aber auf Wettkampfteilnahme verzichtet (impliziter Wettkampfcharakter). Bei der Bedingung mit explizitem Wettkampfcharakter handelte es sich um Teilnehmer an Punktspielrunden im Fußball und Tennis und um Teilnehmer an Stadt-, Park- und Waldläufen auf Landesebene. Diese Probanden unterschieden sich in ihrem Trainingsaufwand signifikant von den Probanden bei implizitem Wettkampfcharakter. Die Personen wurden vor und nach ihrem Training und dem Absolvieren von Trainingsspielen bzw. vor und nach Läufen, die einer individuellen Leistungsnorm folgten, zu ihrer Befindlichkeit befragt. Darüber hinaus sollte der Einfluss des erzielten Ergebnisses mit in die Untersuchung aufgenommen werden. So war in beiden Untersuchungsbedingungen über das

---

Spielergebnis (gewonnen/verloren) oder über die Erreichung des Gütemaßstabs (Platz/Zeit) eine Identifikation von Erfolg und Misserfolg möglich. Die Erhebung der Daten zur Befindlichkeit erfolgte auch in diesem Fall mittels der Befindlichkeitsskalen (BFS) von ABELE und BREHM (1986a).

Bei der Auswertung der Daten fanden sich - kurzgefasst - folgende Tendenzen: Die von ABELE und BREHM (1994) postulierten Äquilibrationseffekte nach Ausdauersport und Disäquilibrationseffekte nach Sportspielen sind mit vom Wettkampfkontext abhängig. Die angenommenen Wirkungen zeigten sich besonders deutlich, wenn Ausdauersport in einem wettkampffernen und Spielsport in einem wettkampfbetonten Kontext betrieben werden. Gleichzeitig ergab sich, dass die Teilnahme an Laufwettbewerben genauso geeignet erscheint, Disäquilibrationseffekte hervorzurufen, wie dies bei Sportspielen der Fall ist. Umgekehrt zeigten sich im Fußball und Tennis im wettkampffernen Kontext keine so eindeutigen Parallelen zum Ausdauersport. Auch ein Disäquilibrationseffekt ließ sich in diesem Zusammenhang nicht nachweisen.

In einer übergreifenden Diskussion, die beide Studien integriert, kommen ALFERMANN und STOLL (1996b, S. 421ff) zu Aussagen, die sowohl einen Beitrag zur weiteren Klärung des Wirkungszusammenhangs von Sport und Befindlichkeit leisten, als auch Empfehlungen für die praktische Anwendung enthalten. In der ersten Studie wurde der Nachweis erbracht, dass nicht nur sportliche Aktivitäten, sondern z.B. auch Entspannungstraining das aktuelle Wohlbefinden verbessert. Dieser Befund spricht gegen die Annahme eines sportspezifischen, ganz besonders aber gegen physiologische Effekte der Stimmungsbeeinflussung:

„Das Ausmaß an aerober Belastung allein reicht zur Erklärung von Befindlichkeitsveränderungen, wie sie in der Literatur und hier berichtet werden, ebenso wenig aus wie die Klassifizierung von Sportarten nach aeroben und anaeroben Anteilen“ (Alfermann und Stoll 1996b, S. 422).

Für die Gestaltung von Sportprogrammen haben die gefundenen Ergebnisse gemäß den Autoren auch praktische Auswirkungen. Menschen, die - aus welchen Gründen auch immer - keinen Sport treiben können oder wollen, können in ihrer aktuellen Befindlichkeit durch Entspannungs- oder Rückentraining genauso gut beeinflusst werden wie durch Ausdauer- oder Fitnessaktivitäten, wobei natürlich andere Vorteile wie z.B. die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit verloren gehen. Da es aber schwer genug sei, bis dahin sportabstinente Erwachsenen zur Teilnahme an Sportangeboten zu motivie-

---

ren, scheinen die Befunde von Bedeutung zu sein, dass verschiedene Inhalte und nicht nur Ausdauersport zu Wohlbefindensverbesserungen führen. Diese könnten zu einem gemischten Programm zusammengestellt werden. Wenn man davon ausgeht, dass es zunächst solche kurzfristigen Wohlbefindens-Effekte sind, die zum Sporttreiben anregen und langfristig zu einer Bindung beitragen, dann sollten Einsteiger zunächst vor allem mit solchen Inhalten konfrontiert werden, die ihr Wohlbefinden erhöhen: Fitnesssport, kleine Sportspiele ohne Wettkampf, Entspannung, Rückenschulung (vgl. Alfermann und Stoll 1996b, S. 423).

Weitere Autoren trugen zur empirischen Bestätigung des Modells des Stimmungsmanagements von ABELE und BREHM bei, indem sie neben verschiedenen Bewegungsprogrammen vermehrt auch verschiedene situative Gegebenheiten in ihre Studien mit einbezogen. So untersuchte BIRRER (1999) Stimmungsveränderungen bei Berufsschülern im obligatorischen Sportunterricht. Er folgte damit der Forderung, vermehrt personelle Voraussetzungen wie Alter und Geschlecht in die Untersuchungen mit einzubeziehen (vgl. Schwenkmezger und Schlicht 1994). Er wählte für die Untersuchung einen schulischen Kontext, der durch einige spezielle Bedingungen gekennzeichnet ist. Zum einen handelt es sich zwangsläufig um Gruppen, die in ihrem Alter homogen sind, zum anderen ist der Sportunterricht obligatorisch, so dass keine Selektionseffekte bei der Auswahl der Probanden zu erwarten sind. Bei der Versuchsgruppe handelte es sich um Schülerinnen einer Berufsschule, die im Rahmen ihres wöchentlichen Unterrichts eine Doppelstunde Sport zu besuchen hatten. Es nahmen insgesamt 59 Schülerinnen im Alter zwischen 16 und 22 Jahren teil. Die Befindlichkeit wurde direkt vor und direkt nach der Sportstunde mit Hilfe der Befindlichkeitsskalen von ABELE und BREHM (1986a) erhoben. Nach dem Ausfüllen der Fragebögen vor der Stunde wurden die Schülerinnen vor die Wahl gestellt, ob sie lieber an einem Circuit-Training oder selbstständigen Lauftraining (Fitness) oder einem Basketball- oder Ultimate-Training mit anschließendem Spiel (Spielsport) teilnehmen wollten. Dieser Versuchsaufbau sollte nicht zuletzt der Klärung der Frage dienen, ob die von ABELE und BREHM postulierten Äquilibrations- und Disäquilibrationseffekte auch im Schulsport Gültigkeit besitzen:

„Es wurde angenommen, dass der Sportunterricht sowohl im Fitness-Sport als auch im Spielsport eine Veränderung der Befindlichkeit in positiver Richtung hat. Da die Schülerinnen zwischen Fitness-Sport und Spielsport auswählen konnten und unter der Annahme, dass die Schülerinnen in ihrer Schulsportbiographie gelernt haben, welchen Einfluss auf sie die unterschiedlichen Sportaktivitäten ha-

---

ben, sollten sich die Schülerinnen, je nach Wahl der Sportaktivität, in ihrer Anfangsstimmung unterscheiden. (...) Demnach sollten Schülerinnen, die Spannung und Aufregung erleben wollen, eher eine Spielsportaktivität wählen. Im Gegensatz dazu sollten Schülerinnen mit hoher Erregtheit und eher negativer Befindlichkeit für ein erfolgreiches Stimmungsmanagement Fitnessaktivitäten zur Stimmungssteigerung und Spannungsreduktion wählen“ (Birrer 1999, S. 49).

In der Auswertung der erhobenen Daten konnten diese Annahmen jedoch nicht eindeutig bestätigt werden. Zwar zeigte sich bei beiden Aktivitäten eine deutliche Verbesserung der Stimmung, sowohl im Bereich der gehobenen Stimmung als auch in der Abschwächung der Depressionswerte, es konnten aber keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen ermittelt werden. Die Annahme, Spielsport würde eher Disäquilibrationseffekte bewirken, konnte also in diesem Fall für den Schulsport nicht nachgewiesen werden. Vielmehr riefen sowohl Fitness- als auch Spielsport Äquilibrationseffekte, also die Abschwächung negativer und die Stärkung positiver Stimmungsbereiche, hervor. BIRRER (1999) erklärt dies zum Teil über die spezifischen Merkmale des Schulsports. Dazu gehört auch, dass die Inhalte im Schulsport vor Beginn der Sportstunde nicht generell bekannt sind und die Inhalte, im Gegensatz zur vorliegenden Untersuchung, meist nicht frei gewählt werden können. Für den Schulsport bedeutet dies allerdings keinen Nachteil, sondern legt vielmehr nahe, dass auch Spielsportaktivitäten - als Trainingsstunde mit anschließendem Spiel - sehr gut für eine Stimmungsbeeinflussung im Sinne einer Äquilibration geeignet erscheinen.

Auch BÄSSLER (1995) untersuchte Befindlichkeitsveränderungen durch Sporttreiben bei einem speziellen Personenkreis. Als Zielgruppe wählte er Manager, die in ihrem Beruf besonders starken psychischen Belastungen ausgesetzt sind. Er nahm an, dass gerade in einer solchen Berufsgruppe sportliche Betätigung durch wiederholte Befindlichkeitsverbesserungen die Stresstoleranz erhöht und damit eine gesundheitsprotektive Wirkung entfaltet. Darüber hinaus wollte er die Frage klären, ob die in anderen Untersuchungen gefundenen Einflüsse sportspezifischer Natur sind. Deshalb erhob er neben der Befindlichkeit auch die subjektive Belastung im Beruf, die soziale Unterstützung und den physiologischen Gesundheitszustand.

„Die zentrale Hypothese, die es zu überprüfen gilt, unterstellt die Vermutung, dass Sporttreiben das psychische und physische Wohlbefinden steigere und damit in weiterer Folge zur Reduktion von Stressempfinden beitrage. Positive Effekte durch Sporttreiben werden unter Berücksichtigung der Wirkungs-Interpendenzen mit Berufssituation, Privatleben und Sozialleben sowie mit Gesundheitszustand nicht aufgehoben“ (Bässler 1995, S. 251).

---

Damit ist die Untersuchung von BÄSSLER (1995) eine der wenigen, die sowohl körperliche Veränderungen mit einbezieht als auch den sozialen Hintergrund der Versuchspersonen berücksichtigt. Die Versuchspersonen rekrutierten sich aus Männern im Alter zwischen 33 und 56 Jahren, die als Führungskräfte im Spitzenmanagement beschäftigt sind. Die Testgruppe (23 vollständige Datensätze) nahm an einem dreimonatigen Fitness-Programm (Ausdauertraining, Krafttraining an Geräten und Beweglichkeitstraining wie Stretching und Wirbelsäulengymnastik) teil. Die Kontrollgruppe (27 vollständige Datensätze) setzte sich aus sportabstinenten Managern zusammen. Die Untersuchung umfasste mehrere Erhebungsteile. In einer Eingangserhebung wurden die Manager zur beruflichen Belastung, (körperlichen) Beschwerden, sowie Person und Unternehmen mittels schriftlicher und mündlicher Interviews befragt (zur genauen Darstellung der Messinstrumente siehe Bässler 1995). Die Erhebungen zur Befindlichkeit wurden auch hier mit den Befindlichkeitsskalen von ABELE und BREHM (1986a) vorgenommen. Dabei wurden innerhalb von drei Monaten pro Proband an drei Arbeitstagen jeweils drei Befindlichkeitsmessungen durchgeführt, nämlich am Morgen vor der Arbeit, nach der Arbeit vor dem Sporttreiben und am Abend nach der sportlichen Betätigung. Damit wurden also pro Person insgesamt neun Befindlichkeitserhebungen durchgeführt. Nach drei Monaten folgte eine Abschlusserhebung zur Erfassung der sozialen Unterstützung und eine mündliche Befragung zu Alltagsthemen, dem absolvierten Fitness-Programm und zu Bewegung und Sport im allgemeinen.

Bei der Auswertung zeigten sich folgende Ergebnisse: Im Stimmungsverlauf über den Tag unterschieden die Versuchs- und die Kontrollgruppe sich in den ersten beiden Messzeitpunkten kaum voneinander. Am Morgen finden sich hohe Werte in den Bereichen ‚Aktiviertheit‘, ‚Ruhe‘ und ‚gehobene Stimmung‘, während die negativen Stimmungsaspekte ‚Ärger‘, ‚Deprimiertheit‘, ‚Energielosigkeit‘ und ‚Erregtheit‘ niedrige Werte aufweisen. Nach dem Arbeitstag kehrt sich diese Tendenz um. Die positiven Aspekte sinken ab, während die negativen an Stärke zunehmen. Die sporttreibenden Manager befinden sich sogar in einem etwas gereizteren Zustand als ihre sportabstinenten Kollegen. Am Abend nach der sportlichen Aktivität zeigt sich jedoch ein eindeutiges Bild: Die sporttreibenden Manager befinden sich zu diesem Zeitpunkt in einer signifikant besseren Stimmung als die sportabstinenten Manager der Kontrollgruppe. Die positiven Befindlichkeitsbereiche steigen zu diesem Zeitpunkt

---

stark an; die Werte in den negativen Befindlichkeitsbereichen sinken nach dem Sporttreiben relativ stark ab.

Die eigentliche Leistung der vorliegenden Untersuchung liegt jedoch im Nachweis der Sportspezifität der gefundenen Wirkungen. Als weitere Einflussgrößen wurden, wie oben beschrieben, die berufliche Belastung, die soziale Unterstützung sowie der Gesundheitszustand in die Auswertung mit einbezogen. Dabei kommt BÄSSLER (1995) zu folgender Schlussfolgerung:

„Die Überprüfung auf die Sportspezifität der Effekte lässt bei multivariater Betrachtung mit Ausnahme des Aspektes ‚Besinnlichkeit‘ bei allen Befindlichkeitsdimensionen einen hoch signifikanten Einfluss des Sporttreibens auf Befindlichkeitsveränderungen erkennen. (Positive) Effekte durch Sporttreiben werden unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Einflussgrößen ‚Berufliche Belastung‘, ‚Soziale Unterstützung und Belastung‘ sowie ‚Gesundheitszustand‘ nicht aufgehoben“ (Bässler 1995, S. 259).

Darüber hinaus konnten einige gesundheitliche Effekte des Sporttreibens nachgewiesen werden, die im Rahmen der Erhebung zum Gesundheitszustand ermittelt wurden: So haben 55% der Nichtsportler erhöhte Blutfettwerte, im Vergleich zu nur 30% der Sporttreibenden. Bei der Summierung der Risikofaktoren ergibt sich ein noch eindeutigeres Bild: Bei 64% der sportabstinenten Führungskräfte ist eine starke gesundheitliche Gefährdung (drei oder mehr Risikofaktoren) zu beobachten - gegenüber 39% der sportaktiven Führungskräfte (vgl. Bässler 1995, S. 258).

Für den Bereich der Natursportarten, der ja für die hier vorliegende Arbeit von besonderer Relevanz ist, liegen weniger Ergebnisse vor. BREHM (1998a) berichtet von einer Tauchstudie (n=38), bei der sowohl Äquilibrations- als auch Disäquilibrationseffekte nachgewiesen werden konnten. Vor dem Tauchgang zeigte sich ein Anstieg von Erregtheit und Aktiviertheit, der im Anschluss wieder auf ein normales Maß abfiel, was auf ein Durchleben eines Spannungsbogens hindeutet. Gleichzeitig waren aber auch die positiven Aspekte der Befindlichkeit nach dem Tauchgang verbessert und die negativen abgeschwächt. Dies könnte als ein erster Hinweis gewertet werden, dass gerade Natursport-Aktivitäten zur positiven Beeinflussung der Stimmung geeignet sind, da sie die Effekte von Äquilibration und Disäquilibration verbinden.

---

Diese Annahme wird auch von WABEL (1998) unterstützt, der verschiedene Sportaktivitäten nach ihrer Wirkung für ein alltägliches Stimmungsmanagement untersuchte. Dazu befragte er Personen, welche Aktivitäten sie für ein Stimmungsmanagement nutzen, nach den Bedingungen für die Ausübung sowie nach den erwarteten Effekten. Anders als ABELE und BREHM fragte er also nach „subjektiven Theorien des Stimmungsmanagements im Alltag mittels sportlicher Betätigung“ (Untertitel der Dissertation von WABEL). Er konnte z.B. für verschiedene Natursportarten folgende Zielsetzungen und Motivationen ausmachen:

Skilanglauf wird ausgeübt, um

- zu entspannen, in der Natur zu sein.
- Trainingseffekte zu erzielen, Leistung zu erbringen.
- sich zu aktivieren, Energie zu tanken, zu entspannen.
- die Stimmung langfristig zu erhalten/verbessern.

Klettern wird ausgeübt, um

- Aggressionen/Ärger abzubauen.
- Spannung/Nervenkitzel zu erleben.
- gute Laune zu erhalten, in der Natur zu sein.
- abzuschalten, zu entspannen.

Mountainbiken wird ausgeübt, um

- Energie und Ärger abzubauen.
- Energie zu tanken, abzuschalten, zu entspannen.

(vgl. Wabel 1998, S. 171ff)

Im Theorieteil seiner Dissertation bezieht WABEL (1998) sich auf das Modell des Stimmungsmanagements von ABELE und BREHM. Es gelingt ihm, die Idee von Äquilibration und Disäquilibration auch in den Erwartungshaltungen der sportlich aktiven Personen wiederzufinden. Diese erwarten von der sportlichen Betätigung sowohl die Regulierung ihrer Stimmung im Sinne von Äquilibration (zu entspannen, sich zu aktivieren, Ärger abzubauen, Energie zu tanken), als auch im Sinne von Disäquilibration im Rahmen einer ‚Ablenkungsstrategie‘ (Spannung/Nervenkitzel, abzuschalten). Hinzu kommt das Motiv des Naturerlebnisses, das auch in dieser Arbeit auf seine Wirkung für das Wohlbefinden untersucht werden soll. WABEL (1998) folgert für das Stimmungsmanagement im Alltag:



---

„Die genannten Stimmungseffekte deuten darauf hin, dass Personen mittels Natur- und Abenteueraktivitäten sowohl eine Regulation positiver als auch negativer Stimmungszustände beim Stimmungsmanagement im Alltag realisieren können. Gleichzeitig ist aufgrund des Spannungs- und Risikogehaltes von Natur- und Abenteueraktivitäten das Erleben eines Spannungsbogens möglich. Personen, die den intrinsisch auf die sportliche Aktivität bezogenen Spannungsauf- und abbau suchen, könnten Natur- und Abenteueraktivitäten zum Erleben spannender Situationen einsetzen“ (Wabel 1998, S. 59/60).

Die Untersuchung von WABEL (1998) ist als ein Ansatz zu verstehen, der sich von den oben wiedergegebenen Studien unterscheidet. Es wurde nämlich nicht direkt die Wirkung von Aktivitäten auf Stimmung und Befindlichkeit gemessen, sondern vielmehr nach den Erwartungen gefragt, die zur Ausübung motivieren. Motive können langfristig nur aufrechterhalten werden, wenn die Bedürfnisse die dahinter stehen, auch befriedigt werden. Wenn also Personen davon berichten, sie würden bestimmte Aktivitäten dazu nutzen, zu entspannen, Energie zu tanken und Ärger abzubauen, so ist anzunehmen, dass die Aktivitäten dies - zumindest für die jeweilige Person - auch leisten können.

### **Zusammenfassung**

Eine Auswahl an Studien hat gezeigt, dass Befindlichkeitsverbesserungen bei sportlicher Aktivität und Bewegung häufig nachgewiesen werden konnten (vgl. Abele & Brehm 1986a, 1994; Brehm 1997a; Bässler 1995; Birrer 1999). Worauf diese Effekte allerdings beruhen, bleibt vorerst im dunkeln, einige Ergebnisse sprechen jedoch dafür, dass nicht allein physiologische Vorgänge dafür verantwortlich gemacht werden können (vgl. Alfermann & Stoll 1996b). Grundsätzlich können zwei Muster der Stimmungsveränderung ausgemacht werden: Im Rahmen einer ‚Wiederherstellungsstrategie‘ können besonders Ausdauersportarten und wettkampferne Aktivitäten dazu beitragen, ein gestörtes Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und auf hohem Niveau zu regulieren. Gleichzeitig ermöglichen Sport und Bewegung im Rahmen einer ‚Ablenkungsstrategie‘ das Aufsuchen von spannenden Situationen und die Befriedigung von Neugier und Spieltrieb (vgl. Brehm 1998a).

Es spricht einiges dafür, dass Natursportarten besonders geeignet erscheinen, positive Wohlbefindenseffekte zu bewirken. Erste Hinweise finden sich schon bei BRACKHANE und WÜRZ (1984), die besonders reichhaltige emotionale Erlebnismöglichkeiten beim Skilanglauf ausmachen. Skilanglauf ist eine zentrale Bewegungsform des Friluftsliv und erfreut sich in Norwegen größter Beliebtheit, vielleicht auch

---

gerade wegen dieser vielfältigen Erlebnismöglichkeiten. Auf jeden Fall spielen moderate Ausdauerbelastungen beim Friluftsliv eine entscheidende Rolle. So ist die Fortbewegung zu Fuß zentrales Element dieser Bewegungskultur, die daneben aber auch viele andere Bewegungsformen zulässt. ALFERMANN und STOLL (1996b) konnten nachweisen, dass die Wohlbefindenseffekte von Ausdauersport besonders gut in einem wettkampffernen Umfeld zur Geltung kommen. Auch dies trifft auf Friluftsliv zu, das explizit den Konkurrenzgedanken ausschließt (vgl. Buschmann & Lagerstrøm 1999). Am interessantesten sind jedoch die Hinweise darauf, dass Natursportaktivitäten die von ABELE und BREHM formulierten Äquilibrations- und Disäquilibrationseffekte zu verbinden scheinen. Dafür spricht eine von BREHM (1998a) erwähnte Studie zum Tauchen, die sowohl die Verbesserung der Stimmungsparameter als auch das Durchleben eines Spannungsbogens nachweisen konnte. Diese Ergebnisse decken sich auch mit den Motiven von Natursportlern, die WABEL (1998) im Rahmen seiner Dissertation befragte. Sie berichteten davon, dass sie Natursportarten sowohl im Sinne einer Äquilibration nutzen, d.h. zur Verbesserung und langfristigen Aufrechterhaltung des Wohlbefindens, als auch im Sinne einer Disäquilibration durch das Aufsuchen spannender und herausfordernder Situationen.

Damit vereint Friluftsliv einige Parameter, die eine positive Beeinflussung des Wohlbefindens verstärken: Friluftsliv bietet vielfältigste Bewegungsmöglichkeiten, die sehr individuell zu einem Programm zusammengefügt werden können. Eine zentrale Rolle spielen jedoch moderate Ausdauerbelastungen wie Wandern und Skilanglauf, die in einem konkurrenzfreien Zusammenhang die stärksten Wohlbefindenseffekte bewirken. Darüber hinaus bietet Friluftsliv Aktivitäten, die Spannung und Herausforderung enthalten und das Durchleben eines Spannungsbogens erlauben. Dies liegt einmal in den möglichen Aktivitäten selbst begründet, die einen höheren Anforderungscharakter besitzen (z.B. Klettern, Kajakfahren oder Mountainbiking), nicht zuletzt aber an der natürlichen Umgebung, in der die Aktivitäten stattfinden, so dass eventuell schon einfache Bewegungsformen wie Wandern Spannung und Abwechslung bieten könnten. Die Wirkung von Naturerlebnissen auf das Wohlbefinden wird in Kapitel 4 Teil B genauer untersucht.

---

### **3. Langfristige Veränderungen**

Im Gegensatz zur Wirkung von Sport und Bewegung auf die aktuelle Befindlichkeit ist die Wirkung auf überdauernde Parameter des Wohlbefindens weniger gut belegt. Dies liegt zum einen an dem ungleich höheren Aufwand, den langfristig angelegte Untersuchungen mit sich bringen. Zum anderen ist es schwierig, global von überdauerndem Wohlbefinden zu sprechen. Dies liegt nicht zuletzt an einer mangelnden Theoriegeleitetheit (vgl. Kleine 1990a). Welche Aspekte ordnet man überhaupt dem überdauernden Wohlbefinden zu? Fruchtbarer scheint es demnach zu sein, Teilbereiche des langfristigen Wohlbefindens zu betrachten. Hier soll dies für das Selbst- und Körperkonzept sowie für die Stresstoleranz geschehen.

#### **3.1 Selbst- und Körperkonzept**

Wie in Kapitel 3.2.2 beschrieben, scheinen gerade Selbstkonzepte als überdauernde Elemente der Persönlichkeit dazu geeignet zu sein, durch Sport und Bewegung eine Veränderung zu erfahren. So beschreibt EPSTEIN (1979) Selbstkonzepte und gerade Postulate höherer Ordnung als relativ stabil, sein Entwurf einer integrativen Persönlichkeitstheorie lässt aber auch die Möglichkeit von Veränderung von Selbstkonzepten zu. Solche Veränderungen beginnen meist auf einer der untersten Ebene in situationspezifischen Bereichen, können zeitversetzt aber auch auf höheren Ebenen wirksam werden (vgl. auch Sonstroem & Morgan 1989). Dass EPSTEIN (1979) die Möglichkeit von Veränderung von Selbstkonzepten anhand von Beispielen aus dem Sportbereich illustriert, spricht dafür, dass auch er von einer Beeinflussung durch Sport und Bewegung ausgeht (vgl. Epstein 1979, S. 16f).

ALFERMAN, LAMPERT, STOLL und WAGNER-STOLL (1993) suchten in einem Feldexperiment nach Hinweisen auf Zusammenhänge zwischen Selbstkonzepten und sportlicher Aktivität. Dabei wurden sportlich aktive mit sportlich inaktiven Personen verglichen. Es wurden drei Aspekte des Selbstkonzeptes erfasst, nämlich das Körper selbstkonzept, das Geschlechtsrollenselbstbild und das Selbstwertgefühl. Untersucht wurden Personen (n=39), die nach Jahren der sportlichen Abstinenz an einem Wiedereinsteigerprogramm teilnahmen. Die Personen wurden nach dem Zufallsprinzip in eine Sport- und eine Wartegruppe eingeteilt. Zum ersten Messzeitpunkt vor Beginn des

---

Programms unterschieden die beiden Gruppen sich nicht in den erhobenen Aspekten des Selbstkonzeptes.

Zum zweiten Messzeitpunkt hatten die Probanden der Sportgruppe bereits ein halbes Jahr regelmäßig einmal wöchentlich an einem einstündigen Fitnessprogramm teilgenommen und waren darüber hinaus zu selbstständiger sportlicher Aktivität ermutigt worden. Beim Vergleich der zwei Messzeitpunkte innerhalb der Sportgruppe zeigte sich eine signifikante Veränderung auf der Skala ‚positive Einstellung zum eigenen Körper‘. Bei den gleichzeitig erhobenen Daten zum subjektiven Wohlbefinden, das mit den Befindlichkeitsskalen von ABELE und BREHM (1986a) gemessen wurde, zeigten sich signifikant positive Veränderungen in den Bereichen ‚Aktivität‘, ‚gute Laune‘ und ‚Gelassenheit‘ sowie niedrigere Werte in ‚Energielosigkeit‘. Im Vergleich mit der Wartegruppe - hier hatten sich keine signifikanten Veränderungen ergeben - schilderten die Probanden der Sportgruppe sich nach einem halben Jahr sportlicher Aktivität als selbstbewusster und zeigten besonders im Bereich des Körperkonzeptes ein positiveres Selbstbild. Außerdem war ein Rückgang psychosomatischer Beschwerden zu verzeichnen.

In einer zweiten von ALFERMANN und STOLL (1996a) angelegten Studie wurden bei ähnlichem Versuchsaufbau (sechs Monate Intervention, Messzeitpunkte vor Beginn und nach Beendigung des Programms) verschiedene Aktivitäten miteinander verglichen. Die Probanden wurden zufällig auf vier Gruppen verteilt, die über den Zeitraum der Studie an verschiedenen Aktivitäten teilnahmen, nämlich Ausdauertraining, Fitnesstraining, Rückenschulung und Entspannungstraining. Die drei ersten Programme bestanden demnach aus sportlichen Inhalten, die sich in ihrer Belastungsintensität und ihrem Anteil aerober Energiebereitstellung unterschieden. Das Entspannungstraining steht für eine nicht-sportliche Aktivität. In den Sportgruppen konnte ein Anstieg in der Subskala ‚wahrgenommene körperliche Fitness‘ nachgewiesen werden. Die Ausdauergruppe zeigte darüber hinaus eine Verringerung der ‚Figursorgen‘, was auch mit einer tatsächlichen durchschnittlichen Gewichtsreduktion einher ging. Allerdings reduzierten sich auch bei der Entspannungsgruppe die ‚Figursorgen‘, in diesem Fall jedoch ohne nachweisbare Gewichtsreduktion. Unabhängig von den Inhalten, in allen Gruppen also, zeigte sich ein Anstieg des Selbstwertgefühls, selbst bei der Rückengruppe, die keine Verbesserung oder sogar eher eine Verschlech-

---

terung ihres Körperselbstkonzeptes aufwies. Dies spricht gegen eine sportspezifische Wirkung und teilweise auch gegen die Theorie eines hierarchisch angeordneten Selbstkonzeptes. ALFERMANN und STOLL (1996a) erklären die gefundenen Ergebnisse mit Erwartungseffekten der Probanden und kommen zu folgendem Schluss:

„Offensichtlich führen Aktivitäten, die bei den Probanden regelmäßig kurzfristige Wohlbefindenseffekte auslösen, insgesamt zu einer verbesserten psychischen Gesundheit. Dabei kommt es nicht darauf an, ob aerobe oder anaerobe Ausdauer oder andere motorische Fähigkeiten trainiert wurden. Vielmehr führt die Teilnahme an geplanten und regelmäßigen Aktivitäten, verbunden mit einer Unterweisung und sozialer Zuwendung, zu verbessertem Selbstwertgefühl. (...) Allerdings wird dieser Effekt der Selbstwertveränderung offenbar nicht über das Selbstkonzept auf der Bereichsebene darunter vermittelt“ (Alfermann u. Stoll 1996a, S. 95/96).

Anscheinend ist eine Beeinflussung bei Erwachsenen schwieriger, da sie über ein schon gefestigtes Selbstkonzept verfügen. Bei Heranwachsenden ist das Selbstkonzept noch in der Entwicklung, und eine positive Beeinflussung durch Sport und Bewegung wird hier als plausibler angesehen (vgl. auch Stelter 1996).

So nutzten BURRMANN, KRYSMANSKI und BAUR (2002) die Daten einer groß angelegten Untersuchung zum Sportengagement Jugendlicher in Brandenburg, um den Zusammenhang von Sport und Bewegung auf Körper- und Selbstkonzept zu analysieren. Befragt wurden Jugendliche aus der siebten, neunten, elften und dreizehnten Klasse (1243 Mädchen und 1142 Jungen). Die Stichprobe war repräsentativ. Dabei zeigten sich einige signifikante Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Jugendlichen:

„Sportlich aktivere Jugendliche nehmen sich im Vergleich zu weniger aktiven Gleichaltrigen (a) als (körperlich) fitter und leistungsfähiger wahr und sie achten (b) mehr auf gesundes Ernährungsverhalten und Körperpflege. Sie fühlen sich (c) im Umgang mit Gleichaltrigen sozial kompetenter und sie sind (d) eher der Überzeugung, dass sie ihr Leben selbst aktiv gestalten und beeinflussen können“ (Burrmann et al. 2002, S. 30).

Diese Zusammenhänge bestehen unabhängig von soziostrukturellen Merkmalen. Mädchen und Jungen, jüngere und ältere Heranwachsende, Land- und Stadtjugendliche profitieren gleichermaßen von sportlicher Aktivität. Darüber hinaus gibt es noch einige geschlechtsspezifische Unterschiede: So schätzen Mädchen sich als gesundheitlich labiler ein, äußern häufiger Figurprobleme und achten mehr als Jungen auf gesunde Ernährung und Körperpflege. Besonders die Figurprobleme werden durch sportliche Aktivität kaum vermindert, während sie bei sportlich aktiven Jungen kaum thematisiert werden. Offenbar scheint sportliche Aktivität bei den Jungen zu Verbesserung in fast

---

allen Körper- und Selbstkonzeptdimensionen beizutragen, während bei den Mädchen andere Wege gefunden werden müssen, um zu einem (durchgängig) positiven Selbst- und Körperbild zu gelangen (vgl. Burrmann et al. 2002, S. 32)

ENDRIKAT (2001) nutzte als Grundlage ihrer Analyse die Daten der Bielefelder Surveystudie „Jugend und Sport in Deutschland“ (Jugendsportstudie 1995; Leitung: Kurz und Brinkhoff, zit. nach Endrikat), in der 3426 Jugendliche der Schuljahrgänge 7 bis 13 erfasst wurden. Auch in dieser Untersuchung sollte der Einfluss von sportlicher Aktivität auf die Herausbildung spezifischer Selbstkonzepte aufgeklärt werden. Besonderer Beachtung wurde dabei zwei Teilkomponenten des Selbstkonzepts geschenkt, nämlich dem Konzept der sportlichen Leistungskompetenz und dem Körperkonzept. Weiterhin sollte die Frage beantwortet werden, inwieweit das Selbstwertgefühl durch das Körperkonzept bestimmt wird, ob also tatsächlich eine Veränderung übergeordneter Selbstkonzepte durch sportliche Aktivität möglich ist, wie von EPSTEIN (1979) und SONSTROEM und MORGAN (1989) in ihren theoretischen Modellen angenommen.

In der Auswertung der Daten zeigte sich, dass die sportliche Leistungskompetenz, d.h. die Einschätzung der eigenen sportlichen Fähigkeiten, eng zusammenhängt mit der Ausprägung des Körperkonzepts in den drei erhobenen Dimensionen ‚eingeschätzte körperliche Leistungsfähigkeit‘, ‚Attraktivität‘ und ‚emotionale Akzeptanz des eigenen Körpers‘:

„Die Befunde veranschaulichen, dass die sportliche Leistungskompetenz im Jugendalter die zentrale Prädiktorvariable des Körperkonzepts ist. So wird die körperliche Leistungsfähigkeit, die körperliche Attraktivität und Akzeptanz des eigenen Körpers zu einem großen Anteil dadurch bestimmt, ob sich Jugendliche für sportlich halten oder nicht“ (Endrikat 2001, S. 66).

Darüber hinaus zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang der allgemeinen Leistungsfähigkeit, gefolgt vom Körperkonzept, mit dem globalen Selbstwertgefühl. Der Körper und seine wahrgenommenen Fähigkeiten scheinen also insbesondere im Jugendalter eine zentrale selbstbezogene Rolle zu spielen. In ihren Schlussbemerkungen kommt ENDRIKAT (2001) zu folgenden Einschätzungen:

„Die Befunde (...) belegen, dass eine hohe sportliche Leistungskompetenz entwicklungsbedeutsam ist, da die sportliche Selbsteinschätzung nicht unabhängig vom allgemeinen Selbstkonzept zu sehen ist. Die Befunde liefern Hinweise dafür, dass eine hohe Kompetenzeinschätzung in einem sportspezifischen Selbstkonzeptbereich positiv mit anderen Bereichen des Selbstkonzepts zusammenhängt.

---

Zusammenfassend zeigt sich in dieser Studie, dass das Sportverhalten eine zentrale Bedeutung für die Ausprägung der sportlichen Leistungskompetenz hat und es lässt sich eine besondere Relevanz der sportlichen Leistungskompetenz für das Körperkonzept der Jugendlichen belegen. Die Körperakzeptanz wiederum bestimmt zu einem großen Anteil die Einschätzung des Selbstwertgefühls der Jugendlichen“ (Endrikat 2002, S. 69)!

Schon in der Art dieser Formulierung findet sich die von EPSTEIN (1979) und SONSTROEM und MORGAN (1989) angenommene schrittweise Beeinflussung übergeordneter Selbstkonzeptbereiche in einem Durchlaufen mehrerer Hierarchieebenen wieder. Die sportbezogene Leistungseinschätzung wird generalisiert, wirkt bis in höhere Ebenen hinein und beeinflusst entscheidend die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die wiederum - zumindest im Jugendalter - ein wichtiger Teilbereich des globalen Selbstwertgefühls zu sein scheint.

SCHLICHT und SPÄTH (2000) befragten Jugendliche (n=177) der Klassen 6, 7 und 8 eines gemischtgeschlechtlichen Gymnasiums einer süddeutschen Großstadt nach Ausmaß sportlicher Aktivität und Einstellungen zu sich und ihrem Körper. Auch in dieser Untersuchung zeigten sich die eindeutigsten Unterschiede zwischen den sportlich aktiven und sportlich inaktiven Jugendlichen. Sportlich Aktiven ist ihr Outfit und ihr Äußeres wichtiger und sie achten vermehrt auf ihr Körpergewicht. Gleichzeitig sind sie aber auch zufriedener mit sich, ihrem Körper und ihrem Aussehen, sie sehen sich positiver, beurteilen ihre Kompetenz höher und bewerten Sport und Fitness positiver als sportlich Inaktive:

„Prinzipiell erfährt der Körper bei sportlich aktiven Jugendlichen eine verstärkte Zuwendung und geschlechtsunabhängig eine höhere Bewertung, ebenso wie das Selbst und die eigene Kompetenz“ (Schlicht & Späth 2000, S. 62).

Die Autoren versuchen in ihrer Diskussion eine Einordnung in gesellschaftliche Zusammenhänge. So vermuten sie, das sportlich aktive Jugendliche das gesellschaftliche Ideal von Sportlichkeit soweit internalisiert haben, „dass sie im Einklang mit ihrem tatsächlichen Verhalten die positiven ‚Folgen‘ in ihrer Körper- und Selbstbewertung manifest werden lassen“ (ebenda S. 63). Es ist möglich, dass Jugendliche Erwartungen erfüllen, von denen sie denken, sie würden von der Gesellschaft an sie herangetragen. So können Jugendliche im Sport als Feld außerhalb des engen Schul- und Familienkontextes gesellschaftlich gültige Normen leben und sich als vollwertige Mitglieder dieser Gesellschaft fühlen:

---

„Sportliche Aktivität könnte demnach Orientierungsrahmen in einer Phase der biographischen Suche sein. Sport könnte diese Phase gegebenenfalls risikoärmer gestalten und damit helfen, dass Werteorientierung und Identitätsfindung gelingen“ (Schlicht & Späth 2000, S. 63).

Zu den drei letztgenannten Studien, die sich mit den Auswirkungen sportlicher Aktivität im Jugendalter befassen, bleibt zu sagen, dass es sich bei allen um Querschnittstudien handelt. Dies bedeutet, dass sich empirisch keine Aussagen über die Richtung ermittelter Wirkungen treffen lassen. Prinzipiell ist daran zu denken, dass der angenommene Einfluss sportlicher Aktivität auf das Selbstkonzept auch in umgekehrter Richtung bestehen könnte. In diesem Fall würden Personen, die über eine bessere Selbsteinschätzung verfügen, mehr Sport treiben als Vergleichspersonen.

### **Zusammenfassung**

Trotz der gerade genannten Einschränkung deuten die hier dargestellten Studien darauf hin, dass eine Beeinflussung von Selbstkonzepten durch sportliche Aktivität und Bewegung sehr plausibel erscheint. Besonders bei Kindern und Jugendlichen sind positive Effekte auch auf höher liegende Konzepte wie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl nachweisbar (vgl. Schlicht und Späth 2000; Endrikat 2001; Burrmann et al. 2002). Bei Erwachsenen lässt sich zwar das Körperkonzept beeinflussen, dies hat aber nur wenig Auswirkung auf das globale Selbstwertgefühl (vgl. Alfermann et al. 1993), während bei Heranwachsenden die körperliche Akzeptanz eine solch zentrale Rolle zu spielen scheint, dass Veränderungen des Körperkonzepts auch in höheren Ebenen des Selbstkonzepts wirksam werden. Diese Befunde sprechen durchaus für eine Bestätigung der theoretischen Modelle von EPSTEIN (1979) und SONSTROEM und MORGAN (1989).

Dass auch Friluftsliv-Aktivitäten positive Veränderungen von Körperkonzepten vermitteln können, kann als sehr wahrscheinlich angesehen werden. Dies liegt an den guten Bedingungen, die körperliche Fitness zu verbessern und den Körper als leistungsfähig wahrzunehmen. Dies wird eventuell noch dadurch verstärkt, dass im Friluftsliv häufig auch mehrtägige Touren bewältigt werden müssen. Solche Touren sind mit Strapazen verbunden und führen den Einzelnen an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Umso befriedigender wird die Erfahrung erlebt, diese Herausforderung gemeistert zu haben.



---

Betrachtet man die Veränderung von Selbstkonzepten im Hinblick auf langfristige Wohlbefindensveränderungen, so überschneiden sich die Betrachtungen unweigerlich mit denen der Erziehungswissenschaft. Selbstkonzepte sind als Teil der Persönlichkeit zu verstehen. Deshalb hat auch die Pädagogik Interesse daran, Selbstkonzepte zu stärken und zu einer gelingenden Persönlichkeitsentwicklung beizutragen. Ein starkes Selbstbewusstsein und die Herausbildung eines positiven Selbstwertgefühls kann sicherlich als eines der Hauptziele von Erziehung gelten. Deshalb kann hier auch mit einiger Berechtigung die Frage gestellt werden, was Friluftsliv für eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung leisten kann. BUSCHMANN und LAGERSTRØM (1999) listen unter Bezugnahme auf WEINHOLZ (1989) neun pädagogische Einzelziele des Friluftsliv auf. Einige davon erscheinen für die Herausbildung von positiven Selbstkonzepten besonders geeignet zu sein: So liegt es in der Struktur des Friluftsliv begründet, dass „gestellte Aufgaben fast zwangsläufig zu Ende durchgeführt werden müssen“ (Buschmann & Lagerstrøm 1999, S. 8). Eine mehrtägigen Tour kann nicht einfach mittendrin abgebrochen werden, auch dann nicht, wenn eventuell spannungs- oder sogar angstreiche Situationen auftreten. Dies unterscheidet Friluftsliv von vielen Sportarten, bei denen hohe Anforderungen auch einfach vermieden werden können. Im Friluftsliv ist das Meistern von schwierigen Aufgaben schon von vornherein gegeben, ohne dabei Zwang ausüben zu müssen. Sieht man im Bewältigen von Aufgaben die primäre Bedingung für Selbstvertrauen, so scheint Friluftsliv besonders geeignet, dieses zu entwickeln und zu stärken. Dazu kommt die Notwendigkeit, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, und die Möglichkeit, vielfältigste handwerkliche, technische und sportliche Fähigkeiten zu erwerben und zu erproben.

