

## **Naturerfahrung und Gesundheit. Zur Psychodynamik des kindlichen Naturverhältnisses**

**Ulrich Gebhard, Hamburg**

### **1. Einleitung**

Ein wichtiger, häufig hervorgehobener Aspekt beim Wandern ist sicherlich die damit verbundene Bewegung, die Erwachsenen und Kindern in mehrfacher Hinsicht gut tut. Dafür gibt es eine Unzahl von empirischen Hinweisen, die zum Teil auch auf dieser Tagung referiert und diskutiert wurden.

Wandern hat jedoch auch etwas mit den Orten zu tun, an denen wir dies tun. Es hat etwas mit den Landschaften, mit den Naturerfahrungen zu tun, die wir dabei gewissermaßen notwendig haben und die den eigentlichen Anreiz zum Wandern ausmachen. Für die Bewegung allein könnten wir auch ins Fitnessstudio gehen.

Diesen Aspekt betone ich in meinem Vortrag: Es geht um die Bedeutung der Naturerfahrung, bei der es zu einer Begegnung von Subjekt und Natur bzw. Landschaft kommt, jedenfalls kommen kann. Dabei geht es mehr um die symbolischen und psychischen Valenzen, die Natur und Landschaft beim Wanderer auslösen. Auch diese symbolische Dimension wird etwas mit Gesundheit zu tun haben, jedoch mehr mit psychischer Gesundheit, „mental health“, und weniger mit physiologisch messbaren Befunden, wie wir das von den Effekten von Bewegung wissen.

Dabei dürfen natürlich nicht beide Seiten gegeneinander ausgespielt werden, zumal auch die psychischen Effekte zumindest teilweise körperliche Korrespondenzen haben (und umgekehrt).

Ich werde also die seelischen Bedeutungen, die Naturerfahrungen (bei Kindern) haben können, abhandeln und vor diesem Hintergrund die symbolisch-psychischen Dimensionen des Wanderns ausleuchten. Auch wenn Kinder und Jugendliche nach den Befunden, die wir haben, nicht gerade zu den begeistertsten Wanderern zählen, so lässt sich jedoch die psychodynamische Funktion von Naturerfahrungen bei dieser Gruppe sehr gut herausarbeiten und sie treffen in der Tendenz auch für Erwachsene zu.

Allerdings behandle ich dabei Naturerfahrungen nicht gleichsam als Therapeutikum gegen alle möglichen Formen zivilisationsbedingter Gesundheitseinschränkungen. Im Kontext eines salutogenetischen Konzepts (s.u.) sind dann Naturerfahrungen und Wandern eher etwas, das gesund hält, und nicht etwas, das gesund macht.

### **2. Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die Entwicklung von Kindern**

#### ***Wieviel Natur braucht der Mensch?***

Dass der Mensch als Teil der Natur im materiellen, biologischen Sinn mit der Natur untrennbar verbunden ist, ist angesichts der ökologischen Situation keine

Frage. Ozonloch, Waldsterben, der Zustand von Wasser, Luft und Boden sind fast schon zur Gewohnheit gewordene Beispiele. Mir geht es jedoch hier um die psychische Seite dieses grundlegenden ökologischen Zusammenhangs, d.h. um die Frage, in welcher Weise äußere Natur auch psychisch wirksam ist. Mitscherlich äußerte bereits in den sechziger Jahren die Vermutung, dass eine besondere Entfremdung von "Natur" - wie in den "unwirtlichen Städten" - soziale und psychische Defizite hervorrufe und dass das besonders bei der Entwicklung von Kindern sichtbar werde. Danach "braucht" das Kind seinesgleichen -"nämlich Tiere, überhaupt Elementares, Wasser, Dreck, Gebüsch, Spielraum" (Mitscherlich 1965, 24). Relativ eindeutig werden hier gleichsam menschliche Grundbedürfnisse behauptet.

