

Mit der Natur im Dialog

Erlebnispädagogik und Naturbezogene Lebensführung

von Gunnar Liedtke

Spätestens seit der Romantik wird der Naturerfahrung und dem Draußen-Sein zugeschrieben, dem Wohle des Menschen in umfassender Weise zuträglich zu sein. *Zurück zur Natur* oder *back to basics* sind die Wahlsprüche, die in diesem Zusammenhang immer wieder und in unterschiedlich starkem Maße Konjunktur haben.

In der heutigen Zeit mit einer immer stärker werdenden Technisierung und Digitalisierung in Arbeit und Freizeit, wird dieser Ruf nach einem *zurück zur Natur* zunehmen lauter. Ob es sich allerdings um ein *zurück zur Natur* oder ein *vorwärts zur Natur* handelt, soll später noch einmal aufgegriffen werden. In jeden Fall scheint es um ein *Mehr von Natur* zu gehen, darum, dass Natur einen stärkeren Stellenwert im Leben und in der Gesellschaft erhalten soll. Doch wie soll dieses Mehr an Natur konkret aussehen? Geht es darum, mehr in der Natur zu sein, in Wäldern und Wiesen, in den Bergen, an der Küste oder am Meer bzw. in den Räumen, die uns als Natur erscheinen? Oder geht es eher darum, sich wieder der *Natur des Menschen* anzunähern? Vielleicht geht es aber auch um beide Aspekte zusammen: in der Natur zu sein *und* einen Zugang zur eigenen Natur zu finden und zu pflegen?

Erlebnispädagogik in Zusammenhang mit naturbezogener Lebensführung und Gesundheitsförderung

Erlebnispädagogik, die naturbezogene Lebensführung und Gesundheitsförderung unterstützt, könnte Auswirkungen auf eine Kultur des Naturdialogs haben, in der sowohl die äußere Natur, das Draußen-Sein als auch die innere Natur einen gebührenden Platz im Leben des einzelnen und in der Gesellschaft einnehmen. Draußen zu sein und die Elemente von Natur auf sich wirken zu lassen, sind in dieser visionären Kultur Anlass in eine Korrespondenz einzutreten, in der die Wahrnehmung von äußerer Natur mit der inneren, der eigenen Natur in Beziehung tritt. Der Ruf „zurück zur Natur“ wäre in diesem Sinne ein Gewähr-Werden der eigenen Natur, die wiederum im ständigen Dialog mit der verinnerlichten Kultur steht,

ein Besinnen und Reflektieren von Werten und Orientierungspunkten, von dem, was wirklich wichtig ist im Leben. Aus dieser Korrespondenz von äußerer und innerer Natur – so die Vision – könnten Impulse zu einem Lebensstil oder besser zu einer Art der Lebensführung¹

ausgehen, die sich vom Kern her an den natürlichen Bedingungen des menschlichen Lebens orientiert. Sie könnte einen Beitrag leisten, einige der schwerwiegenden Probleme unserer Zeit grundlegend und lösungsorientiert anzugehen – sei es die Problematik der ökologischen Tragfähigkeit unseres Planeten (Ressourcenverbrauch) oder die Gesundheitsproblematik (Zivilisationserkrankungen). (vgl. Abb. 1)

Die Kultur des Naturdialogs

Um zu zeigen, dass diese Vision von einer Kultur des Naturdialogs zwar große Herausforderungen enthält, aber nicht unbedingt utopisch ist, werden im Folgenden die einzelnen Bestandteile der Vision vorgestellt und durchdacht. Begonnen wird mit den möglichen Auswirkungen auf die Art der persönlichen Lebensführung. Hier lässt sich am besten die Begründung finden, warum es sich lohnt, für eine Kultur des Naturdialogs einzutreten.

Wie ließe sich eine naturbezogene und damit – so die Annahme – auch gesündere und ökologisch verträglichere Art der Lebensführung erreichen?

Die Kultur des Naturdialogs ist ein Ansatz, die Korrespondenz von äußerer und innerer Natur zu beginnen oder stärker in den Fokus zu nehmen. Eine erlebnisorientierte Pädagogik, die den einen oder anderen Aspekt dieser Korrespondenz aufgreift, hat die Chance, die Richtung der Entwicklung positiv zu beeinflussen. Wie das aussehen könnte, soll im letzten Abschnitt dieses Artikels skizziert werden.