BURRMANN et al. (2002) fanden heraus, dass sportlich aktive Jugendliche sich kompetenter im Umgang mit Gleichaltrigen empfinden. In diesem Zusammenhang kommt der sozialen Komponente von Friluftsliv eine entscheidende Bedeutung zu. BUSCHMANN und LAGERSTRØM (1999) nennen weitere pädagogische Zielsetzungen des Friluftsliv: So berge die

„gruppendynamischen Prozessen innewohnende intensive Auseinandersetzung mit sich selbst (hier wird der Bezug zu Selbstkonzepten besonders deutlich, Anmerkung des Verfassers) und den anderen (...) vielfältige Möglichkeiten, andere Lebensstile und -konzeptionen zu erkennen und damit umzugehen lernen“ (Buschmann & Lagerstrøm 1999, S. 9).

Darüber hinaus könne Friluftsliv eine Öffnung der Persönlichkeit bewirken, die sich in einer freieren Artikulierung von eigenen Gefühlen offenbart. Auch dies liegt in einigen

---

grundlegenden Strukturmerkmalen des Friluftsliv begründet. Unvorhersehbare Situationen, die in einer natürlichen Umgebung zwangsläufig auftreten, können zu Unsicherheiten und Ängsten führen. Der Umgang mit solchen Situationen schult soziale und kommunikative Verhaltensweisen.

Langfristiges Wohlbefinden ist eng mit einigen Persönlichkeitsmerkmalen wie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verbunden. Diese beiden Konstrukte haben wiederum viel mit der wahrgenommenen Kompetenz einer Person zu tun. Friluftsliv stellt fast zwangsläufig Situationen her, in denen die eigene Kompetenz erprobt und bestärkt werden kann. Zudem werden durch die Einbindung in eine Gruppe auch soziale Fähigkeiten erlernt und verfeinert. Friluftsliv kann damit zum Erreichen langfristigen Wohlbefindens und nicht zuletzt zu einer gelingenden Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

### **3.2 Stresstoleranz**

In einer vielzitierten Arbeit von CREWS und LANDERS (1987) untersuchten die Autoren auf dem Wege einer Meta-Analyse 34 Einzelstudien zum Thema Sport/Bewegung und Stress mit insgesamt 1449 Teilnehmern. In allen Studien wurden ausdauertrainierte mit nicht ausdauertrainierten Personen verglichen. Dabei wurden die Probanden der einzelnen Studien auf unterschiedliche Art unter Stress gesetzt (z.B. durch das Lösen mathematischer Aufgaben unter Zeitdruck, das Ansehen von Filmen mit Unfällen und Katastrophen, das Eintauchen von Extremitäten in Eiswasser), um währenddessen oder im Anschluss daran bestimmte physiologische Parameter zu messen, die mit Stressreaktionen verbunden sind. In den Untersuchungen, die in die Meta-Analyse eingingen, wurden eine oder mehrere der folgenden Parameter gemessen: Herzfrequenz, systolischer Blutdruck, diastolischer Blutdruck, Hauttemperatur und -widerstand, hormonelle Veränderungen und Muskelaktivität. Außerdem unterschieden die Arbeiten sich noch darin, ob regelmäßige oder nur einmalige sportliche Betätigung untersucht wurden. Bei der meta-analytischen Auswertung der Arbeiten kommen CREWS und LANDERS (1987) zu einer sehr zuversichtlichen Einschätzung der Wirkung von Sport auf die Stresstoleranz:

„The results of this meta-analysis show that, regardless of the type of physiological and psychological measure used, aerobically fit subjects had a reduced psychosocial stress response. The underlying assumption for reducing stress response lies in the belief that reduced physiological response to stress or faster physiologi-

---

cal recovery results in over-all less time spent in stress at perhaps a lower level of stress" (Crews und Landers 1987, S. 118).

Außerdem spricht die reduzierte physiologische Stressreaktion dafür, dass Ausdauertrainierte bei gleichem Stressniveau besser mit der Belastung umgehen können als Nicht-Ausdauertrainierte. Darüber hinaus vermuten CREWS und LANDERS, dass regelmäßige sportliche Betätigung eine Art ‚Trainingseffekt‘ für stressreiche Situationen darstellen könnte (vgl. Crews und Landers 1987, S. 118). Für zukünftige Forschung regen sie besonders die Untersuchung physiologischer Prozesse an, die der stressregulierenden Wirkung von Sport zugrunde liegen könnten. Außerdem sollte überprüft werden, ob die Wirkung von Sport und Bewegung nicht nur im Labor bei künstlich herbeigeführtem und zeitlich beschränkten Stress eine Schutzwirkung entfaltet, sondern genauso in realen Lebensbedingungen, in denen die Menschen oftmals auch über längere Zeiträume belastenden Situationen ausgesetzt sind.

Dieser Bedingung wahrer Lebensumstände wollte BROWN (1991) gerecht werden. Er kritisiert eingangs einige Untersuchungen, die sich mit belastenden Lebensumständen (‚life stress‘) befassen, da sie meist nur Fragebögen im Sinne von ‚self-reports‘ verwenden, d.h. die befragten Personen geben Auskunft über ihre Lebenssituation, über Sportpartizipation und ihren Gesundheitszustand. BROWN (1991) möchte in seiner Untersuchung objektivere Maßstäbe ansetzen, um das wirkliche Fitnessniveau und den Gesundheitszustand der Probanden zu erfassen (vgl. Brown 1991, S. 555). Er verweist außerdem auf das Problem der Sportspezifität psychologischer Effekte: „In theory, the number of potential third variables is infinite“ (Brown 1991, S. 556). Er deutet damit auf den Nachteil korrelativer Studien hin, die nie ausschließen können, dass auch andere Variablen (z.B. soziale Zuwendung durch die Betreuer der Studie oder des Sportprogramms) für die entdeckten Effekte verantwortlich sind. In seiner Untersuchung möchte er jedoch eine wichtige Variable mit einbeziehen, nämlich mögliche Persönlichkeitsunterschiede. Er zitiert dazu die Arbeiten von COSTA und McCRAE (1980) und CLARK und WATSON (1984), die in ihren jeweiligen Beiträgen Persönlichkeiten beschreiben, die dazu neigen, sich selbst und ihre Umwelt negativ zu betrachten und mehr als andere negative affektive Zustände zu erleben (vgl. auch Emmons & Diener 1985). Diese Persönlichkeitsunterschiede sollen bei BROWN (1991) statistisch in die Auswertung der Daten miteinbezogen werden. Ziel der Arbeit ist es demnach, einen Puffereffekt für Stress auch dann zu finden, wenn objektive Maßstäbe zur Erfassung von Fitness und Gesundheitszustand angewendet werden. Darüber hinaus soll die Fra-

---

ge beantwortet werden, ob die Effekte sportlicher Betätigung unabhängig von den eben beschriebenen Persönlichkeitsmerkmalen ist.

Die Probanden waren Studenten (37 Männer und 73 Frauen) einer privaten Universität in den USA, die sich bereit erklärten, den Untersuchungsleitern Einblick in die Unterlagen einer universitätseigenen Gesundheitseinrichtung zu geben, die für die Versorgung der Studenten sowohl im Krankheitsfall als auch bei Vorsorgeuntersuchungen zuständig ist. Über zwei Semester wurden alle Besuche bei diesem Gesundheitsdienst dokumentiert und gingen in die Untersuchung ein, um einen objektiven Eindruck des Gesundheitszustandes der Studenten zu erlangen. Ergänzt wurden diese Daten durch eine Einschätzung der Gesundheit durch die Probanden selbst. Zu Beginn der Studie füllten die Studenten zudem Fragebögen aus, die Auskunft über eigene sportliche Aktivitäten geben sollten. Belastende Lebensereignisse wurden mit Hilfe eines Fragebogens erhoben, der die Studenten zum zurückliegenden Jahr befragte. Dabei wurden die Probanden befragt, ob sie in den letzten zwölf Monaten bestimmte Lebensereignisse durchlebt hatten und ob diese eher einen positiven oder negativen Einfluss gehabt hatten. Der Fragebogen ließ auch Raum für eigene Eintragungen. Ein Wert für den ‚life stress‘ wurde aus der Summe negativ bewerteter Lebensereignisse gebildet. Im Anschluss daran wurde der Fitnesszustand der Probanden mittels einer Ruhepuls-Messung und eines Fahrradergometer-Tests ermittelt. Der seelische Gesundheitszustand wurde mit drei Skalen zu Selbstwertgefühl, Depressions-Symptomen und Grundgestimmtheit erhoben, um die hierbei gewonnenen Daten über bestimmte Persönlichkeitsmerkmale in ihrem Einfluss bewerten zu können.

In der statistischen Hauptanalyse wurde untersucht, ob Sportbeteiligung und objektiv erhobener Fitnesszustand und ‚life stress‘ in Wechselwirkung eine Vorhersage zum körperlichen Gesundheitszustand zulassen oder nicht. Zuerst wurden die Aussagen zu sportlicher Betätigung betrachtet. Das auffälligste Ergebnis war folgendes:

„Illness reports increased as stress increased for subjects who reported exercising relatively infrequently but not for subjects who reported exercising regularly“ (Brown 1991, S. 558).

Das gleiche Bild zeigte sich, wenn man die objektiv erhobenen Werte zur Fitness betrachtet. Auch hier zeigte sich bei zunehmendem Stress eine Verschlechterung des selbsteingeschätzten Gesundheitszustandes nur bei den Personen, die sich relativ wenig sportlich betätigten. Die Untersuchung, ob sich solche Zusammenhänge auch bei

---

der Betrachtung des objektiven Gesundheitszustandes ergeben würden - dargestellt durch die Anzahl der Besuche in der universitären Gesundheitseinrichtung -, ergab weniger eindeutige Ergebnisse. Hier zeigte sich nur für die objektive Fitness ein ‚Stress-Puffer-Effekt‘, d.h. nur bei wenig Ausdauertrainierten nahm unter Stress die Anzahl der Besuche in der Gesundheitseinrichtung zu.

„To summarize, when predicting to self-reports of health, both self-reports of exercise and physical fitness appeared to buffer the negative effects of life stress. However, only fitness buffered stress when more objective measures of illness (health center visits) were examined” (Brown 1991, S. 558).

Es scheint also gerade die körperliche Fitness (hier die aerobe Kapazität) zu sein, die bei stressreichen Lebensumständen schützend für die Gesundheit wirksam wird. Die Bezeichnung ‚Puffer‘ findet hier ihre Berechtigung: Stress wirkt sich nur bei den Personen negativ auf den subjektiven und objektiven Gesundheitszustand aus, die über eine schlechte Fitness verfügen. Die zusätzliche Untersuchung von Parametern der seelischen Gesundheit (Selbstwert, Depression und Grundgestimmtheit) diente der Klärung der Frage, ob sich die eben beschriebenen Effekte auch zeigen, wenn man psychologische Variablen mit einbezieht. Dabei stellte sich heraus, dass die Effekte auch unter Berücksichtigung dieser Parameter erhalten blieben. Besonders die Stress abpuffernde Wirkung körperlicher Fitness blieb signifikant (vgl. Brown 1991, S. 559).

Die schon im Kapitel zum Selbstkonzept beschriebene Studie von ALFERMANN und STOLL (1996a) untersuchte neben den Bereichen Selbstkonzept und subjektivem Wohlbefinden auch die Beeinflussung der Stresstoleranz über einen Interventionszeitraum von sechs Monaten. Wie schon oben beschrieben, wurden die Teilnehmer der Studie zufällig vier verschiedenen Sportaktivitäten zugeordnet, nämlich aerobem Ausdauertraining, einem gemischten Fitnessprogramm, Entspannungstraining und Rückenschulung. Zu Beginn der Studie wurden alle Teilnehmer in Individualtests auf ihre Stresstoleranz untersucht. Dies geschah mittels eines selbst entworfenen computerisierten Tests, bei dem die Probanden unter Zeitdruck auf bestimmte visuelle und akustische Reize möglichst schnell und präzise reagieren mussten. Parallel dazu wurden einige physiologische Parameter erhoben, die mit Stress in Verbindung stehen. Dazu gehören die Herzfrequenz, die Muskelaktivität im Bereich der Stirn sowie die elektrodermale Aktivität an der Innenseite der Hand. Die Muskelaktivität gibt Auskunft über den Muskeltonus und damit indirekt über die psychische Anspannung während des Computertests. Die Messung des Hautwiderstandes hängt eng mit der Schweißbildung

---

zusammen, diese wiederum mit der psychischen Belastung, unter welcher der Proband steht. Diese Messung wurde nach dem sechsmonatigen Interventionsprogramm wiederholt. ALFERMANN und STOLL gingen davon aus, dass besonders die Jogging- und die Entspannungsgruppe im zweiten Test bessere Werte erzielen könnten (vgl. Alfermann & Stoll 1996a, S. 21), da beide Programme eine Beeinflussung physiologischer Parameter bewirken würden.

Tatsächlich zeigten sich bei der Entspannungs- und bei der Jogginggruppe nach der Intervention signifikant niedrigere Herzfrequenzwerte. Die Probanden der beiden anderen Gruppen verbesserten sich nicht, die Rückengruppe wies im zweiten Test sogar eine signifikant höhere Herzfrequenz auf. Die beiden anderen physiologischen Variablen wiesen keine Effekte auf. Die positiven Effekte von Entspannungs- und Ausdauertraining führen ALFERMANN und STOLL (1996a) auf eine Aktivierung des parasympathischen Nervensystems bei den beiden Trainingsformen zurück.

KLEINE und FUCHS (1994) gingen der Frage nach, ob sportliche Aktivität auch bei kritischen Lebensereignissen eine Schutzwirkung für Parameter der seelischen Gesundheit und damit des Wohlbefindens besitzt. Die von den Autoren vorgelegte Studie ist eine der wenigen, die als Längsschnitt-Untersuchung bezeichnet werden kann. Die zugrundeliegenden Daten entstammen einer umfangreichen Untersuchung an DDR-Übersiedlern, die unmittelbar vor oder kurz nach der Maueröffnung nach West-Berlin gekommen waren. Sie wurden zu diesem Zeitpunkt und danach noch zweimal im Abstand von neun Monaten befragt. Als kritisches Lebensereignis wurde nicht die Flucht bzw. Übersiedlung angesehen, sondern vielmehr die damit verbundenen Konsequenzen wie Arbeitsplatzverlust, Verlust der Wohnung und des sozialen Umfelds. Bei der Erstbefragung lebte ein Großteil der Stichprobe noch in Übergangslagern oder Wohnheimen. Von anfangs 1057 Untersuchungsteilnehmern blieben nach achtzehn Monaten noch 235 Personen (126 Männer und 109 Frauen) übrig, zu denen volle Datensätze vorliegen. Bei allen drei Befragungen wurden folgende Variablen betrachtet: Das ‚psychische Wohlbefinden‘ wurde über drei Indikatoren erhoben: Depressivität, Einsamkeit und Angst (zum genauen Erhebungsinventar siehe Kleine und Fuchs 1994, S. 48). Als ‚stressreiches Lebensereignis‘ wurde die aus der Übersiedlung resultierende Arbeitslosigkeit angesehen. Zu allen drei Messpunkten wurde dementsprechend der Beschäftigungsstatus (erwerbstätig/arbeitslos) erhoben. Für die statistische Auswertung

---

wurde aus diesen Daten ein dreistufiger Faktor gebildet, der folgende Gruppen umfasste: 1. Personen, die zu keinem Zeitpunkt über eine Arbeit verfügten (Langzeitarbeitslose). 2. Personen, die zu allen drei Zeitpunkten in einem Arbeitsverhältnis standen (Arbeitsplatzbesitzer). 3. Personen, die spätestens zum dritten Zeitpunkt einen Arbeitsplatz gefunden hatten (Arbeitsplatzgewinner). Zur Erfassung der Variable ‚sportliche Aktivität‘ wurden die Teilnehmer befragt, wie viel Zeit pro Woche sie durchschnittlich für sportliche Betätigung aufwenden, wobei Radfahren unberücksichtigt bleiben sollte, weil es überwiegend zum Zwecke des Transports ausgeübt wird. Alle Personen, die zumindest für die Messzeitpunkte zwei und drei angaben, mehr als 30 Minuten Sport zu treiben, wurden den sportlich Aktiven zugerechnet. Die übrigen Personen wurden als sportlich inaktiv eingestuft.

Bei der Sichtung der Daten ergab sich nur für die Männer eine ausreichende Datenlage (n=101), so dass sich die folgenden Ergebnisse nur auf die Teilnehmer männlichen Geschlechts beziehen. 18% der Männer waren über den ganzen Untersuchungszeitraum arbeitslos, 53% hatten bis spätestens zum dritten Zeitpunkt eine Arbeit gefunden, während 29% schon zur Erstbefragung erwerbstätig waren. Der Anteil der sportlich Aktiven nahm über den Zeitraum von 20% auf 38% zu. Sofern sportliche Aktivität tatsächlich einen ‚Puffereffekt‘ ausübt, müsste sich dies in einer signifikanten Interaktion zwischen ‚Beschäftigungsstatus‘, ‚sportlicher Aktivität‘ und der jeweiligen abhängigen Variable des ‚psychischen Wohlbefindens‘ niederschlagen.

Die Variablen Angst und Einsamkeit zeigten gruppenspezifische Unterschiede, die jedoch unabhängig von der sportlichen Aktivität waren. So sanken die Angstwerte in der Gesamtgruppe leicht ab. Arbeitsplatzbesitzer jedoch wiesen deutlich niedrigere Angstwerte auf als Arbeitsplatzgewinner und Langzeitarbeitslose. Ein ähnliches Bild zeigte sich bei der Einsamkeit. Bei den Arbeitsplatzbesitzern sanken die Einsamkeitswerte von einem hohen Ausgangsniveau stark ab, während sie besonders bei den Langzeitarbeitslosen auf einem hohen Niveau verblieben. Ein Effekt, der die Annahme einer Stress ‚abpuffernden‘ Wirkung von sportlicher Aktivität unterstützen könnte, zeigte sich nur bei den Depressionswerten, hier jedoch umso deutlicher:

„Der erkennbare Interaktionseffekt beruht hauptsächlich auf der Teilgruppe der Langzeitarbeitslosen: Während sich insgesamt gesehen eine leichte Verringerung der Depressivität einstellte, stieg sie bei den langzeitarbeitslosen Männern, die keinen Sport betrieben, kontinuierlich an. Bei den sportlich aktiven Langzeitarbeitslosen hingegen verringerte sich die Depressivität und näherte sich den Wer-

---

ten der Arbeitsplatzbesitzer bzw. Arbeitsplatzgewinner an. Die Ergebnisse sprechen somit für das Vorliegen eines Puffereffekts der sportlichen Aktivität“ (Kleine und Fuchs 1994, S. 50/51).

Besonders dieser deutliche Befund legt die Annahme nahe, dass sportliche Aktivität und Bewegung in schwierigen Lebenssituationen eine Schutzwirkung entfalten können. Indem, wie in dieser Studie nachgewiesen, ein Abrutschen in depressive Stimmungslagen bei Langzeitarbeitslosen verhindert werden konnte, trugen Sport und Bewegung deutlich dazu bei, das Wohlbefinden der betroffenen Personen zu stabilisieren und auf einem hohen Niveau zu regulieren (zur Rolle von Ausdauersport in der Depressionstherapie vgl. Schwenkmezger 1985).

### **Zusammenfassung**

Bezieht man die eben dargestellten Ergebnisse auf die Fragestellung der hier vorliegenden Arbeit, so kann man einige plausible Rückschlüsse ziehen, die sich auf Friluftsliv übertragen lassen. So heben allein drei Arbeiten (Crews & Landers 1987; Alfermann und Stoll 1996a und Brown 1991) die Wirkung besonders von Ausdauersport hervor. Es ist anzunehmen, dass - wenn auch nicht ausschließlich - physiologische Parameter eine Rolle spielen. Friluftsliv mit seinem hohen Anteil an gemäßigten Ausdauer-Aktivitäten (Wandern, Skilanglauf, Schneeschuhwandern, Radfahren, Schwimmen usw.) erscheint gut geeignet, die körperliche Fitness und besonders die Ausdauerfähigkeit zu verbessern. Gerade die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen, das Gehen, nimmt eine zentrale Stellung im Friluftsliv ein und scheint in besonderem Maße Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. So hebt BRÄMER (2003), Leiter der ‚Forschungsgruppe Wandern‘ an der Universität Marburg, die positiven Effekte gerade des Wanderns hervor:

„Eine besonders positive Rolle scheint der Müßiggang bei der Normalisierung des Stoffwechsels und der Stärkung des Immunsystems zu spielen. Beide Systeme profitieren von der regelmäßigen Ausübung eines gering intensiven Ausdauersports“ (Brämer 2003, S. 26).

Er betont dabei, dass beim Wandern besonders in bergigem Gelände mehr Energie verbraucht wird als bei einem Dauerlauf. Dabei ist Wandern weit weniger belastend für den Bewegungsapparat. Auch ADLER (2003) betont die Wichtigkeit von

„in den Alltag integrierten konditionsfördernde Aktivitäten, die das ganze Leben lang regelmäßig betrieben werden können, die Körperbewusstsein vermitteln, Vergnügen bereiten, Erlebnisreichtum bieten und dabei wenig Schäden und Überlastungssymptome verursachen“ (Adler 2003, S. 59).



---

Besondere Wichtigkeit kommt der Tatsache zu, dass Friluftsliv sich nicht als eine Sportart versteht, die man ab und an ausübt. Vielmehr versteht sich Friluftsliv als eine Lebensphilosophie, die das ganz alltägliche Leben der Menschen berührt. Natürlich bieten auch ein Lauftraining oder das Training im Fitness-Studio gesundheitliche Effekte, sie sind dafür aber auch mit einigen Hindernissen verbunden: Das Studio kostet Geld, und die Atmosphäre von künstlichem Licht und chromblitzenden Kraftmaschinen wirkt auf viele Menschen nicht anziehend, und ein Ausdauertraining, das nur aus gesundheitlichen Motiven betrieben wird, kostet Überwindung und Willen. So können diese Aktivitäten schnell selbst zu einer Quelle von Stress werden. Der Spaziergang in der Mittagspause, die Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeit oder die Wanderung am Wochenende dagegen lassen sich leicht in den Alltag integrieren, stellen geringe Anforderungen an Ausrüstung und Planung und stehen nicht unter dem Druck eines eingebildeten Zwanges. All diese Aktivitäten gehören zum Friluftsliv, wenn sie aus Freude an der Bewegung ausgeübt werden und dem Genuss der Natur dienen (vgl. Voigt 2002). Im Gegensatz zu vielen Fitness- und Gesundheitssportangeboten sind Erlebnis, Freude und Genuss die eigentlichen Triebfedern des Friluftsliv. Welche Stellung dabei tägliche Bewegungsaktivitäten einnehmen, ergibt sich kurz und prägnant aus dem Titel eines Projektes des Königlichen Norwegischen Außenministeriums für deutsche Schulen unter der Leitung von Jürgen BUSCHMANN und Dieter LAGERSTRØM (1999): Bewegung als Lebensprinzip!

#### **4. Sport, Bewegung und Wohlbefinden – Erklärungsansätze**

In der Literatur finden sich verschiedene Ansätze, die Wirkung von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit zu erklären. Diese Ansätze unterscheiden sich zum Teil erheblich: Zum einen in den Effekten, die erklärt werden sollen (z.B. Steigerung des Wohlbefindens, aktuelle Befindlichkeitsänderung, Minderung der Stressvulnerabilität usw.), zum anderen werden physiologische oder psychologische Mechanismen für die Effekte verantwortlich gemacht. Keiner der vorgestellten Erklärungsansätze kann für sich den Anspruch erheben, alleine für die Wirkung auf die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden verantwortlich zu sein. Es ist vielmehr anzunehmen, dass sowohl physiologische als auch psychologische Mechanismen wirksam werden und zueinander in Wechselwirkung treten. Die verschiedenen Hypothesen werden hier trotzdem einzeln vorgestellt:

---

## 4.1 Thermo-Regulations-Hypothese

Die Thermo-Regulations-Hypothese geht von der Beobachtung aus, dass durch sportliche Betätigung der Stoffwechsel aktiviert und intensiviert wird, was mit einer erheblichen Steigerung der Körpertemperatur einhergeht (vgl. Weineck 1990). Die erhöhte Versorgung des Gehirns und aller übrigen Organe mit Sauerstoff wird für die Verbesserung des Wohlbefindens verantwortlich gemacht. Dieser Erklärungsansatz hat in der sportwissenschaftlichen Forschung nur eine sehr geringe Verbreitung gefunden, da er für die Erklärung psychologischer Parameter kaum geeignet erscheint.

## 4.2 Katecholamin-Hypothese

Zu den Katecholaminen zählen unter anderem Dopamin und Serotonin sowie die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Sportliche Betätigung ruft eine sympathikotone Beanspruchungssituation hervor, die Auswirkungen auf den menschlichen Metabolismus hat (vgl. Rieckert 1986). Ein Anstieg der Katecholamine bewirkt eine Kontraktion der peripheren Blutgefäße und damit einen Anstieg des systolischen und diastolischen Blutdrucks. Auf Zellebene wird der Substratabbau aus Glykogen und den Fettdepots aktiviert (vgl. Weineck 1990). Diese komplexen physiologischen Reaktionen dienen letztlich einer erhöhten Leistungsbereitschaft bzw. einer optimalen Energiebereitstellung. Evolutionsbiologisch betrachtet dienen sie der Vorbereitung des Organismus auf Flucht oder Kampf in Stress- und Angstsituationen. Sportliche Betätigung kann als eine künstlich herbeigeführte Stresssituation betrachtet werden, die durch physiologische Optimierung die Stressanfälligkeit vermindert und den Sportler für Alltagsbelastungen wappnet (vgl. auch Crews & Landers 1987; Kubitz & Landers 1993; Steptoe 1994). Allerdings ist die Ausschüttung der Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin abhängig von der Belastungsintensität. So stellt RIECKERT (1986) fest, dass im ‚steady state‘, also im Zustand von Gleichgewicht von Sauerstoffaufnahme und -verbrauch, die Adrenalin-Werte fast auf dem Ruhewert bleiben. Erst bei ansteigenden anaeroben Belastungen kommt es zu starken Anstiegen der beiden Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin (vgl. Kindermann 1987). Dies ist insofern von Bedeutung, als gesundheitssportliche Bewegungsangebote kaum in diesen Bereich der Belastungsintensität vordringen und sich Befindlichkeitsverbesserungen also kaum über die Katecholamin-Hypothese erklären lassen. Dass allerdings Katecholamine einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben, geht aus Befunden hervor, die dafür spre-

---

chen, dass depressive Verstimmungen mit einem Mangel an Noradrenalin, Dopamin oder Serotonin eingehen können (vgl. z.B. Schildkraut 1965). Eine Beeinflussung der Katecholamin-Konzentration wäre durch sportliche Betätigung allerdings nur durch regelmäßiges Training bei höchsten Intensitäten möglich, wie sie bei freizeitsportlichen Aktivitäten kaum auftreten.

### **4.3 Endorphin-Hypothese**

Vertreter der Endorphin-Hypothese nehmen an, dass extreme Ausdauerbelastungen mit einem Anstieg der Endorphin-Konzentration einhergehen, der einen rauschähnlichen Zustand („runner’s high“) hervorruft, der es den Extremsportlern ermöglicht, die schmerzvolle Belastung beispielsweise eines 100km-Laufs zu ertragen (vgl. z.B. Mandell 1981; kritisch Häuser & Welsch 1996). Die Endorphin-Hypothese geht davon aus, dass aerobe Belastungen eine verstärkte Sekretion körpereigener Opiode bewirken, die dann durch Interaktion mit bestimmten Rezeptoren wohlbefindenssteigernd wirken. Die größte Dichte dieser Rezeptoren befindet sich in Hirnregionen, die Emotionen regulieren, wie z.B. dem Limbischen System.

Unter experimentellen Bedingungen fanden beispielsweise HOLLMANN, deMEIRLEIR und ARENTZ (1989) bei maximaler Ergometerbelastung einen signifikanten Anstieg der Endorphinkonzentration im Blutplasma. Probanden, denen über einen elektrischen Reiz Zahnschmerzen zugefügt wurden, berichteten über ein reduziertes Schmerzempfinden und eine gehobene Stimmung nach der Belastung. Wurden die Endorphin-Rezeptoren jedoch medikamentös blockiert, verschlechterte sich die Stimmung und das Schmerzempfinden nahm zu. Die Ergometerbelastungen verlangten in diesem Experiment jedoch eine Energiebereitstellung durch den anaeroben Stoffwechsel, die Belastung musste außerdem bis zur individuellen Erschöpfung durchgehalten werden. Weitere Studien belegen, dass relevante Steigerungen der Endorphinkonzentration nur bei hoher oder sehr langer Belastung erreicht werden konnten (z.B. Schwarz, Biro & Kindermann 1989). Dies legt die Vermutung nahe, dass Befindenssteigerungen - wenn überhaupt - nur bei trainierten Sportlern durch Anstiege der Endorphinkonzentration erklärt werden können. Analog zur Katecholamin-Hypothese reicht dieser Erklärungsansatz für den freizeitsportlichen Bereich nicht aus, um die beobachteten Stimmungsveränderungen zu erklären (vgl. Abele et al. 1991; Schlicht 1994b, 1995).

---

#### 4.4 Meditative Bewusstseinszustände

Dieser Ansatz erklärt Wohlbefindenssteigerungen über das wiederholte Erleben meditativer Bewusstseinszustände. Tätigkeiten - auch außerhalb des Sports -, die nur um ihrer selbst willen ausgeführt werden, sollen zu einem Gefühl von Freude an der Tätigkeit und langfristig zu einem verbesserten Lebensgefühl führen. CSIKSZENTMIHALYI (1992) hat diesen ‚optimalen Erfahrungszustand‘ bei Schachspielern, Chirurgen, Rocktäänzern und Bergsteigern untersucht. Die von diesen Personen geschilderten Zustände (Absorbiertsein von der Aufgabe, Einswerden mit der Tätigkeit) bezeichnet er als ‚flow‘. Bedingung für das Erleben von ‚Flow-Zuständen‘ ist das Gleichgewicht der situativen Anforderungen und der personalen Fähigkeiten auf einem für die Person überdurchschnittlichen Niveau. Ist diese Passung zwischen Anforderung an die Person und dem Können der Person gegeben, so kann es zu einer Verschmelzung der Handlung und der bewussten Wahrnehmung kommen. Selbstbezogene Gedanken treten in den Hintergrund, es kommt zu einem Aufgehen im Tun, das als sehr befriedigend empfunden wird. Übersteigen die Anforderungen an die Person ihre Fähigkeiten, so kommt es zu Besorgtheit und anschließend Angst. Sind jedoch die Fähigkeiten höher als die gestellten Anforderungen, führt dies zu Langeweile und später zu Ärger oder Angst. Den Bereich dazwischen, der durch eine optimale Passung von Fähigkeit und Anforderung gekennzeichnet ist, bezeichnet CSIKSZENTMIHALYI (1992) als ‚flow-channel‘. Seiner Ansicht nach geht das wiederholte Aufsuchen solcher Bewusstseinszustände mit gesteigertem Wohlbefinden und Zufriedenheit einher.

Kritisch zu diesem Ansatz anzumerken ist allerdings, dass er sich auf die Erklärung der Entstehung des aktuellen affektiven Zustands beschränkt. Die Schlussfolgerung, dass häufige angenehme Erfahrungen und Erlebnisse auch zu einem überdauernden besseren Wohlbefinden führen, wird in der Wohlbefindensforschung kontrovers diskutiert. So konnte eine Untersuchung von BRICKMAN, COATES und JANOFF-BULMAN (1978) zeigen, dass sich Menschen, die ein herausragendes Lebensereignis (Lottogewinn, Unfall mit daraus resultierender Querschnittslähmung) durchgemacht hatten, nach einiger Zeit nicht glücklicher oder unglücklicher einschätzten als ‚unauffällige‘ Kontrollpersonen. In diesem Zusammenhang zweifelt SCHLICHT (1994b) berechtigterweise die überdauernde Wirksamkeit von Flow-Zuständen an. Wenn schon solche kritische Ereignisse keine Änderung im mittleren persönlichen Wohlbefinden errei-

---

chen können, dann könnten dies ab und zu erfahrene Erlebniszustände erst recht nicht. An gleicher Stelle bezweifelt er die Wirksamkeit von Flow-Zuständen für den Freizeitsport. So sei zwar ‚Flusserleben‘ theoretisch auch im Freizeitsport erfahrbar, jedoch würden die Anforderungen nur selten an den persönlichen Grenzbereich der Teilnehmer heranreichen, unabdingbare Voraussetzung für das Erreichen von Flow.

#### **4.5 Ablenkungshypothese**

Die Ablenkungshypothese geht davon aus, dass unsere Aufmerksamkeit nur eine begrenzte Aufnahme- und Verarbeitungskapazität besitzt. Stress wird in diesem Zusammenhang als unerwünschte Information verstanden, die unsere Aufmerksamkeit beansprucht. Vertiefen wir uns jedoch in Tätigkeiten, die ebenso unsere Aufmerksamkeit fordern und die als angenehm empfunden werden, so treten diese neuen positiven Affekte in Konkurrenz mit den vorher wahrgenommenen Angst- und Spannungszuständen. Auf diesem Wege werden die unangenehmen Affekte zeitweilig aus unserer Aufmerksamkeit verdrängt oder wenigstens an der weiteren Ausbreitung gehindert (vgl. auch Brehm 1998a). Im theoretischen Modell von SCHWARTZ, DAVIDSON und GOLEMAN (1989) kommt diesem Mechanismus eine entscheidende Rolle bei der angst- und spannungsmildernden Wirkung sportlicher Betätigung zu. In vielen Untersuchungen konnte diese spannungsmildernde Wirkung bestätigt werden (vgl. z.B. Metzenthin & Tischhauser 1996; Schwenkmezger 1985; Alfermann & Stoll 1996a; Bässler 1995). Ob die Reduktion von Spannung, Stress oder Angst jedoch auf den von SCHWARTZ et al. (1989) angenommenen Mechanismen beruht, ist empirisch nicht ausreichend belegt.

#### **4.6 Kontrollüberzeugungen**

Das Konzept der Kontrollüberzeugungen versucht längerfristige Wirkungen sportlicher Betätigung auf die Stresstoleranz zu erklären. Dabei steht die Hypothese im Vordergrund, dass das wiederholte Meistern schwieriger Aufgaben die Vorstellung von Wirksamkeit und Effizienz des eigenen Handelns bestärkt (vgl. Krampen 1982). Ergebnis ist die Förderung selbstwertdienlicher Gedanken und der generalisierten Überzeugung, stressbezogene Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können (vgl. Gall 1995). Die auf diesem Wege erworbenen Erwartungen, Mittel zur Erreichung eines Ziels zu kennen und gleichzeitig davon überzeugt zu sein, sie wirksam einsetzen zu

---

können, vermindere die Stressvulnerabilität. Durch fortgesetzte Bekräftigung in sportlichen Situationen soll der ‚Glaube‘ an die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen gestärkt werden (vgl. Schlicht 1995).

Unterschieden werden muss dabei zwischen situationsspezifischen Kontrollerwartungen und generalisierten Kontrollüberzeugungen. Erstere spielen eine Rolle im aktuellen Prozess einer Belastungsbewältigung, indem sie Auskunft darüber geben, wie überzeugt die Person ist, die aktuelle Herausforderung meistern zu können. Generalisierte Kontrollüberzeugungen sind überdauernde Dispositionsmerkmale einer Person. Sie spielen auch in den oben erwähnten Gesundheitsmodellen eine entscheidende Rolle, bei ANTONOVSKY (1997) als Kohärenzsinn und bei BECKER (1982) und BECKER und MINSEL (1986) als psychische Kompetenz. Im umgangssprachlichen Gebrauch könnte man Kontrollüberzeugung am ehesten mit dem Begriff des Optimismus beschreiben. So gibt es Menschen, die Herausforderungen stets zuversichtlich gegenüber stehen, während andere sie häufiger mit Sorge betrachten. Diese verschiedenen Blickwinkel sind Teile der Persönlichkeit und von recht großer Stabilität. Ohne hier auf die Diskussion einzugehen, welche Teile der Persönlichkeit vererbt und welche im Laufe des Lebens erworben werden, ist trotzdem anzunehmen, dass Kontrollüberzeugungen in der persönlichen Entwicklung entstehen und sich verändern können. Diese Annahme ist entscheidend für das Konzept der Kontrollüberzeugungen im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität, denn es geht davon aus, dass wiederholte erfolgreiche Bewältigung von sportlichen Herausforderungen sich langfristig in generalisierten Kontrollüberzeugungen niederschlägt und damit in außersportlichen Kontexten wirksam wird. Hier setzt auch die Kritik SCHLICHTs (1994b) an, der die Beeinflussung von Kontrollmeinungen im Freizeitsport bezweifelt:

„Für die überwiegende Anzahl breitensportlich aktiver Ausdauersportler dürfte die Selbstwertrelevanz des Ausdauersports verglichen mit den sozialen oder beruflichen Anforderungen des Alltags eher nachrangig sein. (...) Es soll nicht bestritten werden, dass Ausdauersport die Gelegenheit zu positiver Bekräftigung bietet. Damit lassen sich kurzfristige Befindensänderungen im Anschluss an das Meistern der Belastung erklären, für eine Zunahme generalisierter Kontrollüberzeugungen fehlen aber die (empirischen) Beweise“ (Schlicht 1994b, S. 28).

## **4.7 Dispositionen**

Dispositionen und damit überdauernde Persönlichkeitsmerkmale stehen schon länger im Verdacht, für seelische Gesundheit und Wohlbefinden verantwortlich zu sein. Die-

---

ser Erklärungsansatz geht davon aus, dass es Personen gibt, die eher zu Gesundheit und gesundheitsrelevantem Handeln neigen als andere. Diesen Ansatz umfassend zu behandeln, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Es sollen nur beispielhaft einige Arbeiten genannt werden, die den Zusammenhang von Persönlichkeit und Gesundheit nahe legen. So fanden COSTA und McCRAE (1980) heraus, dass extravertierte Personen eher zu positiver Befindlichkeit neigen als neurotisch Veranlagte. Sie gehen in dem von ihnen entworfenen Modell davon aus, dass die Affektbilanz einer Person über ihr Wohlbefinden entscheidet. Personen, die häufig positive Erlebnisse machen - Extravertierte scheinen diese Situationen häufiger aktiv aufzusuchen als andere -, verfügen auch global über ein besseres Wohlbefinden, während Neurotizismus mit negativem Befinden korreliert. So könnten sportliche Situationen, mit der Möglichkeit, andere Menschen zu treffen und mit ihnen zu kommunizieren, besonders für Extravertierte geeignet sein, sie für das Erreichen von Wohlbefinden zu nutzen.

Im Gegensatz dazu beschreiben CLARK und WATSON (1984) einen Persönlichkeitstyp, der eher zu einer negativen Einstellung zu sich und seiner ihn umgebenden Umwelt tendiert. Sie nennen dieses Phänomen „Negative Affectivity“ (Titel ihres Beitrags), das einen Typ Menschen beschreibt, der häufig dazu neigt, negative emotionale Zustände zu erleben. Am Ende ihres Artikels weisen sie jedoch darauf hin, dass dieses Persönlichkeitsmerkmal weniger stabil zu sein scheint als andere und regen weitere Forschung auf diesem Gebiet an. Wenn ihr Modell auch nicht sportspezifisch ist, so lässt es trotzdem die Vermutung zu, dass eine Beeinflussung auch von Persönlichkeitsmerkmalen möglich erscheint. Wegen eines Überblicks zum Themenkomplex Persönlichkeit und Wohlbefinden sei abschließend auf SCHWENKMEZGER (1991) verwiesen, der das Thema umfassender behandelt, als dies hier möglich ist.

#### **4.8 Unspezifische Effekte**

Der folgende Erklärungsansatz geht davon aus, dass die körperliche Bewegung auch durch andere Tätigkeiten ersetzt werden könnte, solange sie die Erwartungen der handelnden Personen erfüllen, d.h. positive psychische Veränderungen ließen sich über viele verschiedene Aktivitäten erreichen, nicht nur über Sport und Bewegung. Ein erfüllendes Hobby, ein Theaterbesuch oder das Lesen eines guten Buches könnten ebensolche Wohlbefindenssteigerungen erreichen, wie körperliche Aktivität und Bewegung es vermögen.

---

So konnte BREHM (1990) in einer Befragung von Jungen und Mädchen im Alter von 13 bis 16 Jahren zur Beziehung von Gesundheit und Wohlbefinden mit Sport und Schulsport zwei unterschiedliche subjektive Theorien ausmachen. In den erhobenen Daten erkannte er zwei verschiedene Muster, die er als ‚Sport-Typ‘ und ‚Verzichts-Typ‘ bezeichnete. Für den ersten gehört Sport und Bewegung unverzichtbar zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil. Dieser ‚Sport-Typ‘ sucht bewusst sportliche Situationen auf, da sie für ihn besonders geeignet erscheinen, Wohlbefinden und Gesundheit zu beeinflussen. SCHLICHT (1994b) vermutet in diesem Zusammenhang eine Selektion von Personen des ‚Sport-Typs‘ bei Untersuchungen, die eine Wohlbefindenssteigerung nachweisen können. Gerade Personen, die in ihren Erwartungen von einer gesundheitlichen Wirkung des Sports ausgehen, ließen sich eventuell eher für solche Programme gewinnen als andere.

## **5. Zusammenfassung**

In Kapitel 4 Teil A sollte die Frage geklärt werden, ob und wie Sport und Bewegung das menschliche Wohlbefinden beeinflussen. Damit ist zunächst ein zentrales Element des Friluftsliv einer näheren Betrachtung unterzogen worden. Es konnte dabei aufgezeigt werden, dass Sport und Bewegung gleich mehrere Aspekte des Wohlbefindens beeinflussen können. Viele Effekte wurden schon in den Zusammenfassungen zu den einzelnen Unterkapiteln wiedergegeben, so dass hier eher allgemein der Bezug zu Friluftsliv und seinen Aktivitäten hergestellt werden soll.