Die Frage allerdings, was der Mensch für eine Umwelt braucht, welche Qualität und wieviel Natur, ist eine weitgehend offene Frage. Zu sehr hat sich die traditionelle Psychologie auf die Beziehung des Menschen zu anderen Menschen konzentriert. Die Persönlichkeit des Menschen wird so in den meisten psychologischen Schulen als das Ergebnis der Beziehung zu sich selbst und der Beziehung zu anderen Menschen verstanden. In der Persönlichkeitsstruktur verdichten sich danach die Erfahrungen mit sich selbst und den anderen Menschen; die nichtmenschliche Umwelt (also Gegenstände, Pflanzen, Tiere, Natur, Landschaft, Bauten) spielt in einem solchen, gleichsam zweidimensionalen Persönlichkeitsmodell keine oder nur eine untergeordnete Rolle. Die Erfahrungen z. B., die Kinder in den ersten Lebensjahren mit vertrauten Bezugspersonen machen, bestimmen wesentlich die Persönlichkeit und auch, mit welcher Tönung und Qualität die Welt wahrgenommen wird. Erikson (1968) hat dafür den Begriff "Urvertrauen" eingeführt. Nun soll die Bedeutung der menschlichen Umwelt keineswegs bestritten werden, doch leben die Menschen 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 Entwicklung unabhängig von der nichtmenschlichen Umwelt denken könne.

Dass zumindest die frühkindliche Entwicklung wesentlich geprägt wird durch die Qualität der menschlichen Zuwendung durch haltende Beziehungspersonen, ist unbestritten. Viel unklarer ist es dagegen, was der Mensch an nichtmenschlicher, also dinglicher und auch natürlicher Umwelt braucht. Die Frage, welche Bedeutung die Erfahrung von Natur für die psychische Entwicklung hat, ist insofern zum einen eine grundlegende wissenschaftliche Fragestellung, die die Stellung des Menschen in und zu der Natur auch psychologisch wendet. Zum anderen ist dieser Fragenkomplex auch von großer praktischer Bedeutung, auch, aber nicht nur im Hinblick auf den Nutzen oder

geradezu Notwendigkeit von naturnahen städtischen Freiräumen. Die Frage nach "Naturbedürfnissen" ist bedeutsam für den Städtebau, die Landschaftsplanung, die Architektur von öffentlichen wie privaten Gebäuden. Sie ist auch wichtig für den Zusammenhang von Naturerfahrung und Gesundheit, eine Frage, die ich im letzten Abschnitt noch einmal aufnehmen werde.

Die Fragestellung, wieviel Natur der Mensch "braucht", ist natürlich plakativ gemeint und soll nicht etwa unterschlagen, dass menschliche Bedürfnisse stets an soziokulturelle Werte und Normen gekoppelt sind. Naturerfahrungen sind immer auch Kulturerfahrungen; wir sind umgeben von anthropogen geformter Natur. So soll ausdrücklich nicht behauptet werden, dass es in der inneren Natur des Menschen konstante Bedingungen gibt, die sein Verhältnis zur äußeren Natur bestimmen. Der Mensch ist immer zugleich Teil und Gegenüber der Natur (Kattmann 1997). Allerdings verführt schon die Sprachregelung "Mensch und Natur" dazu, "Natur" und "Mensch" in einer Beziehung des Gegenüber zu sehen, wodurch leicht aus dem Blick gerät, dass der Mensch immer auch Teil der Natur ist, die er erfährt, und dass "Natur" immer auch als etwas vom Menschen Definiertes verstanden werden muss (Oldemeyer 1983, 16). Wir können nicht objektivierend und isoliert definieren, was die Natur an sich ist. Wir können aber darüber nachdenken, was sie für uns ist, wir können darüber nachdenken, was die Natur uns bedeutet. Das ist die Frage, wie sich äußere Natur in der inneren Natur des Menschen repräsentiert und was das für jeweilige Folgen hat. Das erinnert an der Vorstellung A. von Humboldts, der bei der Naturforschung "nicht bei den äußeren Erscheinungen allein verweilen", sondern die Natur auch so erforschen wollte, "wie sie sich im Inneren der Menschen abspiegelt".