Die Idee der naturbezogenen Lebensführung

Ein Blick in die Medien, egal an welchem Wochentag, legt bei entsprechender Betrachtungsweise den Schluss nahe, dass sich in den sogenannten entwickelten Ländern die Lebensführung großer Bevölkerungsteile scheinbar von den natürlichen Grundbedingungen abgekoppelt hat. Nicht nur, dass das Wissen über Natur und natürliche Zusammenhänge immer mehr zu schwinden scheint (z. B. Brämer, 2004) oder unsere Lebensweise die ökologische Tragfähigkeit unseres Planeten auf die vielfältigste Weise extrem überstrapaziert (Worldwatch Institute, 2012), selbst im

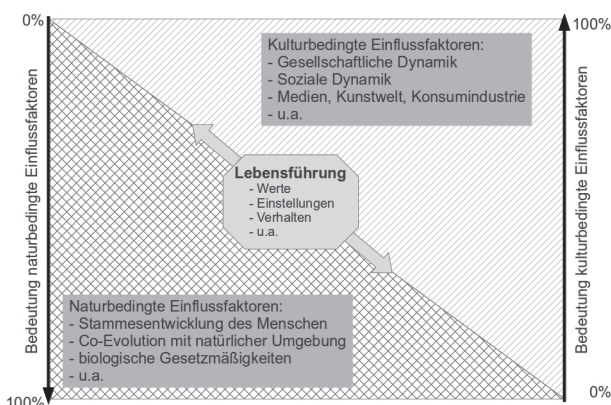


Abb. 1: Ausrichtung der Lebensführung an naturbedingten Einflussfaktoren oder kulturbedingten Einflussfaktoren

persönlichen Gesundheitsverhalten wird diese scheinbare Entkoppelung sichtbar (Renneberg & Hammelstein, 2006).

Aus der Vielzahl der Problematiken soll an dieser Stelle beispielhaft dem Aspekt der eigenen Gesundheit bzw. des eigenen Gesundheitsverhaltens erhöhte Beachtung geschenkt werden. Besonders interessant erscheint der Gesundheitsaspekt zum einen, da hier bei jedem Menschen eigene und unmittelbare Erfahrungen vorliegen und somit auch eigene und unmittelbar greifende Handlungsmöglichkeiten bestehen. Zum anderen entwickelt sich der Gesundheitsbereich in den letzten Jahren immer stärker zum gesellschaftlich relevanten Aufgabenfeld, in dem große und bislang nicht sehr erfolgreiche Anstrengungen unternommen werden, mehr Menschen zu einem gesundheitsfördernden Verhalten zu motivieren. Als eines der größten Problemfelder in diesem Bereich wird seit vielen Jahren immer wieder das Thema Bewegungsmangel genannt. Auch wenn die Statistiken zu diesem Bereich keine eindeutigen Ergebnisse liefern, so kann man doch davon ausgehen, dass in Deutschland ca. 60–70 % der Erwachsenen an Bewegungsmangel leiden (Robert Koch-Institut, 2006) – wobei Bewegungsmangel in diesem Fall bedeutet, weniger als zwei Stunden pro Woche körperlich in mindestens moderater Intensität² aktiv zu sein (World Health Organization, 2010).

Bewegung ist (und hier geht es auch um Alltagsbewegung, nicht notwendiger Weise um Sport) nicht nur der Gesundheit zuträglich, sondern fördert auch das direkt erlebte Wohlbefinden³ (Israel, 1995). Im Laufe der menschlichen Evolution hat Bewegung als Voraussetzung für Nahrungsbeschaffung und Mobilität immer eine zentrale und lebensnotwendige Rolle gespielt (Ganten, Spahl, & Deichmann, 2009). Dieser – auch genetisch erfolgten – Anpassung des Menschen an einen gewissen Bewegungsumfang wird in der heute vorherrschenden Lebensweise kaum noch Rechnung getragen. So weist der Alltag der meisten Menschen selten menschengerechte Bewegungsanforderungen auf – weder in der Arbeitswelt, in der durch Technisierung körperliche Arbeit entweder gänzlich verschwunden ist oder

in extreme Einseitigkeit verwandelt wurde (mit den entsprechenden negativen physischen und psychischen Folgeerscheinungen) noch bei der Fortbewegung, bei der die Motorisierung jetzt schon in zunehmendem Maße auf Fahrräder übertragen wird⁴. Die Folgen des Bewegungsmangels sind weitreichend und stehen nicht nur im Zusammenhang mit den sogenannten Zivilisationserkrankungen wie z. B. Herzkreislauferkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus, sondern auch mit psychischen Symptomen wie Stress, Angst, Depression oder auch Burn Out. All diese Symptomatiken haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen.