Positive Effekte auf die kurzfristigen Komponenten Stimmung und Befindlichkeit können auf Grund der großen Datenlage quasi als gesichert angesehen werden, wenn auch noch nicht abschließend geklärt werden konnte, auf welchen Vorgängen die beobachteten Effekte beruhen. Das von ABELE und BREHM (1994) entwickelte Modell des Stimmungsmanagements mittels Äquilibration und Disäquilibration wurde in mehreren Untersuchungen empirisch bestätigt und erweitert (vgl. Alfermann & Stoll 1996b; Birrer 1999; Bässler 1995). Es gibt einige Hinweise darauf, dass Natursportarten die Effekte von Äquilibration und Disäquilibration in sich vereinen zu scheinen (vgl. Brehm 1998a; Wabel 1998). Natursportarten könnten dementsprechend sowohl für die Regulation von Stimmungsparametern genutzt werden als auch die Möglichkeit des Durchlebens von Spannungsbögen bieten. Doch auch ohne diese Hinweise spricht



---

einiges dafür, dass Friluftsliv mit seinem hohen Anteil an moderaten Ausdaueraktivitäten Befindlichkeitsverbesserungen bewirken kann, da diese in einem konkurrenzfreien Umfeld die größten Effekte bewirken (vgl. Alfermann & Stoll 1996b). Dazu kommt die Möglichkeit, aus einer großen Palette von Aktivitäten ein auf die Person abgestimmtes und ihren Bedürfnissen entsprechendes Programm zusammenzustellen. Die feste Integration von Bewegung in das alltägliche Leben der Menschen entspricht der Forderung einer lebenslangen Bindung an Bewegungsaktivitäten (vgl. Adler 2003).

Betrachtet man einige stabilere Parameter des Wohlbefindens wie z.B. Selbst- und Körperkonzepte, so konnte die von EPSTEIN (1979) und SONSTROEM und MORGAN (1989) angenommene positive Beeinflussung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen besonders für Kinder und Jugendliche nachgewiesen werden (vgl. Späth & Schlicht 2000; Endrikat 2001; Burrmann et al. 2002). Eine zentrale Rolle spielt dabei die wahrgenommene körperliche Leistungsfähigkeit, die sich wiederum auf die Akzeptanz des Körpers auswirkt, der in Kindheit und Jugend eine zentrale selbstwertrelevante Stellung einzunehmen scheint. Wenn man annimmt, dass besonders die Bewältigung von Anforderungen diese Effekte hervorruft, indem nämlich bei deren Bewältigung der Körper als leistungsfähig wahrgenommen werden kann, dann scheint Friluftsliv in seiner Struktur dieser Bedingung entgegenzukommen. Das Meistern von Aufgaben ist nämlich bei einer mehrtägigen Tour von vornherein gegeben. Selbst spannungs- und angstreiche Situationen können - im Gegensatz zu vielen Sportarten - nicht vermieden werden, sondern müssen fast zwangsläufig bewältigt werden (vgl. Buschmann & Lagerstrøm 1999).

Bei der angenommenen Pufferwirkung von Sport und Bewegung gegenüber Stress zeigten sich besonders zwei entscheidende Effekte. Bewegungsaktivität kann sowohl physiologische Parameter beeinflussen (vgl. Crews & Landers 1987; Alfermann & Stoll 1996a, 1997) als auch eine Schutzwirkung gegenüber länger anhaltendem Lebensstress und in kritischen Lebenssituationen bieten (vgl. Brown 1991; Kleine & Fuchs 1994). Eine Übertragung dieser Ergebnisse auf Friluftsliv lässt dementsprechend zwei Deutungsebenen zu. Erstens kann Friluftsliv mit seinem hohen Anteil an Ausdaueraktivitäten, die zudem noch ins tägliche Leben integriert werden, eine sehr effektive Beeinflussung der Ausdauerleistungsfähigkeit ermöglichen. BROWN (1991) konnte die körperliche Fitness als wichtige Variable bei der Schutzwirkung vor Stress ausma-

---

chen. Diese lässt sich über die vielseitigen Bewegungsangebote des Friluftsliv sehr umfassend verbessern (vgl. auch Adler 2003). Zweitens spricht die Tatsache, dass Friluftsliv von Kindesbeinen an in das Leben der Menschen integriert wird (vgl. Voigt 2002), dafür, dass eine sehr feste Bindung an diese Aktivitäten erreicht wird. So kann man annehmen, dass eine Person, die Bewegung in freier Natur schon früh als Quelle von Freude und Wohlbefinden erfahren hat, auch in kritischen Lebenssituationen und bei andauerndem Stress von diesen Aktivitäten Gebrauch machen wird, um damit bewusst oder unbewusst ihr Wohlbefinden auf hohem Niveau zu stabilisieren.

Die Bewegungsaktivitäten des Friluftsliv scheinen damit sehr umfassend zum menschlichen Wohlbefinden beizutragen. Diese Effekte werden vermutlich noch durch die nicht von der Bewegung zu trennenden Naturerlebnisse verstärkt, die durch die Ausübung in natürlichen Umgebungen eintreten. Diese sollen im anschließenden Kapitel näher betrachtet und in ihrer Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden analysiert werden. In der sich daran anschließenden Diskussion wird der Versuch einer Synthese der Ergebnisse aus beiden Teilbereichen gemacht werden.

---

## **Teil B: Naturerlebnis und Wohlbefinden**

### **1. Einleitung**

In diesem Kapitel wird nach der Bewegung das zweite Hauptelement des Friluftsliv auf seine Wirkung für das menschliche Wohlbefinden analysiert. Wie man Kapitel 2 entnehmen kann, gehört der Aufenthalt in der Natur, aber auch eine geistige Grundhaltung, die vom Einklang mit der Natur geprägt ist, unverzichtbar zum Friluftsliv. Dies unterscheidet Friluftsliv von Sportarten, die Natur und Landschaft nur als reinen Raum für die Sportausübung betrachten. Der Genuss, das Erlebnis der Natur ist ein Teil des Friluftsliv, der nicht wegzudenken ist. Es liegt also nahe, diesen Bereich, ebenso wie Bewegung und Aktivität, dahingehend zu untersuchen, ob er einen Beitrag leisten kann, das Wohlbefinden zu verbessern und damit nachhaltig zur Gesundheit der Menschen beizutragen. Einleitend werden einige grundlegende Überlegungen zum Naturbegriff und zum menschlichen Naturverständnis gemacht, um aufbauend darauf die Wirkung von Naturerlebnissen auf das Wohlbefinden aus verschiedenen Perspektiven beleuchten.

### **2. Zum Naturbegriff**

Besonders die ökologische Problematik, die in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr in die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit getreten ist, hat auch den Begriff ‚Natur‘ in aller Munde kommen lassen. Wenn Menschen von Natur sprechen, geschieht dies in aller Regel mehr oder weniger unreflektiert. Es wird stillschweigend eine Übereinstimmung der Bedeutung von ‚Natur‘ vorausgesetzt. Betrachtet man den Sachverhalt dagegen genauer, scheint das Thema sehr komplex und komplizierter zu sein, als gemeinhin angenommen.

Schon eine erste Annäherung an den Begriff ‚Natur‘ weist Unstimmigkeiten auf, die nicht einfach aufzulösen sind und auf die Komplexität des Begriffs hinweisen. HEILAND (1992) bringt diese Kontroverse in folgendem Zitat zum Ausdruck:

„Zunächst ist Natur schlechthin alles, der gesamte Kosmos, doch folgt sofort die Einschränkung: Natur als Gegensatz zu menschlicher Tätigkeit. Was also ist Natur? Ist sie nun der gesamte Kosmos und schließt alles mit ein, also auch den Menschen und seine Kultur, seinen technischen Fortschritt und damit verbunden ihre mögliche Zerstörung? Ist also auch Naturzerstörung natürlich? Was wäre dann Naturschutz? Oder ist Natur nur das, was vom Menschen unberührt und un-

---

beeinflusst ist? Dann gäbe es auf diesem Globus vermutlich keinen Quadratmeter Natur mehr. Im ersten Falle wäre alles Natur, im zweiten Falle nichts. Beide Male wäre der Begriff sinnlos“ (Heiland 1992, S. 2).

Eine solch unbegrenzte bzw. inhaltslose Begriffsbestimmung kann nicht Ziel der Bemühungen sein, sich dem Begriff ‚Natur‘ anzunähern. HEILAND (1992) gelangt in seinen Überlegungen zu der Einsicht, dass ‚Natur‘ nur schwierig über eine positive Eingrenzung definiert werden kann:

„Wenn wir im Alltag den Begriff ‚Natur‘ oder auch ‚natürlich‘ verwenden, dann gebrauchen wir ihn immer, bewusst oder unbewusst, als Abgrenzung, als Gegensatz zu etwas anderem. Natur - Kultur, Natur - Kunst, natürlich - unnatürlich, natürlich - gezwungen, Natur - Vernunft, Natur - Zivilisation, Natur - Technik, Natur - Mensch sind Beispiele hierfür. Natur wird dabei von dem jeweils anderen Begriff her näher bestimmt“ (Heiland 1992, S. 4).

Darüber hinaus hat Natur im alltäglichen Gebrauch und Verständnis einen Doppelcharakter: Natur ist einerseits Objekt der Naturwissenschaften, die es Technik, Industrie und Wirtschaft ermöglichen, sie als Ressource für die Erfüllung menschlicher Bedürfnisse zu nutzen. Andererseits sehnt sich der Mensch - auch als Ausgleich zur technisierten Arbeits- und Lebenswelt - nach der Natur, nach Landschaften mit Wäldern, Bergen und Seen, an deren Schönheit er sich erfreuen und vom hektischen Berufsalltag erholen kann. In diesem Zusammenhang erscheint uns die Natur nicht als wertloses Objekt, sondern als Subjekt, dem wir einen eigenen Wert und Charakter zugestehen und das zur Aufrechterhaltung unseres Wohlbefindens beiträgt. Diese zwei Seiten einer Medaille drücken sich in einer oft widersprüchlichen Doppelbeziehung aus:

„Natur wird gleichzeitig gesucht und ausgebeutet, verehrt und missachtet. Als Objekt ermöglicht sie uns unseren Lebensstil, als Subjekt kompensiert sie die mit ihm verbundenen nachteiligen Folgen“ (Heiland 1992, S. 5).

Es ist dieses scheinbar widersprüchliche Objekt-Subjekt-Verhältnis, das für unser heutiges Naturverständnis kennzeichnend ist. Dies äußert sich auch in dem Versuch, Kultur und Natur zu trennen und als Gegensätze zu verstehen. Die Kultur, also im weiteren Sinne alles vom Menschen Geschaffene, setzt die Betrachtung der Natur als Objekt voraus, da jede menschliche Handlung gleichzeitig Eingriff in die Natur bedeutet. Trotzdem kann man den Menschen nicht losgelöst von der ihn umgebenden Natur verstehen. KUCKHERMANN (1993) sieht in der Tätigkeit des Menschen, also im Vollzug von Handlungen, die zentrale Verbindungsstelle zwischen Mensch und Natur. Zum Verhältnis von Kultur und Natur kommt er zu folgender Einschätzung:

---

„Es ist offensichtlich, dass selbst technisch hochentwickelte Werkzeuge wie Bauwerke und Verkehrsmittel dem Naturkreislauf nicht entzogen werden können, also immer auch Naturstoff bleiben, und dass selbst die scheinbar unberührteste Natur, die uns umgibt, Kulturlandschaft ist. *Die* Natur gibt es nicht mehr; sie existiert so wenig wie eine Kultur außerhalb des Naturprozesses. Der Versuch eine solche Trennung vorzunehmen, der spätestens mit der Entstehung der Städte das Denken über die Natur beherrscht, lässt sich als Prozess einer kollektiven Verdrängung des Naturelements im menschlichen Handeln interpretieren und ist letztlich eine Fiktion des Alltagsbewusstseins“ (Kuckhermann 1993, S. 44).

Der persönlichen Einstellung zur Natur kommt also anscheinend eine entscheidende Bedeutung zu, wenn man danach fragt, was Natur ist, was natürlich ist. Diesem Phänomen versucht IMMLER (1989) in einem Definitionsversuch Rechnung zu tragen:

„Natur ist das umfassende Sein, das vor uns bestand, das uns hervorgebracht hat, dem wir angehören und das über uns und unsere Erkenntnis hinausgeht. Natur ist ein reproduktiver und poetischer (vom griechischen Begriff für herstellendes Handeln, Anmerkung des Verfassers) Schöpfungsprozess. Alle Produkte und Produktivitäten dieses Prozesses sind in sie eingebunden. Insbesondere sind die Fähigkeiten, sich der Natur bewusst zu werden, und alle Resultate dieser Fähigkeiten Bestandteile der Natur. Nicht-Natur ist allein jenes Bewusstsein, das seinen Ursprung zwar in der Natur hat, das sich aber von ihr abwendet und sich gegen sie verselbstständigt“ (IMMLER 1989, S. 28).

Auch MEYER-ABICH (1990) sieht in unserem Bewusstsein den zentralen Bezugspunkt, der unser Verhältnis zur Natur bestimmt. Die Ursache für unser in eine Krise geratenes Naturverhältnis sieht er in einer falschen Grundhaltung der Natur gegenüber. Seine Argumentation beruht auf der Annahme, dass andere Lebewesen nicht nur *um* uns, sondern *mit* uns in der Welt sind. Die Industriegesellschaft hat ihre Rolle in diesem Ganzen so missverstanden,

„als sei die ganze Welt nichts als der menschliche Lebensraum, und spricht deshalb nur von einer einzigen Umwelt, unserer Umwelt, die es zu schützen gelte. Dadurch sind wir in eine Krise geraten, die unseres Verhältnisses zur Natur. Achten wir die anderen Umwelten nicht in ihrer Eigenständigkeit, so lassen wir andere Lebewesen ihren Lebensraum allenfalls noch in dem des Menschen finden. Wir sehen nicht ihren Eigensinn und Eigenwert im Ganzen der Natur, sondern verhalten uns so, als seien sie bloß für *uns* da. So missverstanden, wird sogar der Umweltbegriff selbst irreführend: Als unsere Umwelt erscheint alle Welt nun nur noch als das, was um uns ist. Um diesem Irrtum, der die bisherige Umweltpolitik prägt, zu entgehen, sollten wir die übrige Welt als unsere *natürliche Mitwelt* ansehen und behandeln“ (Meyer-Abich 1990, S. 11).

Den Grund dafür, warum sich diese Idee einer Mitwelt bisher nicht durchsetzen konnte, sieht MEYER-ABICH (1990) in der Geschichte der Menschheit begründet. Die meiste Zeit seiner Entwicklung musste der Mensch sich gegen eine übermächtig erscheinende Natur behaupten, sich seinen Lebensraum selber schaffen und der Natur abringen. Hierin liegt auch das Bewusstsein begründet, die Natur als „das Andere“

---

(Meyer-Abich 1990, S. 50) zu begreifen und folgerichtig eine geistige Trennung von Natur und Kultur vorzunehmen. Heute hat sich die Lage jedoch grundlegend geändert: „Es ist schon lange nicht mehr die Natur, die uns bedroht, sondern wir sind es, die sie bedrohen“ (Meyer-Abich 1990, S. 50). Der veränderten Situation entsprechend sollte der Mensch sein Verhältnis zur Natur überdenken. In einem neuen Verständnis des Menschen als Teil des Ganzen lösen sich die vorher gezogenen Grenzen zwischen Natur und Kultur auf. Kultur ist vielmehr als der „menschliche Beitrag zur Naturgeschichte“ (Meyer-Abich 1990, S. 51) zu verstehen oder, wie KUCKHERMANN (1993) es formuliert: „Kultur ist nicht das *Ergebnis* des menschlichen Naturverhältnisses, sie *ist* das menschliche Naturverhältnis“ (S. 46). Die daraus zu ziehenden Schlüsse formuliert MEYER-ABICH (1990) folgendermaßen:

„Wenn wir in diesem umfassenden Sinn Kultur in die Welt bringen, wird eine Welt mit Menschen schöner und besser sein als eine Welt ohne Menschen. Es war ein Missverständnis, dass der Mensch nur auf Kosten der Schöpfung Schöpfer sein kann. Er soll es um der Schöpfung willen sein“ (Meyer-Abich 1990, S. 51).

Das gerade beschriebene ‚mitweltliche‘ Verständnis von Natur und der Rolle des Menschen findet sich auch im Friluftsliv wieder. Auch hier wird der Mensch als Teil des Ganzen verstanden. Der daraus resultierende Respekt vor allem Lebendigen ist Bedingung für gelingendes Zusammenleben aller Lebewesen dieser Erde. Die Rückkehr in naturnahe Landschaften und das Bewusstwerden, dass gerade auch ein einfaches Leben als erfüllend und sinnstiftend erlebt wird, ist ein grundlegendes Element des Friluftsliv, ohne dabei jedoch die menschliche Zivilisation abzulehnen (vgl. auch Weinholz 1989, S. 31f). Friluftsliv kann einen Beitrag dazu leisten, die weitere Entfremdung des Menschen von der Natur zu verhindern und unser Bewusstsein dafür zu sensibilisieren, dass wir ein Teil eines großen Ganzen sind (vgl. auch Kaplan & Kaplan 1989). Friluftsliv ist dabei Weg und Ziel zugleich: Friluftsliv ist ein Weg, der uns die Möglichkeit gibt, zu unseren Wurzeln zurückzukehren und dadurch unseren Respekt für das Leben zu fördern und uns unserer Verantwortung für die Natur bewusst zu werden. Friluftsliv ist Ziel, weil es im kleinen Modell sein kann für ein zukünftiges Leben im Einklang mit der Natur.

---

### 3. Naturverständnis und Naturbedürfnis

Für einen umfassenden Überblick zum Thema ‚Naturverständnis‘ sei hier besonders auf die Arbeiten von HEILAND (1992) und GLOY (1995, 1996) verwiesen, die kulturhistorisch die Entwicklung des Naturverständnisses nachzeichnen. Eine auch nur annähernd komplette Darstellung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Statt dessen sollen die Elemente herausgearbeitet werden, die dem Friluftsliv zugrunde liegen.

BRAUN (2000) stellt fest, dass in der Neuzeit ein wiederkehrendes Muster von Stil- und geistesgeschichtlichen Epochen zu erkennen ist. Die sich ändernde Weltsicht führe zu anderen Formen der kulturellen Expression. Dabei ist ein Kennzeichen dieses Wechsels besonders bemerkenswert. Betrachtet man die kulturgeschichtlichen Epochen der Neuzeit, so ist auffallend, dass Epochen, welche die Rationalität betonten, immer wieder durch Epochen abgelöst wurden, in denen die verstandesbetonte Weltsicht angezweifelt wurde (vgl. Braun 2000, S. 37). BRAUN bezieht sich dabei auf KUCKHERMANN (1993), der die grundsätzliche Ambivalenz des Naturbezugs folgendermaßen formuliert:

„Insoweit Natur als sich selbst organisierende Kraft eigenen Tätigkeitsfeldes gedeutet wird, erzeugt sie zwei gegensätzliche Reaktionen: einerseits Handlungsunsicherheit und damit Angst beim Erleben und Erkennen der Kontrollgrenze in der Tätigkeit, was zu einem erhöhten Kontrollbedarf im Sinne einer Naturbeherrschung (...) führt, andererseits den ästhetischen Genuss der in sich selbst ruhenden und harmonischen Natur als Kompensation für das Erleben kultureller Entfremdung“ (Kuckhermann 1993, S. 47).

Zu bedenken bleibt, dass das von BRAUN (2000) beschriebene Wechselspiel der Epochen sich in den Geisteswissenschaften vollzog, d.h. besonders die jeweiligen Eliten sich mit dem Problem des Naturverständnisses überhaupt auseinandersetzen konnten (vgl. dazu auch Romeiß-Stracke 1986, S. 43). Besonders im Leben der Landbevölkerung blieben diese geistigen Entwicklungen völlig unbeachtet, und auch die einfache städtische Bevölkerung war zwar durch das sich ändernde Verhältnis zur Natur betroffen, sich dessen aber in den wenigsten Fällen bewusst. Eine generelle Entwicklung bleibt jedoch festzuhalten:

„Die Domestizierung der äußeren Natur wurde durch die (...) Prinzipien der Naturwissenschaften und der Technik vorangetrieben. Damit einhergehend änderte sich fortlaufend das Lebensumfeld der Bevölkerung. War die ursprüngliche Prägung desselben vorwiegend auf naturräumliche Gegebenheiten zurückzuführen, so spielten mit voranschreitender Industrialisierung zunehmend anthropogene Faktoren eine Rolle. Dadurch reduzierte sich die Erfahrbarkeit von naturräumli-

---

chen Gegebenheiten im Alltagsleben. Die Distanz zu einer außerhalb des Menschen liegenden Natur erhöhte sich“ (Braun 2000, S. 40).

Als Grundlage des Friluftsliv bleiben besonders zwei Elemente von Bedeutung: Die Betonung gefühlsmäßiger Erfahrungsweisen der Natur in den emotional geprägten Epochen, besonders der Romantik, und die parallel dazu verlaufende zunehmende Entfremdung von der Natur innerhalb der breiten Bevölkerung. Diese fand mit der beginnenden Industrialisierung einen vorläufigen Höhepunkt.

### **3.1 Die Romantik**

Die Romantik im ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhundert gehört zu den emotional geprägten Epochen und war von einer deutlichen Änderung im Verhältnis zur Natur geprägt:

„Anstelle wissenschaftlicher Naturerkenntnis wie überhaupt eines logisch-rationalen Zugangs zur Natur begegnen wir hier einem sentimental Zugang, der sich in Naturgefühl, Naturempfinden bekundet und bis hin zu Naturschwärmerei, Naturpoetisierung und -mythologisierung reicht“ (Gloy 1996, S. 104).

GLOY (1996) legt dar, dass die Romantik als Epoche von immer wiederkehrenden Merkmalen und Symbolen geprägt war. Als dominante Merkmale gehören hierher der Unendlichkeitsbegriff und die mit ihm verbundene, für die Romantik geradezu unverzichtbar gewordene Unendlichkeitssehnsucht. Als veranschaulichendes Beispiel führt GLOY (1996) die Landschaftsmalerei von Caspar David FRIEDRICH an, die, „wie in dem bekannten Rügengemälde, von der festen Klippe - dem Symbol des Endlichen - über das unendliche Meer in die Ferne schweift“ (Gloy 1996, S. 105). Ähnliche Symbolgehalte finden sich auch in Dichtung, Literatur und Musik. Dabei werden immer wieder bestimmte Naturbilder für die Darstellung dieser Unendlichkeit genutzt: Ziehende Wolken, das Strömen des Wassers, das Brausen des Sturms, Meeresrauschen, aber auch das unendliche Werden und Wachsen der Natur. Diese Symbolik geht einher mit einer Vorstellung der Natur als lebender Organismus:

„Die gesamte Natur ist beseelt, belebt, fühlt und empfindet. Selbst das Anorganische wird nicht ausgelassen. Nicht nur Menschen, Tiere und Pflanzen, selbst Steine, die Elemente: Erde, Wasser, Luft und Feuer haben Gefühl und Sprache, stehen sowohl untereinander wie mit dem Menschen in einer Ich-Du-Beziehung. (...) Alles ist eins und hat teil am ewigen wogenden Leben des Kosmos“ (Gloy 1996, S. 105/106).

Die Romantik hat durch ihre neue Betrachtung der inneren und äußeren Natur viel dazu beigetragen, den Subjektcharakter der Natur zu stärken. Während die Naturwissen-



---

schaften eher von einem instrumentellen Umgang geprägt sind, findet sich in der Romantik die Grundlage für eine eher partnerschaftlichen Beziehung zur Natur. Die Erkenntnis, dass das Wirken der Natur sich in der Emotionalität des Menschen niederschlägt, und die daraus resultierende Vorstellung des Menschen als Teil eines lebendigen Ganzen ist die Bedingung für die Anerkennung des Eigenwerts der Natur. Dass die Romantik dabei einen Einschnitt in das bis dahin geltende Naturverständnis darstellt, zeigt sich im folgenden Zitat:

„Das Revolutionäre (der romantischen Naturauffassung, Anmerkung des Verfassers) liegt (...) im ‚subjektiven‘ Zugang zu dieser Natur, der in der emotionalen Sphäre: in Gefühl, Stimmung, Empfindung, Ahnung usw. gesucht wird. Naturerfahrung ist nicht länger mehr an das abstrakte Denken über die Natur gebunden, wie es in den Naturwissenschaften zum Ausdruck kommt, sondern tritt als Naturerleben, Naturempfinden, Naturgefühl (...) auf (...). Appelliert wird nicht mehr an den sezierenden analytischen Verstand, sondern an ganzheitliche Erfahrungsweisen, wie sie in den (...) Vermögen der Anschauung (Intuition) und Phantasie (Imagination), tiefgehend in den emotionalen Vermögen des Gefühls, der Stimmung, der Befindlichkeit vorliegen und wie sie gesamtseelische, ja gesamt-leibliche Kräfte und Erlebnisweisen mit einbeziehen“ (Gloy 1996, S. 112).

Hier findet sich sehr deutlich und in eindrücklichen Worten der Bezug zum Thema dieser Arbeit. So ist es nämlich diese ganzheitliche Sichtweise, die auch dem Friluftsliv zugrunde liegt, und die eine Beeinflussung des Wohlbefindens durch Naturerlebnisse erst möglich macht (zur Ganzheitlichkeit des Friluftsliv vgl. auch Voigt 2002; Buschmann und Lagerstrøm 1999; Weinholz 1989).

Die Romantik hatte jedoch nicht nur Einfluss auf das Geistesleben, sondern auch auf die alltägliche Lebenswelt der Menschen. Das entstehende Bürgertum nutzte die gewonnene Freizeit für Spaziergänge, später auch für Wanderungen in der Natur. Der Spaziergang stellt dabei eine völlig neue Art der Naturbegegnung dar, weil er im Gegensatz zu früheren Formen der Naturnutzung vollkommen intentionslos und intrinsisch motiviert ist. Ein Spaziergang hat keinerlei Ziel, sondern dient einzig und allein dem Genuss einer als schön empfundenen Natur und der Steigerung des eigenen Wohlbefindens (vgl. Braun 2000). VOIGT (2002) hebt die Wichtigkeit des romantischen Naturverständnisses für die Entstehung des Friluftsliv hervor:

„Erstmals waren die Bauern und Menschen vom Lande freiwillig und ohne direkten Nutzen für ihr tägliches Überleben draußen in der Natur unterwegs. Sie taten dies teils aus freien Stücken, teils waren sie Guides für die ersten Touristen aus den Städten und dem Ausland. Der Sinn des Daseins in der Natur veränderte sich vom *Überleben* zum *Erleben*. Diese Herausbildung des Friluftsliv auf dem Lande war durch die plötzliche intrinsische Motivation von Aktivitäten und Fertigkeiten gekennzeichnet. Ziel war es nun nicht mehr, durch gezielte Aktivitäten das Über-

---

leben zu sichern, sondern das Ziel lag nun im Ausüben der Aktivitäten selbst“ (Voigt 2002, S. 19).

Somit kann die Romantik auch als Ausgangspunkt einer neuen Freizeitgestaltung angesehen werden, die auf Erlebnis und Genuss der Natur ausgelegt ist. Nicht zuletzt ist sie auch heute noch Grundlage für pädagogische Konzepte, die auf Naturerlebnisse als Weg zu einem neuen Naturverständnis setzen (vgl. z.B. Böhme 1989; Göppel 1991; Kronbichler & Kuhn 1998). Dazu wird in Kapitel 4.4 noch mehr zu lesen sein.

### **3.2 Industrialisierung**

Die Naturwahrnehmung in der Romantik war in erster Linie eine ästhetische. Für eine Wahrnehmung der Schönheit von Natur sind dabei zwei Bedingungen festzuhalten:

„Zwei Voraussetzungen sind für die ästhetische Erfahrung der Natur als Landschaft nötig: erstens das Bewusstsein der Entfremdung von Mensch und Natur, ein Gefühl der Trennung; zweitens die Sicherheit, die eine Zivilisation gewährt, welche der Natur ihren Schrecken genommen hat“ (Heiland 1992, S. 59).

Diese Entfremdung ist nicht erst zu Zeiten der Romantik gegeben, sondern beginnt bereits in den ersten Hochkulturen. „Die Entfremdung des Menschen von der Natur beginnt mit seiner Existenz als Städter“ (vgl. Heiland 1992, S. 59). Trotzdem stellt die Industrialisierung einen Einschnitt dar, weil sie erstmals große Teile der Bevölkerung betrifft und Grundlage unseres heutigen Lebensstils darstellt. Das der Industrialisierung zu Grunde liegende Weltbild ist von einer zunehmenden Mechanisierung und Mathematisierung gekennzeichnet. Vertreter dieser neuen Weltsicht sind KOPERNIKUS (1473-1543), GALILEI (1564-1642), KEPLER (1571-1630), BACON (1561-1626) und DESCARTES (1596-1650), die in verschiedenen Ausprägungen die Rationalität als Grundlage naturwissenschaftlichen Denkens formulieren und damit auch den Grundstein für das noch heute gültige Naturverständnis legen (vgl. Heiland 1992, S. 33ff; Gloy 1995, S. 162-198). Durch das Werk NEWTONs (1642-1727) konnte sich das mechanistische Naturverständnis endgültig durchsetzen.

Als weitere Grundlage der Industrialisierung ist neben naturwissenschaftlichen Erkenntnissen die Aufklärung mit ihren neuen liberalen Denkweisen anzusehen. Im Rahmen der Aufklärung wurde die Vernunft des Menschen zur höchsten Instanz erhoben. LOCKE (1632-1704), der als Begründer der englischen Aufklärung gelten kann, prägte im Rahmen seines politischen und ökonomischen Denkens das Naturverständ-

---

nis der bürgerlichen Gesellschaft bis heute, denn seine Theorien legitimierten die bürgerliche Gesellschaftsordnung und das Recht auf Privateigentum:

„Rechtmäßiger Eigentümer eines Gegenstandes ist nach LOCKE derjenige, der dessen Wert erzeugt. Dies tut der Mensch, indem er durch seine Arbeit ein Produkt herstellt und damit einen Wert schafft. Demgegenüber ist der Anteil, den die Natur durch die Bereitstellung der materiellen Grundlagen am Wert einer Ware hat, vernachlässigbar. Da der Mensch zur Sicherung seiner Existenz das Recht auf Nutzung der wertlosen Natur hat, wird diese völlig der Arbeit und damit dem Privateigentum unterworfen. Die unbearbeitete Natur ist wertlos und, da nicht Produkt menschlicher Arbeit, auch nicht Teil der menschlichen Gesellschaft“ (Heiland 1992, S. 48).

Der Natur wird damit jeglicher Eigenwert aberkannt, sie wird zur reinen Quelle unerschöpflich erscheinender Ressourcen degradiert (vgl. auch Immler 1989, S.148f). Ähnliche herrschaftliche Naturvorstellungen finden sich auch in der französischen und der deutschen Aufklärung wieder (vgl. z.B. Böhme & Böhme 1985).

Grundlage der Industrialisierung waren also in erster Linie naturwissenschaftliche Erkenntnisse in Verbindung mit liberalen Vorstellungen der Aufklärung. Erstere manifestierten sich nicht zuletzt in einer Verbesserung landwirtschaftlicher Produktionsmethoden, die dazu führten, dass immer weniger Landwirte immer mehr Menschen mit Nahrungsmitteln versorgen konnten (vgl. Henning 1995, S. 50-58). Die freiwerdenden Arbeitskräfte zogen vermehrt in die wachsenden Städte, wo immer mehr arbeitsintensive Industrien entstanden. Damit ist die sich beschleunigende Industrialisierung auch als Grundlage für die zunehmende Verstädterung anzusehen. Die schnell wachsenden Industrien hatten einen kaum zu stillenden Bedarf an Arbeitskräften. HENNING (1995) verdeutlicht diese Entwicklung mit einer eindrucksvollen Statistik: So hatte die Firma Krupp in Deutschland 1835 nur 62 Beschäftigte, 1873 waren es dann schon 16 000, deren Zahl sich bis zum Jahr 1914 nochmals auf 38 000 mehr als verdoppelte (vgl. Henning 1995, S. 270). All diese Arbeiter mussten in Nähe ihres Arbeitsplatzes untergebracht werden. Riesige dicht bebaute Arbeiterviertel entstanden. Ohne hier auf weitere Details einzugehen, kann diese Entwicklung hin zu einer geradezu völligen Naturentfremdung als Grundlage für das Entstehen von Naturbedürfnis und der Sehnsucht nach Naturerlebnissen angesehen werden, wie sie auch später in der Naturaneignung der Arbeiterbewegung einen Ausdruck fand (vgl. dazu Zimmer 1987; Voigt 2002, S. 29f).

---

## **4. Die Wirkung von Naturerlebnissen auf den Menschen**

In den vorangegangenen grundlegenden Überlegungen zum menschlichen Naturverständnis wurde deutlich, dass Naturbedürfnis und -sehnsucht erst auf Grund der fortschreitenden Entfremdung und Entfernung des Menschen von der Natur entstehen konnten. Gepaart mit der romantischen Naturvorstellung, die aus einem ästhetischen Blickwinkel die Schönheit der Natur hervorhob, konnte sich eine Freizeitgestaltung entwickeln, die großen Wert auf Naturerlebnisse, auch als Kompensation zur städtischen Lebensweise, legte. Dazu gehört auch Friluftsliv, das neben dem Element Bewegung den Naturerlebnissen einen zentralen Stellenwert einräumt. Wie diese zum menschlichen Wohlbefinden beitragen können, soll in diesem Kapitel analysiert werden. Ausgehend von einer evolutionspsychologischen Sichtweise soll im Anschluss daran die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung des Kindes betrachtet werden. Es wird also die Frage zu klären sein, wie sich Naturerlebnisse auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken. Diese Betrachtungen werden durch einige Erkenntnisse aus dem Bereich ‚Naturerlebnisse in der Therapie‘ ergänzt, um anschließend daran die Rolle von Naturerfahrungen in verschiedenen Erziehungskonzepten zu beleuchten. Das Kapitel wird abgerundet durch Überlegungen zur Bedeutung von Naturerlebnissen für die Freizeitgestaltung.

### **4.1 Naturerlebnisse aus evolutionspsychologischer Sicht**

Eine Herangehensweise an die Bedeutung von Naturerlebnissen, die sich auf evolutionäre Prozesse bezieht, geht von der Annahme aus, dass emotionale Antworten auf natürliche Umgebungen als starke Motivatoren von Verhalten sich nur entwickeln konnten, weil diese einen Fortpflanzungsvorteil für die Spezies Mensch darstellten (vgl. Orians 1986). Unsere Vorfahren, die ein nomadisches Jäger- und Sammlerleben führten, waren darauf angewiesen, ihre Lebensräume so auszuwählen, dass sie den Fortbestand der Sippe sichern konnten (vgl. Orians 1980; Lovejoy 1981; Campbell 1985). Dazu war es notwendig, neue ‚Habitats‘ in ihren Potentialen und Risiken einzuschätzen. Da die Auswahl von günstigen Lebensräumen einen starken Einfluss auf Überleben und Fortpflanzung hat, ist anzunehmen, dass die Verhaltensmechanismen, die zu der Auswahl führen, eine wichtige Funktion in der Selektion über die Jahrtausende hatten. ORIANIS und HEERWAGEN (1992) stellen diesen grundlegenden Verhaltensmechanismus folgendermaßen dar:

---

„In all organisms, habitat selection presumably involves emotional responses to key features of the environment. These features induce the ‚positive‘ or ‚negative‘ feelings that lead to rejection, exploration, or settlement. If the strength of these responses is a key proximate factor in the decisions about where to settle, (...), then the ability of habitat to evoke such emotional states should evolve to be positively correlated with expected survival and reproductive success of an organism in different habitats. Good habitats should evoke strong positive responses whereas poor habitats should evoke weaker or negative responses“ (Orians & Heerwagen 1992, S. 555).

Diese Annahme stellt auch den Ansatz dar, von dem aus evolutionspsychologische Theorien sich empirisch bestätigen lassen könnten. ORIANS und HEERWAGEN (1992) stellen fest, dass die Grundbedürfnisse der ersten Menschen unseren sehr ähnlich waren. Die Beschaffung von Nahrung und Wasser sowie der Schutz vor Witterungsbedingungen stellen zwei solche Grundbedürfnisse dar, die auch heute in unserer industriellen Lebenswelt eine Rolle spielen. Im Vergleich zur ursprünglichen Lebensweise sei die Zeit unter modernen Verhältnissen viel zu kurz, um substantielle evolutionäre Veränderungen durchzumachen.

„Therefore, it is reasonable to expect, and to search for, response patterns that evolved under conditions quite different from those we now experience but which, nonetheless, often in unconscious ways, influence our decisions today“ (Orians & Heerwagen 1992, S. 557).

Hierin liegt auch die Begründung dafür, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, in der Annahme nämlich, dass grundlegende Verhaltensmuster sich in natürlichen Umgebungen entwickelt haben, diese aber auch heute noch unser Verhalten und unsere Entscheidungen beeinflussen. Verhaltensänderungen, die mit unserer modernen Lebensweise zusammenhängen, müssen dementsprechend als Individualleistungen angesehen werden, während unsere evolutionäre kognitive und emotionale Grundausstattung immer noch auf dem Leben unserer Vorfahren beruht (vgl. Orians 1986).

Auf Grund dieser Annahme entwickelte sich die ‚Savannen-Hypothese‘ (vgl. Orians 1980; 1986). Sie geht von der oben beschriebenen Annahme aus, dass die natürliche Selektion denjenigen Individuen Vorteile verschaffte, die motiviert waren, Lebensräume zu erforschen und zu besiedeln, die ein hohes Potential besaßen, die täglichen Bedürfnisse zu decken. Dies gelte vor allem für die Savannen Ostafrikas, die den vermuteten Ursprung der Menschheit darstellen (vgl. Lovejoy 1981). So sei nach ORIANS (1986) die Produktion an Biomasse einschließlich Fleisch in den ostafrikanischen Savannen höher als z.B. in tropischen Regenwäldern. Zudem habe die Savanne

---

einige Charakteristika, die dem nomadischen Leben der ersten Menschen entgegenkamen:

„This is because the savanna is an environment that provides what we need: nutritious food that is relatively easy to obtain; trees that offer protection from the sun and can be climbed to avoid predators; long, unimpeded views; and frequent changes in elevation that allow us to orient in space” (Orians & Heerwagen 1992, S. 558).

Wenn man davon ausgeht, dass die Bevorzugung bestimmter Lebensräume sich mit der emotionalen Bewertung dieser Lebensräume zusammen entwickelt hat, dann folgen daraus einige Annahmen: So sollten savannenähnliche Landschaften höher bewertet werden als andere Landschaften. Zudem sollten sich Verhaltensmuster aufdecken lassen, die eine Unterscheidung von hochwertigen Savannenlandschaften gegenüber weniger hochwertigen zulassen. Ein kritisches Element in den afrikanischen Savannen ist nämlich die Wasserknappheit. Savannen mit stärkeren Niederschlägen sollten also gegenüber den trockeneren bevorzugt werden.

Die durchgehend bessere Bewertung von savannenähnlichen Landschaften konnte in einigen Untersuchungen aufgezeigt werden (Balling & Falk 1982; Ulrich 1983, 1986). BALLING und FALK (1982) gingen bei ihrer Untersuchung davon aus, dass sich eine genetisch festgelegte Prädisposition eher bei Kindern entdecken ließe als bei Erwachsenen, deren Wahrnehmung von Landschaften sich durch Lern- und Erfahrungseffekte im Laufe des Lebens verändert haben könnte. In ihrer Untersuchung bildeten sie sechs Altersgruppen (8, 11, 15, 18, 35 und 70 oder älter). Die Mitglieder dieser Gruppen bewerteten fünf natürliche Landschaftstypen danach, ob sie gerne dort leben oder sie gerne besuchen würden. Die fünf Landschaftstypen waren tropischer Wald, Mischwald, Nadelwald, Ostafrikanische Steppe und Wüste, die den Probanden als Dias gezeigt wurden. BALLING und FALK (1982) fanden heraus, dass die achtjährigen Kinder am liebsten in der Savanne leben oder sie besuchen würden und sie höher bewerteten als alle anderen Altersgruppen. Ab dem Alter von 15 waren Savanne, Mischwald und Nadelwald in der Beliebtheit gleich auf, und alle drei Landschaftstypen wurden dem tropischen Wald und der Wüste vorgezogen. Diese wiederum war bei allen Alterstypen die am wenigsten beliebte Landschaft. Zudem konnten sie zeigen, dass die Savanne in der Trockenzeit weniger hohe Bewertungen erhielt als zur Regenzeit, in der die Vegetation in sattem Grün erscheint. Auf Grund dieser Ergebnisse postulieren BALLING und FALK (1982) ein Entwicklungsmuster in der ästhetischen Bewertung von Landschaften, das auf festgelegten evolutionär entstandenen Program-

---

men beruht, die später durch Erfahrungen in bestimmten Umgebungen modifiziert werden.