Ich spreche in diesem Zusammenhang von "Naturbeziehungen"; damit will ich unterstreichen, dass die psychische Genese auch mit der Beziehung zu nichtmenschlichen Objekten, auch mit der Beziehung zur Natur, zusammenhängt. Die Frage ist also, ob und in welcher Weise die dingliche und natürliche Umwelt etwas Analoges zu dem, was Erikson "Urvertrauen" genannt hat, bedingen könnte. Dabei ist auch zu bedenken, dass das menschliche Verhältnis zur Umwelt und zur lebendigen Natur in weiten Teilen unbewusst ist (Gebhard 2001; Searles 1960). Dies wird übrigens sowohl in der Umweltpolitik als auch in der Umweltpädagogik zwar gesehen, aber nur wenig beachtet, was zu einer Überschätzung des Stellenwerts rationaler Einsichten führt.

So wird bei den folgenden Überlegungen die Natur in ihrer Bedeutung für die Subjekte betrachtet. Die Natur kann einerseits objektiviert (wie z. B. in den Naturwissenschaften) und andererseits subjektiviert werden, also mit persönlicher Bedeutung symbolisch aufgeladen werden. Diese kulturpsychologische Differenzierung (vgl. Boesch 1980) ist für unseren Zusammenhang sehr nützlich: Bei der "Objektivierung der Außenwelt" handelt es sich um die Entwicklung sozusagen objektiver Erkenntnis im Dienste der Anpassung an die sachlichen Bedingungen der Umwelt. Bei der "Subjektivierung der Umwelt" handelt es sich dagegen um die Entwicklung emotionaler Beziehungen und den

Aufbau symbolischer Ordnungen. Die Natur erhält so eine subjektive, individuelle Bedeutung. Diese subjektive Bedeutsamkeit und die psychische Funktion von Naturerfahrungen ist Gegenstand des nächsten Abschnitts.

### ***Zur psychischen Bedeutung von Naturerfahrungen in der Kindheit***

Im Folgenden werden die eher subjektivierenden Naturbeziehungen und deren psychische Effekte am Beispiel von Naturerfahrungen in der Kindheit zusammenfassend dargelegt (ausführlich in Gebhard 2001). Damit soll auch die Forderung nach einem naturnahen Lebensumfeld fundiert und von einem romantisierend-unverbindlichen Beigeschmack befreit werden.

"Er (der junge Mensch) 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" (Mitscherlich 1965, S. 24 f.). Gerade weil solche Gedanken oft geradezu axiomatisch aufgenommen werden, ist es wichtig, sie auch gegen den Strich zu denken und sie mit empirischen Studien zu konfrontieren.

Hart (1979) stellt aufgrund umfangreicher Untersuchungen in den USA einige zentrale Beobachtungen zusammen:

1. Kinder spielen auf Spielplätzen relativ wenig.
2. Kinder benutzen die Gesamtheit der Landschaft, die ihnen zugänglich ist.
3. Die bevorzugten Umweltausschnitte sind sehr klein.
4. Am meisten sind die Flächen geschätzt, die von den Planern "vergessen" wurden.
5. Kinder wollen sich ihren Freiraum oft selbst zurechtmachen.
6. Die Auseinandersetzung mit der Natur ist meistens eher sanft, ein Experimentieren und Erforschen. Ursprünglich ist also der Umgang mit der Natur eher pfleglich.

Die Befürchtung (auch und gerade von Naturschützern), Kinder würden durch impulsives Handeln die eigentlich zu bewahrende Natur in ihrem Spiel zerstören, scheint vor diesem Hintergrund gesehen relativ gegenstandslos zu sein. Natürlich pflücken Kinder bisweilen Blumen (auch geschützte), reißen sich einen Stock von einem Baum, bauen sich Buden. Die Natur hält diese Nutzung wohl aus. Die Naturzerstörung hat sicherlich andere Ursachen als das Kinderspiel.