Um der Problematik des Bewegungsmangels zu begegnen, wird immer wieder auf den Sport verwiesen und versucht, vor allem inaktive Menschen zum Sporttreiben zu motivieren. Dabei begegnen wir dem Phänomen, dass auf der einen Seite Fortbewegung derart technisiert und motorisiert wird, dass die ursprünglich sinnhafte Bewegungsaktivität, bei der Gesundheitseffekte und Wohlbefinden als Nebeneffekt auftraten, entfällt. Auf der anderen Seite wird im Gegenzuge versucht, Bewegung in Form von Sport zu fördern, bei der die ehemaligen Nebeneffekte zum Ziel der Aktivität werden. Wenn es um das Gefühl von Wohlbefinden geht, konkurriert jetzt Bewegung mit anderen Aktivitäten oder Verführungen wie z. B. Medien- oder Genussmittelkonsum, die ebenfalls (kurzfristiges) Wohlbefinden versprechen, sich allerdings mittel- oder langfristig eher negativ auf die Gesundheit auswirken und damit dem Wohlbefinden in der Zukunft im Wege stehen.

Wer sich um eine naturbezogene Lebensführung bemüht, erkennt die Tatsache an, dass der Mensch im Allgemeinen und die eigene Person im Speziellen Wesen der Natur sind, für die im Prinzip die gleichen Gesetzmäßigkeiten gelten wie für andere Säugetiere auch. Am Beispiel der Bewegung bedeutet das, dass Widerstandsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden – und damit auch Lebensqualität als Ganzes – von einem Mindestmaß an Bewegung abhängig sind, und dass dieses Maß an Bewegung in den Alltag integriert sein sollte. Wer täglich 45–60 Minuten

einigermaßen zügig zu Fuß geht, entläuft nicht nur jeglichem Bewegungsmangel, sondern bewegt sich in Richtung einer optimalen. Sich an den Gegebenheiten der Natur zu orientieren, und dieser Orientierung in verschiedenen Lebensbereichen praktische Relevanz zu verschaffen, würde wahrscheinlich viele Probleme der heutigen Zeit auf individueller und gesellschaftlicher Ebene lindern. Das Draußen-Sein und der Aufenthalt in der Natur, der selbst ohne körperliche Bewegung schon positive Effekte hat (Annerstedt, 2011), nehmen in so einer Art der Lebensführung einen bedeutenden Raum ein – sowohl für Erholung als auch als aktiv genutzter Raum der Fortbewegung.

Die Korrespondenz von äußerer und innerer Natur

Wie fördert man eine naturbezogene Art der Lebensführung? Wie inspiriert man Menschen, sich auf die natürlichen Bedingungen des Lebens einzulassen, in diesem Bereich Erfahrungen zu sammeln und diese auch im Alltag lebendig zu halten? Martin Seel entwickelte in seiner „Ästhetik der Natur“ (Seel, 1996) die Idee der ästhetischen Korrespondenz. Natur wird im ästhetisch korrespondierenden Sinne als schön wahrgenommen, weil der Mensch in ihr die Möglichkeiten eines guten und gelingenden Lebens erkennt⁵. Die Natur spricht etwas in uns an, das für die wahrgenommenen Reize empfänglich ist. Die Korrespondenz der Natur mit uns lässt uns Dinge nicht nur im ästhetischen Sinne als schön oder hässlich erscheinen, sondern führt z. B. auch dazu, dass Menschen bewusster wird, was für sie wichtig und wertvoll ist, dass sich Fragen klären, das Erleben intensiver wahrgenommen wird oder insgesamt ein Gefühl entsteht, mit der Lebendigkeit der Welt verbunden zu sein (Liedtke, 2005). Natur ist aber auch ein Raum, der uns an Bilder und Lebensinszenierungen erinnern kann, die uns von der Kunst oder Medien- und Werbeindustrie vorgesetzt werden. Wer sich z. B. mit dem Image von Expeditionsteilnehmern identifiziert, die in einer Reportage gezeigt wurden oder mit den Protagonisten aus Filmen oder Werbespots, der findet in der Natur oft einen geeigneten Raum, dieser Identifikation

gedanklich oder in Form von entsprechenden Aktivitäten nachzugehen. In der Korrespondenz der Natur mit uns selbst werden also zwei Seiten des Mensch-Seins angesprochen: die natürliche Dimension des Naturwesens genauso wie die kulturelle Dimension des Kulturwesens.