ORIANIS und HEERWAGEN (1992) können diese Ergebnisse mit einer eigenen Untersuchung unterstützen, die sich auf die Bewertung von höherwertigen gegenüber weniger hochwertigen Savannenlandschaften beschränkt. Die Potentiale einer Savannenlandschaft werden besonders durch den Niederschlag bestimmt. Dieser fördert das Pflanzenwachstum, das wiederum Grundlage für eine artenreiche Tierwelt darstellt. Die Niederschlagsmenge zeigt sich besonders in den Formen der vorkommenden Baumarten und schlägt sich so auch im gesamten Landschaftsbild nieder. ORIANIS und HEERWAGEN (1992) nutzten für ihre Untersuchung Bilder nur einer Baumart, *Acacia tortilis*, einer in den Savannen Ostafrikas vorkommenden Akazienart, die mit ihrer typischen Form stark das Landschaftsbild der Savanne prägt. In einer hochwertigen Landschaft entwickelt sich dieser Baum zu seiner typischen Form, mit einer weit ausgreifenden, in mehreren Ebenen angeordneten Krone und einem sich nah am Boden verzweigenden Stamm. In weniger hochwertigen Landschaften dagegen besitzt *Acacia tortilis* entweder hohe Stämme bei zu feuchter Umgebung oder eine niedrige, struppige Krone bei zu hoher Trockenheit. ORIANIS und HEERWAGEN (1992) fanden heraus, dass die Bäume als am attraktivsten gelten, wenn sie die typische Form besitzen, die sie nur in hochwertigen Landschaften entwickeln. Sie schlossen dabei durch ihren Versuchsaufbau aus, dass es sich nur um die positive Bewertung eines Einzelbaumes handelte, indem sie die benutzten Schwarzweiß-Fotos immer wieder neu in Gruppen anordneten, die zwar aus verschiedenen Einzelbäumen bestanden, sich jedoch in den oben beschriebenen Charakteristika ähnelten. Die Bevorzugung der für einen hochwertigen Lebensraum stehenden Baumform galt gleichermaßen für Personen aus den USA, Argentinien und Australien, was nach ORIANIS und HEERWAGEN (1992) dafür spricht, dass bestimmte Muster der ästhetischen Bewertung unabhängig von den Erfahrungswerten der jeweiligen Person bestehen. Diese Ergebnisse zur ästhetischen Beurteilung von Baumformen erscheint zunächst trivial. Man könnte dazu neigen, anzunehmen, dass die höhere Bewertung ‚schön‘ gewachsener Bäume vorhersagbar gewesen sei. Bedenkt man allerdings die dahinter stehende Fragestellung, worauf nämlich solche Bewertungsmechanismen beruhen, bekommt diese Untersuchung eine sehr viel tiefergehende Bedeutung. Dass Personen aus unterschiedlichen Kulturkreisen und mit vollkommen verschiedenen Vorerfahrungen eine

---

bestimmte Baumform gleichermaßen als ‚schön‘ bezeichnen, spricht sehr dafür, dass hier Mechanismen in der ästhetischen Wahrnehmung wirksam werden, die unabhängig vom Individuum sind. Das Ehepaar KAPLAN konnte diese durchgängig ähnliche ästhetische Bewertung auch für alltägliche Umwelten nachweisen (vgl. zusammenfassend Kaplan & Kaplan 1989). Bedenkt man, dass der Mensch in seiner Entwicklung ausgehend von den Savannen Ostafrikas (vgl. Lovejoy 1981) fast die ganze Welt erobern konnte, dann ist nicht von der Hand zu weisen, dass während dieser Eroberung immer wieder neue Lebensräume in ihrer Qualität bewertet werden mussten. Dass dabei besonders auch emotionale Prozesse eine Rolle spielten, ist fest anzunehmen (vgl. Orians & Heerwagen 1992). Die Individuen, die auf günstige Lebensräume mit Gefallen reagierten, sind über die Jahrtausende von der natürlichen Selektion bevorzugt worden, weil sie auf Grund der emotionalen Reaktion günstige Lebensräume erforschten und besiedelten, was sich wiederum auf den Fortpflanzungserfolg auswirkte (vgl. Orians 1980).

Neben dieser sehr speziellen ‚Savannen-Theorie‘ beschäftigten sich auch andere Autoren mit der ästhetischen Bewertung von Landschaften. ULRICH (1983, 1986) integriert die Ergebnisse verschiedener Autoren: So bevorzugten Menschen Landschaften mit Gewässern und hohen Bäumen, mit wechselnden Profilen und halboffenen Räumen, mit einem offenen Blickfeld bis zum Horizont, niedrigem Bodenbewuchs und einem mittleren Grad an Komplexität. Besonders die Arbeiten des Ehepaares KAPLAN (vgl. S. Kaplan 1987, 1992; S. & R. Kaplan 1982; zusammenfassend Kaplan & Kaplan 1989) verfolgen einen etwas anderen Ansatz, dem es gelingt, verschiedene Ergebnisse in einer eigenen Theorie zu integrieren. Ihr grundlegendes Argument ist die Annahme, dass das Leben der Menschen als Jäger und Sammler ein hohes Maß an Wissen und Fertigkeiten benötigte. Landschaften, welche die Gewinnung von Informationen begünstigen, wären demnach der ideale Lebensraum des Menschen. In ihren eigenen Untersuchungen benutzten sie Dias und Fragebögen zu alltäglichen Umwelten. Aufbauend auf diesen Ergebnissen führten sie den Begriff der ‚Lesbarkeit‘ von Landschaften ein. Gut ‚lesbare‘ Landschaften verfügen demnach über ein mittleres Maß an Komplexität und eine halboffene Raumkonfiguration, die sowohl einfache Fortbewegung als auch gleichzeitig die Möglichkeit bietet, neue Räume zu entdecken und zu erforschen. Solche bevorzugten Landschaften verfügen darüber hinaus häufig



---

über einen bestimmten Aspekt, dessen Qualität die KAPLANs mit dem Begriff ‚mystery‘ bezeichnen; dazu ORIANs und HEERWAGEN (1992):

„Environments high in mystery contain roads or paths that bend around hills, meandering streams, or partially blocked views, all of which emotionally entice the viewer to enter the environment because there is more to be learned“ (S. 560).

Sowohl die KAPLANs als auch andere Autoren haben durchgehend nachweisen können, dass natürliche Umgebungen gebauten vorgezogen werden und dass gebaute Umwelten mit integrierter Vegetation wiederum höher bewertet werden als vergleichbare Räume ohne Bepflanzung (vgl. Kaplan & Kaplan 1982; Ulrich 1983; Wohlwill 1983).

KAPLAN und KAPLAN (1989) versuchen sich am Ende ihres Buches „The Experience of Nature“ an einer Synthese ihrer eigenen Ergebnisse mit denen anderer Autoren. Sie gehen dabei von der Feststellung aus, dass Naturerlebnisse eine wichtige Rolle im Leben vieler Menschen spielen und dass diese Rolle unabhängig von den Vorerfahrungen der einzelnen Personen ist. Diese verwunderliche Einsicht hatte sich in der Auswertung der eigenen Untersuchungen und in der Durchsicht anderer Untersuchungsergebnisse ergeben:

„People, like trees and snowflakes, differ from each other. They see the world through (conceptually) different eyes and bring diverse backgrounds to any new experience. People vary as well in what they like and dislike. Given this wondrous diversity, it is just as wondrous to find some strong and pervasive consistencies in the way people interpret the environment and in their preferences“ (Kaplan & Kaplan 1989, S. 67).

Doch auf welchen Bedingungen beruht die durchgängig höhere Bewertung von natürlichen Umgebungen? Welche Rolle spielen sie im Leben der Menschen? Zur Beantwortung dieser Fragen entwickelten die Autoren ein Modell, dass die ‚wiederherstellenden‘ Eigenschaften von Natur erklären soll („restorative environments“, Kaplan & Kaplan 1989, S. 177-200). Dazu ziehen sie Erkenntnisse der Aufmerksamkeitsforschung heran. Sie gehen davon aus, dass der Mensch nur über eine bestimmte Verarbeitungskapazität äußerer Stimuli verfügt. Dabei unterscheiden sie zwei Arten von Aufmerksamkeit. ‚Unwillentliche Aufmerksamkeit‘ („involuntary attention“, Kaplan & Kaplan 1989, S. 179) wird ausgelöst durch interessante Vorkommnisse, die unsere Aufmerksamkeit ohne Anstrengung beanspruchen, wie z.B. „strange things, moving things, wild animals, bright things, pretty things, metallic things etc. etc.“ (Kaplan & Kaplan 1989, S. 179). Der weitaus größere Teil unserer Aufmerk-

---

samkeit wird jedoch durch die Notwendigkeit beansprucht, sich auf bestimmte Dinge zu konzentrieren. Diese ‚gerichtete Aufmerksamkeit‘ („directed attention“, ebenda 180f) verlangt eine Anstrengung, da andere äußere Reize ausgeblendet werden müssen. Diese Fähigkeit musste der Mensch schon in seiner Zeit als Jäger und Sammler entwickeln. Wichtige Dinge von interessanten Dingen zu unterscheiden ist eine Grundbedingung für das Überleben, da nur diese Fähigkeit der Notwendigkeit entspricht, bestimmte für das Überleben wichtige Aufgaben zu erledigen. Während dieses System der zwei Aufmerksamkeiten sich also in natürlichen Umgebungen entwickelte und über Jahrtausende unser Überleben sicherstellte, haben sich in den letzten zwei Jahrhunderten die äußeren Bedingungen rasant verändert:

„Whereas directed attention must have played an important role for our ancestors, there are reasons to believe that it has become even more essential for functioning in the modern world. Increasing specialization has meant that each of us spends longer hours pursuing a single activity, as opposed to the variety of tasks pursued by our ancestors. Such persistence requires discipline, which depends heavily on directed attention. But not only have roles changed; the environment has changed as well. To the extent that what is interesting in the environment is what needs to be attended, one can function without the aid of directed attention. Though this perhaps was common occurrence for early humans, in modern times many factors have contributed to a considerable gap between what is interesting and what is important. Population growth, urbanization and industrialization have created a world where much of what is essential to pay attention to is far less interesting than are the competing stimuli” (Kaplan & Kaplan 1989, S. 182).

In den letzten Jahren hat man in vielen Zusammenhängen immer häufiger den Begriff ‚Reizüberflutung‘ gehört. Die Menge der auf uns einfließenden Informationen ist in unserem modernen Leben immer größer geworden. Dies erfordert eine zunehmende Anstrengung, diese äußeren Reize für ein Funktionieren in unserer heutigen Welt auszublenzen. Dabei führt diese Leistung nach KAPLAN und KAPLAN (1989) zu einer Überlastung unserer Aufmerksamkeitskapazität, die sich in ‚mentaler Erschöpfung‘ („mental fatigue“, S. 178) äußert. Wie sich ‚mentale Erschöpfung‘ auf unser alltägliches Leben auswirkt, machen KAPLAN und KAPLAN (1989) an unseren sozialen Beziehungen fest. Demnach erfordere sozialverträgliches Verhalten häufig eine Unterdrückung eigener Wünsche und Gefühle gegenüber allgemeingültigen Normen und Werten. Eine Person, die nicht bereit oder wegen Überlastung nicht mehr fähig ist, eine solche Leistung zu erbringen, hätte einen schweren Stand innerhalb einer Gruppe und wäre in einer sehr gefährlichen Lage, wenn persönliche Notlagen auf sie zukämen. Diese nur als ein deutliches Beispiel gedachte Darstellung vermittelt eindrücklich die Wichtigkeit ‚gerichteter Aufmerksamkeit‘ in unserem alltäglichen Leben.

---

Die normale Reaktion einer Person, die unter ‚mentaler Erschöpfung‘ leidet, ist der häufig geäußerte Wunsch, ‚einfach wegzukommen‘ oder zu ‚entfliehen‘, und das Gefühl, ‚dass alles einfach zuviel sei‘ (vgl. Kaplan & Kaplan 1989, S.182f). Ein Ergebnis einer solchen Reaktion könnte Flucht oder Rückzug sein. Ein solcher Rückzug kann vielfältiger Natur sein, so z.B. als räumlicher Rückzug aus der als belastend empfundenen Umgebung, als Rückzug aus der täglichen Routine oder auch ein innerer Rückzug in die eigenen Gedanken und Gefühle. Viele Umgebungen könnten prinzipiell einen solchen Rückzug ermöglichen, doch nur die Natur verbinde einige Aspekte, die sie zur idealen Umgebung mit ‚wiederherstellenden‘ Eigenschaften mache:

**„Being Away“** (Kaplan & Kaplan 1989, S. 189f)

Psychologisch bedeute ‚being away‘, sich mit Dingen zu beschäftigen, die für die jeweilige Person nicht alltäglich sind. Dies treffe für Menschen in den Industrieländern besonders auf natürliche Umgebungen zu. Sie ermöglichten sowohl eine räumliche Flucht als auch das Gefühl des Getrenntseins von alltäglichen Zwängen und Aufgaben. Der Wunsch des ‚being away‘ äußere sich in Reisen, die Wert auf Natur und Landschaft legten, genauso wie im Rückzug in den eigenen Garten. So könnten schon kurze Naturerlebnisse dazu beitragen ‚wiederherstellende‘ Effekte zu bewirken (vgl. auch Ulrich, Simons, Losito, Florito, Miles & Zelson 1991).

**„Extent“** (Kaplan & Kaplan 1989, S. 190f)

Diese Eigenheit natürlicher Umgebungen, die man am ehesten mit dem Begriff ‚Ausdehnung‘ übersetzen könnte, beschreibt eine Beeinflussung menschlicher Regung, die in dieser Form nur in natürlichen Zusammenhängen möglich erscheint. Während der Mensch sich in unserer technisierten Welt schnell als ein kleines unbedeutendes Rädchen in der anonymen Masse vorkommen könne, erlaube ihm die Natur ein Gefühl der ‚interrelatedness‘ und der ‚connectedness‘ (ebenda S. 190) mit einem größeren Ganzen. Dieses Gefühl ermögliche eine innere mentale und emotionale Ausdehnung, ‚because it matches some sort of intuition of the way things ought to be, of the way things really are beneath the surface layers of culture and civilization‘ (ebenda S. 191). Dieser Effekt könne sich in Umgebungen einstellen, die man als Wildnis bezeichnen könnte, genauso aber auch in Bereichen, die näher an unserer täglichen Lebenswelt lägen: ‚Certainly, many gardeners feel a relationship to a force or system that is larger than they are and that is not under human control‘ (ebenda S. 191). Nach KAPLAN

---

und KAPLAN (1989) sei die Erfahrung der ‚Ausdehnung‘ für Neulinge ein erhebendes Erlebnis, für erfahrene Naturfreunde eine Quelle tiefgehender Befriedigung. Auf diesem Wege könnten Naturerlebnisse ein Gefühl dafür vermitteln, Teil eines wohlkonstruierten Ganzen zu sein, Teil eines Systems zu sein, das schön und zugleich sinnvoll ist.

**„Fascination“** (Kaplan & Kaplan 1989, S. 192f)

Obwohl die Natur keineswegs den einzigen Ort darstelle, an dem man Faszination erleben könne, so biete sie dies doch auf eine besondere Art und Weise. Anders als viele Phänomene unserer modernen Welt drängten Naturerlebnisse sich nicht auf:

„Many of the fascination afforded by natural setting might be called ‚soft fascination‘. Clouds, sunsets, scenery, the motion of the leaves in a breeze – such patterns readily hold the attention but often in an undramatic fashion“ (ebenda S. 192).

Anders als bestimmte Stimuli der technisierten Lebenswelt nehme die ‚soft fascination‘ unsere ‚unwillentliche Aufmerksamkeit‘ nur gemäßigt in Anspruch, d.h. Naturphänomene werden nicht als Ablenkung wahrgenommen, sondern ließen Raum für eigene Gedanken und Gefühle. (Ein ähnlicher Effekt wird auch Bewegung zugesprochen. Vgl. dazu Brackhane & Würz 1984.) Die Mischung aus Faszination und Freude, die besonders auch durch ästhetische Aspekte der Natur ausgelöst würden, böte zudem die Möglichkeit, auch unangenehme und verwirrende Gedanken zuzulassen, die in einer natürlichen Umgebung als weniger schmerzhaft empfunden würden.

**„Compatibility“** (Kaplan & Kaplan 1989, S. 193f)

Aus einem nicht näher zu erklärenden Grund empfänden viele Menschen eine bestimmtes Gefühl der ‚Passung‘ in natürlichen Umgebungen:

„It is as if there were special resonance between the natural environment and human inclinations. Functioning in a natural environment seems for many people to be less effortful than functioning in more ‚civilized‘ settings“ (ebenda S. 193).

Die Autoren gestehen zwar auch das Phänomen ein, dass natürliche Umgebungen Angst erzeugen könnten bei Personen, die nicht an sie gewöhnt sind, doch hätten ihre Ergebnisse gezeigt, dass selbst bei diesen Personen eine sehr schnelle Gewöhnung eingetreten sei. Ein besonderes Gefühl, das dabei entstünde, sei das der Sinnhaftigkeit jeder Handlung:

---

„When one gathers wood for a fire or hurries to prepare one's shelter before it rains, there is little difficulty in considering these activities as being worthwhile” (Kaplan & Kaplan 1989, S. 194).

Eine Eigenschaft natürlicher Umfelder sei demnach die direkte und als sinnvoll empfundene Rückmeldung auf das eigene Tun. Besonders moderne Arbeitsprozesse hätten dieses wichtige Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, fast vollständig verdrängt, weil der Bezug zum Endprodukt nicht mehr vorhanden sei. In der Natur mache jeder Handgriff Sinn, weil er sich nur auf die aktuellen Anforderungen der Situation beziehe. Dazu komme ein Gefühl, nicht mehr alles unter Kontrolle behalten zu müssen. KAPLAN und KAPLAN (1989) untermauern diese Behauptung mit Ergebnissen eines von S. KAPLAN und TALBOT (1983) durchgeführten ‚Outdoor-Challenge-Programms‘, bei dem sie über Jahre Gruppen bei ihren ersten Erfahrungen mit der ‚Wildnis‘ beobachteten und befragten. Das Programm bestand jeweils aus einem zweiwöchigen Aufenthalt in den Wäldern Michigans, bei dem Gruppenaufgaben zu bestehen waren, der aber auch einen Teil enthielt, in dem die einzelnen Personen 48 Stunden allein in der Natur verbrachten. Bei der Auswertung der Ergebnisse stießen sie auf eine immer wiederkehrende Einstellungsänderung bei den teilnehmenden Personen:

„It is no longer so important to remain in control at all times; in fact, some of the Outdoor Challenge participants come to recognize their concern about control as a costly and disturbing preoccupation. Thus individuals who had spent many of their waking hours struggling to gain, or to maintain, control, now they felt they could relax and pay attention to something other than their immediate circumstances. They discovered unanticipated possibilities within themselves, and found that they could function quite comfortably in a more unassuming fashion as an integral part of a larger whole...They felt a sense of union with something that is lasting, that is of enormous importance, and that they perceive as larger than they are” (Kaplan & Kaplan 1989, S. 194f).

Am Ende ihres abschließenden Kapitels „The Restorative Environment“ (Kaplan & Kaplan 1989, S. 177-200) fordert das Ehepaar KAPLAN eine stärkere Berücksichtigung der psychologischen Wirkungen der Natur durch Verantwortliche in Politik und Gesundheitssystem. Nur die Natur und die mit ihr in Verbindung stehenden Erlebnisse hätten die Eigenschaft, bei niedrigsten Kosten Gesundheit, Glück und Ganzheit zu fördern. Es sei an der Zeit, die Vernachlässigung dieser „substantial benefits“ (ebenda S. 198) zu beenden.

---

## **Zusammenfassung**

Betrachtet man zusammenfassend die hier dargestellte Auswahl an Studien - es ist erstaunlich, wie viele Psychologen sich mit diesem Themenkomplex beschäftigt haben -, dann sollte vor allem eines klar hervorgehoben werden: Die Studien liefern stichhaltige Hinweise darauf, dass sich unsere ästhetische Wahrnehmung über Jahrtausende in natürlichen Umgebungen entwickelt hat. Deshalb ist eine ästhetische Bewertung von Landschaften auch unabhängig von kultureller Herkunft und Vorerfahrung. Schönheit entsteht bekanntlich im Auge des Betrachters. Für uns Menschen ist ein schön gewachsener Baum deshalb schön, weil er für einen intakten Lebensraum mit ausreichend Ressourcen steht (vgl. Orians & Heerwagen 1992), und Landschaften werden dann als schön empfunden, wenn sie über ein bestimmtes Maß an Komplexität verfügen, das einerseits sichere Fortbewegung und Orientierung erlaubt, andererseits Anreize liefert, Neues zu entdecken und seinen Erfahrungsschatz zu erweitern (vgl. S. Kaplan 1992). Ähnlich wie bei der ästhetischen Wahrnehmung verhält es sich mit unseren inneren Systemen der Informationsverarbeitung. Demnach sind auch diese Systeme auf natürliche Umgebungen eingestellt, weil sie schon in unserer Zeit als Jäger und Sammler entstanden sind. In unserer heutigen Zeit werden diese Systeme in ihrer Kapazität häufig überlastet, weil sie nicht auf die ‚Reizflut‘ unserer modernen Welt ausgerichtet sind. Dies kann jedoch selbst durch kurzfristige Aufenthalte in der Natur - und sei es nur im eigenen Garten - kompensiert werden. So verbinde nur die Natur mit ihren Aspekten ‚Being Away‘, ‚Extent‘, ‚Fascination‘ und ‚Compatibility‘ Effekte für das menschliche Wohlbefinden in einer solch umfassenden und ganzheitlichen Art (vgl. Kaplan & Kaplan 1989).

## **4.2 Naturerlebnisse in der Kindesentwicklung**

In den meisten psychologischen Schulen wird die Persönlichkeit als Ergebnis der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen verstanden. In solchen zweidimensionalen Persönlichkeitsmodellen hängt die psychische Entwicklung also hauptsächlich von der Art und Qualität der menschlichen Umwelt ab. GEBHARD (1993) äußert sich dazu kritisch:

„Nun leben die Menschen aber nicht allein auf der Welt. Sie leben vielmehr in einer Welt, in der es weitaus mehr nichtmenschliche ‚Objekte‘ gibt als menschliche. Mehr noch: Der Mensch ist als Teil und Gegenüber der Natur untrennbar mit all diesen nichtmenschlichen Objekten verbunden. Während es im Hinblick auf die biologisch-ökologische Verflochtenheit des Menschen mit der nichtmenschlichen

---

Natur angesichts der ökologischen Krise keine Zweifel mehr geben kann, suggeriert ein zweidimensionales Persönlichkeitsmodell, dass man sich die psychische Genese der menschlichen Persönlichkeit unabhängig von der nichtmenschlichen Umwelt denken könne“ (Gebhard 1993, S. 130).

Dieser Einsicht entsprechend versucht die Ökologische Psychologie seit den 1960er Jahren das zweidimensionale Persönlichkeitsmodell um eine dritte Dimension zu erweitern, indem es systematisch die Wechselwirkungen des Menschen mit der nichtmenschlichen Umwelt untersucht (vgl. Wohlwill & Carson 1972, Canter & Stringer 1975, Kaplan & Kaplan 1982). Dabei ist das Verhältnis des Kindes zu der es umgebenden Umwelt von besonderem Interesse, da ihr im dreidimensionalen Persönlichkeitsmodell eine wichtige Funktion für eine gelingende Entwicklung zukommt.

GEBHARD (1993) verweist auf eine Phase in der ganz frühen Kindheitsentwicklung, in der das Kind noch nicht zwischen dem Selbst und äußeren Objekten unterscheiden kann. Erst in der weiteren Entwicklung lernt es, sich von anderen Menschen und Objekten der äußeren Umwelt zu unterscheiden. Ein erster wichtiger Schritt ist die „Wahrnehmung und Verarbeitung der realen Getrenntheit von der Mutter“ (Gebhard 1993, S. 132/133). Doch auch die Wahrnehmung von nichtmenschlichen Objekten spielt eine entscheidende Rolle. So zeigen Säuglingsbeobachtungen, dass sich Neugeborene schon früh auch mit nichtmenschlichen Objekten beschäftigen:

„Wenn es stimmt, dass die Erfahrung, die das kleine Kind mit den primären Objekten macht, wesentlich die spätere Persönlichkeit, das Lebensgefühl, das ‚Urvertrauen‘ (oder wie immer man es nennen mag) bestimmt, dann wird eben dieses Lebensgefühl auch von der Art und Qualität der nichtmenschlichen Umwelt geprägt sein. (...) Dieses basale Gefühl konstituiert sich aus der Erfahrung der gelungenen bzw. als befriedigend erlebten Einheit mit den primären Objekten: Das sind Menschen, Gegenstände, Pflanzen, Tiere, Häuser, Landschaften, Steine usw.“ (Gebhard 1993, S. 133).

Diese anfängliche Einheit und spätere Getrenntheit wirkt ein Leben lang unbewusst nach, auch wenn sich später ein differenziertes Weltbild entwickelt. GEBHARD (1993) spricht in diesem Zusammenhang von einem Gefühl der Verwandtheit mit der nichtmenschlichen Umwelt, das aus dem anfänglich wahrgenommenen Gefühl der Einheit mit allem resultiert. Voraussetzung für dieses Verwandtheitsgefühl ist allerdings die Trennung und die Bildung einer eigenen Identität:

„Die reife Form der Beziehung zur nichtmenschlichen Umwelt, eben das Gefühl der Verwandtheit, setzt die beschriebene Differenzierung, die Getrenntheit voraus. In dem Gefühl der Verwandtheit, das eben die Trennung notwendig voraussetzt, fühlt der Mensch sehr wohl eine reale und auch enge Verwandtschaft mit

---

den Dingen und mit der Natur, verliert dabei jedoch nicht das Bewusstsein seiner eigenen menschlichen Identität“ (Gebhard 1993, S. 135).

Auf diese Art findet die Doppelstellung des Menschen als Teil und Gegenüber der Natur seine psychische Entsprechung. Damit kommt der Umwelt zu Beginn des Lebens eine wichtige Orientierungsfunktion zu, die es dem Menschen erlaubt, sich in die bestehende Welt einzuordnen und sich in ihr zurechtzufinden. Auch JAEDICKE (1979) deutet auf die Wichtigkeit von Naturerfahrungen für die Entwicklung des Kleinkindes hin. Er verweist darauf, dass die Aneignung der Welt in zwei Phasen verläuft, und unterscheidet zwischen einer primären und einer sekundären Weltsicht. Die primäre Weltsicht beruhe danach ausschließlich auf sinnlichen Erfahrungen. Alle Phänomene werden zunächst sinnlich wahrgenommen, also „akustisch, optisch, tastend, schmeckend, riechend, thermisch usw.“ (Jaedicke 1979, S. 908) Erst auf Grundlage dieser sinnlich-emotionalen Erfahrungen könne eine sekundäre Weltsicht entstehen, die auf geistig-abstrahierten Konstrukten beruht. Dabei sei die Mutter-Kind-Beziehung ein „fast ausschließliches Naturphänomen“ (ebenda, S. 909) und damit selbst die erste Sozialerfahrung in erster Linie Naturerfahrung. Auch in der fortschreitenden Loslösung aus der Beziehung zur Mutter und der Aneignung der Lebensumwelt spielen sinnliche Erfahrungen eine zentrale Rolle, wobei den „Naturgegebenheiten der Umwelt dabei der stärkste Aufforderungswert, die intensivste Stimulation zukommt“ (ebenda, S. 909). Zu der Wichtigkeit sinnlicher Primärerfahrung schreibt JAEDICKE (1979):

„Diese elementaren Primärerfahrungen in ihrer noch völlig ungeistigen, total unbewussten und daher viel zu gering bewerteten Qualität sind es nun, um die (...) es geht. Es geht um die notwendige Verstärkung emotionaler Grundstrukturen, die jedes Kleinkind in den ersten drei Lebensjahren erwerben muss. Auf deren Weiterentwicklung beruht später lebenslang das, was wir Charakter nennen“ (Jaedicke 1979, S. 909).

Aus diesen grundlegenden Überlegungen wird deutlich, wie sehr die Umwelt psychisch wirksam wird und entscheidend zur emotionalen und geistigen Entwicklung des Kindes beiträgt. Als Orientierung spielt sie auch im weiteren Leben eine wichtige Rolle in der Aufrechterhaltung unserer Identität. Dementsprechend wird die Natur bzw. das Naturerlebnis in Art und Qualität die psychische Befindlichkeit des Menschen beeinflussen. Die äußere Natur beeinflusst immer auch die innere, psychische Natur des Menschen und umgekehrt. Eine vielfältige, intakte äußere Natur wird sich insofern positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.



---

Während im vorangegangenen Abschnitt die grundlegende Rolle der Umwelt und damit auch der Natur geklärt wurde, sollen nun einige empirische Untersuchungen betrachtet werden, welche die Rolle von Natur und Umwelt besonders in der Kindheit näher hinterfragen. Als Zugang soll dazu ein Zitat MITSCHERLICHs (1965) dienen, das eine in der Literatur häufig auftauchende Annahme widerspiegelt:

„Der junge Mensch ist noch arm an höherer geistiger Leistungsfähigkeit - er ist weitgehend ein triebbestimmtes Spielwesen. Er braucht deshalb seinesgleichen, nämlich Tiere, überhaupt Elementares, Wasser, Dreck, Gebüsch, Spielraum. Man kann ihn auch ohne das alles aufwachsen lassen, mit Teppichen, Stofftieren oder auf asphaltierten Straßen und Höfen. Er überlebt es - doch man soll sich dann nicht wundern, wenn er später bestimmte soziale Grundleistungen nie mehr erlernt, z.B. ein Zugehörigkeitsgefühl zu einem Ort und Initiative. Um Schwung zu haben, muss man sich von einem festen Ort abstoßen können, ein Gefühl der Sicherheit erworben haben. (...) Je weniger Freizügigkeit, je weniger Anschauung der Natur mit ihren biologischen Prozessen, je weniger Kontakthanregung zur Befriedigung der Neugier, desto weniger kann ein Mensch seine seelischen Fähigkeiten entfalten und mit seinem inneren Triebgeschehen umgehen lernen“ (Mitscherlich 1965, S.24).

Ob sich dieses plausibel klingende Glaubensbekenntnis bei einer Konfrontation mit empirischer Forschung aufrechterhalten lässt, soll im folgenden geklärt werden.

OTTERSTÄDT (1962) untersuchte den Spielraum von Vorortkindern einer mittleren Stadt. Die untersuchte Umgebung war insgesamt eher ländlich geprägt und bot eine Vielzahl an naturnahen Strukturen und Elementen. Die Ergebnisse verweisen auf eine eindeutige Bevorzugung solcher Elemente in der Nutzung der Landschaft durch Kinder:

„(...), so bleiben vor allem jene Örtlichkeiten im Interesse des sich frei bewegenden Kindes, die Abwechslung zu bieten vermögen, die auf kurze Entfernung schon wechselvoll sind, die voller Geheimnis stecken, die man nicht sogleich übersieht, die lauschig sind, die Verstecke haben, die Unbekanntes, Entdeckbares einschließen und die Neugierde und den Wissensdurst befriedigen können. Das ist nicht das Wohngebäude, nicht die Straße, auch nicht die gar bald gekannte Nachbarschaftslandschaft, sondern die nicht unter Kontrolle genommene Natur: Wiese mit Gebüsch und Bäumen, Wald, Waldrand mit Dickicht, Feld mit Wiesenverzahnung und Wildbeobachtungsmöglichkeiten, Natur mit tausendfältigem Leben und Weben. Keine kahlen Örtlichkeiten werden gewählt, keine, die allzu bald nichts Neues mehr bieten können, sondern die, die seit Urzeiten den Menschen anreizen, die Sinne schärfen lassen und der Neugier entgegenkommen“ (Otterstädt 1962, S. 278).

Gerade die Abwechslung und die Möglichkeit immer neuer Aktivitäten scheint den Reiz auszumachen, der Kinder zum Spiel in natürlichen Umgebungen veranlasst. OTTERSTÄDT (1962) befragte die Kinder weiterhin, wie sie ihren Spielplatz selbst gestalten würden, wenn die Möglichkeit dazu bestünde. Die Auswertung ergab den

---

Befund, dass Kinder weniger geplante Sport- und Spielplätze bevorzugen, als vielmehr elementare Landschaftsbestandteile wie Wiesen und Wälder, Teiche und Bäche, Gebüsch, Gärten und Bäume als beliebteste Spielräume ansehen. Die beliebtesten Spielgegenstände - Ball und Fahrrad - sind dagegen keine Naturphänomene, wenngleich auch Steine, Sand, Erde und Wasser eine wichtige Rolle spielen. Kritisch anzumerken bleibt die Tatsache, dass OTTERSTÄDT (1962) auf eine Kontrollgruppe von Stadtkindern verzichtete, die gefundenen Ergebnisse also in gewisser Weise zu erwarten gewesen sind. JOHANNSMEIER (1985) betont, dass die von ihr untersuchten Kindergartenkinder nicht grundsätzlich zwischen Natur und Nicht-Natur unterscheiden, sondern vielmehr die Elemente der Freizügigkeit und Abwechslung entscheidend sind für bevorzugte Spielräume. Dies könne im Prinzip auch eine wechselhaft gestaltete städtische Umgebung bieten. Die Hervorhebung natürlicher Umgebung beruht ihrer Ansicht nach zu einem großen Teil auf der romantischen Verklärung der Natur durch Erwachsene, die auf die Kinder projiziert wird:

„Es wird immer wieder betont, dass Kinder gerade natürliche, wilde Freiräume aufsuchen und sie anderen vorziehen. Eher nebensächlich wird erwähnt, diese Räume seien nicht für Kinder geplant. ‚Nicht geplant‘ sind auch Baustellen, Schrottplätze oder ähnliches, die auf Kinder sehr anziehend wirken und ganz und gar nicht ‚natürlich‘ sind“ (Johannsmeier 1985, S. 793).

Wenn JOHANNSMEIER (1985) auch die grundsätzliche Bevorzugung natürlicher Räume durch Kinder anzweifelt, so kommt sie trotzdem zu dem Schluss, dass naturbelassene Freiräume oft die einzigen Räume darstellen, in denen die Kinder ungestört seien. ‚Wilde‘ Vegetation signalisiere den fehlenden Nutzungsanspruch der Erwachsenen und ermögliche selbstbestimmtes Handeln und die Chance, sich die Räume aktiv und gestaltend anzueignen.

HART (1979, 1982) diskutiert den Wert von natürlicher Umgebung für Kinder aus der Sicht der Stadt- und Landschaftsplanung. Dabei stellt er einige Beobachtungen zusammen, die Aufschluss über den Gebrauchswert von Natur und Landschaft für Kinder geben:

- Auf Spielplätzen spielen Kinder relativ wenig.
- Kinder bevorzugen die Gesamtheit der ihnen zugänglichen Landschaft.
- Die bevorzugten Umweltausschnitte sind sehr klein.
- Es werden die Flächen am meisten geschätzt, die von den Planern gewissermaßen vergessen wurden (z.B. Brachflächen).

- 
- Kinder wollen sich ihren Spielraum am liebsten selbst zurecht machen.
  - Kinder besitzen einen eher sanften Umgang mit der Natur, der von Erforschen und Experimentieren geprägt ist.
- (vgl. Hart 1982)

Aufbauend auf diesen Beobachtungen vertritt HART (1979, 1982) die These, dass Kinder einen sehr speziellen Umgang mit der Natur pflegen und eine sehr innige Beziehung eingehen zu der sie umgebenden Umwelt. Dies erklärt er mit einem besonderen Bewusstseinszustand, der bei Kindern stark ausgeprägt und später z.B. nur noch bei Künstlern anzutreffen sei. Er bezeichnet diesen Bewusstseinszustand als „open-mindedness“ (Hart 1982, S. 36). Dazu kommt eine „existenzielle Dimension“ (ebenda S. 36), welche die Natur für Kinder besitzt. Danach sind Kinder mehr als Erwachsene an ihrer äußeren Umwelt interessiert. Sie suchen in ihrer Umgebung nach einem Verständnis der Welt und ihrer eigenen Rolle in dieser Welt. Dies deckt sich mit der Theorie GEBHARDS (1993), nach der die Natur eine entscheidende Orientierungsfunktion für die Identitätsfindung besitzt. HART (1982) verweist zudem darauf, dass in späteren Entwicklungsphasen die Sensibilität und Offenheit für die Umwelt nie wieder so ausgeprägt sei wie in der Kindheit. Aus dieser Erkenntnis heraus erschließt sich die Wichtigkeit einer naturnahen Umwelt gerade in der Kindheit.

Die eben beschriebenen Beobachtungen zur kindlichen Nutzung von Natur und Landschaft decken sich mit den Ergebnissen einer Untersuchung von BJÖRKLID (1982). Sie beobachtete Kinder zweier Hochhaus-Siedlungen in ihrem Spiel- und Aktivitätsverhalten. Die beiden untersuchten Wohngegenden unterschieden sich raumplanerisch dadurch, dass die eine Wohngegend harmonisch in die Landschaft eingebettet war und viele naturnahe Elemente wie Felsen und alte Bäume enthielt, während die andere nur künstliche Spielwelten aufwies, die zudem recht eintönig und phantasielos gestaltet waren. Bei Befragungen der Eltern und Beobachtungen der kindlichen Aktivitäten stellten sich einige entscheidende Unterschiede heraus. Die Kinder der eher naturnah gestalteten Wohnsiedlung waren insgesamt häufiger draußen als ihre Altersgenossen der anderen Siedlung. Außerdem stellt BJÖRKLID (1982) fest, dass Kinder natürliche Spielräume bevorzugen, wenn diese erreichbar für sie sind. In naturnahen Umgebungen waren die Aktivitäten zudem vielseitiger. Am stärksten zeigte sich der Unterschied in den Herbst- und Wintermonaten. Die künstlich angelegten Spielgelegenheiten der

---

einen Siedlung schienen bei Kälte kaum noch Attraktivität für die Kinder auszuüben, während die Felsen und Hügel der anderen Wohngegend zum Rutschen und Schlittensfahren und zu Schneeballschlachten einluden. Abschließend fordert BJÖRKLID (1982) eine stärkere Berücksichtigung kindlicher Raumnutzung in der Stadt- und Landschaftsplanung, um dem natürlichen Spiel- und Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden.

YARROW, RUBENSTEIN und PEDERSEN (1975) untersuchten bei Kleinkindern, mit welchen Dingen der physischen Umwelt sie bevorzugt umgehen. Dabei stellte sich heraus, dass dies Dinge sind, die erstens erkennbar reagieren, zweitens komplex sind und drittens eine hohe Varietät besitzen. Dies trifft insbesondere auf Naturphänomene zu. Der Umgang mit der natürlichen Umwelt ist nach YARROW et al. (1975) also besonders geeignet, die kognitive und motivationale Entwicklung des Kindes zu fördern und zu unterstützen. Diese Sichtweise übernehmen z.B. auch KRONBICHLER und KUHN (1999), wenn sie für eine Bewegungserziehung als Naturbegegnung plädieren:

„Sie (die Natur, Anmerkung des Verfassers) kann das menschliche Bedürfnis nach Vertrautheit, Sicherheit und Überschaubarkeit ebenso erfüllen wie den Wunsch nach neuen Reizen, nach Komplexität, Überraschungen, Unvorhersehbarem und Unberechenbarem. Eine Bewegungserziehung, die in ihre Angebote naturnahe Bewegungswelten mit einbezieht, kann beidem entsprechen: einerseits kommt der sinnlichen Ausstattung des Kindes eine naturnahe Umgebung, anthropologisch betrachtet, entgegen, (...), andererseits finden sich in der Natur Szenarien und Situationen, die dem Bedürfnis nach veränderten und sich ständig verändernden Phänomene bis hin zu Risiko und Abenteuer entsprechen“ (Kronbichler und Kuhn 1999, S. 256).

Auch eine solche Argumentation beruht auf der oben formulierten Annahme, dass natürliche Phänomene in besonderem Ausmaß den natürlichen Bedürfnissen und Interessen des Kindes entsprechen. GEBHARD (1993) kommt zu einem ähnlichen Schluss, der die Doppelfunktion der Natur hervorhebt:

„Die Natur verändert sich ständig und bietet zugleich Kontinuität. Sie ist ständig neu (z.B. der Wechsel der Jahreszeiten), und doch bietet sie die Erfahrung von Verlässlichkeit und Sicherheit: Der Baum im Garten überdauert die Zeitläufe der Kindheit und steht so für Kontinuität. Die Vielfalt der Formen, Materialien und Farben regt die kindliche Phantasie an, sich mit der Welt und auch mit sich selbst zu befassen“ (Gebhard 1993, S. 139).

Damit lassen sich abschließend zwei wichtige Eigenschaften einer naturnahen Umwelt für die Kindesentwicklung festhalten: Die dingliche Umwelt, und damit auch die Natur, bietet auf der einen Seite eine Orientierung, die schon in der frühkindlichen Ent-

---

wicklung entscheidend die Identitätsfindung und eine Einordnung in die Welt ermöglicht. Auf der anderen Seite bietet die Natur durch ihre Komplexität und Veränderbarkeit lebenslang Möglichkeiten, immer wieder Neues zu entdecken und Abwechslung zu erfahren. Aufbauend auf den dargelegten Erkenntnissen kann die Behauptung, Natur spiele eine entscheidende Rolle in der Entwicklung und Aufrechterhaltung von seelischer Gesundheit und Wohlbefinden, als sehr plausibel angesehen werden. Die Umkehrfrage, wie sich ein Mangel an Naturerlebnissen auf die Entwicklung des Kindes auswirke, kann hier nur andeutungsweise beantwortet werden.

So stellt ZINN (1980) fest, dass die gebaute Umwelt durchaus „prägend und strukturierend auf menschliches Handeln einwirken kann“ (Zinn 1980, S. 19). Die umgebenden Bauformen könnten zwar für sich genommen kein menschliches Verhalten verursachen oder erzeugen, sie stellen aber den „physischen Rahmen“ (ebenda S. 19) für das Verhalten dar und könnten bestimmte Verhaltensweisen erleichtern und begünstigen sowie andere erschweren und behindern. Eine ähnliche Sichtweise hat auch MITSCHERLICH (1965):

„Unsere Städte und unsere Wohnungen sind Produkte der Phantasie wie der Phantasielosigkeit, der Großzügigkeit wie des engen Eigensinns. Da sie aber aus harter Materie bestehen, wirken sie auch wie Prägestöcke; wir müssen uns ihnen anpassen. Und das verändert zum Teil unser Verhalten, unser Wesen. Es geht um einen im Wortsinn fatalen, einen schicksalsbildenden Zirkel: Menschen schaffen sich in den Städten einen Lebensraum, aber auch ein Ausdrucksfeld mit tausenden von Facetten, doch rückläufig schafft diese Stadtgestalt am sozialen Charakter der Bewohner mit“ (Mitscherlich 1965, S. 9).

ZINN (1980) hebt in seinen weiteren Ausführungen die Wichtigkeit der Umgebung für die kognitive Entwicklung des Kindes hervor. Kinder lernten nicht aus Belehrungen oder Büchern, sondern vielmehr durch eigenes Handeln und den spielerischen Umgang mit Objekten in ihrer Reichweite. Die kindliche Raumerfahrung sei in erster Linie sinnliche Erfahrung, der kindliche Raum „primär Erlebnis-Raum“ (Zinn 1980, S. 23). In der aktiven gestaltenden Auseinandersetzung mit der Raum-Umwelt entwickelten sich wesentliche geistige Grundfunktionen, Abstraktionsvermögen und Denkfähigkeit. Diese sinnliche Aneignung der Welt sei die vorherrschende Lernmethode des Kindes bis zu einem Alter von 10-12 Jahren. Erst dann lerne es,

„sich von den dinglich-räumlichen Stützen des Denkens zu emanzipieren und die Umwelt auch losgelöst vom realen Handlungsvollzug im Kopf abzubilden, also abstrakt zu denken“ (Zinn 1980, S. 24).