In zahlreichen Untersuchungen zur Kleinkindsentwicklung wird immer wieder hervorgehoben, wie wichtig eine möglichst vielfältige Reizumgebung ist; und das betrifft die nichtmenschliche Umgebung ebenso wie die menschliche. Neben dem Einfluss auf die Gehirnentwicklung trägt eine reizvielfältige Umwelt dazu

bei, psychische Entwicklungsschritte anzuregen und zu fördern. Es ist wohl so, dass eine reizarme und auch eine reizhomogene Umwelt sich in mehrfacher Weise - nämlich die emotionale ebenso wie die kognitive Entwicklung betreffend - negativ auswirkt, wobei das Optimum "zwischen allzu homogenen und vertrauten Reizen einerseits und allzu fremdartigen (furchterregenden) Reizen andererseits" liegt (Oerter 1976, S. 139). Eine naturnahe Umgebung, in der sowohl relative Kontinuität als auch ständiger Wandel besteht, ist nun zumindest ein sehr gutes Beispiel für eine derartige Reizumwelt, die eine Mittelstellung zwischen neu und vertraut einnimmt. Eine solche "reizvolle" Umgebung lädt ein zur Exploration, zur Erkundung, weil sie neu und interessant ist und eben zugleich vertraut. Dem Bedürfnis nach aktiver Orientierung kann man am besten nachgehen in einem Zustand relativer Sicherheit und Geborgenheit. In Großstädten gibt es zunehmend die paradoxe Situation, dass Kinder sowohl zu schwach als auch zu stark gereizt sind. Einerseits fehlt häufig eine reizvolle Spielumwelt (Brachen, soziale Knotenpunkte, Straßenspiel), andererseits kann man von einer Überreizung (Lärm, Verkehr, Medien etc.) in der Stadt sprechen, die auch häufig zu nervösen Symptomen führt.

Mit Berlyne (1969) könnte man das Kinderspiel in der Natur als "unspezifische Exploration" bezeichnen, eine Tätigkeit, die die Neuigkeit der Umgebung als Anlass zu explorativer Aktivität nimmt und damit zugleich Sicherheit und Vertrautheit herstellt. Im Anschluss an Sebba (1991) lassen sich die stimulierenden Erlebnisqualitäten, die (im Unterschied zur zivilisierten Umwelt) die Natur bietet, wie folgt zusammenstellen (vgl. Trommer/Noack 1997):

- Gleichzeitige Vielfalt von Reizen durch wechselnden Wind, wechselnde Lichteffekte, wechselnde Temperaturen, Gerüche usw.
- Kontinuierlicher Wechsel der Reize über eine Skala von Tönungen von hell zu dunkel, trocken zu nass, warm zu kalt usw.
- Die Instabilität und Fragilität der natürlichen Umwelt verlangt Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.
- Kontakt zu Lebendigem.
- Die Umrisse natürlicher Umgebung sind oft vieldeutig, unscharf, unendlich verschiedenartig und darum sehr gut geeignet, die Phantasie anzuregen.

In diesem Zusammenhang ist auch eine Studie von Yarrow u.a. (1975, S. 40 f. und S. 95 f.) von Interesse. Es wurde untersucht, mit welchen Dingen aus der physischen Welt Kleinkinder umgehen. Danach bevorzugen Kinder Dinge, die erstens erkennbar reagieren ("responsiveness"), zweitens komplex sind ("complexity") und drittens eine hohe Varietät ("variety") haben. Diese Kriterien werden, auch wenn das von Yarrow u.a. nicht ausdrücklich betont wird, insbesondere von Naturphänomenen erfüllt.