Die Arbeit mit Naturaufgaben

In dieser Art von korrespondierenden Erlebnissen könnte ein Schlüssel liegen, mit dem in mittelfristiger Perspektive eine Förderung naturbezogener Lebensführung gelingen kann. Als pädagogische Unterstützung erscheint die Arbeit mit Naturaufgaben viel versprechend zu sein. Bei dieser Art von Aufgaben werden Menschen angehalten, sich alleine, abseits der Wege in die Natur zu begeben und diese mit einer bestimmten Fragestellung im Hinterkopf auf sich wirken zu lassen. „Streife in der Natur umher und finde einen Platz, auf den Du in starker Weise reagierst, den Du besonders schön oder hässlich findest. Was spricht Dich an diesem Platz an oder stößt Dich ab? Was hat das mit Dir zu tun?“ Wer mit so einer Aufgabe für ein, zwei oder mehr Stunden alleine durch die Gegend streift und länger an selbst gefunden Orten verweilt, findet häufig etwas über sich selbst heraus. Vielleicht etwas, das die natürliche oder die kulturelle Dimension des eigenen Lebens betrifft, etwas, das zu einem passt oder etwas, das sich einfach aufgedrängt und eine unangemessene Bedeutung im Leben gewonnen hat. Der Effekt einer gestellten Naturaufgabe im Vergleich zum einfachen „Draußen sein“ ohne Aufgabe besteht darin, dass sie hilft, den Menschen aus seiner Verfangenheit in der Kultur für einige Zeit herauszulösen und ihm zu ermöglichen, den Strom seiner mit Kultur befassten Gedanken (an den kommenden Kinoabend, an das neueste Mobiltelefon oder die To-Do-Liste des Alltags usw.) zu unterbrechen. Erst diese Unterbrechung ermöglicht den echten Dialog mit der Natur, der weit über den eher oberflächlichen Dialog bei der Naturraumnutzung als Aktivitäts- und Sportarena hinausgeht und der zu einer Neubewertung und Relativierung der kulturellen Aspekte des Lebens führen kann. Berichte darüber, wie sich z. B. auf längeren Wanderungen

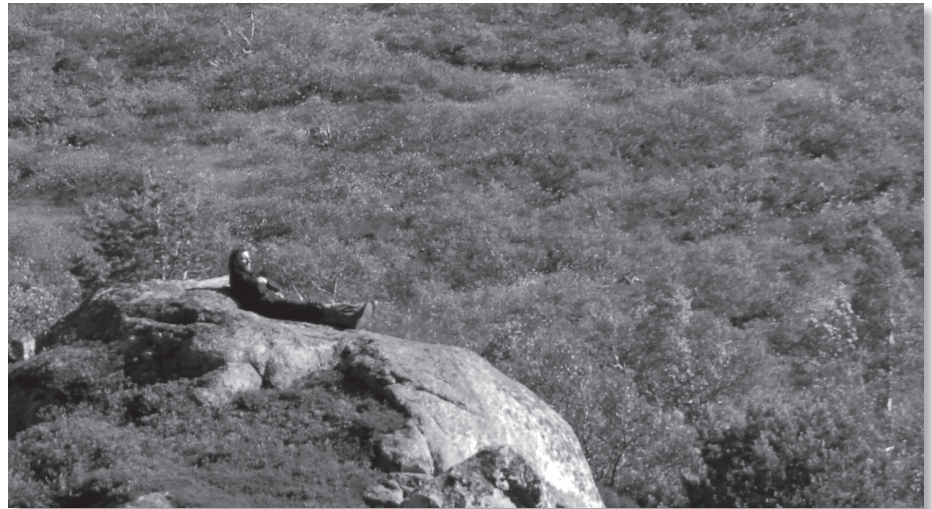


Abb. 2: Im Alleine-Sein die Natur auf sich wirken lassen und versuchen in Dialog zu treten

Alltagsprobleme zurecht gerückt oder Wertvorstellungen gewandelt haben, gibt es genug (vgl. z. B. Liedtke, 2005).