---

Um die kognitive Entwicklung zu fördern sei es also unbedingt nötig, Naturerlebnisse in der Reichweite der Kinder zu ermöglichen und zu erhalten. Ein Mangel an Naturerfahrungen in der ‚sensiblen‘ Altersphase sei vermutlich durch keine „noch so stimulierende Ersatzwelt“ (ebenda S. 26) mehr kompensierbar. Auch Urlaubsbegegnungen mit der Natur oder ein interessant aufgemachter Naturkundeunterricht könne die Naturentfremdung nicht rückgängig machen, weil diese letztlich nicht „auf einem Wissensdefizit, sondern auf einem Erfahrungsdefizit“ (ebenda S. 26) beruhe. Wie sich dieses Defizit in der späteren Entwicklung auswirken könnte, dazu entwickelt ZINN (1980) folgende Gedanken, die den Abschluss dieses Kapitels darstellen sollen:

„Ich vermute, dass sich die Naturentfremdung von Kleinkindern weniger auf deren kognitive als auf die soziale Entwicklung auswirkt. Ein Kind, das nur in der Kunstwelt menschlicher Zivilisation aufgewachsen ist, in der Welt der Technik und Maschinen, die auf Knopfdruck jede beliebige Reaktion hervorbringen können, wird leicht dazu neigen, die gesamte gesellschaftliche Umwelt einschließlich der zwischenmenschlichen Beziehungen für beliebig manipulierbar zu halten. Die natürliche Basis menschlicher Existenz, die trotz aller Vergesellschaftungsprozesse nach wie vor elementare Bindung des Menschen an die Natur und das Bewusstsein von den schwerwiegenden Folgen, die die Missachtung von Naturgesetzen für die menschliche Gesellschaft haben kann, wird einem Kinde, das sich selbst nie als Teil der Natur erlebt hat, nur schwer verständlich zu machen sein. Solche Kinder werden auch kaum die Fähigkeit entwickeln, die ich für eine ganz fundamentale soziale Fähigkeit halte, mit der äußeren wie mit der inneren, menschlichen Natur in einer verantwortungsvollen, vom Respekt vor den Regeln der Natur geprägten Weise umzugehen. Man besitzt diese Fähigkeit nicht durch Geburt, sondern kann sie wahrscheinlich nur durch eigenes Erleben von Natur im Kindesalter erwerben - oder wird sie bei fehlenden Naturerfahrungen vielleicht niemals erwerben“ (Zinn 1980, S. 26).

### **4.3 Naturerlebnisse in der Therapie**

Im vorangegangenen Kapitel wurde die Rolle von Naturerlebnissen für die Entwicklung des Kindes und seiner Persönlichkeit hervorgehoben. Welche Auswirkungen natürliche Elemente und ihre Wahrnehmung auf die Psyche und das Wohlbefinden von Erwachsenen haben, ergibt sich indirekt aus Ansätzen, die sich mit der heilenden Wirkung von Natur beschäftigen.

So untersuchten ULRICH et al. (1991) und ULRICH (1984) in zwei Studien die Wirkung von Natur auf die Psyche bzw. den Heilungsprozess. In der ersten Studie wurden erwachsenen Probanden nach einem Stress erzeugenden Film über Arbeitsunfälle Filme von Naturszenen (Pflanzen und Gewässer) und Stadtszenen (verkehrsreiche Straßenszenen) vorgeführt. Dabei zeigte sich, dass die Betrachter bei Naturszenen sich

---

wesentlich schneller erholten und sich entspannter fühlten als bei den Stadtszenen. Diese Effekte zeigten sich sowohl in physiologischen Parametern wie Herzfrequenz, Muskelspannung und Hautwiderstand, als auch in den von den Probanden berichteten Stimmungslagen wie Angst, Ärger und Erregung. Dabei war die Entspannung („stress recovery“) schon in den ersten Minuten besonders deutlich. ULRICH et al. (1991) folgern daraus, dass schon kurze Konfrontationen mit naturnahen Umgebungen die stressmindernden Effekte hervorrufen können. In der zweiten Untersuchung (Ulrich 1984) wurden in Alter, Geschlecht und Beschwerden vergleichbare Patienten in unterschiedlichen Krankenhauszimmern untergebracht. Die eine Gruppe hatte aus dem Fenster einen Blick auf eine Baumgruppe, während die andere nur eine Backsteinmauer oder das Nachbargebäude sah. Der Heilungsprozess der Gruppe, die Bäume vor dem Fenster hatte, verlief wesentlich günstiger als bei der Vergleichsgruppe. Die Patienten benötigten weniger Schmerzmittel, riefen seltener nach dem Krankenhauspersonal und konnten früher entlassen werden. Dieses erstaunliche Ergebnis spricht eindeutig für eine die Heilung und Gesundung fördernde Wirkung von Naturwahrnehmung.

Ähnliche Hinweise auf die Heilung fördernde Wirkung von Naturerfahrungen fand SCHWERTL (1989) bei der Befragung von Patienten. Sie fand dabei heraus, dass Krankenhauspatienten es sehr schätzen, wenn das Krankenhaus über einen angeschlossenen Garten verfügt. Die Gartenanlage sei nach Aussage der Patienten geeignet, die Krankenhausatmosphäre vergessen zu machen und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Zusammen mit den Befunden von ULRICH (1984) und ULRICH et al. (1991) sprechen diese Ergebnisse sehr dafür, die heilende Wirkung der Natur viel stärker in ganzheitliche Behandlungskonzepte mit einzubeziehen. Als ein solches ganzheitliches Konzept kann z.B. die Gartentherapie bezeichnet werden. UNTERHOLZER (2003) unterscheidet dabei zwischen passiver und aktiver Gartentherapie. Die passive Gartentherapie beruht auf Bedürfnissen von Patienten wie auch SCHWERTL (1989) sie in ihren Befragungen wiederfand. Letztendlich geht es darum, den Patienten einen Park oder Garten anzubieten, der schon allein durch seine Anwesenheit Heilungs- und Gesundungsprozesse beschleunigen hilft. Ein sehr viel neuerer Ansatz, der in Europa noch keine weite Verbreitung gefunden hat, ist der Ansatz der aktiven Gartentherapie. Sie ist als interdisziplinäre Methode zu verstehen, bei der sich Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten, Ärzte, Landschaftsarchitekten und Gärtner daran beteiligen, Therapiegärten zu konzipieren und entsprechende Programme für die Patienten zu entwi-

---

ckeln. Im Gegensatz zu anderen Verhaltenstherapien kommt hier das Element des Natürlichen hinzu, das einen Bezug zu Wachstum und Entwicklung ermöglicht, dem Ziel auch jeder Therapie. Als erstaunlich wirkungsvoll hat die Gartentherapie sich bei psychiatrischen Patienten und Suchtkranken erwiesen. NEUBERGER (2003) formuliert die Vorteile der Gartentherapie folgendermaßen:

„Gärten machen Leben und Wandel direkt emotional zugänglich. Die meisten Patienten stellen eine Verbindung zwischen sich und den Pflanzen her. (...) Die Orientierung an der Natur, die Rückbesinnung auf das eigene Werden und Wachsen öffnet den Weg zu Normalität und Gesundheit. (...) Pflanzen sind in der Lage, herzustellen was sie zum Überleben brauchen. Sie zeigen, welche Entwicklungen möglich sind: Ausbreitung, Entfaltung, Wachstum und Reife. Sie zeigen aber auch Absterben, Rückzug und Tod. Pflanzen können stellvertretend für geliebte und ungeliebte Gefühle stehen, sie können Spiegel und Projektionsfläche der eigenen Persönlichkeit sein“ (Neuberger 2003, S. 32).

Auch hier werden also Eigenschaften des Natürlichen genutzt, um einen symbolischen Bezug zur eigenen Persönlichkeit herzustellen, mit dem Ziel, individuelle Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken. Diese Sichtweise deckt sich mit dem Beitrag von SEEL (1991). In seiner „Ästhetik der Natur“ (Titel des Buches) skizziert er drei Dimensionen der menschlichen Naturwahrnehmung. Eine davon ist die „Natur als korrespondierender Ort“ (Seel 1991, S. 89-134). Die Natur wird als Möglichkeit genutzt, sich der eigenen Lebenssituation bewusst zu werden, Zugang zu eigenen Lebens- und Erlebensmöglichkeiten zu erhalten und Antworten auf Fragen der eigenen Existenz zu bekommen. Dabei wird die Natur mit der eigenen Lebensgeschichte, mit Kindheitserinnerungen und biographischen Situationen in Verbindung gebracht, um über Deutungen von Naturphänomenen dem eigenen Leben Sinn zu geben. Diesen speziellen Aspekt der menschlichen Naturwahrnehmung macht sich offensichtlich die eben beschriebene Gartentherapie zunutze (vgl. auch Kaplan & Kaplan 1989, S. 150-174).

Von einem weiteren ganzheitlichen Ansatz in der Gesundheitspolitik berichtet ADLER (2003), wenn sie die Möglichkeiten des ‚Grünen Rezepts‘ in Norwegen und die Übertragung für Deutschland bespricht und diskutiert. In Norwegen haben Ärzte die Möglichkeit, bei Beschwerden und zur Prävention von Zivilisationskrankheiten statt Medikamenten ein ‚Grünes Rezept‘ auszustellen. Es geht dabei in erster Linie um ein auf den Patienten abgestimmtes Bewegungsprogramm, das eine langfristige Verhaltensänderung hin zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit zum Ziel hat. Zwar besteht prinzipiell auch die Möglichkeit, Fitness-Sportarten zu verschreiben, die Wahl fällt jedoch meist auf Friluftsliv-Aktivitäten. Dies liegt einerseits daran, dass



---

Friluftsliv die Möglichkeit bietet, aus einer Vielzahl an möglichen Aktivitäten ein individuelles Programm zusammenzustellen. Andererseits wird aber auch hier ganz bewusst die gesundheitliche Wirkung von Naturerlebnissen hervorgehoben, die beim Friluftsliv zusätzlich zur Bewegung wirksam werden (vgl. Adler 2003, S. 40ff).

GEBHARD (1993) formuliert in seinem Beitrag abschließend eine Vermutung, warum sich Naturerlebnisse in psychotherapeutischen Zusammenhängen als so wirksam erwiesen haben. Er geht dabei von unserem ambivalenten Verhältnis zur Natur aus, die als faszinierend und schön, aber auch als fremd und beängstigend wahrgenommen werden kann:

„Möglicherweise ist es auch diese Ambivalenz, die Naturerlebnisse für Menschen so anziehend macht. Die Natur gerade in ihren widersprüchlichen, ambivalenten Eigenschaften ist so vielleicht für die nie von Ambivalenzen freie menschliche Seele ein Ort, wo die inneren Ambivalenzen ihr bedrohliches oder auch krankmachendes Potential verlieren können. Indem die Natur sozusagen mit größter Selbstverständlichkeit Widersprüchliches, Ambivalentes, Spannungsreiches sowohl ist als auch symbolisch repräsentiert, kann sie zum symbolischen Hoffnungsträger dafür werden, dass sich Widersprüche, auch innerseelische Widersprüche, ‚dialektisch‘ aufheben lassen“ (Gebhard 1993, S. 144).

#### **4.4 Naturerlebnisse aus Sicht der (Bewegungs-)Erziehung**

In den Erziehungswissenschaften beruft man sich schon lange auf die persönlichkeitsentwickelnden Wirkungen der Natur. Dabei stehen natürlich auch die im vorangegangenen Kapitel besprochenen Effekte von Natur und Natürlichkeit für eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung im Kindesalter im Vordergrund. Heutige Erziehungskonzepte beziehen sich durchaus auf die Ergebnisse der Forschung im Bereich der Umwelt-Psychologie. Doch auch ältere pädagogische Sichtweisen haben schon die Wichtigkeit der Natur für die Entwicklung junger Menschen hervorgehoben, ohne dabei auf empirische Untersuchungen der Psychologie zurückgreifen zu können. Es sollen hier exemplarisch einige Ansätze besprochen werden, die besonders auch die Bewegung als Medium einer an Naturerlebnissen orientierten Erziehung zum Schwerpunkt haben.

##### **4.4.1 Jean Jacques ROUSSEAU (1712-1778): Die Natur als Erzieher**

ROUSSEAU kann in zweifacher Sicht als Ideengeber für eine naturbezogene Erziehung gelten: Zum einen definiert er die innere Natur des Kindes über dessen Kindlichkeit, zum anderen hebt er die Wichtigkeit der Auseinandersetzung mit der äußeren

---

Natur im Hinblick auf eine Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit hervor. In seinem Erziehungsroman ‚Emile‘ beschreibt er einen idealtypischen Entwicklungsverlauf, in dem die Romanfigur in einem natürlichen Umfeld aufwachsen soll, um ihre von der Gesellschaft unterdrückte innere Natur zu entdecken. GEBAUER (1981) arbeitet fünf Argumentationsschritte des Romans heraus, die er in seinem Beitrag das „ROUSSEAU-Argument“ (vgl. Gebauer 1981, S. 47f) nennt: 1. Es gibt eine ursprüngliche menschliche Natur. 2. Diese ist im Laufe der Menschheitsgeschichte verloren gegangen. 3. Dieser Verlust liegt in der Bildung der Zivilisation und komplexer Gesellschaften begründet. 4. Es gibt Möglichkeiten, die verlorene Ursprungsnatur - wenigstens teilweise - wiederherzustellen. 5. Die Befreiung der menschlichen Ursprungsnatur ist eine Befreiung der Natur. Ziel ist also die Befreiung der inneren Ursprungsnatur, die durch gesellschaftliche Zwänge verdrängt wurde, in ROUSSEAU'S Ansicht eine Fehlentwicklung. Als Mittel, dieser Fehlentwicklung entgegenzuwirken, wählt ROUSSEAU die Auseinandersetzung mit der äußeren Natur. Welche Rolle dabei Naturerlebnisse spielen, wird im folgenden deutlich:

Emile soll, so oft es geht, draußen sein. Die Erziehung wird aus Klassenzimmern und Innenräumen in die freie Landschaft verlegt. Erzieher und Zögling sind unabhängig von Witterung, Tages- und Jahreszeit in Garten, Wald und Gebirge unterwegs. Dem Erzieher kommt dabei nur die Funktion zu, geeignete Situationen herzustellen, denn eigentlich ist es nicht er, der Emile erzieht, sondern „die Natur“ (Rousseau 1972, S.10/11) und „die Erfahrung“ (ebenda S. 257). Besonderen Wert legt ROUSSEAU auf die sinnliche Auseinandersetzung mit der Natur (ebenda, S. 119ff). Eine stärkere Berücksichtigung der Sinne in der Kindheitserziehung stützt sich auf folgende Argumentation:

„Da der Mensch alles, was er begreift, nur durch die Sinne begreift, so ist die erste Vernunft des Menschen eine sinnhafte Vernunft; sie bildet die Grundlage der intellektuellen Vernunft. Unsere ersten Philosophielehrer sind unsere Füße, unsere Hände, unsere Augen. An ihrer Stelle Bücher zu setzen, heißt nicht, uns vernünftig denken lehren, sondern uns der Vernunft anderer zu bedienen, d.h. uns zu lehren, viel zu glauben und nie etwas wirklich zu wissen“ (Rousseau 1972, S. 111).

Eine vielseitige Ausbildung der Sinne und des Körpers kann nach ROUSSEAU nur eine natürliche Umgebung bieten. Naturerlebnisse und Erfahrungen der eigenen Leiblichkeit bilden damit das entscheidende Element einer ganzheitlichen Erziehung.

---

#### **4.4.2 Karl GAULHOFER (1885-1941) und Margarete STREICHER (1891-1985): Natürliches Turnen**

ROUSSEAU muss als ein sehr früher Vertreter einer naturgebundenen Erziehung gelten. Danach folgte ein Jahrhundert der Naturentfremdung. Es setzte sich mehr und mehr ein herrschaftliches Verhältnis zur Natur durch, das nicht nur auf die äußere Natur beschränkt blieb, sondern auch Auswirkungen auf den Umgang mit der inneren Natur des Menschen hatte. Zwar fand Bewegungserziehung auch weiterhin draußen statt, erstarrte jedoch in zunehmend konstruierten Formen (vgl. dazu Trebels 1991).

Neue Impulse für eine naturbezogene (Leibes)Erziehung lieferte erst die sogenannte Reformpädagogik zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Sie bezog sich auf ROUSSEAU und forderte eine neuerliche Individualisierung der Erziehung ‚vom Kinde aus‘. Als wichtigste Vertreter im Bereich der Leibeserziehung sind die Österreicher GAULHOFER und STREICHER zu nennen, die das Konzept des ‚natürlichen Turnens‘ entwarfen und weiterentwickelten. Es enthält zwei Bedeutungsdimensionen, die in enger Wechselbeziehung zueinander stehen: Auf der einen Seite soll die Bewegungserziehung vom Kinde ausgehen, d.h. auf konstruierte Bewegungsformen verzichten und stattdessen die natürliche Bewegungsvielfalt betonen. Auf der anderen Seite findet die Leibeserziehung wieder verstärkt in der Natur statt, die durch ihre Vielfalt und Veränderlichkeit die besten Möglichkeiten bietet, natürliche Bewegungsformen zu entwickeln und zu erproben (zu den Auswirkungen der Turnerneuerung in Deutschland vgl. auch Meng 1991).

GAULHOFER und STREICHER erarbeiteten in den Jahren 1924 bis 1932 die neuen Turnlehrpläne für österreichische Schulen. Dabei wurde die Stellung der körperlichen Erziehung als Aufgabe der Gesamterziehung gestärkt, und ihre Inhalte wurden erweitert. Besonderen Wert wurde dabei auch auf Aktivitäten gelegt, die im Freien stattfanden. Die Neuerungen der Reformen lassen sich an einigen wichtigen Punkten festmachen:

- Verdoppelung der wöchentlichen Turnstunden von zwei auf vier an den Pflicht- und Mittelschulen
- Einführung von Freiluftnachmittagen und deren Einbeziehung in den normalen Turnunterricht

- 
- Einführung des monatlichen Wandertags für alle Schulkategorien
  - Einführung des achttägigen Skiurlaubs
  - Ausbau der Übungsstätten, besonders die Einrichtung von Ski- und Schullandheimen
  - Regelmäßige Lehrerfortbildung nicht zuletzt auch für die Freiluftübungen (vgl. Gaulhofer 1966, S. 8f)

Als besondere Errungenschaft ist die Integration von Natursportarten in den normalen Sportunterricht anzusehen. In GAULHOFERs Systemkunde des Schulturnens tauchen die Freiluftübungen unter dem Unterpunkt „Ausgleichsübungen“ (vgl. Gaulhofer 1966, S.83-93) auf. Dabei legt der Autor zwar den Schwerpunkt auf den Ausgleich körperlicher Dysbalancen, gesteht aber zu, „dass man den Leibesübungen auch Wirkungen des seelischen Ausgleichs zuschreibt“ (ebenda S. 83). Welche Bedeutung er dabei den Natursportarten besonders in Bezug auf den Ausgleich zur technisierten Arbeitswelt einräumt, ergibt sich aus folgender Feststellung:

„Man denke nur an die Tausende, die den Alltagsmenschen abschütteln, wenn sie in die Berge ziehen oder die freien Tage und Stunden im Faltboot verbringen, auf dem Spielplatz oder im Fechtsaal. Ganz allgemein findet der Städter ein Gegengewicht zu seinem täglichen Dasein in allem, was ihn der Natur näher bringt; er fühlt ganz richtig, dass er sonst Gefahr läuft, ein verstaubter Aktenmensch zu werden oder ein Maschinenbestandteil einer Fabrik. Die Freiluftübungen sind daher ausgleichend, sie verhindern die Verbildung, die durch einseitige Lebens- und Arbeitsweise droht“ (Gaulhofer 1966, S. 83f).

Es wird deutlich, dass die positiven Effekte von Freiluftübungen sich besonders auf einer emotionalen Ebene bewegen. Hier ergibt sich auch der deutliche Bezugspunkt zum Wohlbefinden. So schreibt GAULHOFER (1966) an anderer Stelle zu den Vorteilen des Wanderns:

„Ganz sicher hat das Wandern aber auf jeden die Wirkung, dass es ihn frei macht von kleinen Sorgen und Verstimmungen. Wenn man auch noch so missmutig oder herabgestimmt hinauszieht, so lebt man draußen auf und begreift oft seine Schwarzseherei nicht mehr. Wer diese entspannende und tröstende Wirkung des Wanderns einmal verspürt hat, bleibt ihm in schwierigen Lagen treu“ (Gaulhofer 1966, S. 239).

GAULHOFER und STREICHER gestehen den Naturerlebnissen in der Bewegungserziehung erstmals einen zentralen Stellenwert zu. Dies ergibt sich sehr eindeutig schon aus dem quantitativen Anteil von Freiluftübungen in den Turnlehrplänen. (Man bedenke nur, was für eine Revolution die Festlegung eines monatlichen Wandertags in den heutigen Lehrplänen darstellen würde.) Dass sie sich dabei nicht nur auf körperliche

---

Effekte der Übungen festlegen, sondern ganz bewusst auch die emotionalen Erfahrungsmöglichkeiten in der Natur hervorheben, geht aus ihren Schriften immer wieder deutlich hervor. Sie können damit zu Recht als Wegbereiter einer ganzheitlichen Bewegungserziehung gelten.

#### **4.4.3 KRONBICHLER und KUHN (1999): Bewegungserziehung als Naturbegegnung**

KRONBICHLER und KUHNs Ausgangspunkt einer ganzheitlichen Bewegungserziehung stützt sich auf den Ansatz einer ästhetischen Bildung von GÖPPEL (1991). Dieser schlägt vor, unser Naturverhältnis und die Gefahr einer Zerstörung unserer Lebensbedingungen nicht länger als Thema der Umwelterziehung zu behandeln, sondern vielmehr die Ausbildung von Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Genussfähigkeit ins Zentrum zu stellen. Er fordert eine „Sensibilisierung der Aufmerksamkeit dafür, was der eigenen Seele gut tut“ (Göppel 1991, S. 33). Dementsprechend sei besonders die freudvolle Kindesentwicklung für eine zukünftig positive Gestaltung unserer Beziehung zur Natur entscheidend. „Nur wenn Natur als Quelle der Freude, als belebend und beruhigend, als wertvoll und liebenswert erlebt werde, erscheine sie auch als schützenswert“ (Kronbichler und Kuhn 1999, S. 269). Der enge Bezug zum menschlichen Wohlbefinden ist nicht zu übersehen. Wohlbefinden ist einerseits Ziel einer Bewegungserziehung und zugleich Ausgangspunkt für das Verständnis, Natur als schützenswert zu betrachten. Hier liegt auch der entscheidende Unterschied zur Umwelterziehung, die KRONBICHLER und KUHN (1999) bewusst zu Gunsten der „Naturbegegnung“ (Kronbichler und Kuhn 1999, S. 254f) ablehnen. Nur die emotionale Erfahrung der Natur kann wahre Wertschätzung hervorrufen und die Grundlage für langfristige Verhaltensänderungen liefern.

Ziel einer solchen Bewegungserziehung soll es also sein, Situationen anzubieten, die vielfältige Sinnes- und Körpererfahrungen (welche ja letztendlich auch kinästhetische Sinneserfahrungen sind) ermöglichen. In Bezugnahme auf das dreidimensionale Persönlichkeitsmodell der Ökologischen Psychologie entstehen solche Situationen nach KRONBICHLER und KUHN (1991, S. 269f) stets im Bezugsdreieck von Naturerfahrung, Körpererfahrung und Sozialerfahrung, also in der Auseinandersetzung mit sich selbst, den anderen und der natürlichen Umwelt. Als geeignetstes Mittel für diese Auseinandersetzung erschließt sich die Bewegung. Gerade Naturerlebnisse, die ja im Mittelpunkt dieser Betrachtungen stehen, werden besonders gut über das Medium

---

Bewegung zugänglich. Dieser Zugang ergibt sich in erster Linie über die Leiblichkeit des Menschen, die den direktesten Kontaktpunkt zwischen innerer und äußerer Natur darstellt. In der Körperlichkeit hebt sich die Abgrenzung von Mensch und Natur auf, Körpererfahrung ist immer auch Naturerfahrung. Bewegungserziehung versteht sich demnach nach KRONBICHLER und KUHN (1999) als „ökoästhetische Erziehung“ (S. 270f), die Hilfe und Anleitung zu sinnlichem Erleben, zu einer differenzierteren Wahrnehmung der inneren und äußeren Natur bieten kann. Der Bewegung in naturnahen Räumen kommt dabei die Rolle des Vermittlungsmediums zwischen innerer und äußerer Natur zu, das eine Begegnung mit dem Körper und der Welt erfahrbar macht.

### **Zusammenfassung**

Es ist klar, dass die obige Darstellung keineswegs Anspruch auf Vollständigkeit erheben kann. Das Thema ist zu umfangreich, um es hier in Gänze darzustellen. Sehr wohl wurden aber einige Meilensteine der Integration von Naturerlebnissen in die (Bewegungs-)Erziehung wiedergegeben. ROUSSEAU kann mit einiger Berechtigung als Mitbegründer einer Erziehung angesehen werden, die Naturerlebnissen einen zentralen Stellenwert einräumt. GAULHOFER und STREICHER nahmen diese Idee wieder auf und sorgten dafür, dass sie in der Bewegungserziehung verwirklicht wurde und Eingang in die Lehrpläne der Schulen fand. Sie können als Wegbereiter einer ganzheitlichen Bewegungserziehung gelten. Nicht zu Unrecht beziehen sich viele Autoren auf ihre Arbeit, wenn es darum geht, die Wichtigkeit von Naturerlebnissen für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu begründen; so auch KRONBICHLER und KUHN, deren Arbeit als ein moderner Ansatz der Bewegungserziehung gelten kann.

Keht man zum Ausgangspunkt dieser Arbeit zurück, gilt es den Bezug der oben beschriebenen Erziehungskonzepte zum Wohlbefinden herzustellen. Geht man davon aus, dass das Ziel einer jeden Erziehung eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung ist, so ist es wichtig, aus diesem weitgefassten Konstrukt die Elemente herauszuarbeiten, die für das enger gefasste Konstrukt Wohlbefinden relevant sind. Dass sich die Begriffe Persönlichkeit und Wohlbefinden nicht voneinander trennen lassen, wurde in Kapitel 3.2.2 dargelegt (vgl. auch Schwenkmezger 1991). Über diesen Zusammenhang erschließt sich auch die Berechtigung, Erziehungskonzepte im Zusammenhang mit Wohlbefinden zu betrachten und die Frage zu stellen, wie die darin integrierten Naturerlebnisse zum Wohlbefinden beitragen können. Bei ROUSSEAU geht es vorrangig

---

um die Befreiung einer zivilisatorisch verdrängten Ursprungsnatur. In der Auseinandersetzung mit der äußeren Natur soll der zu Erziehende seine innere Natur erkennen und entwickeln. Neu an ROUSSEAU's Konzept ist die starke Betonung sinnlicher Wahrnehmung und ihrer emotionalen Verarbeitung. Das Fühlen spielt eine wichtige Rolle, die sich über die Doppelbedeutung des Wortes erschließt. Der Begriff Fühlen kann sowohl im Sinne von Tasten und Berühren als auch zur Beschreibung menschlicher Emotionen gebraucht werden. Dies liegt daran, dass sich Sinneswahrnehmungen und ihre gefühlsmäßige Verarbeitung kaum voneinander trennen lassen. Eine Erziehung, die Wert legt auf Sinneserfahrungen, hat immer auch einen engen Bezug zu Wohl- und Missbefinden, die als zwei grundlegende Wesenszüge des Menschen ganzheitliche Lernprozesse erst möglich machen. Bei GAULHOFER und STREICHER taucht das Wohlbefinden schon in einer konkreteren Form auf. Die Integration von Naturerlebnissen in die Bewegungserziehung beruht nicht zuletzt auf der Einsicht, dass diese einen körperlichen und seelischen Ausgleich zu einer zunehmend technisierten Arbeits- und Lebenswelt bieten können. Bei KRONBICHLER und KUHN nimmt das Wohlbefinden schon eine zentrale Stellung ein in ihrem Konzept einer Bewegungserziehung als Naturbegegnung. So beziehen sie sich auf die ‚ästhetische Bildung‘ nach GÖPPEL (1991) und SEELs (1991) „Ästhetik der Natur“. Beide heben die Schönheit der Natur als Grundlage einer neuen Mensch-Natur-Beziehung hervor. Als Weg zu diesem neuen Verständnis schlagen KRONBICHLER und KUHN die Entwicklung von Genussfähigkeit vor, die Fähigkeit, Freude und positive Erfahrungen zu erleben. Dies soll über die Auseinandersetzung mit Naturerlebnissen geschehen. Die Bewegung stellt dabei das ideale Medium dar, um sowohl Erlebnisse mit der inneren Natur, der Körperlichkeit, zu ermöglichen, als auch mit der äußeren Natur, die über die Bewegung erschlossen wird. Letztendlich geht es darum, einen respektvollen Umgang mit innerer und äußerer Natur zu vermitteln, der sich nur über eine emotionale Bindung erreichen lässt. Nur wer sich in seinem Körper wohl fühlt, wird ihn auch entsprechend behandeln. Und nur wer sich in natürlicher Umgebung wohlfühlt, wird sich dafür einsetzen, sie zu erhalten.

#### **4.5 Naturerlebnisse in der Freizeit**

Der Aufenthalt und das Erlebnis der Natur spielen schon seit langem eine wichtige Rolle in der Freizeitgestaltung der Menschen. Besonders dem Erholungswert von Natur wird dabei besonderer Wert zugeschrieben. Dies soll anhand einiger Literaturbei-

---

spiele, beginnend in den 1970er Jahren, verdeutlicht werden. So fanden schon SHAFER und MIETZ (1972) bei einer Befragung von Wanderern in den USA eine sehr hohe Bewertung emotionaler und ästhetischer Naturerlebnisse. Im selben Sammelband berichtet MARANS (1972) von einer empirischen Studie, die sich mit der Erreichbarkeit und der damit verbundenen Partizipation an naturnaher Freizeitgestaltung innerhalb eines städtischen Wohngebiets befasste. Er fand heraus, dass die Beteiligung an Outdoor-Aktivitäten stark mit einer guten Erreichbarkeit zusammenhängt und formuliert daraus Forderungen für eine zukünftige Stadt- und Raumplanung, die der Naherholung einen weitaus wichtigeren Stellenwert zuschreiben sollte. SCHEMEL (1974) befasst sich mit der „Erholung im Nahbereich städtischer Verdichtung“ (Titel des Buches), wobei auch hier der naturnahen Freizeitgestaltung besondere Aufmerksamkeit zukommt. Die Erholung ist für SCHEMEL (1972) eine „Daseinsgrundfunktion“ (vgl. ebenda, S. 19-31). Im speziellen Teil des Buches beschäftigt er sich mit den Planungsprozessen einer erholungsorientierten Stadtplanung am Beispiel der Münchner Isarauen (vgl. Schemel 1974, S. 42-113). SCHEMEL (1974) skizziert dabei auch schon mögliche Konflikte mit anderen Nutzungsansprüchen. In den darauf folgenden Jahren fand die Natur im wohnungsnahen Bereich eine immer stärkere Beachtung, besonders innerhalb der Stadt- und Landschaftsplanung. So heben JAEDICKE (1979), ZINN (1980), ULLMANN und BURCKHARDT (1981) und HART (1982) die Wichtigkeit von Naturerlebnissen für Kinder im städtischen Bereich hervor. Diese Beiträge wurden zum Teil schon in Kapitel 4.2 zu ‚Naturerlebnissen in der Kindheitsentwicklung‘ zitiert, woraus deutlich wird, wie fließend die Übergänge zwischen den hier betrachteten Einzelaspekten sind. Besondere Aufmerksamkeit schenken die eben zitierten Autoren den ungeplanten Frei- und Brachflächen. MILCHERT (1983) diskutiert das irrationale Bedürfnis nach ‚Wildnis‘, das eben solche Freiflächen befriedigen könnten. SPITZER (1981) beleuchtet die Rolle von Gärten als „Orte der Kreativität“ (S. 289). In einer Erklärung der Deutschen Gesellschaft für Freizeit e.V. (1983) wird die Forderung erhoben, „Grün- und Gartenland für Erholungs- und aktive Freizeit in ausreichendem Maße verfügbar zu halten“ (Deutsche Gesellschaft für Freizeit 1983, S. 1), und in einer vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Auftrag gegebenen Expertise prognostiziert ROMEIß-STRACKE (1986) ein zunehmendes Bedürfnis nach naturnaher Freizeitgestaltung auch im ländlichen Raum. PÖGGELER (1985) beschäftigt sich mit dem „Sinn des Wanderns“ (Titel des Buches), wobei auch er die Erholungsfunktion hervorhebt und sogar so weit geht, von der „Heilkraft des Wan-



---

derns“ (Pöggeler 1985 S. 9) zu sprechen. In einer von der Landesregierung Baden-Württemberg in Auftrag gegebenen und von WILDENMANN (1989) herausgegebenen Studie beschäftigen sich mehrere Autoren mit den „Chancen zukünftiger Lebensgestaltung“ (Untertitel des Buches). Auch hier kommt den Naturerlebnissen im Rahmen einer eventuell möglichen „Versöhnung der Stadt mit der Natur“ (vgl. ebenda S. 237-318) eine solche Bedeutung zu, dass ihnen allein ein ganzes Kapitel gewidmet wird. AMMER und PRÖBSTL (1991) diskutieren umfassend „Probleme und Lösungsmöglichkeiten einer ökologisch verträglichen Freizeitnutzung“ (Untertitel des Buches), wobei sie unter anderem ein „Recht auf Naturgenuss und Erholung“ (vgl. Ammer & Pröbstl 1991, S. 23) formulieren und auch näher auf mögliche psychische Beeinflussungen durch Naturerlebnisse eingehen (ebenda S. 34ff). Sie beziehen sich dabei nicht zuletzt auf die gesetzliche Verankerung der Erholung im Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG). In der 2002 überarbeiteten Version heißt es dazu:

§ 11. Unbebaute Bereiche sind wegen ihrer Bedeutung für den Naturhaushalt und für die Erholung insgesamt und auch im Einzelnen in der dafür erforderlichen Größe und Beschaffenheit zu erhalten. Nicht mehr benötigte versiegelte Flächen sind zu renaturieren oder, soweit eine Entsiegelung nicht möglich oder nicht zumutbar ist, der natürlichen Entwicklung zu überlassen.

Und weiter:

§ 13. Die Landschaft ist in ihrer Vielfalt, Eigenart und Schönheit auch wegen ihrer Bedeutung als Erlebnis- und Erholungsraum des Menschen zu sichern. Ihre charakteristischen Strukturen und Elemente sind zu erhalten oder zu entwickeln. Beeinträchtigungen des Erlebnis- und Erholungswerts der Landschaft sind zu vermeiden. Zum Zweck der Erholung sind nach ihrer Beschaffenheit und Lage geeignete Flächen zu schützen und, wo notwendig, zu pflegen, zu gestalten und zugänglich zu erhalten oder zugänglich zu machen. Vor allem im siedlungsnahen Bereich sind ausreichende Flächen für die Erholung bereitzustellen. Zur Erholung im Sinne des Satzes 4 gehören auch natur- und landschaftsverträgliche sportliche Betätigungen in der freien Natur.

Aus diesen Formulierungen wird deutlich, dass der Erholungsfunktion der Natur mindestens eine ebenso große Bedeutung zukommt wie dem Schutz der Natur um ihrer selbst willen. Für die hier vorliegende Arbeit ist zudem von großem Interesse, dass auch natur- und landschaftsverträgliche sportliche Betätigungen der Erholung zugeordnet werden. Dieser Zusatz war in der Version, auf die AMMER und PRÖBSTL (1991) sich beziehen, noch nicht enthalten. Auch in den darauf folgenden Jahren wurde vielfach auf den Erlebniswert der Natur in der Freizeitgestaltung hingewiesen. So legen STREY und WINTER (1995) großen Wert auf naturnahe Erlebnisräume in der Stadt. Sie hatten in einer eigenen empirischen Untersuchung den zentralen Stellenwert von Naturerlebnissen für die Freizeitgestaltung der städtischen Bevölkerung entdeckt,

---

wenn sie auch darauf hinweisen, dass diese in starke Konkurrenz mit anderen Freizeitangeboten treten. In ihren abschließenden Erörterungen zu einer „zukunftsorientierten kommunalen Freizeit- und Erholungsplanung“ (Strey & Winter 1995, S. 148f) formulieren sie unter anderem folgende Forderungen:

„Freizeit und Gesundheit gehören zusammen. Viele Freizeitbereiche und -tätigkeiten sind mit der Qualität Erholungs- und Gesundheitsförderung ausgewiesen. Zum Feld der Freizeit gehören Kultur und Sport, Spiel, Geselligkeit und Unterhaltung, Fremdenverkehr und Naherholung. Der Lebensraum Freizeit reicht von der eigenen Wohnung über Stadtteil, Stadt und Naherholungsgebiet bis zur stadtfernen Urlaubszone. (...) Zu den Freizeiträumen städtischer Ballungsgebiete sind in hohem Maße Stadt- und Naturparks, Stadtwälder, Badeseen, Lehrpfade, Kinder- und Jugendbauernhöfe in der näheren Stadtumgebung zu rechnen. Natur als Lebensraum für Pflanzen und Tiere erscheint am ehesten geeignet, auch zentrale Bedürfnisse von Kindern zu erfüllen: Eine sichere, schadstoffarme und lärmfreie Umwelt, anregungsreich, ausgestattet mit Spiel- und Rückzugsorten, unregelmäßig gestaltet und unverwechselbar; ein Erfahrungs- und Lernfeld, das sich durch eine hohe Verfügbarkeit und Manipulierbarkeit der losen und verformbaren Materialien und Untergründe auszeichnet“ (Strey & Winter 1995, S. 148).

Hier wird der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Freizeit sehr deutlich. Es zeigt sich darüber hinaus, dass im weiten Feld der Freizeitgestaltung besonders auch den Naturerlebnissen eine besondere Rolle zukommt. Zudem wird die Überschneidung der in dieser Arbeit betrachteten Einzelaspekte der Naturerlebnisse offensichtlich, da auch in diesem Zitat Bezug genommen wird auf die Bedeutung von Natur als Lern- und Erfahrungsfeld für Kinder und damit ihre Rolle in der gelingenden Persönlichkeitsentwicklung, auf die schon in Kapitel 4.2 näher eingegangen wurde.

Auch OPASCHOWSKI (1999) erkennt im Naturerleben ein Grundbedürfnis des Menschen und formuliert aufbauend darauf fünf Bedeutungsebenen, welche die Natur für das Freizeitverhalten der Menschen besitzt:

- Vitale Naturbedeutung: Natur als Grundlage unseres Lebens.
- Ästhetische Naturbedeutung: Natur als Quelle von Schönheit.
- Utilitaristische Naturbedeutung: Natur als nutzbarer Raum.
- Ökologische Naturbedeutung: Natur als Faktor der Umweltqualität.
- Ethische Naturbedeutung: Natur als erhaltenswertes Gut.

(vgl. Opaschowski 1999, S. 13f)

Im weiteren Verlauf seines Beitrags diskutiert er aufbauend auf diesem Grundbedürfnis mögliche Konfliktfelder, die im Zusammenhang mit naturnaher Freizeitnutzung

---

entstehen können, wobei er besonders auf die zunehmende Mobilität eingeht, die sich in motorisiertem Individualverkehr und Tourismus äußert. Die damit verbundene Problematik ist auch bei anderen Autoren immer mehr in den Mittelpunkt getreten. So beginnen auch SCHEMEL und ERBGUTH (2000) den eigentlichen Hauptteil ihres Buches mit einer Darstellung quantitativer und qualitativer Veränderungen des Freizeitsports. Demnach ist eine starke Zunahme des Bedarfs an naturnaher Erholung und besonders naturnaher Sportausübung zu verzeichnen (vgl. ebenda S. 22-33). Dies ist nach den Autoren besonders auf verbesserte Einkommensverhältnisse, ein höheres Bildungsniveau, vermehrte Angebote - nicht zuletzt im kommerziellen Bereich - und eine stetige Zunahme der Freizeit zurückzuführen (vgl. ebenda S. 24). Diese wirtschaftlichen und soziologischen Faktoren sind gekoppelt mit einem feststellbaren Wertewandel hin zu einer stärker erlebnisorientierten Freizeitgestaltung. Die Entstehung der von SCHULZE (1992) formulierten „Erlebnisgesellschaft“ habe zu einer fortschreitenden Ausdifferenzierung des Sports geführt, die auch immer neue risiko- und abenteuerorientierte Formen wie die so genannten ‚Trendsportarten‘ hervorgebracht habe. Dies führt nach SCHEMEL und ERBGUTH (2000) zu einer Verschärfung des Sport-Umwelt-Konflikts, da immer mehr auch schwer erreichbare Räume für die Sportausübung genutzt würden.

In diesen einleitenden Darstellungen, unter Zuhilfenahme einer kleinen Auswahl von Literaturstellen - man könnte diese Auflistung um ein Vielfaches erweitern -, sollte vor allem eines deutlich geworden sein: Naturerlebnisse haben in der Freizeitgestaltung seit jeher eine wichtige Rolle gespielt. Dies liegt sicherlich an der Funktion der Natur für die Erholung im weiteren und für Gesundheit und Wohlbefinden im engeren Sinne. Mögliche Effekte auf Psyche, Kindheitsentwicklung und andere Aspekte sind schon in vorangegangenen Kapiteln betrachtet worden. Die zunehmende Erlebnisorientierung hat aber auch dazu beigetragen, dass naturnahe Freizeitgestaltung in den letzten Jahren einen enormen Zuwachs erlebt hat. Dies ist auch mit Konflikten verbunden, die sich in einer verstärkten Betonung der naturbelastenden Effekte des Freizeitverhaltens äußern. Diese sollen allerdings nicht Inhalt einer näheren Betrachtung werden. Für dieses Themenfeld sei besonders auf die Arbeiten von AMMER und PRÖBSTL (1991), SEEWALD, KRONBICHLER und KUHN (1998) und SCHEMEL und ERBGUTH (2000) verwiesen, die sich mit den eben genannten Konflikten und deren Lösungsmöglichkeiten beschäftigen.