In einer vergleichenden ethnographischen Studie beschreibt Tuan (1978), dass Kinder aller Kulturen im vorpubertären Alter ein ausgeprägt emotionales Verhältnis zu ihrer Umwelt entwickeln. Dies hat sicherlich auch etwas zu tun

mit einer besonderen Bindung so etwas wie "Heimat", wenn auch "Heimat" in diesem Zusammenhang nicht etwa eine nostalgische Reminiszenz an eine romantisch verklärte Kulisse bedeutet. Eher könnte man mit Bausinger (1980, S. 20) Heimat begreifen als „ Nahwelt, die verständlich und durchschaubar ist, als Rahmen, in dem sich Verhaltenserwartungen stabilisieren, in dem sinnvolles, abschätzbare Handeln möglich ist — Heimat also als Gegensatz zu Fremdheit und Entfremdung, als Bereich der aktiven Aneignung, der aktiven Durchdringung, der Verlässlichkeit.“

Moore/Young (1978) fanden in einer Analyse von Kinderzeichnungen heraus, dass Kinder Naturelemente emotional viel höher bewerten, als es der realen Häufigkeit in ihrer jeweiligen Umgebung entsprechen würde. Aber nicht nur die Häufigkeit von Naturelementen, auch der zentrale Stellenwert, den Naturphänomene für Kinder haben, ist an Kinderbildern ablesbar.

Ein häufig verwendetes Argument für den Wert von Naturerfahrungen in der Kindheit sind positiv getönte Kindheitserinnerungen von Erwachsenen: Hierin sind nämlich Naturelemente deutlich überrepräsentiert. Hier könnte natürlich eine romantisierende Verklärung der Erwachsenen sowohl der Kindheit als auch der Natur zumindest im Spiel sein. Deshalb im folgenden einige Befunde zum Naturerleben von Erwachsenen: Ulrich (1985) berichtet über den heilsamen Effekt von Natur: vergleichbare Patientengruppen (Alter, Geschlecht, Beschwerden) wurden in verschiedenen Krankenhauszimmern untergebracht; die eine Gruppe sah beim Blick aus dem Fenster eine Baumgruppe, die andere eine braune Backsteinwand. Die Gesundung der Patienten, die Bäume vor dem Fenster sehen konnte, verlief günstiger und auch schneller, sie brauchten weniger Schmerzmittel, riefen seltener nach Pflegepersonal und wurden auch eher entlassen. So kann Wahrnehmung und Erfahrung zumindest Heilungsprozesse fördern. Nicht zufällig sind Kurregionen meist in der Natur und in landschaftlich schöner Umgebung zu finden. Ebenso bemerkenswert sind therapeutische Ansätze, die Tiere (insbesondere Hunde und Pferde) und auch Pflanzen mit Erfolg einbeziehen.

Nohl (1991) wertete eine Reihe quantitativer Erhebungen zum Nutzungsverhalten von städtischen Naturräumen und Freiflächen aus und stellt fest, dass auch bei Erwachsenen ein hohes Bedürfnis nach naturnahen Freiflächen vorliegen muss. Nohl fasst die ausgewerteten Befunde für eine fiktive Stadt mit ca. 500000 Einwohnern zusammen: Danach verbringen die Einwohner dieser Stadt ca. 134 Millionen Stunden in den Freiflächen der Stadt. Die meisten Stunden entfallen auf Parkanlagen und Stadtwälder (40,1 Mill.) und die persönlichen Hausgärten (35,2 Mill.).

Blinkert (1996, 1997) konnte zeigen, dass „Aktionsräume“ in relativ unmittelbarer Wohnumgebung – und das sind ganz wesentlich naturnahe Freiräume – den ansonsten zu konstatierenden Tendenzen zu Medienkonsum, Verhäuslichung und zur organisierten Kindheit zumindest entgegenwirken.