Diese Erlebnisse und Erkenntnisse, alleine im Dialog mit der Natur angestoßen und mit anderen Menschen im Gespräch oder Council geteilt, entfalten oft eine Bedeutung und Tiefgründigkeit, die für die Lebensführung bereichernd sind und die als Dialog zwischen der natürlichen und kulturellen Dimension verstanden werden können. Für diese Bedeutungs-entfaltung ist das Teilen mit anderen von erheblichem Wert. Einmal ändert sich das soziale Verhältnis in einer Gruppe dadurch positiv, vor allem aber kann sich jede und jeder in der Geschichte von anderen in Teilen wiedererkennen, kann mitfühlen und die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen um neue Aspekte erweitern.

Erste Untersuchungsansätze deuten darauf hin, dass durch diese Art von Erfahrungen persönliche Wertorientierungen, die im Allgemeinen als sehr stabil und dauerhaft angesehen werden, in Bewegung kommen (Hack, 2011). Auch wenn erlebnispädagogische Arbeit in diesem Sinne einen wichtigen Schritt in Richtung einer stärkeren Naturbezogenheit anregen und befördern kann, so muss man sich doch vor Augen führen, dass der oft zeitlich sehr begrenzte pädagogische Kontakt auch nur einen zeitlich sehr begrenzten Einfluss hat und der ständigen Wiederholung bedarf. Wer ein Stück Brot isst, um seinen Hunger zu stillen, der wird nicht erwarten, dass er für den Rest der Woche oder gar für den Rest des hoffentlich noch langen Lebens satt ist.

Es ist völlig klar, dass er sich immer wieder um Brot oder andere Lebensmittel bemühen muss. Komischerweise denken wir bei pädagogischen und anderen „Interventionen“ häufig, dass deren Einfluss ewig währt. Menschen dazu zu befähigen Gewohnheiten zu bilden, in unserem Falle sich regelmäßig in einen Dialog mit Natur zu begeben, bedarf in der Regel langer Begleitung.

Visionen einer Kultur des Naturdialogs

Die Kultur des Naturdialogs wäre in dieser Entwicklung die Konkretion, die beobachtbare Auswirkung einer naturbezogenen Lebensführung, angestoßen durch den Dialog von Natur und Mensch, von natürlicher und kultureller Dimension des menschlichen Lebens, der vor allen Dingen der natürlichen Dimension wieder mehr zu ihrem Recht verhelfen würde.

In einer Kultur des Naturdialogs, hätte natürlich das draußen Sein einen großen Stellenwert. Außerhalb von Häusern lässt sich die Korrespondenz von Natur mit sich selbst besonders gut erfahren. Natur ist bei entsprechender Wahrnehmung keine Exklusivität der großen Wildnisgebiete, sondern lässt sich auch in der in der Großstadt erleben. Ein Blick in den Himmel, in die Bäume, ins Gras, der Wind in den Haaren oder der Regen im Gesicht – Naturerfahrung im Kleinen ist fast an jeder Ecke möglich. Sicher bietet diese städtische Naturerfahrung nicht die zeitliche Ausdehnung und Kontinuität, die sich in größeren Naturräumen erleben lässt, aber immerhin stellt sie eine praktikable Alternative dar.

In dieser Kultur, in der die natürliche Dimension ihren Stellenwert hat, würden die Menschen ihr Wohlbefinden in einer wenig konsumorientierten Weise fördern. Sie würden viele Wege des Alltags zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen und abends Spaziergänge machen. In den Parks würde viel gespielt, geklettert, balanciert oder auch geruht werden. In dieser Kultur wäre das Lebenstempo etwas langsamer als bei uns, da die Menschen nicht so viel Wert darauf legen würden, ständig etwas Besonderes zu leisten oder immer an einen Ort zu wollen, an dem sie im Moment gerade nicht sind. Das Leben würde sich mehr am Sein als am Tun orientieren.

Der Blick in die Medien suggeriert, dass die Welt sich eher in eine andere Richtung bewegt und alles immer technischer, digitaler, schneller, unverbindlicher, konsumorientierter und liebloser wird. Aber gerade diese Tendenz beschwört vielleicht in absehbarer Zeit eine Gegenbewegung herauf, aus der sich unsere Kultur weiterentwickeln kann zu einer Kultur des Naturdialogs. Sich darüber zu streiten, ob es sich dabei um ein *zurück* zur Natur oder eher um *vorwärts* zur Natur handelt, geht wahrscheinlich am Kern der Problematik vorbei. Auf jeden Fall geht es um ein *Hin* zur Natur, um eine Kultur, in der technische Entwicklungen daran gemessen werden, ob sie dem Wohl der Weltgemeinschaft dienlich sind und in der äußere und innere Natur ihre grundlegende Stellung wieder erlangt haben – um eine Kultur des Naturdialogs.