---

Stattdessen soll ausführlicher ein sehr interessanter Ansatz betrachtet werden, der in einem Projekt des Bundesamtes für Naturschutz unter der Leitung von Hans-Joachim SCHEMEL mit dem Titel „Naturerfahrungsräume. Ein humanökologischer Ansatz für naturnahe Erholung in Stadt und Land“ (Schemel 1998) verfolgt wurde. Dieser erscheint geeignet, die Rolle von Naturerlebnissen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, wobei der Erholung und der Freizeitgestaltung besondere Beachtung geschenkt wird. Der Ausgangspunkt dieses Ansatzes ergibt sich aus der Einsicht, dass die Umweltbildung ihr Ziel verfehlt hat, die Belange des Naturschutzes der breiten Bevölkerung zu vermitteln. Dieses Versagen wird schon im einleitenden Geleitwort von Prof. Dr. M. UPPENBRINK (1998), dem Präsidenten des Bundesamtes für Naturschutz, thematisiert:

„Was eigentlich die Beziehung festigen sollte, die dringend benötigte Naturinformation, z.B. die Daten und Fakten für einen planerischen, verantwortungsvollen Umgang mit den natürlichen Lebensgrundlagen, führt dazu, gefühlsmäßige Bindungen zu verdrängen, Emotion durch Intellekt zu ersetzen und aus Natur (,das ohne fremdes Zutun Gewordene’) ein abstraktes, funktionalisiertes Konstrukt zu machen“ (Uppenbrink 1998, S. 5).

Ausgehend von dieser Einsicht, die auch bei KRONBICHLER und KUHN (1999) zur Formulierung ihrer „Bewegungserziehung als Naturbegegnung“ führte (vgl. Teil B, Kapitel 4.4.3), wird die Möglichkeit einer neuen Landschaftskategorie, des ‚Naturerfahrungsraums’, diskutiert und konzeptionalisiert. Dazu wurde bei der Initiierung des Projektes zunächst eine breite Expertendiskussion angeregt, die in Beiträgen von Fachleuten verschiedener Forschungsgebiete im übergreifenden Teil des Buches ihren Ausdruck findet. Diese Beiträge entsprechen zu großen Teilen den Aspekten, die auch schon in dieser Arbeit in den vorangegangenen Kapiteln betrachtet wurden. Ausgehend von einer Klärung des Naturbegriffs über das sich ändernde Naturverständnis wurde besonders die Rolle der Natur für die Kindheitsentwicklung, ihre psychischen Effekte und ihre Integration in pädagogische Konzepte besprochen. Deshalb sollen diese Beiträge hier nicht noch einmal wiedergegeben werden. Vielmehr soll die im zweiten, speziellen Teil des Buches von SCHEMEL (1998) vorgenommene Konzeptualisierung von ‚Naturerfahrungsräumen’ näher betrachtet werden.

SCHEMEL (1998) nutzt im speziellen Teil als Einstieg die „Bedeutung von Naturerfahrung“ (S. 214-228), wobei er ganz klar eine starke Akzentuierung auf die Rolle von

---

Naturerfahrungen in der Kindheit legt. Zusammenfassend stellt er theseartig einige Aspekte der Naturerfahrung heraus:

1. Es gibt ein grundlegendes Bedürfnis nach Naturkontakt, dessen Befriedigung besonders für die gesunde Entwicklung des Kindes, aber auch für Erwachsene, von großer Bedeutung ist. Dieses Bedürfnis ist heutzutage weitgehend überlagert von Phänomenen wie „organisierte und verhäuslichte Kindheit“ und „Erfahrungen aus zweiter Hand“ (Schemel 1998, S. 227). Mit Naturkontakt ist vor allem die unmittelbare Erfahrung und das Erlebnis mit naturnahen Umgebungen gemeint.
2. Die früher selbstverständliche Möglichkeit der Naturerfahrung als Alltagserfahrung ist besonders in den Städten, aber auch in den Dörfern auf Grund der Umwandlung von Brachflächen, Baulücken und ungestalteten Spiel- und Bewegungsräumen in Wohn- und Verkehrsflächen weitestgehend verloren gegangen.
3. Naturerfahrungen sind auf gestalteten Frei- und Grünflächen kaum möglich, da durch die Pflege des Grüns kaum noch ursprüngliche Prozesse wie Wachstum und Vergehen und die damit verbundene Vielfalt erlebt werden können.
4. Gerade für Kinder und Jugendliche sind naturnahe Spiel- und Bewegungsräume in Wohnungsnähe von besonderer Bedeutung, da sie durch Freizügigkeit und die Vielfalt und Veränderbarkeit der Naturelemente kreatives und selbstbestimmtes Handeln ermöglichen. „Der naturnahe Raum als Ort lustbetonter Erfahrung kann auch ohne kognitiv vermitteltes Lernen eine Verbundenheit schaffen“ (Schemel 1998, S. 227) und zur Wertschätzung der Natur beitragen.
5. Auch außerhalb der besiedelten Umgebung wird eine vielfältige Kulturlandschaft mit vielen naturnahen Elementen als besonders reizvoll wahrgenommen. Dies spiegelt sich nicht zuletzt in der touristischen Anziehungskraft wider, die solche Räume entwickeln. Besondere Attraktivität besitzen auch hier nutzungs-freie Räume, die sich selbst überlassen werden und den Eindruck von Ursprünglichkeit vermitteln.

(zu diesen fünf Thesen vgl. Schemel 1998, S. 227)

Aufbauend auf diesen grundsätzlichen Überlegungen betrachtet SCHEMEL (1998) die gesetzliche Verankerung des Erholungsgedankens im Bundesnaturschutzgesetz

---

(BNatSchG). So stellt er fest, dass der Wert der Natur für die Erholung zwar grundsätzlich berücksichtigt sei (s.o.), bei einer genaueren Analyse der vom BNatSchG vorgesehenen Gebietskategorien (§ 26 Naturschutzgebiete, § 27 Nationalparke, § 28 Biosphärenreservate, § 29 Landschaftsschutzgebiete, § 30 Naturparke, § 31 Naturdenkmale, § 32 Geschützte Landschaftsbestandteile) kommt er jedoch zu einer ernüchternden Bilanz. So genieße in vier dieser sieben Kategorien der Biotop- und Artenschutz Vorrang vor der Erholung. In den übrigen drei (Biosphärenreservate, Landschaftsschutzgebiete, Naturparke) komme der Erholung zwar eine Bedeutung zu, es stehe jedoch primär die traditionelle und nachhaltig genutzte Kulturlandschaft im Vordergrund (vgl. Schemel 1998, S. 228). Für die unreglementierte Erholung bedeute dies:

„In der ersten Gruppe der Schutzgebiete wird der Mensch als potentieller Störfaktor betrachtet und muss mehr oder weniger reglementiert werden, um den auf die Erhaltung von Arten und Biotopen bezogenen Schutzzweck nicht zu gefährden. In der zweiten Gruppe der Gebietskategorien haben Aktivitäten der Erholung relativ weitgehende Entfaltungsmöglichkeiten, allerdings nur in Bezug auf Kulturlandschaften, die mehr oder weniger stark durch ‚ordnungsgemäße‘ (d.h. in aller Regel intensive, relativ naturferne) Land- und Forstwirtschaft geprägt sind. Die in diesen drei Gebieten eingestreuten Naturschutzgebiete, geschützten Landschaftsbestandteile oder Naturdenkmale (als die einzigen naturnahen Bereiche) unterliegen einem strengen Schutz, der sich auch gegen Erholungsaktivitäten als potentielle Störung wendet“ (Schemel 1998, S. 228).

Die Gebiete, die auf Grund ihrer Naturnähe den größten Erlebniswert besitzen, sind auch die, bei denen die Erholung großen Reglementierungen unterliegt. „Das hohe Erlebnispotential der Natur kann in diesen Gebieten (...) nicht voll ausgeschöpft werden“ (ebenda, S. 231). Besonders im stadtnahen und innerstädtischen Raum kann diese Tatsache zum Problem werden, wenn die geschützten Flächen weit und breit die einzigen naturnahen Gebiete darstellen. Für die Erholung der Bevölkerung bleibt festzuhalten: Der Mensch „hat somit kaum eine legale Gelegenheit, seine Erholung frei von Einschränkungen in Gebieten mit naturnahem Charakter zu finden“ (Schemel 1998, S. 231). Aufbauend auf dieser Feststellung konstruiert SCHEMEL (1998) folgenden Gedankengang:

„Wenn davon ausgegangen wird, dass viele Menschen einen unmittelbaren Kontakt zu naturnah ausgeprägten Landschaften bzw. Landschaftsteilen suchen, dass eine starke Reglementierung in solchen Landschaften (z.B. Wegegebot in Naturschutzgebieten) dieses Bedürfnis erheblich einschränkt und daher Akzeptanzprobleme hervorruft, dass in vielen Fällen die Reglementierung selbst dann auf Ablehnung stößt, wenn versucht wird, das Interesse an der Natur über pädagogische Angebote zu wecken, dann stellt sich die Frage nach räumlichen Möglichkeiten für unreglementierte Erholung in naturnaher Landschaft, die mit den Belangen des Naturschutzes im Einklang steht“ (ebenda, S. 231).

---

Dieser Gedankengang führt bei SCHEMEL (1998) zum Vorschlag einer neuen Flächenkategorie, dem ‚Naturerfahrungsraum‘. Dieser könne dazu beitragen, der fortschreitenden Naturentfremdung und dem damit verbundenen Verlust einer emotionalen Bindung an Natur entgegenzuwirken. Das Phänomen Naturentfremdung verdeutlicht er an einigen empirischen Studien, die sich mit der Wahrnehmung von Natur bei Kindern und Jugendlichen beschäftigten. Hier soll nur ein besonders eindrückliches Beispiel wiedergegeben werden: BRÄMER (1998) befragte 2500 Jugendliche zu ihrer Beziehung zur Natur. Er konnte dabei eine ausgesprochene Wertschätzung der Natur und des Naturschutzes feststellen. Diese sei jedoch mit einem Hang zur Verniedlichung verbunden (‚Bambi-Syndrom‘). Das Mitgefühl mit der ‚armen Natur‘ führe dabei zu einer Berührungsscheu, die nach BRÄMER (1998) den Charakter einer moralischen Selbstaussgrenzung annehme. Weiterhin stellte er fest, dass diese Ausgrenzung sich nicht nur auf besonders schützenswerte Gebiete beschränke, sondern auf die gesamte Landschaft abseits von Wegen übertragen werde. So gehöre der Streifzug durch die Natur zwar zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten, er sei dabei aber mit ständigen Schuldgefühlen und einem schlechten Gewissen verbunden. Besonders deutlich werde dieser Befund in der Aussage knapp der Hälfte der Jugendlichen, das Verlassen der Wege grundsätzlich zu verbieten. Ein Drittel will gleich den ganzen Wald für Besucher sperren. BRÄMER (1998) kommt auf Grundlage dieser Ergebnisse zu folgendem treffenden Kommentar:

„Eine derartige Haltung mag die Ausgrenzungsanhänger unter den Naturschützern freuen, besonnenere Gesinnungsfreunde können jedoch nur erschrecken. Ganz offenbar ist die junge Generation drauf und dran, sich selbst aus der Natur auszusperren. (...) Wie aber soll jemand, der die Natur nur noch mit schlechtem Gewissen betritt, ein angemessenes Verhältnis zu ihr entwickeln? Wie kann die zukünftige Generation lernen, besser mit der Natur umzugehen, wenn sie sich schon im Kindesalter selber daraus zurückzieht“ (Brämer 1998, zitiert nach Schemel 1998, S. 239)?!

SCHEMEL (1998) analysiert im weiteren Verlauf seines Beitrags „bestehende Ansätze und Beispiele der Naturerfahrung“ (ebenda S. 240-289). Er nimmt dabei Bezug auf bereits realisierte Ansätze in Waldkindergärten und Waldspielgeländen, auf Jugendzeltplätzen und in Naturerlebnisgebieten, die in vielen Kommunen und Gemeinden bereits bestimmte Elemente des Konzepts ‚Naturerfahrungsraum‘ umgesetzt haben. Selbst im innerstädtischen Raum sind bestimmte Vorstellungen der Naturerfahrung bereits Realität, wie das Beispiel von für diesen Zweck genutzten Industriebrachen im Ruhrgebiet bezeugt (vgl. Schemel 1998, S. 286-289).

---

Im Anschluss daran stellt SCHEMEL (1998) sein eigenes „Konzept der Flächenkategorie ‚Naturerfahrungsraum‘“ (S. 290-313) vor. Einleitend gibt er eine Begründung für die Wahl des Begriffs ‚Naturerfahrungsraum‘. So lege der Begriff ‚Erfahrung‘ nahe, dass es beim „Erleben der Natur nicht nur um die Gelegenheit zum Naturerlebnis geht, sondern darüber hinaus auch um ein Wissen über Naturvorgänge“ (ebenda S. 290). Trotzdem oder gerade deshalb ziele die vorgeschlagene Flächenkategorie primär auf das subjektive Empfinden und in erster Linie auf eine gefühlsmäßige Beziehung des Menschen zur Natur ab. Eine weitere Abgrenzung zum Begriff ‚Erlebnis‘ ergebe sich aus der Tatsache, dass dieser in den letzten Jahren in Mode gekommen sei und sich deshalb zu schnell Assoziationen ergeben könnten zu Einrichtungen, die für „Rummel, grelle Sensation, Animation, Stimulanz und künstliche Erlebniswelten“ (ebenda S. 290) stünden.

SCHEMEL (1998) schlägt die Einrichtung von ‚Naturerfahrungsräumen‘ sowohl für die Stadt als auch für den ländlichen Bereich vor. Beide seien durch verschiedene Notwendigkeiten geprägt, weshalb sie im weiteren getrennt voneinander betrachtet werden. Im städtischen Bereich ergibt sich die Forderung nach ‚Naturerfahrungsräumen‘ aus der intensiven Konkurrenz um den knappen Raum. So werden in der Bauleitplanung den verschiedenen Flächen verschiedene Grundfunktionen zugewiesen. Man unterscheidet Wohngebiete, Gewerbegebiete, Verkehrsflächen, Flächen für Landwirtschaft und Wald, Flächen für Versorgungsanlagen, für Sport- und Spielanlagen, Grünflächen, Gebiete zur Pflege und zum Schutz von Natur und Landschaft (vgl. Schemel 1998, S. 291). Auf diesem Wege werden Flächenfunktionen planerisch abgesichert. Der „Anspruch auf Naturerleben und der entsprechende Flächencharakter wird in keiner der städtischen Flächenkategorien repräsentiert“ (ebenda S. 191). Ein Erleben der Natur sei deshalb allenfalls zufällig und im Vorübergehen möglich. Dazu kommt, dass der spezielle Charakter einer für Naturerfahrungen geeigneten Fläche kaum gegen andere Ansprüche der Stadtplanung abgesichert werden könne. Um ein Erleben der Natur in der Stadt dauerhaft zu sichern, ist nach SCHEMEL (1998) die Einführung einer neuen Flächen- und Planungskategorie unerlässlich.

Im ländlichen Raum sind die Bedingungen anders. So ist zwar hier grundsätzlich in vielen Fällen schon ein Erleben der Natur innerhalb der Kulturlandschaft möglich.



---

Welche Rolle ‚Naturerfahrungsgebiete‘ im ländlichen Raum spielen könnten, stellt SCHEMEL (1998) folgendermaßen dar:

„Der (großräumige) Naturerfahrungsraum in ländlichen Gebieten versteht sich jedoch nicht als Ausschnitt der Landschaft, in der diese auf den Betrachter besonders attraktiv wirkt (...), sondern die Flächenkategorie bezeichnet naturnahe Situationen in zwei speziellen Ausprägungen, die in unserer Kulturlandschaft nicht nur sehr selten geworden sind, sondern auch in besonderem Maße bestimmte ökologische und Erlebnisfunktionen erfüllen: Auf der landwirtschaftlichen Fläche geht es um historische Kulturlandschafts- bzw. Nutzungsformen und auf der forstwirtschaftlichen Fläche geht es um urwaldartige Waldentwicklungen. Beide Ausprägungen der Landschaft sind von großer touristischer Bedeutung, weil sie - wie Beispiel zeigen - als besonders erlebnisreich empfunden werden“ (ebenda, S. 292).

Solche Räume könnten im ländlichen Bereich entscheidende Impulse für den Tourismus bedeuten und zudem den Besucherdruck auf wirklich schützenswerte Flächen verringern. Im Sinne einer nachhaltigen Raumentwicklung könnten sie zudem dazu beitragen, die Lebensgrundlagen der ländlichen Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, indem z.B. die Direktvermarktung traditionell erwirtschafteter Landwirtschaftsprodukte in das Konzept eingegliedert würde.

Unterscheidet sich die Notwendigkeit für eine neue Flächenkategorie im städtischen und ländlichen Bereich zum Teil voneinander, so bleiben einige grundlegende Merkmale des ‚Naturerfahrungsraums‘ davon unberührt. SCHEMEL (1998) nennt drei elementare Eigenschaften:

- Naturnähe
- Freie Erlebbarkeit
- Eigenständige Naturbegegnung

Unter **Naturnähe** versteht SCHEMEL (1998) weder das diffuse Alltagsverständnis - eine Person kann einen Raum als naturnah empfinden, den ein Ökologe als sehr naturfern bezeichnen würde - noch eine ökologisch-naturwissenschaftliche Herangehensweise, die den Menschen aus einer Definition von ‚Naturnähe‘ eher ausgliedern würde. Dem humanökologischen Ansatzes des Projektes folgend entwirft SCHEMEL (1998) eine eigene Definition:

„Als ‚naturnah‘ werden (...) Landschaftsteile bezeichnet, deren Charakter nicht von gestalteten, baulich-technischen und/oder durch Nutzung dominierten Elementen geprägt ist, sondern die den Eindruck der Ursprünglichkeit hinterlassen. Dieser Eindruck entsteht auch dann, wenn Nutzungsspuren (z.B. der Erholung,

---

des Waldbaus, der landwirtschaftlichen Extensivnutzung) wahrgenommen werden, die jedoch im Gesamtbild eine untergeordnete Rolle spielen“ (Schemel 1998, S. 294).

Wichtig dabei ist, dass der ‚sanften Erholung‘ in ‚Naturerfahrungsgebieten‘ der Vorrang gegenüber dem Arten- und Biotopschutz eingeräumt wird. Selbst wenn sich diese Gebiete im Rahmen der Ausweisung als ‚Naturerfahrungsgebiet‘ langfristig zu ökologisch wertvollen Biotopen entwickeln, dürften sie nicht nachträglich unter Schutz gestellt werden.

Das Element **freie Erlebbarkeit** meint im städtischen Raum vor allem den Verzicht auf infrastrukturelle Maßnahmen. Im Gegensatz zu Spielplätzen und Grünanlagen soll auf fest installierte Geräte und Anlagen verzichtet werden, um ein freies Spiel von Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen. Dies beruht auf der Einsicht, dass Kinder sich ihre Spielumfelder am liebsten selbst zurecht machen (siehe Teil B, Kapitel 4.2). Eine naturräumliche Ausstattung sei nach SCHEMEL (1998) von einer „funktionalen Unbestimmtheit“ (S. 297) gekennzeichnet, die dem Bedürfnis nach freier Gestaltbarkeit entgegenkomme. Im ländlichen Raum gehe es weniger um das freie Spiel der Kinder, sondern mehr um die freie Bewegung von Jugendlichen und Erwachsenen. Übermäßige Beschilderung auch von privaten Interessengemeinschaften hätten bewirkt, dass das Verlassen der Wege bei vielen Menschen ein schlechtes Gewissen hervorrufe, obwohl im Wald grundsätzlich eine freies Betretungsrecht bestehe. In ländlichen ‚Naturerfahrungsräumen‘ solle die Natur bewusst auch abseits der Wege erlebt werden, da nur auf diesem Wege intensive Naturerlebnisse möglich seien. Die „Natur hinter unsichtbaren Zäunen“ (Schemel 1998, S. 299), wie sie z.B. im Naturschutzgebiet angeboten wird, habe die erwünschte emotionale Bindung nicht erreichen können.

Das Merkmal der **eigenständigen Naturbegegnung** befasst sich mit der Frage der pädagogischen Anleitung. Auch diese habe sich in den letzten Jahren wenigstens zum Teil als wirkungslos erwiesen, das Bewusstsein hin zu einem respektvollen Umgang mit der Natur zu wandeln. Besonders die elementare Naturerfahrung von Kindern brauche keine pädagogische Anleitung:

„Mehr extensiv bearbeitete, sich weitgehend selbst regulierende Ökosysteme in der Stadt, offen für alle erholungssuchenden Bürger, vor allem aber für abenteuerlustige Kinder und Jugendliche, könnten vielleicht in 10 bis 20 Jahren mehr Be-

---

wusstseinveränderung bewirken als die besten Lehrpläne und die schönsten dialektischen Konzepte“ (Probst 1993, zitiert nach Schemel 1998, S. 299).

Anders verhält es sich in großräumigen ‚Naturerfahrungsgebieten‘ in der Kulturlandschaft. Hier könnten pädagogische Angebote durchaus sinnvoll sein, weil sich die Wahrnehmung von Kultureinflüssen und Kulturelementen durch die Bereitstellung von Informationen intensivieren ließe. SCHEMEL (1998) lässt in der weiteren Auseinandersetzung um die Frage der pädagogischen Anleitung eine endgültige Festlegung aus. Vielmehr gibt er Gegnern und Befürwortern das Wort, indem er verschiedene Standpunkte gegenüberstellt. Eine gewisse Tendenz weg von zu starker Pädagogisierung besonders im Kindesalter lässt sich jedoch in seinen abschließenden Formulierungen erkennen:

„Im Naturerfahrungsraum soll in erster Linie eine gefühlsmäßige Bindung zwischen Mensch und Natur angeregt und damit die räumliche Voraussetzung geschaffen werden, die erlebte Natur und damit auch andere Natur schätzen zu lernen. Dass dies bei Kindern möglich ist, ohne ihnen ‚Wissen über komplexe Naturabläufe‘ zu vermitteln, ist bekannt. Hier genügen ‚triviale Wissens Elemente‘. Wenn durch positive Erlebnisse (Freude) in und mit der Natur im Kindesalter der Keim zu einer positiven Mensch-Natur-Beziehung in späteren Altersstufen gelegt ist, wird sich der Jugendliche und Erwachsene vielleicht auch für komplexere Naturvorgänge interessieren und entsprechende pädagogische Angebote nutzen“ (Schemel 1998, S. 303).

Insgesamt wird in dem von SCHEMEL (1998) konzeptualisierten ‚Naturerfahrungsraum‘ die Rolle elementarer, unmittelbarer und unreglementierter Naturerlebnisse hervorgehoben. Wichtig ist die Ermöglichung alltäglicher Begegnungen mit der Natur im städtischen Raum besonders für Kinder und Jugendliche und naturnaher Erholung für alle im ländlichen Raum. Warum dieses Konzept hier so ausführlich besprochen wurde, darauf wird in der nun folgenden Zusammenfassung des gesamten Kapitels eingegangen.

## **5. Zusammenfassung**

Die Funktion des vorangegangenen Kapitels bestand darin, die Bedeutung von Naturerlebnissen für das menschliche Wohlbefinden näher zu betrachten. Damit ist nach der Bewegung auch das zweite Hauptelement des Friluftsliv analysiert worden. Dafür wurde die Rolle von Naturerlebnissen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Es sollte hier deutlich werden, dass diese vorgenommene Trennung der Einzelaspekte eine rein künstliche ist, die nur auf Grund einer sinnvollen Gliederung gewählt wurde. Natürlich treten die Einzelaspekte in der Realität in eine Wechselwirkung zueinander und

---

und beeinflussen sich gegenseitig. Allerdings wurde mit der von der Gliederung vorgegebenen Reihenfolge der Einzelaspekte auch eine Absicht verfolgt. Anhand dieser Reihenfolge soll nun abschließend noch einmal die Bedeutung von Naturerlebnissen für das menschliche Wohlbefinden nachgezeichnet werden:

Es wurde bewusst der Einstieg über eine evolutionspsychologische Perspektive gewählt. Dem Leser sollte allerdings klar sein, dass eine solche biologistische Sichtweise keineswegs alle Aspekte menschlichen Verhaltens wiedergeben kann. Darüber hinaus wurde allerdings deutlich, dass auch heute noch psychologische Mechanismen wirksam werden, die auf die Menschheitsentwicklung in natürlichen Umwelten zurückzuführen sind. So konnte dargestellt werden, dass sowohl unsere ästhetische Wahrnehmung von Umwelten als auch ihre emotionale Verarbeitung zu einem nicht zu unterschätzenden Teil auf während der Evolution entstandenen Verhaltensmechanismen beruhen (vgl. Ulrich 1983, 1985; Orians 1986; S. Kaplan 1987; Orians & Heerwagen 1992). Besonders das Ehepaar KAPLAN erweiterte diese grundlegenden Annahmen und integrierte sie in ein schlüssiges theoretisches Modell (vgl. zusammenfassend Kaplan & Kaplan 1989). Ihnen ist es auch zu verdanken, dass sie einen deutlichen Bezug zum menschlichen Wohlbefinden herstellen. Das Wohlbefinden läßt sich demnach besonders gut durch natürliche Umgebungen beeinflussen, weil diese unserer während der Evolution entstandenen emotionalen und kognitiven Grundausstattung entsprechen.

GEBHARD (1993, 1994) greift in seinen Ausführungen zur Bedeutung von Naturerlebnissen in der Kindheit die Erkenntnisse der Evolutionspsychologie auf. Er erweitert sie durch Befunde aus der Individualentwicklung des Menschen. So resultiere die Verbindung des Menschen mit der Natur nicht zuletzt aus der vom Säugling wahrgenommenen Einheit mit allem. Erst mit der fortschreitenden Auseinandersetzung mit äußeren Objekten entwickle sich ein differenziertes Weltbild, wobei das grundlegende Gefühl der Verwandtheit mit den äußeren Objekten das ganze Leben über erhalten bleibe. Auch die Natur spiele bei der Entwicklung einer eigenen Identität eine entscheidende Rolle. Diese Einsicht wird durch empirische Untersuchungen zur kindlichen Raumeignung unterstützt (vgl. Otterstädt 1962; Jaedicke 1979; Zinn 1980; Johannsmeier 1985). Demnach komme besonders der sinnlichen Erfahrung mit der äußeren Welt eine wichtige Bedeutung bei der Entwicklung emotionaler und kogniti-

---

ver Grundstrukturen zu. Die lebende Umwelt könne dabei in ihrer Doppelfunktion aus Stabilität und Veränderbarkeit entscheidend dazu beitragen, eine Einordnung in die Welt als Ganzes zu ermöglichen. Der Bezug zu einem lebenslangen Wohlbefinden liegt auf der Hand: Nur wer sich als Kind über Naturerlebnisse mit der lebendigen Umwelt auseinandergesetzt hat, wird das Gefühl entwickeln, Teil eines Ganzen zu sein. Dies kann entscheidend zu einer als sinnvoll empfundenen Lebensgestaltung beitragen (vgl. auch Kaplan & Kaplan 1989). Welche Bedeutung der Sinnhaftigkeit des Daseins in der Erlangung und Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden zukommt, erweist sich an der zentralen Stellung des Kohärenzsinn in ANTONOVSKYs (1997) Salutogenese-Modell. Der Kohärenzsinn mit seinen drei Bedeutungsebenen ‚Verstehbarkeit‘, ‚Handhabbarkeit‘ und ‚Bedeutsamkeit‘ beschreibt dabei nichts anderes als das eben dargestellte Gefühl, die Welt als ein wohlgeordnetes, sinnvolles System zu verstehen (vgl. Kapitel 3.1). Für die gelingende Einordnung in dieses System spielen Naturerlebnisse in der Kindheit eine wichtige Rolle.

Dass Naturerlebnisse auch bei Erwachsenen eine wichtige Funktion in der Wiedererlangung von Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen, konnte im darauf folgenden Kapitel angedeutet werden. So konnten ULRICH et al. (1991) nachweisen, dass schon der Blick auf Naturszenen die Erholung nach einer Stresssituation beschleunigen konnte. Analog zur Bewegung (vgl. Teil A, Kapitel 3.2) könnte damit auch Naturerlebnissen eine Stress abpuffernde Wirkung nachgesagt werden, da schnellere Erholung nach Stress immer auch eine insgesamt verkürzte Zeit unter Stress bedeutet. Als besonders wirksam haben Naturerlebnisse sich auch in psychotherapeutischen Zusammenhängen erwiesen (vgl. Unterholzer 2003; Neuberger 2003; auch Kaplan & Kaplan 1989). Dabei wird der symbolische Bedeutungsgehalt der Natur (vgl. Seel 1991) genutzt, um diesen mit eigenen Lebensereignissen zu verknüpfen. Grundlegende Naturprozesse wie Wachstum und Entfaltung, aber auch Tod und Vergehen erlauben das Bewusstwerden eigener Möglichkeiten und Grenzen. Während Naturerlebnisse in der Kindheit eine Einordnung in die Welt ermöglichen, können sie bei Erwachsenen, die, aus welchem Grund auch immer, diesen Bezug verloren haben, dafür sorgen, sich wieder als Teil eines Ganzen zu verstehen und dem Leben erneut Sinn zu geben (vgl. auch Gebhard 1993). Die Erkenntnisse aus therapeutischen Zusammenhängen lassen durchaus auch den Schluss zu, Naturerlebnissen nicht nur bei der Wiedererlangung, sondern auch bei der Aufrechterhaltung des Wohlbefindens eine wichtige Funktion zuzusprechen. Dass

---

diese Vermutung durchaus schon Anerkennung erlangt hat, geht aus den Ausführungen von ADLER (2003) hervor, die von der Möglichkeit des ‚Grünen Rezepts‘ ins norwegische Gesundheitssystem berichten.

Auch in der Erziehung haben Naturerlebnisse ihren Niederschlag gefunden. Welche Bedeutung dabei dem Wohlbefinden zukommt, soll hier kurz zusammenfassend dargestellt werden. So kann ROUSSEAU als Ideengeber einer ganzheitlichen Erziehung gelten, weil er erstmals die Wichtigkeit sinnlicher Erfahrungen und ihrer emotionalen Verarbeitung in seinem Erziehungsroman ‚Emile‘ hervorhob. Die Auseinandersetzung mit der äußeren Natur sei der beste Weg, die innere Natur des Menschen zu erhalten und zu entwickeln. Nach einem Jahrhundert der Naturentfremdung griff die Reformpädagogik diese Ideen wieder auf. Bei GAULHOFER und STREICHER, die als wichtigste Vertreter der Reformpädagogik in der Bewegungserziehung gelten können, taucht das Wohlbefinden schon als ein bewusstes Ziel der Bewegungspädagogik auf. Die Integration von Naturerfahrungen in die Erziehung beruht bei ihnen nicht zuletzt auf der Einsicht, dass diese einen Ausgleich zur einseitigen modernen Lebens- und Arbeitswelt bieten könnten. Bei KRONBICHLER und KUHN (1999, 2000) nimmt das Wohlbefinden dann schon die zentrale Stellung innerhalb ihres Erziehungskonzeptes ein. Die Fähigkeit, Genuss und Freude zu erfahren, sei die wichtigste Voraussetzung für einen respektvollen Umgang mit der inneren menschlichen und der äußeren Natur, wobei die Bewegung als engster Bezugspunkt zwischen innerer und äußerer Natur als das ideale Medium angesehen wird.

Im letzten Unterkapitel wurde anfangs die Bedeutung von Naturerlebnissen in der Freizeitgestaltung beleuchtet. In einer kurzen Literaturübersicht wurde deutlich, dass diese seit jeher eine große Rolle für die Erholung der Menschen spielen. Darüber hinaus konnte angedeutet werden, dass Naturerlebnisse in der Freizeit in den letzten Jahren einen stetigen Zuwachs erlebt haben. Die Bedeutung von naturnaher Erholung scheint nie so groß gewesen zu sein wie heute.

Die Wahl für ein Unterkapitel ‚Naturerlebnisse in der Freizeit‘ wurde nicht zuletzt deshalb getroffen, um die praktische Bedeutung von Natur und Landschaft für das alltägliche Leben der Menschen hervorzuheben. So konnten die theoretischen Erkenntnisse der vorangegangenen Kapitel durch Beispiele aus dem Alltag der Menschen

---

abgerundet werden. Die theoretisch angenommene und zum Teil empirisch nachgewiesene Bedeutung von Naturerlebnissen nimmt in ihrer wichtigen Rolle für Erholung und Freizeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen konkrete Form an.

Die im Anschluss vorgenommene ausführliche Darstellung des Projekts „Naturerfahrungsräume. Ein humanökologischer Ansatz für naturnahe Erholung in Stadt und Land“ (Schemel 1998) ergibt sich aus der enormen Bedeutung für die hier vorliegende Arbeit. Der Bezug zur Erholung und damit zur Freizeit ist klar gegeben, die Erkenntnisse dieser Studie gehen jedoch über diesen beschränkten Bereich hinaus. Sie stellen deshalb einen sich anbietenden Abschluss der vorangegangenen Betrachtungen dar, weil sie die Ergebnisse der verschiedenen Unterkapitel integrieren und in eine konkrete planerische Forderung münden. Die Ausweisung von ‚Naturerfahrungsgebieten‘ könnte der zunehmenden Naturentfremdung entgegenwirken. Dass bei diesem Ziel das Wohlbefinden eine zentrale Rolle spielt, geht aus folgenden Überlegungen hervor: Die Initiierung des Projekts beruhte auf der Einsicht, dass Umweltbildung ihr Ziel verfehlt habe, eine emotionale Beziehung der Menschen zur Natur zu fördern. Stattdessen habe sie durch Überbetonung kognitiver Wissensvermittlung die Trennung sogar verschärft. Als Lösung diese Problems sehen SCHEMEL (1998) und andere am Projekt beteiligte Autoren eine stärkere Betonung emotionaler Effekte von Naturerlebnissen. Das Sich-Wohlfühlen spielt dabei eine zentrale Rolle. Es ist erstes Ziel einer Verbesserung des Mensch-Natur-Verhältnisses, weil Wohlfühlen und Wertschätzen eng zusammenhängen. Anders als die Umweltbildung, die den direkten Weg der Wissensvermittlung gewählt hatte, nimmt das neu vorgeschlagene Konzept bewusst den ‚Umweg‘ über emotionale Erfahrungsweisen, über Genuss, Freude und Vergnügen, kurz über das Wohlbefinden. Die Menschen könnten auf diesem Wege unmittelbar erfahren, dass Natur ihnen gut tut, dass sie Freude, Schönheit und Erlebnis bietet und deshalb erhaltenswert erscheint.

Darüber hinaus könnte die Realisierung von ‚Naturerfahrungsgebieten‘ ein zentrales Problem lösen, das sich bei der Frage, ob Friluftsliv-Aktivitäten und die damit verbundenen Wirkungen auch auf Deutschland übertragbar seien, auftut. VOIGT (2002) legt in seinen Ausführungen deutlich dar, dass eine Grundlage und Voraussetzung des Friluftsliv unter anderem „Vorhandensein und Zugang zu unberührter Natur“ (S. 31) sei. Dies könnte zum jetzigen Zeitpunkt in Deutschland ein Problem darstellen, da die we-

---

nigen als naturnah zu bezeichnenden Landschaften in vielen Fällen unter Schutz stehen. Eine Übertragung von Friluftsliv auf Deutschland, wie sie von einigen Autoren propagiert wird (vgl. z.B. Adler 2003; Voigt 2002; Liedtke 2003) könnte hier an ihre Grenzen stoßen. Eine Integration von Friluftsliv in den Alltag der Menschen wäre nur möglich, wenn vermehrt Räume zur Verfügung gestellt würden. Das Projekt des Bundesamtes für Naturschutz könnte dazu entscheidende Impulse liefern.



---

## 5. Diskussion

Die hier vorliegende Arbeit beruht auf der Annahme, dass Friluftsliv in besonderem Maße geeignet ist, Wohlbefinden zu fördern. Bei der Bearbeitung der sich aus dieser Annahme entwickelnden Fragestellung wurde folgendermaßen vorgegangen: In Kapitel 2 konnte schlüssig dargelegt werden, dass Friluftsliv aus den zwei grundlegenden Komponenten Bewegung und Naturerlebnis besteht. Beide Teilbereiche wurden daraufhin in einer umfassenden Literaturrecherche auf ihre Effekte für das Wohlbefinden hin untersucht. Die Ergebnisse dieser Recherche kann man Kapitel 4 Teil A und B entnehmen. Hier sollen nun die Erkenntnisse dieser beiden Teilbereiche wieder zusammengeführt werden. Es sollen Aussagen formuliert werden, die das durch Friluftsliv in seiner Ganzheit vermittelte Wohlbefinden betreffen. Dazu werden zunächst noch einmal die Ergebnisse der beiden Teiluntersuchungen zu Bewegung und Naturerlebnis stichwortartig dargestellt, um einen kompakten Überblick der wichtigsten Erkenntnisse zu geben. Im Anschluss daran wird der Versuch einer Synthese unternommen.

### 5.1 Bewegung und Wohlbefinden

Bewegung hat vielfältige Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die sich sowohl im aktuellen Handlungsvollzug manifestieren als auch längerfristig wirksam werden. In Kapitel 4 Teil A wurden diese Erkenntnisse dargelegt. Auch für eine ausführliche Zusammenfassung sei auf dieses Kapitel verwiesen. Stichwortartig lassen sich folgende Effekte von Bewegung auf das Wohlbefinden zusammenfassen:

- Bewegung kann grundsätzlich die aktuelle Befindlichkeit verbessern (vgl. Abele & Brehm 1984, 1986a, 1994; Alfermann et al. 1993, 1994; Alfermann & Stoll 1996a/b; Bässler 1995; Birrer 1999 u.a.).
- Im Rahmen eines von ABELE und BREHM entwickelten Modells des Stimmungsmanagements (vgl. zusammenfassend Brehm 1997a, 1998a) kann Bewegungsaktivität sowohl Äquilibrationseffekte, also die Regulation von Stimmungsparametern auf hohem Niveau, als auch Disäquilibrationseffekte, d.h. das Durchleben von Spannungsbögen in Spiel- und Wettkampfsituationen, bewirken.

- 
- Gerade Ausdaueraktivitäten, in einem konkurrenzfreien Kontext ausgeübt, wirken besonders günstig auf das aktuelle Wohlbefinden (vgl. Alfermann & Stoll 1996b).
  - Ausdauerbelastungen vermindern die physiologische Stressreaktion und beschleunigen die Erholung nach Stress (vgl. Crews & Landers 1987; Steptoe 1994; Alfermann & Stoll 1996a). Sie bieten eine ‚Pufferwirkung‘ gegen langanhaltenden Lebensstress (vgl. Brown 1991) und in kritischen Lebensereignissen (vgl. Kleine & Fuchs 1994).
  - Verschiedene Bewegungsaktivitäten sorgen bei Erwachsenen für ein gesteigertes Selbstbewusstsein (vgl. Sonstroem 1984; Alfermann et al. 1994) und fördern bei Kindern und Jugendlichen das Selbstwertgefühl über die Verbesserung der körperlichen Akzeptanz (vgl. Stelter 1996; Späth & Schlicht 2000; Endrikat 2001; Burrmann et al. 2002 u.a.).

Diese kurze Übersicht der wichtigsten Ergebnisse zeigt deutlich auf, dass Bewegung und sportliche Aktivität sehr umfassend das menschliche Wohlbefinden verbessern können. Die Befindlichkeitsverbesserungen im eigentlichen Handlungsvollzug können mit einiger Berechtigung als Grundlage auch längerfristiger Effekte betrachtet werden. Durch diese Befunde erhält die Bewegung auch ihre Berechtigung, eine zentrale Rolle in einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung zu spielen (vgl. Wydra 1996; Bös & Woll 1997; Brehm 1997; Ilg 1997).

## **5.2 Naturerlebnis und Wohlbefinden**

Auch dem Naturerlebnis kommt eine zentrale Funktion in der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden zu. Die dazu betrachteten Einzelaspekte wurden in Kapitel 4 Teil B beschrieben. Die wichtigsten Erkenntnisse dieser Betrachtungen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Naturerlebnisse entsprechen unseren evolutionär entstandenen emotionalen und kognitiven Grundstrukturen (vgl. Kaplan & Kaplan 1982; S. Kaplan 1987, 1992). Das damit verbundene Gefühl der ‚Passung‘ und das daraus resultierende Wohlbefinden können nur Naturerlebnisse bieten (vgl. zusammenfassend Kaplan & Kaplan 1989).

- 
- Unsere ästhetische Wahrnehmung und die damit verbundene emotionale Bewertung beruht auf ihrer Entwicklung unter naturräumlichen Gegebenheiten während der menschlichen Evolutionsgeschichte (vgl. Appleton 1977; Ulrich 1983, 1985, 1986; Orians 1986; Orians und Heerwagen 1992). Vielfältige naturnahe Umgebungen sind demnach besser geeignet, über ästhetisches Erleben vermitteltes Wohlbefinden zu erzeugen als z.B. künstliche Umwelten.
  - Nur die Natur verbindet mit ihren ‚wiederherstellenden‘ Eigenschaften vielfältigste Wohlbefindenseffekte (vgl. Kaplan & Kaplan 1989).
  - Kinder entwickeln in der Auseinandersetzung mit der dinglichen Umwelt ihre eigene Identität (vgl. Gebhard 1993, 1994). Der tägliche Bezug zu Naturerfahrungen ermöglicht die Einordnung in die bestehende Welt und die Entwicklung des Gefühls, Teil eines sinnvollen Ganzen zu sein.
  - Im eigenständigen Tun und in der körperlich-sinnlichen Beschäftigung mit Natur erlernen Kinder wichtige emotionale, kognitive und soziale Grundfähigkeiten (vgl. Otterstädt 1962; Hart 1979, 1982; Jaedicke 1979; Zinn 1980; Probst 1993 u.a.).
  - Die Natur und die mit ihr verbundenen Erlebnisse kommen mit ihren Eigenschaften der Kontinuität und der Veränderbarkeit sowohl dem Bedürfnis des Kindes nach Stabilität als auch nach Spannung und Abenteuer entgegen (vgl. Milchert 1983; Gebhard 1994; Kronbichler & Kuhn 1999).
  - Naturerlebnisse können die Erholung nach Stress beschleunigen (vgl. Ulrich et al. 1991) und den Heilungsprozess unterstützen (vgl. Ulrich 1984; Schwertl 1989).
  - Der symbolische Bezug zu Naturphänomenen (vgl. auch Seel 1991) hat sich in therapeutischen Kontexten als äußerst wirkungsvoll erwiesen (vgl. Gebhard 1993; Unterholzer 2003; Neuberger 2003). Der Schluss, dass Naturerlebnisse auch in der Aufrechterhaltung von Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen, liegt nahe.
  - Erziehungskonzepte legen seit langem großen Wert auf Naturerfahrungen (vgl. Rousseau 1972; Gaulhofer 1966). Dem durch Naturerlebnisse vermittelten Wohlbefinden kommt dabei höchste Wichtigkeit zu (vgl. Göppel 1991; Kronbichler & Kuhn 1999; auch Schemel 1998).
  - Naturnahe Erholung spielt in der Freizeitgestaltung eine große Rolle (vgl. Shaffer & Mietz 1972; Marans 1972; Schemel 1974; Spitzer 1981; Ammer &

---

Pröbstl 1991; Strey & Winter 1995; Opaschowski 1999; Schemel & Erbguth 2000 u.a.). Das darüber vermittelte Wohlbefinden wird heute als wichtigste Bedingung für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur angesehen (vgl. Göppel 1991; Schemel 1998; Kronbichler & Kuhn 1999).