In einer breit angelegten Kinderbefragung (9-14 Jahre, N=2400) in Nordrhein-Westfalen konnte gezeigt werden, welche Wirkungen die Kinder selbst ihren

Naturerfahrungen zuschreiben. Zunächst ist bemerkenswert, dass für die meisten Kinder Natur und Umwelt der wichtigste positive Aspekt in ihrer Wohnumgebung ist. Bei den selbst empfundenen Wirkungen von Naturerfahrungen stehen Spaß (80%), Wohlfühlen (77%) und Entspannung (76%) deutlich an erster Stelle. Immerhin 70% der Kinder meinen, in der Natur so sein zu können, wie sie sind. Selten (10%) haben die Kinder Angst in der Natur.

Natürliche Strukturen haben also eine Vielzahl von Eigenschaften, die für die psychische Entwicklung gut sind: Die Natur verändert sich ständig und bietet zugleich Kontinuität. Sie ist immer wieder neu (z.B. im 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 Phantasie an, sich mit der Welt und auch mit sich selbst zu befassen. Das Herumstreunen in Wiesen und Wäldern, in sonst ungenutzten Freiräumen kann u.U. irrationale Sehnsüchte nach "Wildnis" und Abenteuer befriedigen. Der psychische Wert von "Natur" besteht zumindest auch in ihrem eigentümlichen, ambivalenten Doppelcharakter: sie vermittelt die Erfahrung von Kontinuität und damit Sicherheit und zugleich ist sie immer wieder neu. Auch in der Anthropologie geht man davon aus, dass es beim Menschen zum einen einen grundlegenden Wunsch nach Vertrautheit und zum anderen ein ebenso grundlegendes Neugierverhalten gibt. Auch wenn man ein "Naturbedürfnis" nicht gleichsam als anthropologische Konstante formulieren kann, so lässt sich insgesamt sagen, dass die "Natur" den eigentlich widersprüchlichen Forderungen nach sicherer Vertrautheit einerseits und ständiger Neuigkeit andererseits sehr gut entspricht. Natürlich kann man dabei nachfragen, ob die besagten Bedürfnisse nach Kontinuität und Neuigkeit notwendig und ausschließlich durch Naturkontakte befriedigt werden müssen. Möglicherweise könnten Schrottplätze oder Baustellen, vielleicht sogar Computer eine ähnliche Funktion auch erfüllen. Ein derart starke Aussage, nämlich dass Naturerfahrungen gleichsam nicht zu ersetzende Möglichkeiten bieten, ist natürlich nicht haltbar, auch wenn sich das in umweltplanerischen und auch umweltpädagogischen Argumentationen gut ausmachen würde. Jedoch ist eine solche starke Aussage auch gar nicht nötig: Denn dass sich Naturerfahrungen günstig auf die seelische Entwicklung auswirken – und das soll durch meine Argumentation gezeigt werden - ist ein durchaus starkes Argument, naturnahe Flächen, Brachflächen, Naturerfahrungsräume in städtischen Umgebungen bereitzuhalten oder (wieder) zu schaffen.

Ein zentrales Motiv für das Spielen in der Natur ist dabei wohl die Unkontrolliertheit und das subjektive Gefühl von Freiheit. Kinder können in der Natur freizügig spielen, sind zugleich relativ aufgehoben und können zudem Bedürfnissen nach "Wildnis" und Abenteuer nachgehen. Die Spannweite von Naturerfahrungen zwischen Kontinuität und ständiger Neuigkeit kann nicht

unter Aufsicht erfahren, sondern muss wohl in kleinen, aber selbständigen Schritten erschlossen werden.

### ***Freizügigkeit und Unkontrolliertheit***

Ein wesentlicher Wert von Naturerfahrungen besteht also in der Freiheit, die sie vermitteln (können). Angesichts der Verplanung des kindlichen Zeitbudgets und der "Verinselung" (Zeiger 1990) des kindlichen Lebensraumes trifft dies umso mehr zu, auch wenn beide Phänomene zumindest nicht in der Ausschließlichkeit und in dem Ausmaß zutreffen, wie oft angenommen wurde (Fölling-Albers 1994, Rauschenbach/Wehland 1989).