Literatur

- Annerstedt, M. (2011). Nature and Public Health. Aspects of Promotion, Prevention, and Intervention. Swedish University of Agricultural Sciences Alnarp. Retrieved from <http://pub.epsilon.slu.se/8424/>
- Brämer, R. (2004). Jugendreport Natur '03. Nachhaltige Entfremdung. Marburg: Philipps-Universität Marburg / Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. Retrieved from <http://www.wanderforschung.de/files/report03lang1240491490.pdf>
- Ganten, D., Spahl, T., & Deichmann, T. (2009). Die Steinzeit steckt uns in den Knochen (2. Aufl.). München [u. a.]: Piper.
- Hack, K. (2011). Natur als Instrument zur Wertevermittlung? Eine kritische Analyse von Möglichkeiten und Grenzen am Beispiel Hamburger Schulklassen. Universität Hamburg.
- Holzamp, K. (1995). Alltägliche Lebensführung als subjektwissenschaftliches Grundkonzept. Das Argument. Zeitschrift für Philosophie und Sozialwissenschaften, 37(6), 817–846.
- Israel, S. (1995). Muskelaktivität und Menschwerdung – technischer Fortschritt und Bewegungsmangel. Reflexionen über die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher (sportlicher) Betätigung. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Liedtke, G. (2005). Die Bedeutung von Natur im Bereich der Outdooraktivitäten. Köln: Institut für Natursport und Ökologie, Deutsche Sporthochschule Köln.
- Renneberg, B., & Hammelstein, P. (Eds.). (2006). Gesundheitspsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg. Retrieved from <http://www.springerlink.com/content/qj38x6/?MUD=MP>
- Robert Koch-Institut (Ed.). (2006). Gesundheit in Deutschland. Berlin: Robert Koch-Institut. Retrieved from <http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheitsbericht.html?nn=2379316>
- Seel, M. (1996). Eine Ästhetik der Natur. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>

Worldwatch Institute. (2012). Worldwatch Institute. Vision for a Sustainable World. Retrieved from <http://www.worldwatch.org>

Fußnoten

- 1 Im Folgenden wird der eher technisch erscheinende Begriff des Lebensstils vermieden und stattdessen von Lebensführung gesprochen (Holzamp, 1995). Lebensführung macht in positiver Weise deutlich, dass wir aktiv beteiligt sind an der Art und Weise, wie wir unser Leben führen – oder wie wir es zulassen, dass unser Leben von anderen oder den Umständen geführt wird.
- 2 Schnelles Spazieren gehen würde beispielsweise in den Bereich moderater körperlicher Intensität fallen.
- 3 Der Hinweis auf das direkt spürbare Wohlbefinden wird hier noch mal hervorgehoben, da Gesundheit zwar immer wieder als Motivation für Bewegung und Sport genannt wird, aber scheinbar ein zu abstraktes Konzept ist, um dauerhaft Motivation aufrecht erhalten zu können. Entgegen allen sinnvollen und akademisch verwendeten Definitionen scheint Gesundheit im Alltags praktischen Zusammenhang vor allen Dingen die Abwesenheit von Krankheit zu sein. Gesundheit wird also vor allen Dingen dann erlebt, wenn sie gefährdet oder beeinträchtigt ist.
- 4 Die Nutzung von E-Bikes geht sicher nicht nur mit einer Reduzierung von Bewegung einher, sondern bringt auch inaktive Menschen wieder an Bewegung heran und ist somit auch als Beitrag zur Bewegungsförderung zu sehen.
- 5 Im korrespondierenden Sinne hässlich wäre Natur dann, wenn ein gutes und gelingendes Leben in ihr nicht möglich erscheint.

Autor

Dr. Gunnar Liedtke, Universität Hamburg, Fachbereich Bewegungswissenschaft Wissenschaftlicher Mitarbeiter mit Arbeitsschwerpunkten im Natursport und dem Themenfeld „Natur – Bewegung – aktiver Lebensstil“. Freiberufliche beratende und konzeptionelle Tätigkeit Bereich Gesundheit und aktiver Lebensstil. E-Mail: gunnar.liedtke@uni-hamburg.de



Abb. 3: Naturerleben ist auch in der Großstadt bei entsprechendem Fokus der Wahrnehmung fast überall möglich