Damit kann auch den Naturerlebnissen eine wichtige Funktion für das menschliche Wohlbefinden zugewiesen werden. Besonders für Kinder und Jugendliche scheint er keine wirkliche Alternative zu alltäglichen Naturerlebnissen zu geben, die in gleichem Maße eine gesunde und gelingende Persönlichkeitsentwicklung zu fördern vermag. BECKER (1991) betont, dass das habituelles Wohlbefinden von relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften abhängt (vgl. Kapitel 3.2.2). Auf dieser Erkenntnis beruht auch die Entscheidung, in der folgenden Synthese im Zusammenhang mit der Erreichung von habituellem Wohlbefinden besonders die persönlichkeitsbildenden Effekte von Friluftsliv hervorzuheben. Die Persönlichkeitsentwicklung scheint der effektivste Ansatzpunkt zu sein, zu einem lebenslangen Wohlbefinden beizutragen (vgl. auch Schwenkmezger 1991).

### **5.3 Friluftsliv und Wohlbefinden - Eine Synthese**

Möchte man Aussagen formulieren, welche die Wirkung des Friluftsliv für das Wohlbefinden betreffen, so gilt es die eben dargestellten Erkenntnisse zusammenzuführen und in einem Konzept zu integrieren. Dazu ist einleitend noch einmal darauf hinzuweisen, dass die in dieser Arbeit vorgenommene Trennung von Bewegung und Naturerlebnis eine rein künstliche ist. Im Friluftsliv ist eine solche Trennung undenkbar; beide Elemente gehören unverzichtbar zusammen und treten in ständige Wechselwirkung zueinander. Deshalb war die vorgenommene Trennung auch schon im Verlauf der Arbeit teilweise nicht mehr aufrechtzuerhalten. Diese ersten Hinweise darauf, dass gerade die Kombination aus Bewegung und Naturerlebnis besondere Wirksamkeit für das Wohlbefinden entwickelt, soll als Einstieg dazu genutzt werden, die dieser Arbeit zugrunde liegende Annahme, Friluftsliv fördere in besonderem Maße das Wohlbefinden, zu untermauern.

Ein erster Hinweis findet sich schon bei der in Teil A Kapitel 2 zitierten explorativen Studie von BRACKHANE und WÜRZ (1984), die besonders reichhaltige Erlebnismöglichkeiten im Skilanglauf ausmachte. Die Autoren führen diese Effekte auf den

---

bewussten Genuss der Bewegungsabläufe zurück, legen aber auch großen Wert auf die mit der Aktivität verbundenen Naturerlebnisse. So ist die Möglichkeit, Spannung und ‚Kitzel‘ zu erleben, eng auch mit den räumlichen Umgebungen verbunden, z.B. mit unbekanntem Strecken und Abfahrten. So scheint „die Bewegung in Verbindung mit der Natur wesentlich die Rolle eines ‚Stimmungsherstellers‘ zu spielen“. Als Bedingung „für diese als ‚innerliche Entspannung‘ erlebte Stimmung“ seien besonders „die natürliche Atmosphäre, das ‚Durchatmen-Können in frischer Luft‘ und ein naturverbundenes Raumgefühl“ (Brackhane & Würz 1984, S. 171) zu nennen. Auch WABEL (1998) entdeckte besondere Wohlbefindenseffekte für Natursportarten. In Befragungen von Natursportlern machte er Motive aus, die andeuten, dass naturnahe Bewegung die von ABELE und BREHM (1994) formulierten Äquilibrations- und Disäquilibrationseffekte zu verbinden scheint. Demnach könnten Aktivitäten in freier Natur sowohl Entspannung und Ausgleich als auch Spannung und Abenteuer ermöglichen. Dies deckt sich mit den Ergebnissen einer von BREHM (1998a) erwähnten Tauchstudie, die sowohl das Durchleben von Spannungsbögen als auch die anschließende Stabilisierung des Wohlbefindens auf hohem Niveau nachweisen konnte. BRÄMER (2003) berichtet von einer Studie, bei der Läufer in natürlichen Umgebungen signifikant stärkere Wohlbefindensverbesserungen erfuhren als die Kontrollpersonen in der Halle und auf dem Laufband. Für ihn ist das einfache Gehen „der Königsweg zur Natur“ (S. 23), weil beim Gehen die intensivsten Naturerlebnisse möglich seien.

Auch in Kapitel 4 Teil B zeigten sich Anzeichen dafür, dass Bewegung und Naturerlebnisse in vielen Fällen erst in Kombination zur vollen Geltung kommen. Besonders die Rolle von Naturerlebnissen in der Kindheitsentwicklung lässt kaum eine Trennung der beiden Teilbereiche zu. Die kindliche Auseinandersetzung mit der Natur ist nicht wie bei Erwachsenen eine ästhetische, sondern vielmehr eine handelnde, eine gestaltende, eine bewegt körperlich-sinnliche Beschäftigung mit Naturelementen. Sie ist eng mit dem eigenständigen Spiel und der Aneignung des Raumes verbunden und damit nicht losgelöst von Bewegung zu denken. In der Kindheit gehören Bewegung und Naturerlebnis untrennbar zueinander. Diese Einsicht setzt sich auch in der (Bewegungs-)Erziehung durch, die in einem weiteren Unterkapitel betrachtet wurde. Bei KRONBICHLER und KUHN (1999) nimmt das über Bewegung und Naturerlebnis vermittelte Wohlbefinden die zentrale Stellung in ihrer „Bewegungserziehung als Naturbegegnung“ (Titel des Beitrags) ein. Die Bewegung als engster Bezugspunkt zwi-

---

schen der inneren Natur des Menschen - seiner Körperlichkeit - und der äußeren Natur wird als das ideale Medium verstanden, einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur als Ganzes zu vermitteln. Auch in der Freizeitgestaltung lassen sich Bewegung und Naturerlebnis in vielen Fällen nicht trennen, wie aus dem großen Bedürfnis nach naturnaher Erholung und Bewegung hervorgeht (siehe Teil B, Kapitel 4.5). Bei SCHEMEL (1998) führt die Bedeutung naturnaher Bewegungsaktivität zum Vorschlag einer neuen Flächenkategorie, des „Naturerfahrungsraums“ (Titel des vom Bundesamt für Naturschutz initiierten Projektes), um die vielfältigen Erlebens- und Wohlbefindenseffekte naturerlebnisorientierter Bewegung auch planerisch abzusichern.

Der Kombination aus Bewegung und Naturerlebnis kommt also in vielen Bereichen schon eine spezielle Wirksamkeit für das Wohlbefinden zu. In Bezug auf Friluftsliv sollen zwei Bereiche genauer betrachtet werden: Für den Bereich des aktuellen Wohlbefindens soll ein Konzept skizziert werden, das die angenommene besonders günstige Beeinflussung von Befindensaspekten durch Friluftsliv erklären soll. Für die Entwicklung des habituellen Wohlbefindens spielen Persönlichkeitseigenschaften eine besondere Rolle. Dementsprechend soll ein Modell entwickelt werden, das die speziellen Möglichkeiten des Friluftsliv in der Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen erklären kann. Eine nachhaltige günstige Beeinflussung des lebenslangen Wohlbefindens erscheint auf diesem Wege am erfolgversprechendsten.

### **5.3.1 Friluftsliv und aktuelles Wohlbefinden**

Als Ausgangspunkt soll auch hier das Modell des Stimmungsmanagements von ABELE und BREHM genutzt werden, das sich in mehreren empirischen Untersuchungen bestätigen ließ (siehe Teil A, Kapitel 2). Demnach kommt besonders Ausdaueraktivitäten im Rahmen einer ‚Wiederherstellungsstrategie‘ hohe Bedeutung zu, wenn es darum geht, Stimmungsaspekte positiv zu regulieren. ABELE und BREHM bezeichnen diesen Mechanismus als Äquilibration, was sich am ehesten mit dem konstruierten Begriff ‚Ins-Gleichgewicht-Bringen‘ übersetzen ließe. Das zweite Muster der Stimmungsbeeinflussung durch sportliche Aktivität bezeichnen ABELE und BREHM als Disäquilibration, das sie besonders für Spiel- und Wettkampfaktivitäten nachweisen konnten. Im Rahmen einer ‚Ablenkungsstrategie‘ könnte dieses ‚Aus-Dem-Gleichgewicht-Bringen‘ das Bedürfnis nach Spannung befriedigen. ALFERMANN und STOLL (1996b) konnten zeigen, dass Äquilibrations- und Disäquilibrationseffekte

---

weniger von den Inhalten als vielmehr vom Kontext der Bewegungsausübung abhängen. Demnach sollten Personen, die eher Ausgleich und Entspannung suchen, einen wettkampffernen Kontext aufsuchen, während das Erleben von Spannung eher unter Wettkampfbedingungen möglich wird. Ein großer Nachteil von Disäquilibrationseffekten ist die Abhängigkeit vom erzielten Ergebnis. Nur bei erfolgreicher Wettkampfteilnahme kann nach der Aktivität ein verbessertes Befindensniveau erreicht werden (vgl. Abele & Brehm 1994; Alfermann & Stoll 1996b).

Der erste Wirkmechanismus - Äquilibration - lässt sich ohne Bedenken auch auf Friluftsliv übertragen. Durch seinen hohen Anteil an Ausdaueraktivitäten (Wandern, Skilanglauf, Schneeschuhwandern u.a.) scheint Friluftsliv prädestiniert zu sein für positive Stimmungs- und Befindlichkeitsveränderungen. Hierfür spricht auch die von BRÄMER (2003) berichtete besondere Wirksamkeit des Wanderns, der zentralen Bewegungsform im Friluftsliv. Disäquilibration dagegen lässt sich nicht ohne weiteres übertragen, weil Friluftsliv explizit den Konkurrenzgedanken ausschließt (vgl. Buschmann & Lagerstrøm 1999; Voigt 2002). Dass Natursportaktivitäten trotzdem auch Spannung und Abenteuererleben bieten können, wie von BRACKHANE und WÜRZ (1984), WABEL (1998) und BREHM (1998a) angedeutet, spricht für eine besondere Beschaffenheit dieser Aktivitäten. Spannungserleben lässt sich einerseits über Aktivitäten erklären, die eine höhere Herausforderung beinhalten. So könnte Friluftsliv durch die Kombination von Ausdaueraktivitäten und herausfordernden Bewegungsformen sowohl Äquilibrations- als auch Disäquilibrationseffekte bewirken. Hier soll jedoch noch ein anderes Erklärungsmodell skizziert werden. BRACKHANE und WÜRZ (1984) fanden auch für eine relativ einfache Bewegungsform - den Skilanglauf - die Möglichkeit des Erlebens von Spannung und Abenteuer. Diese Effekte lassen sich kaum durch die Struktur der Bewegung erklären. Auch ein Wettkampfgedanke ist hier auszuschließen. So machen die Autoren räumliche Gegebenheiten für das Erleben von Spannung verantwortlich, die sich in unbekanntem Strecken und Abfahrten bemerkbar machen. Es liegt die Vermutung nahe, dass Bedingungen wie Unvorhersehbarkeit und Unberechenbarkeit, wie sie im Wettkampf vorhanden sind, auch in anderen Situationen gegeben sein können. Im Friluftsliv könnten diese Bedingungen durch die naturräumlichen Gegebenheiten hergestellt werden. Die Natur mit ihrer Veränderbarkeit könnte besonders bei einer mehrtägigen Tour solche Voraussetzungen bereit halten. Die Unberechenbarkeit des Wetters, die nicht vollständig durchgeplante Streckenführung und unvorhersehbare Ereignisse könnten schon von sich aus

---

nung und unvorhersehbare Ereignisse könnten schon von sich aus Spannung und Abenteuer vermitteln. Diese Annahme wird auch durch die Befunde von KAPLAN und KAPLAN (1989) unterstützt. Sie fanden eine durchgängige Höherbewertung von Landschaften, die das Element der Unvorhersehbarkeit enthalten. Demnach könne schon ein teilweise versperrter Blick oder ein über einen Hügel verschwindender Weg Neugier wecken, Spannung entwickeln und den Wunsch erzeugen, Unbekanntes zu erforschen und Neues zu entdecken (vgl. auch S. Kaplan 1992; Orians & Heerwagen 1992). Für Friluftsliv könnte dies bedeuten, dass schon einfache Bewegungsformen wie Wandern oder Skilanglauf sowohl Entspannung und Ausgleich als auch Spannung und Abenteuer bieten können. Friluftsliv könnte damit die von ABELE und BREHM formulierten Äquilibrations- und Disäquilibrationseffekte in sich vereinen und damit sehr viel umfassender zum Wohlbefinden beitragen als in künstlichen Umgebungen ausgeübte Ausdauer- und Fitnessaktivitäten oder Wettkampfteilnahme, bei der zudem die Befindensänderungen vom erzielten Ergebnis abhängen.

Friluftsliv wird damit zu einem Phänomen, das schon durch einfache und wenig aufwendige Bewegungsformen umfassende Wohlbefindenseffekte bewirken und verschiedenste Bedürfnisse befriedigen kann. Betrachtet man zudem die aktuellen Veränderungen als Grundlage auch längerfristiger Wirkungen, so spricht auch hier einiges dafür, dass Friluftsliv sehr viel umfassender auch das habituelle Wohlbefinden verbessern kann.

### **5.3.2 Friluftsliv und habituelles Wohlbefinden**

Langfristige Effekte auf das Wohlbefinden durch Friluftsliv lassen sich bei Erwachsenen am besten über die eben beschriebenen Effekte auf das aktuelle Wohlbefinden erklären. Eine Person, die durch alltägliches naturnahes Bewegen ihre Stimmung auf einem hohen Niveau hält, wird sich vermutlich durch Akkumulation dieser Effekte auch langfristig besser fühlen. Dazu kommt die stressmildernde Wirkung von Ausdaueraktivitäten (vgl. Crews & Landers 1987; Brown 1991; Alfermann & Stoll 1996a), die vermutlich durch die stressreduzierende Wirkung von Naturerlebnissen (vgl. Ulrich et al. 1991) noch verstärkt wird.

Im Verlauf der Arbeit wurde an vielen Stellen deutlich, dass das Wohlbefinden eng mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen verbunden ist (vgl. Brickman, Coates & Janoff-



---

Bulman 1978; Epstein 1979; Costa & McCrae 1980; Clark & Watson 1984; Sonstroem 1984; zusammenfassend Schwenkmezger 1991). Die Persönlichkeit ist wichtigstes Element für ein lebenslanges Wohlbefinden. Deshalb soll hier auch der Schwerpunkt auf die Entwicklung von Identität und Persönlichkeit bei Kindern und Jugendlichen gelegt werden. Friluftsliv scheint einige wichtige Aspekte einer gelingenden Entwicklung in sich zu vereinen. Betrachtet man zunächst nur den Bewegungsanteil, so lassen sich die Erkenntnisse der sportwissenschaftlichen Selbstkonzeptforschung ohne Probleme auf Friluftsliv übertragen. Bewegung spielt in der Entwicklung von positiven Körper- und Selbstkonzepten eine entscheidende Rolle (vgl. Sonstroem & Morgan 1989; Marsh 1994; Späth & Schlicht 2000; Endrikat 2001; Burrmann et al. 2002). Sieht man in der wiederholten Bewältigung von Aufgaben eine Bedingung für Selbstvertrauen, dann stellt Friluftsliv zudem einige strukturelle Merkmale bereit, die Vorteile gegenüber anderen ‚Sportarten‘ versprechen. So müssen „gestellte Aufgaben fast zwangsläufig bis zu Ende durchgeführt“ (Buschmann & Lagerström 1999, S. 8) werden. Bei einer mehrtägigen Tour ist ein Abrechen oder Aufgeben gar nicht möglich, und selbst spannungs- und angstreiche Situationen müssen bewältigt werden. Besonders Situationen, die an die Leistungsgrenze des Einzelnen gehen, können bei erfolgreicher Bewältigung selbstwertrelevant wirksam werden (vgl. dazu auch Schlicht 1994b; S. 27). Solche Situationen kann Friluftsliv bereitstellen. Die Möglichkeit von Kompetenzerfahrungen wird vermutlich durch die identitätsstiftenden Eigenschaften der Natur noch verstärkt. Nur Naturerlebnisse bieten die Möglichkeit, sich als Teil eines sinnvollen Ganzen zu verstehen (vgl. Gebhard 1993, 1994; Kaplan & Kaplan 1989). Das gerade über Bewegung in natürlichen Umgebungen vermittelte Gefühl der Zugehörigkeit zur Natur kann zu einer als sinnvoll empfundenen Lebensführung beitragen. Der wahrgenommene Sinn des Lebens spielt wiederum in modernen Gesundheitsmodellen eine entscheidende Rolle in der Entwicklung und Aufrechterhaltung des Wohlbefindens (vgl. Becker 1982; Becker & Minsel 1986; Antonovsky 1997). Die Erkenntnis, dass Bewegungsaktivitäten und damit kombinierte Naturerlebnisse besonders günstig auf eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen einwirken, wurde bei KRONBICHLER und KUHN (1999) bewusst in ein ganzheitliches Erziehungskonzept eingebunden, das große Übereinstimmungen auch mit den Idealen des Friluftsliv besitzt. Demnach kann die Bewegung als Bezugspunkt zwischen innerer menschlicher und äußerer Natur umfassend zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur als Ganzem beitragen. Auch Friluftsliv besteht aus den grundlegenden

---

Elementen Bewegung und Naturerlebnis und kann deshalb „zu einer Freundschaft und Verantwortung gegenüber der Natur und der Schöpfung führen“ (Weinholz 1989, S. 30). Sowohl Freundschaft als auch Verantwortung beruhen dabei auf einer emotionalen Bindung, die sich nur über Wohlbefindenseffekte erreichen lässt (vgl. auch Göppel 1991). Friluftsliv kann solche Wohlfühleffekte auf besonders umfassende Art anbieten, weil es den Genuss und die Freude an der eigenen Bewegung sowie das Erleben der Natur sehr unmittelbar möglich macht.

Das über Friluftsliv vermittelte Wohlbefinden lässt sich auf zwei miteinander kommunizierenden Ebenen betrachten. Das im aktuellen Handlungsvollzug erlebte Wohlbefinden ist Grundbedingung für die Herausbildung einer emotionalen Bindung an die Natur. Das dabei entstehende Gefühl der Zugehörigkeit wiederum ist Voraussetzung für eine als sinnvoll empfundene Lebensgestaltung und damit Grundbedingung für lebenslanges Wohlbefinden.

## **5.4 Bewertung und Ausblick**

Die Untersuchung von Bewegungsaktivitäten auf die von ihnen ausgelösten psychischen Wirkungen beruhen nicht zuletzt auf der Einsicht, dass sich eine langfristige Bindung an Sport und Aktivität nur über das Wohlbefinden erreichen lässt. Eine Bewegungsaktivität, die umfassende Effekte sowohl für das aktuelle als auch für das habituelle Wohlbefinden in sich vereint, könnte damit die Berechtigung erhalten, in einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung verstärkt berücksichtigt zu werden. Aktivitäten sollten Wohlbefinden und damit eine langfristige Bindung erzeugen, gesundheitliche Ressourcen eröffnen und aufgrund niedriger Barrieren eine alltägliche Integration von Bewegung ermöglichen. Friluftsliv scheint nach den hier entwickelten Erkenntnissen eine solche Aktivität zu sein, wenn einige wichtige Fragen auch noch offen geblieben sind. Besonders das hier skizzierte Modell der Befindlichkeitsbeeinflussung bedarf einer empirischen Bestätigung. In diesem Zusammenhang sei auf die Arbeit von MÜKSCH hingewiesen, die sich gerade in Vorbereitung befindet. Sie beschäftigt sich mit durch Friluftsliv vermittelten Stimmungsveränderungen während einer zehntägigen Fahrt nach Norwegen. Zur Messung der Befindlichkeit wurde dabei ein an der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelter Befindlichkeitsfragebogen benutzt, der auf einem völlig neuen Paradigma beruht. Durch die Anordnung von Adjektivpaaren wurde dabei soweit wie möglich eine kognitive Bewertung der eigenen Stimmung

---

ausgeschlossen, so dass eher unbewusste emotionale Bedeutungsebenen erschlossen werden. Die Untersuchung könnte fruchtbare Ergebnisse liefern, die hier angenommene Befindlichkeitsbeeinflussung durch Friluftsliv auch empirisch zu untermauern.

Diskutiert man eine Übertragung von Friluftsliv auf Deutschland (vgl. Voigt 2002; Adler 2003; Liedtke 2003), so bleibt eine weitere Frage von Bedeutung: Welche Räume sollen für die Ausübung von Friluftsliv-Aktivitäten genutzt werden? VOIGT (2002) nennt als wichtige Voraussetzung des Friluftsliv das Vorhandensein von ‚unberührter‘ Natur. In Deutschland stehen die wenigen als naturnah zu bezeichnenden Landschaftsbestandteile meist unter Schutz; dem Art- und Biotoperhalt wird in diesen Räumen explizit der Vorrang gegenüber Erholung und Bewegung eingeräumt. Ein erster Ansatz zur Lösung dieses Problems wurde schon in dieser Arbeit dargestellt. Das vom Bundesamt für Naturschutz initiierte Projekt unter der Leitung von SCHEMEL (1998) könnte mit dem Vorschlag einer neuen Landschaftskategorie, des ‚Naturerfahrungsraums‘, erste wichtige Impulse hin zu einer planerischen Absicherung naturnaher Erholung liefern. Die weitere Entwicklung bleibt abzuwarten. Auch eine stärkere Berücksichtigung naturnaher Bewegung in der (Bewegungs-)Erziehung sollte ernsthaft diskutiert werden. Das über solche Aktivitäten vermittelte Wohlbefinden wird heute als wichtiger, vielversprechender Lösungsansatz der sich verschärfenden Umweltproblematik angesehen (vgl. z.B. Göppel 1991; Kronbichler & Kuhn 1999). Friluftsliv könnte auch in diesem Bereich einen wichtigen Beitrag leisten.

---

## 6. Zusammenfassung

Friluftsliv ist ein Phänomen skandinavischer Bewegungskultur, das sich aus ursprünglichen Lebens- und Daseinsformen zu einer beliebten Freizeitaktivität entwickelt hat. Besonders die norwegische Gesellschaft hat es bis heute so weit durchdrungen, das es mit Recht als Teil der nationalen Identität bezeichnet wird. Friluftsliv versteht sich dabei als Lebensphilosophie, die das Menschsein auf allen Ebenen berührt und beeinflusst. Es besteht aus zwei grundlegenden Elementen: Das erste ist intrinsisch motivierte Bewegung in vielfachen Formen und Ausprägungen, wobei der Fortbewegung zu Fuß der größte Stellenwert eingeräumt wird. Das zweite Element ist das bewusste Erleben der Natur, deren Schönheit und Eigenwert im Mittelpunkt des Friluftsliv stehen. Beide Elemente ergeben in Kombination eine ganzheitliche Bewegungskultur, die vielfältige positive Wirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden verspricht. Gerade letzterem als subjektiver Bewertungsebene kommt in modernen Gesundheitsmodellen eine hohe Bedeutung zu. Darüber hinaus ist das über bestimmte Aktivitäten vermittelte Wohlbefinden unverzichtbare Bedingung für eine langfristige Bindung an ebendiese Aktivitäten.

Die dieser Arbeit zugrunde liegende Annahme, Friluftsliv könne in besonderem Maße das Wohlbefinden fördern, sollte auf folgendem Wege bestätigt werden: Die beiden Teilbereiche - Bewegung und Naturerlebnis - wurden zunächst in einer umfassenden Literaturrecherche unabhängig voneinander auf ihre Effekte für das Wohlbefinden analysiert. Beiden Bereichen konnte eine wichtige Funktion in der Erreichung und Aufrechterhaltung von Wohlbefinden zugewiesen werden. Für die Bewegung können besonders positive Stimmungs- und Befindlichkeitsveränderungen als Grundlage dieser Effekte angesehen werden, die sich auch in einer langfristigen Erhöhung der Stress-toleranz bemerkbar machen. Für die Erreichung von langfristigem Wohlbefinden konnte besonders die Herausbildung von positiven Selbst- und Körperkonzepten ausgemacht werden, die im Jugendalter während der Identitätsfindung eine wichtige Rolle spielen. Auch für Naturerlebnisse, die aus verschiedenen Perspektiven betrachtet wurden, konnten vielfältige Effekte aufgezeigt werden: Naturerlebnisse entsprechen unserer während der menschlichen Evolution entstandenen emotionalen und kognitiven Grundausstattung. Das in der Natur empfundene Gefühl der ‚Passung‘ ist Grundlage umfassender Wohlbefindenseffekte, die nur Naturerlebnisse liefern können. Die Natur

---

spielt darüber hinaus eine große Rolle für eine gelingende Kindheitsentwicklung und ermöglicht über unmittelbare Erfahrungen eine Einordnung in die Welt. In therapeutischen Kontexten zeigt die Auseinandersetzung mit Naturphänomenen erstaunliche Wirksamkeit. Die vielfältigen Effekte von Naturerlebnissen auf das Wohlbefinden werden nicht zuletzt durch die Wichtigkeit naturnaher Erholung in der Freizeitgestaltung dokumentiert, die in einem weiteren Unterkapitel betrachtet wurde.

In der Diskussion wurde der Versuch einer Synthese unternommen. An Naturerlebnissen orientierter Bewegung kommt demnach eine besondere Rolle im Erreichen von Wohlbefinden zu. Im aktuellen Handlungsvollzug kann die Bewegung und das bewusste Erleben der Natur verschiedenste Bedürfnisse gleichzeitig erfüllen. Friluftsliv kann Erholung und Ausgleich zur technisierten Lebens- und Arbeitswelt bieten und gleichzeitig schon über einfache Bewegungsformen und die mit ihnen verbundenen Naturerlebnisse Abwechslung, Spannung und Abenteuer ermöglichen. Es verbindet damit zwei gegensätzlich anmutende Muster der Stimmungsbeeinflussung in *einer* Aktivität. Für das Erreichen von langfristigem Wohlbefinden waren im Verlauf der Arbeit an vielen Stellen Persönlichkeitsmerkmale in den Blickpunkt geraten, so dass die besondere Wirksamkeit von Friluftsliv für eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung formuliert wurde. Lebenslanges Wohlbefinden lässt sich demnach besonders über eine sinnvolle Einordnung in die bestehende Welt im Kindes- und Jugendalter erreichen. Nur die bewegte Auseinandersetzung mit natürlichen Umgebungen kann das Gefühl vermitteln, Teil eines sinnvollen Ganzen zu sein. Dieses Gefühl wiederum wird als wichtige Bedingung für eine positive und von Wohlbefinden geprägte Lebensgestaltung angesehen, die von Verantwortung gegenüber der Natur als Ganzem gekennzeichnet ist.

Friluftsliv stellt damit Voraussetzungen bereit, die vielfältige und umfassende Effekte für das Wohlbefinden möglich machen. Neben gesundheitlichen Effekten eröffnet das über Friluftsliv vermittelte Wohlbefinden aber auch zukünftige Perspektiven, da die über emotionale Bindung erreichte Wertschätzung der Natur als Grundbedingung für die Lösung unserer ökologischen Krise angesehen wird.

---

## 7. Literatur

- ABELE, A. & BREHM, W. (1984): Befindlichkeits-Veränderungen im Sport. Hypothesen, Modellbildung und empirische Befunde. In: Sportwissenschaft, 14: S.252-275
- ABELE, A. & BREHM, W. (1986a): Zur Konzeptionalisierung und Messung von Befindlichkeit. Die Entwicklung der Befindlichkeitsskalen (BFS). In: Diagnostica, 32: S. 209-228.
- ABELE, A. & BREHM, W. (1986b): Befindlichkeitsveränderungen im Sport. In: Sportwissenschaft, 3: S. 288-302.
- ABELE, A. & BREHM, W. (1989): Sport zum "Sich-Wohlfühlen" als Beitrag zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben des Jugendalters. In: BRETTSCHEIDER, W.-D.; BAUR, J. & BRÄUTIGAM, M. (Hrsg.): Sport im Alltag von Jugendlichen. Schorndorf, Hofmann: S. 114-131.
- ABELE, A. & BREHM, W. (1992): Auswirkungen sportlicher Aktivität. In: BAUMANN, H. (Hrsg.): Altern und körperliches Training. Göttingen, Huber: S. 93-113.
- ABELE, A. & BREHM, W. (1994): Welcher Sport für welche Stimmung? Differentielle Effekte von Fitness- versus Sportsportaktivitäten auf das aktuelle Wohlbefinden. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R.: Bewegung und Sport: Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie vom 10.-15. September 1991 in Köln, Bd. 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie. Sankt Augustin, Academia: S. 131-147.
- ABELE, A.; BREHM, W. & GALL, T. (1991): Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In: BECKER, P. & ABELE, A. (Hrsg.): Wohlbefinden - Theorie, Empirie, Diagnostik. München, Juventa: S. 279-296.
- ABELE, A.; BREHM, W. & PAHMEIER, I. (1997): Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln: Auswirkungen, Voraussetzungen und Fördermöglichkeiten. In: SCHWARZER, R. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch. Göttingen, Hogrefe: S. 117-138.
- ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.) (1991): Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik. Weinheim, Juventa.
- ADLER, H. J. K. (2003): "Friluftsliv" und "Grønn Resept": norwegische Perspektiven für eine gesundheitsförderliche Bewegungskultur. Hamburg.
- AGRICOLA, S. & TAUBE, R. (Hrsg.) (1991): Neue Nutzungsansprüche an Natur und Landschaft und ihre Bewertung. Dokumentation des Symposiums für Freizeit am 10. und 11. Dezember 1991 in Hamburg. Erkrath, Deutsche Gesellschaft für Freizeit e. V.

- 
- AHMED, P. I. & COELHO, G. V. (Hrsg.) (1979): Toward a New Definition of Health: Psychosocial Dimensions. New York, Plenum Press.
- ALFERMANN, D. (1986): Sportpsychologie. Köln, Kohlhammer.
- ALFERMANN, D. (1998): Selbstkonzept und Körperkonzept. In: BÖS, K. & BREHM, W.: Gesundheitssport: Ein Handbuch. Schorndorf, Hofmann: S. 212-220.
- ALFERMANN, D.; LAMPERT, T.; STOLL, O. & WAGNER-STOLL, P. (1993): Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und Wohlbefinden. Ergebnisse eines Feldexperiments. In: Sportpsychologie, 2: S. 21-27.
- ALFERMANN, D.; LAMPERT, T.; STOLL, O. & WAGNER-STOLL, P. (1994): Psychosoziale Folgen des Sporttreibens - Erste Ergebnisse einer Feldstudie. In: ALFERMANN, D. & SCHEID, V. (Hrsg.): betrifft: Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation. Giessen, bps-Verlag: S. 271-276.
- ALFERMANN, D. & STOLL, O. (1996a): Sport im mittleren Erwachsenenalter: Auswirkungen auf Selbstkonzept, subjektives Wohlbefinden und Stresstoleranz. Leipzig.
- ALFERMANN, D. & STOLL, O. (1996b): Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität. In: Sportwissenschaft, 26: S. 406-424.
- ALFERMANN, D. & STOLL, O. (1997): Auswirkungen des Sporttreibens auf die Stresstoleranz. In: ILG, H. (Hrsg.): Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz. Köln, bps-Verlag: S. 224-230.
- ALFERMANN, D.; STOLL, O.; WAGNER, S. & WAGNER-STOLL, P. (1995): Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und Wohlbefinden: Ergebnisse eines kontrollierten Feldexperiments. In: SCHLICHT, W. & SCHWENKMEZGER, P. (Hrsg.): Gesundheitsverhalten und Bewegung. Schorndorf, Hofmann: S. 95-111.
- ALTROGGE, D. (1986): Die Wohlfahrtswirkung des Waldes in Zahlen. Siegen, Wilhelm-Münker-Stiftung.
- AMERY, C. (1979): Die Bedeutung natürlicher Strukturen und Elemente für die Entwicklung des Menschen. In: Garten und Landschaft, S. 912-919.
- AMESBERGER, G. (1995): Bewegen, erleben und lernen in der Natur. In: Leibesübungen/Leibeserziehung (jetzt: Bewegungserziehung), 49: S. 2-6.
- AMMER, U. & PRÖBSTL, U. (1991): Freizeit und Natur - Probleme und Lösungsmöglichkeiten einer ökologisch verträglichen Freizeitnutzung. Berlin, Parey.

- 
- ANDERSON, O. (1994): Runner's High - Macht laufen süchtig? In: *Runner's World*, 10: S. 30-33.
- ANDRITZKY, M. & SPITZER, K. (Hrsg.) (1981): *Grün in der Stadt*. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt.
- ANTONOVSKY, A. (1997): *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen, DGVT-Verlag.
- APPLETON, J. (1977): *The Experience of Landscape*. New York, Wiley and Sons.
- APPLETON, J. (1986): The Role of Arts in Landscape Research. In: PENNING-ROUSELL, E. C. & LOWENTHAL, D. (Hrsg.): *Landscape Meanings and Values*. London, Allen and Unwin: S. 26-47.
- ARENT, S. M.; LANDERS, D. M. & ETNIER, J. L. (2000): The Effects of Exercise on Mood in Older Adults: A Meta-Analytic Review. In: *Journal of Aging and Physical Activity*, 8: S. 407-430.
- ARGYLE, M. (1972): *The Social Psychology of Work*. London, Pelican Books.
- ARGYLE, M. (1987): *The Psychology of Happiness*. London, Methuen.
- ASHFORD, B.; BIDDLE, S. & GOUDAS, M. (1993): Participation in Community Sports Centers: Motives and Predictors of Enjoyment. In: *Journal of Sports Science*, 11: S. 249-256.
- AUSTIN, D. R. & VAN ANDEL, G. E. (1984): Physical Fitness and Mental Health: A Review of the Literature. In: *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3: S. 207-219.
- BALLING, J. D. & FALK, J. H. (1982): Development of Visual Preference for Natural Environments. In: *Environment and Behaviour*, 14: S. 5-28.
- BARKOW, J. H.; COSMIDES, L. & TOOBY, J. (Hrsg.) (1992): *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. Oxford, Oxford University Press.
- BÄSSLER, R. (1995): Befindlichkeitsveränderungen durch Sporttreiben. In: *Sportwissenschaft*, 25: S. 245-264.
- BECKER, P. (1976): *Sportspezifische Einstellungsdimensionen und ihre Veränderung*. Frankfurt a. M.
- BECKER, P. (1982): *Psychologie der seelischen Gesundheit*. Band 1: Theorien, Modelle, Diagnostik. Göttingen, Hogrefe.
- BECKER, P. (1984): *Bewältigungsverhalten und seelische Gesundheit*. Trier.



- 
- BECKER, P. (1986): Theoretischer Rahmen. In: BECKER, P. & MINSEL, B.: Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. Göttingen, Hogrefe: S. 1-90.
- BECKER, P. (1995): Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Göttingen, Hogrefe.
- BECKER, P. & KRÜGER, W. (1994): Psychosoziale Aspekte der Gesundheitsförderung. In: BÖS, K.; WOLL, A.; BÖSING, L. & HUBER, G. (Hrsg.): Gesundheitsförderung in der Gemeinde: Bericht vom Symposium am 7. und 8. Mai 1993 in Bad Schönborn. Schorndorf, Hofmann: S. 52-56.
- BECKER, P. & MINSEL, B. (1986): Psychologie der seelischen Gesundheit. Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. Göttingen, Hogrefe.
- BERLYNE, D. E. (1960): Conflict, Arousal and Curiosity. New York.
- BERNATZKY, A. (1989): Ecological Principles in Town Planning: The Impact of Vegetation on the Quality of Life in the City. In: KRIEPS, R. (Hrsg.): Environment and Health: A Holistic Approach. Based on the Man-Health-Conference sponsored by the Luxembourg Ministries of Environment and Health, the Commission of the European Communities and the World Health Organisation. Aldershot, Gower Publishing Company: S. 136-145.
- BIDDLE, S. J. H. & MUTRIE, N. (2001): Psychology of Physical Activity - Determinants, Well-Being and Interventions. London, Routledge.
- BIRRER, D. (1999): Befindlichkeitsveränderungen im Schulsport. Eine Feldstudie mit Berufsschülern. In: Psychologie und Sport, 6: S. 46-59.
- BJÖRKLID, P. (1982): Children's Outdoor Environment: A study of Children's Outdoor Activities on two Housing Estates from the Perspective of Environmental and Developmental Psychology. Stockholm.
- BÖHME, G. (1989): Für eine ökologische Naturästhetik. Frankfurt a. M., Suhrkamp.
- BÖHME, G. (1992): Natürlich Natur: Über Natur im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit. Frankfurt a. M., Suhrkamp.
- BÖHME, G. (1993): Natur - ein Thema für die Psychologie? In: SEEL, H. J.; SICHLER, R. & FISCHERLEHNER, B. (Hrsg.): Mensch - Natur: Zur Psychologie einer problematischen Beziehung. Opladen, Westdeutscher Verlag: S. 27-39.
- BÖHME, G. & BÖHME, H. (1985): Das Andere der Vernunft. Zur Entwicklung von Realitätsstrukturen am Beispiel Kants. Frankfurt a. M.
- BOLSCHO, D.; EULEFELD, G. & SEYBOLD, H. (Hrsg.) (1980): Umwelterziehung: Neue Aufgaben für die Schule. München, Urban & Schwarzenberg.

- 
- BÖNING, D.; BRAUMANN, K. M.; BUSSE, M. W.; MAASEN, N. & SCHMIDT, W. H. (Hrsg.) (1989): Sport: Rettung oder Risiko für die Gesundheit. 31. Deutscher Sportärztekongress Hannover 1988. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag.
- BOOTH, A. (1976): Urban Crowding and its Consequences. New York, Praeger Publishers.
- BÖS, K. (1993): Sport und Gesundheit. In: Sportpsychologie, 7: S. 9-16.
- BÖS, K. (1994): Das Saluto-Genese-Modell - Theoretische Überlegungen und erste empirische Ergebnisse. In: ALFERMANN, D. & SCHEID, V. (Hrsg.): Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation: Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vom 3. bis 5. September 1992 in Giessen. Köln, bps-Verlag: S. 29-38.
- BÖS, K. & WOLL, A. (1997): Sportliche Aktivität und interne psychische Ressourcen (im mittleren und späteren Erwachsenenalter). In: ILG, H. (Hrsg.): Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz. Köln, bps-Verlag: S. 105-108.
- BÖS, K.; WOLL, A.; BÖSING, L. & HUBER, G. H. (Hrsg.) (1994): Gesundheitsförderung in der Gemeinde: Bericht vom Symposium am 7. und 8. Mai in Bad Schönborn. Schorndorf, Hofmann.
- BRACKHANE, R. & WÜRZ, M. (1984): Emotionales Erleben im Freizeitsport. In: Sportwissenschaft, 14: S. 166-174.
- BRADBURN, N. M. (1969): The Structure of Psychological Well-being. Chicago, Aldine.
- BRADBURN, N. M. & CAPLOVITZ, D. (1965): Reports on Happiness. Chicago, Aldine.
- BRÄMER, R. (1998): Das Bambi-Syndrom. Vorläufige Befunde zur jugendlichen Naturentfremdung. In: Natur und Landschaft, 5: ohne Seitenangabe.
- BRÄMER, R. (2003): Zurück zur Natur? Die Wald-und-Wiesen-Therapie. In: Psychologie heute, 4: S. 20-29.
- BRAUN, A. (2000): Wahrnehmung von Wald und Natur. Opladen, Leske + Budrich.
- BREHM, W. (1990): Der Sporttyp und der Verzichtstyp. Subjektive Theorien von Schülerinnen und Schülern über Gesundheit und Sport(-unterricht). In: Sportunterricht, 39: S. 125-135.
- BREHM, W. (1997): "Gesund sein" und "Gesund verhalten" - Qualitäten und Konzepte einer Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivierung. In: ILG, H. (Hrsg.): Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sport-

---

psychologischer und sportpädagogischer Sicht. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz. Köln, bps-Verlag: S. 10-20.

BREHM, W. (1997a): Äquilibration und Disäquilibration der Stimmung bei sportlichen Aktivitäten - Ergebnisse aus neuen Studien aus dem Bereich der Individualsportarten. In: ILG, H. (Hrsg.): Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht; Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz. Köln, bps-Verlag: S. 202-208.

BREHM, W. (1998a): Stimmung und Stimmungsmanagement. In: BÖS, K. & BREHM, W. (Hrsg.): Gesundheitssport: Ein Handbuch. Schorndorf, Hofmann: S. 201-211.

BREHM, W. (1998b): Sportliche Aktivität und psychische Gesundheit. In: BÖS, K. & BREHM, W. (Hrsg.): Gesundheitssport: Ein Handbuch. Schorndorf, Hofmann: S. 33- 43.

BREHM, W. (1999): Wohlbefinden durch Sport - eine Kategorie des Schullebens. In: GÜNZEL, W. & LAGING, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts - Band 1: Grundlagen und pädagogische Orientierungen. Baltmannsweiler, Schneider-Verlag Hohengehren: S. 360-374.

BREHM, W.; PAHMEIER, I. & TIEMANN, M. (1997): Beschwerdebewältigung durch sportliche Aktivität. In: ILG, H. (Hrsg.): Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht; Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz. Köln, bps-Verlag: S. 217-223.

BRETTSCHEIDER, W.-D.; BAUR, J. & BRÄUTIGAM, M. (Hrsg.) (1989): Sport im Alltag von Jugendlichen. Schorndorf, Hofmann.

BRICKMANN, P.; COATES, D. & JANOFF-BULMAN, R. (1978): Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? In: Journal of Personality and Social Psychology, 36: S. 917-927.

BROWN, J. D. (1991): Staying Fit and Staying Well: Physical Fitness as a Moderator of Life Stress. In: Journal of Personality and Social Psychology, 60: S. 555-561.

BRÜGGEMEIER, F.-J. & ROMMELSPACHER, T. H. (1987): Besiegte Natur: Geschichte der Umwelt im 19. und 20. Jahrhundert. München, Beck.

BUNDESMINISTERIUM FÜR RAUMORDNUNG, BAUWESEN UND STÄDTEBAU (1980): Kinderfreundliche Umwelt/Kinderspiel im Straßenraum. Bonn.

- 
- BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND REAKTORSICHERHEIT (2002): Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG).
- BURRMANN, U.; KRYSMANSKI, K. & BAUR, J. (2002): Sportbeteiligung, Körperkonzept, Selbstkonzept und Kontrollüberzeugungen im Jugendalter. In: Psychologie und Sport, 9: S. 20-34.
- BUSCHMANN, J. & LAGERSTRØM, D. (1999): Natur als Partner - Bewegung als Lebensprinzip. Ein Projekt des Königlich Norwegischen Außenministeriums für deutsche Schulen. Oslo.
- BUSCHMANN, J. & LAGERSTRØM, D. (1999): Naturerfahrung im Schullandheim. Schullandheimaufenthalte/Klassenfahrten/Projektwochen. Ein Projekt des Königlich Norwegischen Außenministeriums für deutsche Schulen. Oslo.
- CAMPBELL, B. (1985): Human Evolution. New York, Aldine.
- CANTER, D. & STRINGER, P. (Hrsg.) (1975): Environmental Interactions. Psychological Approaches to our Physical Surroundings. London, Surrey University Press.
- CLARK, L. A. & WATSON, D. (1984): Negative Affectivity: The Disposition to Experience Aversive Emotional States. In: Psychological Bulletin, 3: S. 465-490.
- COSTA, P. T. & McCRAE, R. R. (1980): Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. In: Journal of Personality and Social Psychology, 38: S. 668-678.
- CRAIK, K. H. (1986): Psychological Reflections on Landscape. In: PENNING-ROUSELL, E. C. & LOWENTHAL, D. (Hrsg.): Landscape Meanings and Values. London, Allen and Unwin: S. 48-64.
- CREWS, D. J. & LANDERS, D. M. (1987): A Meta-Analytic Review of Aerobic Fitness and Reactivity to Psychosocial Stressors. In: Medicine and Science in Sports and Exercise, 19: S. 114-121.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1992): Das Flow Erlebnis. Stuttgart, Klett-Cotta.
- CUCIT, F. (2000): Sport verbessert das Wohlbefinden. In: Mobile - Die Fachzeitschrift für Sport, 3: S. 14-17.
- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR FREIZEIT e.V. (1983): Natur und Erholung: Probleme - Grundsätze - Forderungen. Düsseldorf.
- DIAMOND, J. (2000): Arm und Reich. Die Schicksale menschlicher Gesellschaften. Frankfurt am Main, Fischer.
- EIS, D. (1998): Welchen Einfluss hat die Umwelt. In: SCHWARTZ, F. W.; BADURA, B.; LEIDL, R.; RASPE, H. & SIEGRIST, J. (Hrsg.): Das Public Health Buch: Gesundheit und Gesundheitswesen. München, Urban und Schwarzenberg: S. 51-80

- 
- EMMONS, R. A. & DIENER, E. (1985): Personality Correlates of Subjective Well-Being. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11: S. 89-97.
- ENDRIKAT, K. (2001): Wie sehen sich sporttreibende Jugendliche in Deutschland? Aspekte des Selbstkonzepts von Heranwachsenden. In: *Spectrum der Sportwissenschaft*: S. 62-70.
- ENGEL, G. L. (1970): *Psychisches Verhalten in Gesundheit und Krankheit*. Bern, Verlag Hans Huber.
- EPSTEIN, S. (1979): Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie. In: FILIPP, S.-H. (Hrsg.): *Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven*. Stuttgart, Klett-Cotta: S. 15-45.
- FEHR, R.; KOBUSCH, A.-B. & WICHMANN, H.-E. (1998): Umwelt und Gesundheit. In: HURRELMANN, K. & LAASER, U. (Hrsg.): *Handbuch Gesundheitswissenschaften*. Weinheim, Juventa: S. 467-496.
- FILIPP, S.-H. (Hrsg.) (1979): *Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven*. Stuttgart, Klett-Cotta.
- FISCHER, M. (1979): Phänomenologische Analysen der Person-Umwelt-Beziehung. In: FILIPP, S.-H. (Hrsg.): *Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven*. Stuttgart, Klett-Cotta: S. 47-74.
- FISCHER, M. (1991): Umwelt und Wohlbefinden. In: BECKER, P. & ABELE, A. (Hrsg.): *Wohlbefinden - Theorie, Empirie, Diagnostik*. München, Juventa: S. 245-266.
- FLICK, U. H. (Hrsg.) (1998): *Wann fühlen wir uns gesund? Subjektive Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit*. Weinheim, Juventa.
- FREEMAN, H. (1989): Mental Health and the Urban Environment. In: KRIEPS, R. (Hrsg.): *Environment and Health: A Holistic Approach*. Based on the Man-Health-Conference sponsored by the Luxembourg Ministries of Environment and Health, the Commission of the European Communities and the World Health Organisation. Aldershot, Gower Publishing Company: S. 123-130.
- GALL, T. (1995): *Kontrollüberzeugungen bei gesundheitlichem und sportlichem Handeln*. Bielefeld, Bielefelder Beiträge zur Sportwissenschaft.
- GAULHOFER, K. (1966): *System des Schulturnens und weitere Schriften aus dem Nachlass Gaulhofers*. Wien, Österreichischer Bundesverlag.
- GEBAUER, G. (1981): Auf der Suche nach der verlorenen Natur. In: *Sportwissenschaft*, 1: S. 46-61.
- GEBHARD, U. (1993): Erfahrung von Natur und seelische Gesundheit. In: SEEL, H. J.; SICHLER, R. & FISCHERLEHNER, B.: *Mensch - Natur: Zur Psychologie einer problematischen Beziehung*. Opladen, Westdeutscher Verlag: S. 127-147.

- 
- GEBHARD, U. (1994): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychologische Entwicklung. Opladen, Westdeutscher Verlag.
- GLOY, K. (1995): Das Verständnis der Natur. Band 1: Die Geschichte des wissenschaftlichen Denkens. München, Beck.
- GLOY, K. (1996): Das Verständnis der Natur. Band 2: Die Geschichte des ganzheitlichen Denkens. München, Beck.
- GLYPTIS, S. (1993): Leisure and the Environment. London, Belhaven Press.
- GÖPPEL, R. (1991): Umwelterziehung. Katastrophenpädagogik? Moralerziehung? Ökosystemlehre? Oder ästhetische Bildung? In: Neue Sammlung. Vierteljahresschrift für Erziehung und Gesellschaft, 1: S. 25-38.
- GRÖNING, G. & WOLSCHKE-BULMAHN, J. (1986): Die Liebe zur Landschaft - Zur Bedeutung natur- und freiraumorientierter Bewegung der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts für die Entwicklung der Freiraumplanung. München, Minerva Publikation Saur GmbH.
- GRÖßING, S. (2000): Bewegung und Gesundheit - das Gesundheitsmotiv in der Geschichte der Bewegungskultur. In: Bewegungserziehung, 54: S. 27-34.
- GRUPE, O. (1976): Leibeserziehung und Erziehung zum Wohlbefinden. In: Sportwissenschaft, 4: S. 355-372
- GRUPE, O. (1994): Möglichkeiten und Grenzen des (Schul-)Sports - unter dem besonderen Aspekt von Gesundheit und Wohlbefinden. In: BÖS, K.; WOLL, A.; BÖSING, L. & HUBER, G. (Hrsg.): Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Bericht vom Symposium am 7. und 8. Mai 1993 in Bad Schönborn. Schorn-dorf, Hofmann: S. 20-30
- GÜNZEL, W. & LAGING, R. H. (Hrsg.) (1999): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Band 1: Grundlagen und pädagogische Orientierungen. Baltmannsweiler, Schneider-Verlag Hohengehren.
- HACKFORD, D. & SCHLATTMANN, A. (1989): Wechselbeziehungen bei psychischen und physischen Beanspruchungen. Köln, bps-Verlag.
- HAHN, A. & PLATZ, N. H. (Hrsg.) (1997): Gesundheit und Krankheit: Öffentliche Ringvorlesung Wintersemester 1995/96. Trierer Beiträge aus Forschung und Lehre an der Universität Trier.
- HAIMERL, B. & HEIN, R. (Hrsg.) (1994): Sport und Umwelt: Umwelt - Unterricht - Erziehung. Regensburg, CH-Verlag.
- HART, R. (1979): Children's experience of place. New York, Irvington.
- HART, R. (1982): Wildlands for Children: Consideration of the Value of Natural Environments in Landscaping Planning. In: Landschaft und Stadt, 14: S. 34-39.

- 
- HÄUSER, W. & WELSCH, P. (1996): Beta-Endorphin, Rausch und Sucht - eine empirische Untersuchung im Ultratriathlon, eine Kritik der Endorphinhypothese und ein Versuch einer integrativen Hypothese. In: ENGELHARDT, M.; FRANZ, B.; NEUMANN, G. & PFÜTZER, A. (Hrsg.): 10. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1995. Hamburg, Czwalina: S. 67-78.
- HAWORTH, J. T. (1997): *Work, Leisure and Well-Being*. London, Routledge.
- HEILAND, S. (1992): *Naturverständnis. Dimensionen des menschlichen Naturbezugs*. Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- HENNING, F.-W. (1995): *Die Industrialisierung in Deutschland 1800 bis 1914*. Paderborn, Schöningh.
- HISS, T. (1992): *Ortsbesichtigung: Wie Räume den Menschen prägen, und warum wir unsere Stadt- und Landschaftsplanung verändern müssen*. Hamburg, Ernst Kabel Verlag.
- HOFFMANN, D.; LANGEWAND, A. & NIEMEYER, C. (1992): *Begründungsformen der Pädagogik in der Moderne*. Weinheim, Deutscher Studien Verlag.
- HOLLMANN, W.; DE MEIRLEIR, K. & ARENTZ, T. K. (1989): *Gehirndurchblutung, Neurotransmitter, Stimmung, muskuläre Arbeit*. In: BÖNING, D.; BRAUMANN, K.M.; BUSSE, M.W.; MAASEN, N. & SCHMIDT, W. (Hrsg.): *Sport: Rettung oder Risiko für die Gesundheit?* 31. Deutscher Sportärztekongress Hannover 1988. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag.
- HRADIL, S. (1997): *Lebenssituation, Umwelt und Gesundheit*. Wiesbaden, Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung beim Statistischen Bundesamt.
- ILG, H. (Hrsg.) (1997): *Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht; Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz*. Köln, bps-Verlag.
- IMMLER, H. (1989): *Vom Wert der Natur*. Opladen, Westdeutscher Verlag.
- JACOBSEN, E. (2000): *Leirskole - Naturschulen in Norwegen. Integration einer naturnahen Erziehung in das Schulsystem*. Köln, Diplomarbeit.
- JAEDICKE, H.-G. (1979): *Die elementare Bedeutung von Landschaft, Freiraum und naturhaften Strukturen für die Entwicklung des Kindes*. In: *Garten und Landschaft*, 904-911.
- JOHANNSMEIERS, E. (1985): *Über die Notwendigkeit von Naturerfahrungen bei kleinen Kindern*. In: *Das Gartenamt*, 792-800.
- KAPLAN, R. (1983): *The Role of Nature in the Urban Context*. In: ALTMAN, I. & WOHLWILL, J. F. (Hrsg.): *Behaviour and the Natural Environment*. New York, Plenum Press.

- 
- KAPLAN, R. & KAPLAN, S. (1989): *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York, Cambridge University Press.
- KAPLAN, S. (1987): *Aesthetics, Affect and Cognition: Environmental Preference from an Evolutionary Perspective*. In: *Environment and Behaviour*, 19: S. 3-32.
- KAPLAN, S. (1992): *Environmental Preference in a Knowledge-Seeking, Knowledge-Using Organism*. In: BARKOW, J. H.; COSMIDES, L. & TOOBY, J. (Hrsg.): *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. Oxford, Oxford University Press: S. 581-600.
- KAPLAN, S. & KAPLAN, R. (1982): *Cognition and Environment: Functioning in an Uncertain World*. New York, Praeger Publishers.
- KAPLAN, S. & TALBOT, J. F. (1983): *Psychological Benefits of a Wilderness Experience*. In: ALTMAN, I. & WOHLWILL, J. F. (Hrsg.): *Behaviour and the Natural Environment*. New York, Plenum Press.
- KEUL, A. G.; BACHLEITNER, R. & KAGELMANN, H. J. (Hrsg.) (2001): *Gesund durch Erleben? - Beiträge zur Erforschung der Tourismusgesellschaft*. München, Profil.
- KEUL, A. G. (Hrsg.) (1995): *Wohlbefinden in der Stadt: Umwelt- und gesundheitspsychologische Perspektiven*. Weinheim, Beltz.
- KINDERMANN, W. (1987): *Metabolismus und hormonelles Verhalten bei aerober und anaerober Muskelarbeit*. In: RIECKERT, H. (Hrsg.): *Sportmedizin - Kursbestimmung*. Berlin, Springer: S. 741-754.
- KLEINE, D. & FUCHS, R. (1994): *Stress, sportliche Aktivität und Wohlbefinden*. In: ALFERMANN, D. & SCHEID, V. (Hrsg.): *Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation: Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vom 3. bis 5. September 1992 in Giessen*. Köln, bps-Verlag: S. 47-53.
- KLEINE, D. & HENSEL, J. (1994): *Sportliche Aktivität als Mittel zur Stressreduktion nach einer schulischen Belastung*. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): *Bewegung und Sport: Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie. Band 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie*. Sankt Augustin, Academia: S. 150-155.
- KLEINE, W. (1990a): *Problemfelder des Gesundheitssports - Eine Einführung in die Thematik unter besonderer Berücksichtigung psychischer Prozesse*. In: KLEINE, W. (Hrsg.): *Sport und psychisches Wohlbefinden*. Aachen, Meyer & Meyer: S. 7-25.
- KLEINE, W. (Hrsg.) (1990b): *Sport und psychisches Wohlbefinden*. Aachen, Meyer & Meyer.
- KNOLL, M. B. (1993): *Sport und Gesundheit*. Frankfurt.



- 
- KOCH, E. R. (1981): Krebswelt. Krankheit als Industrieprodukt. Köln, Kiepenheuer & Witsch.
- KRAFT, U.; MUHEIM, M.; MUSSMANN, C.; RIMANN, M. & UDRIS, I. (1994): Ressourcen der Salutogenese: Gesundbleiben trotz Belastung. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): Bewegung und Sport: psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie vom 10.-15. September 1991 in Köln, Bd. 4: Gesundheitssport-Bewegungstherapie. Sankt Augustin, Academia: S. 29-37.
- KRALOVSKY, T. (1995): Gesundheit in der Stadt. Berlin, Verlag Schöningh.
- KRAMPEN, G. (1982): Differentialpsychologie der Kontrollüberzeugungen. Göttingen, Hogrefe.
- KRETSCHMER, J. (1991): Sport im Freien. In: Sportpädagogik, 3: S. 13-21.
- KRIEPS, R. (Hrsg.) (1989): Environment and Health: A Holistic Approach. Based on the Man-Health-Conference sponsored by the Luxembourg Ministries of Environment and Health, the Commission of the European Communities and the World Health Organisation. Aldershot, Gower Publishing Company.
- KRONBICHLER, E. & KUHN, P. (1999): Bewegungserziehung als Naturbegegnung. In: GÜNZEL, W. & LAGING, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts - Band 1: Grundlagen und pädagogische Orientierungen. Baltmannsweiler, Schneider-Verlag Hohengehren: S. 253-285.
- KRONBICHLER, E. & KUHN, P. (2000): Naturbegegnung. In: Sportpädagogik, 4: S. 2-9.
- KUBITZ, K. A. & LANDERS, D. M. (1993): The Effects of Aerobic Training on Cardiovascular Responses to Mental Stress: An Examination of Underlying Mechanisms. In: Journal of Sport and Exercise Psychology, 15: S. 326-337.
- KUCKHERMANN, R. (1993): Die Konstituierung von Natur und Kultur in der Tätigkeit. Überlegungen zum Verhältnis von Tätigkeitspsychologie und Humanökologie. In: SEEL, H. J.; SICHLER, R. & FISCHERLEHNER, B. (Hrsg.): Mensch - Natur: Zur Psychologie einer problematischen Beziehung. Opladen, Westdeutscher Verlag: S. 40-59.
- KUHN, P. (1997): Natur als Herausforderung der Sportpädagogik. In: dvs-Informationen, 12: S. 14-18.
- KÜPPER, D. & KOTTMANN, L. (1991): Kompetenzen für ein gesundheitsgerechtes Sporttreiben. In: KÜPPER, D. & KOTTMANN, L. (Hrsg.): Sport und Gesundheit. Schorndorf, Hofmann: S. 139-152.
- KÜPPER, D. & KOTTMANN, L. (Hrsg.) (1991): Sport und Gesundheit. Schorndorf, Hofmann.

- 
- LAMBERTI, J. (2001): Einstieg in die Methoden empirischer Forschung. Tübingen, dgvt-Verlag.
- LIEDTKE, G. (2003): Erlebnispädagogik versus Friluftsliv-Pädagogik. Perspektiven auf Erlebnisse im Natursport. In: GISSEL, N. & SCHWIER, J. (Hrsg.): Abenteuer, Erlebnis, Wagnis - Perspektiven für den Sport in Schule und Verein. Hamburg, Czwalina: S. 181-188.
- LÖTZERICH, H.; PETERS, C.; APPELL, H.-J. & UHLENBRUCK, G. (1994): Psychologische und immunologische Veränderungen nach körperlicher Belastung. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): Bewegung und Sport: Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie. Band 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie. Sankt Augustin, Academia: S. 162-179.
- LOVEJOY, C. O. (1981): The Origin of Man. In: Science, 211: S. 341-250.
- LOVELOCK, J. (1988): The Ages of Gaia: A Biography of Our Living Earth. Oxford, Oxford University Press.
- MANDELL, A. J. (1981): The Second Second Wind. In: SACHS, M. H. & SACHS, M. L. (Hrsg.): Psychology of Running. Campaign, Human Kinetics: S. 211-223.
- MARANS, R. W. (1972): Outdoor Recreation Behaviour in Residential Environments. In: WOHLWILL, J. F. & CARSON, D. H. (Hrsg.): Environment and the Social Sciences: Perspectives and Applications. Washington, American Psychological Association: S. 217-232.
- MARCIAL, O. (1998): Einfluss des Sports auf die Befindlichkeit und das aktuelle körperliche Wohlbefinden bei HIV-Patienten. Diplomarbeit, Köln.
- MARSDEN, H. M. (1972): Crowding and Animal Behaviour. In: WOHLWILL, J. F. & CARSON, D. H. (Hrsg.): Environment and the Social Sciences: Perspectives and Applications. Washington, American Psychological Association: S. 5-14.
- MARSH, H. W. (1994): The Importance of Being Important: Theoretical Models of Relations Between Specific and Global Components of Physical Self-Concept. In: Journal of Sport and Exercise Psychology, 3: S. 306-325.
- MARSH, H. W. & SONSTROEM, R. J. (1995): Importance Ratings and Specific Components of Physical Self-Concept: Relevance to Predicting Global Components of Self-Concept and Exercise. In: Journal of Sport and Exercise Psychology, 1: S. 84-104.
- MASLOW, A. H. (1977): Motivation und Persönlichkeit. Olten, Walter.
- MATYSSEK, A. K. (2002): Umwelt und Gesundheit - Eine Studie zur Wahrnehmung und Bewältigung umweltbedingter Gesundheitsgefährdungen. Regensburg, Roderer Verlag.

- 
- MAYRING, P. (1990): Glück und Wohlbefinden im Alter. In: MAYRING, P. & SAUP, W. (Hrsg.): Entwicklungsprozesse im Alter. Köln, Kohlhammer: S. 167-184.
- MAYRING, P. (1991): Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In: ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.): Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik. Weinheim, Juventa: S. 51-71.
- MAYRING, P. & SAUP, W. H. (1990): Entwicklungsprozesse im Alter. Köln, Kohlhammer.
- MAYRING, P. & SAUP, W. H. (1991): Die Psychologie des Glücks. Köln, Kohlhammer.
- MEADOWS, D.; MEADOWS, D.; ZAHN, E. & MILLING, P. (1972): Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit. Stuttgart, Deutsche Verlags-Anstalt.
- MEINBERG, E. (1995): Homo Oecologicus: das neue Menschenbild im Zeichen der ökologischen Krise. Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- MENG, J. (1991): Die österreichische Turnerneuerung und ihre Rezeption in Deutschland. Würzburg.
- METZENTHIN, S. & TISCHHAUSER, K. (1996): Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden. Zürich, Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften an der ETH Zürich.
- MEYER-ABICH, K. M. (1990): Aufstand für die Natur. Von der Umwelt zur Mitwelt. München, Carl Hanser Verlag.
- MILCHERT, J. (1983): Über die Sehnsucht nach "Wildnis" im städtischen Freiraum. In: Garten und Landschaft, 10: S. 771-789.
- MITSCHERLICH, A. (1965): Die Unwirtlichkeit unserer Städte: Anstiftung zum Unfrieden. Frankfurt a. M., Suhrkamp.
- MITSCHERLICH, A. (1971): Thesen zur Stadt der Zukunft. Frankfurt a. M., Suhrkamp.
- MOSTERT, S. (2001): Auswirkungen eines Ausdauertrainings auf die Leistungsfähigkeit, die Müdigkeit, das Aktivitätsniveau und das Wohlbefinden von MS-Patienten. Bern.
- MRAZEK, J. (1984): Die Verkörperung des Selbst. In: Psychologie heute, 2: S. 50-58.
- MÜKSCH, M. (in Vorbereitung): Befindlichkeitsveränderungen beim Friluftsliv (Arbeitstitel)
- MUMMENDEY, H. D. (1983): Sportliche Aktivität und Persönlichkeit. In: Sportwissenschaft, 1: S. 9-23.

- 
- NEUBERGER, K. (2003): Der Garten als Ort symbolischen Handelns. Ein Interview. In: *Psychologie heute*, 4: S. 32.
- NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.) (1994): *Bewegung und Sport: Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie. Band 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie.* Sankt Augustin, Academia.
- OPASCHOWSKI, H. W. (1993): *Freizeit und Lebensqualität.* Hamburg, BAT Freizeit-Forschungsinstitut.
- OPASCHOWSKI, H. W. (1999): *Ökologie von Freizeit und Tourismus. Konflikte und Konzepte.* Opladen, Leske & Budrich.
- ORIAN, G. H. (1980): *Habitat Selection: General Theory and Applications to Human Behaviour.* In: LOCKARD, J. S. (Hrsg.): *The Evolution of Human Social Behaviour.* Chicago, Elsevier: S. 49-66.
- ORIAN, G. H. (1986): *An Ecological and Evolutionary Approach to Landscape Aesthetics.* In: PENNING-ROUSELL, E. C. & LOWENTHAL, D. (Hrsg.): *Landscape Meanings and Values.* London, Allen and Unwin: S. 3-25.
- ORIAN, G. H. & HEERWAGEN, J. H. (1992): *Evolved Responses to Landscape.* In: BARKOW, J. H.; COSMIDES, L. & TOOBY, J. (Hrsg.): *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and the Generation of Culture.* Oxford, Oxford University Press: S. 555-580.
- OTTERSTÄDT, H. (1962): *Untersuchung über den Spielraum von Vorortkindern einer mittleren Stadt.* In: *Psychologische Rundschau*, 13: S. 275-287.
- PAULUS, P. (1982): *Zur Erfahrung des eigenen Körpers.* Weinheim, Beltz.
- PENNING-ROUSELL, E. C. & LOWENTHAL, D. (Hrsg.) (1986): *Landscape Meanings and Values.* London, Allen and Unwin.
- PERRIG-CHIELLO, P. (1997): *Wohlbefinden im Alter - Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen.* Weinheim, Juventa.
- PÖGGELER, F. (1985): *Vom Sinn des Wanderns.* Siegen, Wilhelm-Münker-Stiftung.
- PROBST, W. (1993): *Naturerlebnisse in der Stadt - mehr Freiheit für die Natur, mehr Freiheit für kreatives Spielen.* In: *Geobotanische Kolloquien*, 9: S. 59-67.
- RAIMANN, E.-K. & ZIEGLER, C. (2001): *Flow und idealer Leistungszustand.* Zürich, Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften an der ETH Zürich.
- RÄNSCH-TRILL, B. (2000): *Das menschliche Leben - In der Spannung von Natürlichkeit und Künstlichkeit.* In: RÄNSCH-TRILL, B. (Hrsg.): *Natürlichkeit und Künstlichkeit: philosophische Diskussionsgrundlagen zum Problem der Körper-Inszenierung; Tagung der DVS-Sektion Sportphilosophie vom 12.-13. November 1998 in Köln.* Hamburg, Czwalina.

- 
- RIECKERT, H. (1986): Leistungsphysiologie: Eine themenorientierte Darstellung für Sportstudenten, Sportlehrer und Sportärzte. Schorndorf, Hofmann.
- ROHBACHER, R. (1973): Influence of a Special Camp Program for Obese Boys on Weight Loss, Self-Concept and Body Image. In: *Research Quarterly*, 2: S. 150-157.
- ROLLAND, C. G. & ZOGLOWEK, H. (2000): "Friluftsliv" in Norwegen - Naturbegegnung als Lebensprinzip. In: *Sportpädagogik*, 4: S. 22-29.
- ROLLAND, J. P. (1994): Global Self-Esteem Enhancement by Sport Practice. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): *Bewegung und Sport: Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie. Band 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie*. Sankt Augustin, Academia: S. 104-109.
- ROMEIß-STRACKE, F. H. (1986): *Freizeitnachfrage - Naturbedürfnis - Siedlungsstruktur*. Münster-Hiltrup, Landwirtschaftsverlag GmbH.
- ROST, R. (1991): Die gesundheitliche Bedeutung des Sports. Diskussion am Beispiel der Prävention der koronaren Herzkrankheit. In: KÜPPER, D. & KOTTMANN, L. (Hrsg.): *Sport und Gesundheit*. Schorndorf, Hofmann: S. 51-66.
- ROST, R. (1994): *Sport und Gesundheit*. Heidelberg, Springer.
- ROUSSEAU, J. J. (1972): *Emil oder über die Erziehung*. Paderborn, Schöningh.
- SACHS, M. L. (1984): Psychological Well-Being and Vigorous Physical Activity. In: SILVA, J. & WEINBERG, R. (Hrsg.): *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Human Kinetics: S. 435-444.
- SACK, M. & LAMPRECHT, F. (1998): Forschungsaspekte zum "Sense of Coherence". In: SCHÜFFEL, W.; BRUCKS, U.; JOHNEN, R.; KÖLLNER, V.; LAMPRECHT, F. & SCHNYDER, U. (Hrsg.): *Handbuch der Salutogenese: Konzept und Praxis*. Wiesbaden, Ullstein Medical: S. 325-336.
- SALOKUN, S. O. (1994): Positive Change in Self-Concept as a Function of Improved Performance in Sports. In: *Perceptual and Motor Skills*, 78: S. 752-754.
- SAUM-ALDEHOFF, T. (1993): Die Wildnis im Kopf. Wie wir Landschaften erleben. In: *Psychologie heute*, 7: S. 64-69.
- SCHÄFER, G. E. (1986): *Spiel, Spielraum und Verständigung: Untersuchungen zur Entwicklung von Spiel und Phantasie im Kindes- und Jugendalter*. München, Juventa.
- SCHÄFER, G. E. (1995): *Bildungsprozesse im Kindesalter: Selbstbildung, Erfahrung und Lernen in der frühen Kindheit*. Weinheim, Juventa.
- SHELLENBERGER, H. (1994): Handlungssicherheit und Selbstvertrauen und sportliche Tätigkeit. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): *Bewegung und*

---

Sport: psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie vom 10.-15. September 1991 in Köln, Bd. 4: Gesundheitssport-Bewegungstherapie. Sankt Augustin, Academia: S. 110-113.

SCHEMEL, H.-J. (1974): Erholung im Nahbereich städtischer Verdichtung. Stuttgart, Kohlhammer.

SCHEMEL, H.-J. (1998): Naturerfahrungsräume. Ein humanökologischer Ansatz für naturnahe Erholung in Stadt und Land. Bonn, Bundesamt für Naturschutz.

SCHEMEL, H.-J. & ERBGUTH, W. (2000): Handbuch Sport und Umwelt. Aachen, Meyer & Meyer.

SCHILDKRAUT, J. J. (1965): The Catecholamine Hypothesis of Affective Disorders: A Review of Supporting Evidence. In: American Journal of Psychiatry, 122: S. 509-522.

SCHLICHT, W. (1994a): Sport und seelische Gesundheit - Eine Meta-Analyse. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): Bewegung und Sport: psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie vom 10.-15. September 1991 in Köln, Bd. 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie. Sankt Augustin, Academia: S. 57-63.

SCHLICHT, W. (1994b): Sport und Primärprävention. Göttingen, Hogrefe.

SCHLICHT, W. (1995): Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport. Schorndorf, Hofmann.

SCHLICHT, W. & DICKHUTH, H. H. (Hrsg.) (1999): Gesundheit für alle: Fiktion oder Realität? Schorndorf, Hofmann.

SCHLICHT, W. & STRAUß, B. (2003): Sozialpsychologie des Sports. Göttingen, Hogrefe.

SCHMIDT, L. (1997): Psychologische Aspekte der Gesundheit. In: HAHN, A. (Hrsg.): Gesundheit und Krankheit. Öffentliche Ringvorlesung Wintersemester 1995/96. Trierer Beiträge. Aus Forschung und Lehre an der Universität Trier.

SCHÖRGHUBER, K. (1995): Überlegungen zum "Naturverständnis" bei Outdoor-Aktivitäten. In: Leibesübungen/Leibeserziehung (jetzt: Bewegungserziehung), 49: S. 12-18.

SCHULZ, N. (1991): Das Gesundheitsmotiv im sportpädagogischen Denken. In: KÜPPER, D. & KOTTMANN, L. (Hrsg.): Sport und Gesundheit. Schorndorf, Hofmann: S. 9-33.

SCHULZE, G. (1992): Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt a. M.

- 
- SCHWARTZ, G. E.; DAVIDSON, R. J. & GOLEMAN, D. J. (1989): Patterning of Cognitive and Somatic Processes in the Self-Regulation of Anxiety: Effects of Meditation Versus Exercise. In: Psychosomatic Medicine, 40: S. 321-328.
- SCHWARZ, L.; BIRO, G. & KINDERMANN, W. (1989):  $\beta$ -Endorphin, Cortisol und Katecholamine während erschöpfender Ausdauerbelastung. In: BÖNING, D.; BRAUKMANN, M. W.; BUSSE, M. W.; MAASEN, N. & SCHMIDT, W. (Hrsg.): Sport: Rettung oder Risiko für die Gesundheit? 31. Sportärztekongress Hannover 1988. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag: S. 273-277.
- SCHWARZE, S. (1991): Langjährige Lärmbelastung und Gesundheit. Dortmund, Bundesanstalt für Arbeitsschutz.
- SCHWENKMEZGER, P. (1985): Welche Bedeutung kommt dem Ausdauertraining in der Depressionstherapie zu? In: Sportwissenschaft, 15: S. 117-131.
- SCHWENKMEZGER, P. (1991): Persönlichkeit und Wohlbefinden. In: ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.): Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik. Weinheim, Juventa: S. 119-138.
- SCHWENKMEZGER, P. (1994): Gesundheitssport - Der Einfluss emotionaler Prozesse. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): Bewegung und Sport: psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie vom 10.-15. September 1991 in Köln, Bd. 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie. Sankt Augustin, Academia: S. 127-131.
- SCHWENKMEZGER, P. & SCHLICHT, W. (1994): Sport in der Primärprävention: Plädoyer für eine differenzierte Betrachtungsweise. In: Sportwissenschaft, 3.
- SCHWERTL, U. (1989): Krankenhausgärten als Therapieräume. In: Garten und Landschaft, 16: S. 26-30.
- SEEL, H. J. (1993): Psychologie der Megamaschine. Zu den Strukturkräften in der menschlichen Naturbeziehung. In: SEEL, H. J.; SICHLER, R. & FISCHERLEHNER, B. (Hrsg.): Mensch - Natur: Zur Psychologie einer problematischen Beziehung. Opladen, Westdeutscher Verlag: S. 88-110.
- SEEL, M. (1991): Eine Ästhetik der Natur. Frankfurt a. M., Suhrkamp.
- SEEWALD, F.; KRONBICHLER, E. & GRÖßING, S. (1998): Sportökologie: Eine Einführung in die Sport-Natur-Beziehung. Wiesbaden, Limpert.
- SHAFER, E. L. & MIETZ, J. (1972): Aesthetic and Emotional Experiences Rate High with Northeast Wilderness Hikers. In: WOHLWILL, J. F. & CARSON, D. H. (Hrsg.): Environment and the Social Sciences: Perspectives and Applications. Washington, American Psychological Association: S. 207-216.
- SONSTROEM, R. J. (1984): Exercise and Self-Esteem. In: Exercise and Sports Science Review, 12: S. 123-153.

- 
- SONSTROEM, R. J. & MORGAN, W. P. (1989): Exercise and Self-Esteem: Rationale and Model. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 3: S. 329-338.
- SPÄTH, U. & SCHLICHT, W. (2000): Sportliche Aktivität und Selbst- und Körperkonzept in der Phase der Pubeszenz. In: *Psychologie und Sport*, 7: S. 51-65.
- SPITZER, K. (1978): Die verdrängte Natur. Aspekte zur Naturerfahrung von Stadtkindern. In: *Werk und Zeit*, 2: S. 15-18.
- SPITZER, K. (1981): Gärten - Orte der Kreativität. In: ANDRITZKY, M. & SPITZER, K. (Hrsg.): *Grün in der Stadt*. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt: S. 289-292.
- STELTER, R. (1996): *Du bist wie dein Sport: Studien zur Entwicklung von Selbstkonzept und Identität*. Schorndorf, Hofmann.
- STEPTOE, A. (1994): Aerobic Exercise, Stress and Health. In: NITSCH, J. R. & SEILER, R. (Hrsg.): *Bewegung und Sport: Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie. Band 4: Gesundheitssport - Bewegungstherapie*. Sankt Augustin, Academia: S. 78-91.
- STOLL, O. (2000): Gesundheitssport und Ressourceneinschätzung. In: *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 1: S. 127-147.
- STREY, G. & WINTER, G. (1995): Freizeit in der Stadt. In: KEUL, A. G. (Hrsg.): *Wohlbefinden in der Stadt. Umwelt- und gesundheitspsychologische Perspektiven*. Weinheim, Beltz: S. 137-154
- STRINGER, P. (1975): The Natural Environment. In: CANTER, D. & STRINGER, P. (Hrsg.): *Environmental Interactions. Psychological Approaches to our Physical Surroundings*. London, Surrey University Press.
- STROEBE & STROEBE (1991): Partnerschaft, Familie und Wohlbefinden. In: ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.): *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*. Weinheim, Juventa: S. 155-174.
- TREBELS, A. H. (1991): Zur Dialektik von Naturbeherrschung und Natursehnsucht. In: *Sportpädagogik*, 3: S. 25-28.
- TROMMER, G. (1990): *Natur im Kopf. Die Geschichte ökologisch bedeutsamer Naturvorstellungen in deutschen Bildungskonzepten*. Weinheim, Deutscher Studien Verlag.
- TROMMER, G. (1991): *Natur wahrnehmen mit der Rucksackschule*. Braunschweig, Westermann Schulbuchverlag.
- ULLMANN, G. & BURCKHARDT, L. (1981): Niemandsländ - Stadtbrachen und wilde Gelände im Wohnbereich. In: ANDRITZKY, M. & SPITZER, K. (Hrsg.): *Grün in der Stadt*. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt: S. 110-115.



- 
- ULMER, H.-V. (1991): Sport und Präventivmedizin. Mens sana in corpore sano? In: KÜPPER, D. & KOTTMANN, L. (Hrsg.): Sport und Gesundheit. Schorndorf, Hofmann: S. 77-90.
- ULRICH, R. S. (1983): Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In: ALTMAN, I. & WOHLWILL, J. F. (Hrsg.): Behaviour and the Natural Environment. New York, Plenum Press: S. 85-125.
- ULRICH, R. S. (1984): View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. In: Science, 420-421.
- ULRICH, R. S. (1985): Aesthetic and Emotional Influence of Vegetation. Stockholm, Swedish Council for Building Research to the Department of Clinical Psychology.
- ULRICH, R. S. (1986): Human Response to Vegetation and Landscape. In: Landscape and Urban Planning, 13: S. 29-44.
- ULRICH, R. S.; SIMONS, R. F.; LOSITO, B. D.; FLORITO, E.; MILES, M. A. & ZELSON, M. (1991): Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. In: Journal of Environmental Psychology, 11: S. 201-230.
- UNTERHOLZER, C. (2003): Grünes für die Psyche. In: Psychologie heute, 4: S. 30-35.
- UPPENBRINK, M. (1998): Geleitwort. In: SCHEMEL, H.-J. (Hrsg.): Naturerfahrungsräume. Ein humanökologischer Ansatz für naturnahe Erholung in Stadt und Land. Bonn, Bundesamt für Naturschutz: S. 5.
- VOGT, M. (1997): Der Einfluss des Sporttreibens auf das aktuelle Wohlbefinden von Mitgliedern in Seniorensportgruppen. In: ILG, H. (Hrsg.): Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht; Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) in Zusammenarbeit mit der Kommission Gesundheit (DVS) vom 16. bis 18. Mai 1996 in Klink/Müritz. Köln, bps-Verlag: S. 209-217.
- VOGT, P. (1959): Norwegen von heute. Oslo, Dreyers Forlog.
- VOIGT, J. (2002): Friluftsliv - Lieferant für neue Impulse für den Outdoor-Boom? Hamburg.
- VON ENGELHARDT, D. (1981): Spiritualisierung der Natur und Naturalisierung des Menschen. Perspektiven der romantischen Naturforschung. In: RAPP, F. (Hrsg.): Naturverständnis und Naturbeherrschung. München, Wilhelm-Fink-Verlag: S. 96-110.
- WABEL, W. (1998): Sportliche Aktivität als Stimmungsmacher. Bayreuth.
- WEBER, A. (1999): Zum Einfluss von Ausdauertraining auf das subjektive Wohlbefinden bei Senioren. Diplomarbeit, Köln.

- 
- WEINECK, J. (1990): Sportbiologie. Erlangen, perimed.
- WEINECK, J. (1994): Optimales Training. Balingen, Spitta Verlag.
- WEINHOLZ, M. (1989): Freiluftleben: Eine erlebnispädagogische Lebensphilosophie und ihre Chance bei der Entwicklung junger Menschen. Lüneburg, Neubauer.
- WEISER, G. H. (1979): Unser Leben zwischen Natur und Technik - unterwegs zu einer besseren Umwelt. Stuttgart, Bonn Aktuell.
- WHO (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Ottawa.
- WILDENMANN, R. (Hrsg.) (1989): Stadt, Kultur, Natur: Chancen zukünftiger Lebensgestaltung; Studie im Auftrag der Landesregierung Baden-Württemberg. Baden-Baden, Nomos-Verlags-Gesellschaft.
- WOHLWILL, J. F. (1983): The Concept of Nature. In: ALTMAN, I. & WOHLWILL, J. F.: Behaviour and the Natural Environment. New York, Plenum Press: S. 5-37.
- WOHLWILL, J. F. & CARSON, D. H. (Hrsg.) (1972): Environment and the Social Sciences: Perspectives and Applications. Washington, American Psychological Association.
- WOHLWILL, J. F. & VAN VLIET, W. (Hrsg.) (1985): Habitats for Children: The Impacts of Density. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- WÜRDE, S. (2002): Effekte einer bewegungs- und sporttherapeutischen Langzeittherapie bei Alkoholabhängigen auf das Aktuelle Wohlbefinden und das Körperkonzept. Diplomarbeit, Köln.
- WYDLER, H.; KOLIP, P. & ABEL, T. (Hrsg.) (2000): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Weinheim, Juventa.
- WYDRA, G. (1996): Gesundheitsförderung durch sportliches Handeln. Schorndorf, Hofmann.
- YARROW, L. J.; RUBENSTEIN, J. L. & PEDERSEN, F. A. (1975): Infant and Environment: Early Cognitive and Motivational Development. Washington, D.C., Hemisphere Publishing Corporation.
- ZAPF (1991): Arbeit und Wohlbefinden. In: ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.): Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik. Weinheim, Juventa: S. 227-244.
- ZIMMER, J. (1987): Soziales Wandern. Zur proletarischen Naturaneignung. In: BRÜGGEMEIER, F.-J. & ROMMELSPACHER, T. (Hrsg.): Besiegte Natur. Geschichte der Umwelt im 19. und 20. Jahrhundert. München, Beck: S. 158-167

---

ZINN, H. (1980): Kinder in der gebauten Umwelt. In: ZINN, H.; ZAPF, K. & GRÖNING, G. (Hrsg.): Kinderfreundliche Umwelt. Schriftenreihe "Städtebauliche Forschung" des Bundesministers für Raumordnung, Bauwesen und Städtebau. Bonn: S. 19-31.

ZINN, H.; ZAPF, K. und GRÖNING, G. (Hrsg.) (1980): Kinderfreundliche Umwelt. Schriftenreihe "Städtebauliche Forschung" des Bundesministers für Raumordnung, Bauwesen und Städtebau. Bonn.