Naturnahe Spielorte scheinen Situationen für Kinder bereitzuhalten, bei denen viele kindliche Anliegen nebenbei und ohne pädagogisches Arrangement ausgelebt werden können. "Wir sind so gern in der Natur, weil diese keine Meinung über uns hat", sagt Friedrich Nietzsche. So müsste es (nicht nur für Kinder) mehr ungeplanten Raum in den Städten geben. Solche Brachflächen sind nämlich automatisch relativ naturnah und kommen so auf doppelte Weise dem Bedürfnis nach Freizügigkeit entgegen. Bei aller Kritik an städtischen, naturfernen Lebensverhältnissen darf jedoch auch nicht übersehen werden, dass natürlich die Stadt durchaus auch fördernde, kultivierende und anregende Wirkungen haben kann.

Johannsmeyer (1985) führte in einem Kindergarten mit drei- bis sechsjährigen Kindern in einer längeren Periode Befragungen durch, die v.a. dem kindlichen Verhältnis zu Pflanzen galten. Als Spielort in der Natur ist der Privatgarten nur von jüngeren Kindern favorisiert. Bedeutsamer sind die (allerdings oft verbotenen) Flächen vor den Wohnhäusern. So spielen die Kinder meist auf Steinflächen, ältere Kinder weichen – wenn möglich - auf Brachflächen aus. Spielplätze werden nur manchmal genutzt. Insgesamt zeigt diese Studie, dass Kinder die Natur zumindest nicht ausgesprochen bevorzugen. Natürlich gibt es auch hier Lieblingstätigkeiten und -plätze, jedoch kann das die Wiese und der Wald genauso wie die Straße sein. Für Kinder ist an der Natur nicht beispielsweise die Farbenvielfalt der Blumen oder das Rauschen der Gräser interessant, sondern die Tatsache, dass man hier unkontrolliert spielen kann. Außerdem hat das Spielen in der Natur einen ganz praktischen Wert: hier kann man Früchte ernten, eine Bude bauen, Blumen pflücken, einen Stock abbrechen und vieles mehr.

In einer vergleichenden Studie in mehreren süddeutschen Städten (Reidl, Schemel, Blinkert 2005) konnte der Erlebnis- und Spielwert von Brachflächen bzw. Naturerfahrungsräumen bestätigt werden: In Naturerfahrungsräumen spielen Kinder länger, lieber und auch weniger allein. Ein Bewusstsein für Lieblingsorte und damit Zugehörigkeitsgefühl ist ausgeprägter. Es zeigt sich auch, dass ein wesentliches Motiv hierfür die Unkontrolliertheit und Freizügigkeit ist. Interessanterweise gilt dies für Jungen noch mehr als für Mädchen. Eine qualitative Analyse der Aktionen zeigte zudem, dass das



Kinderspiel komplexer, kreativer und selbstbestimmt ist. Diese positive Bedeutung konnte auch in Elternbefragungen bestätigt werden.

Untersuchungen zum Erlebniswert von Brachflächen zeigen, dass Brachflächen als "natürlich, wild, vielfältig, abenteuerlich, abwechslungsreich, interessant" (Nohl/Scharpf 1976, S.8) eingeschätzt werden, dass jüngere Menschen insgesamt Brachflächen positiver als ältere Menschen beurteilen (vgl. Job 1988, S. 473), dass Menschen aus der Großstadt Brachflächen mehr schätzen als die Landbevölkerung und schließlich, dass Frauen Brachflächen noch positiver beurteilen als Männer. Diese Daten beziehen sich auch auf Erwachsene (Burgess u.a. 1988). Daraus ableitbare Forderungen nach mehr ungeplanten Flächen auch in der Stadt sind nicht neu. Allerdings wird kindlichen Bedürfnissen bei der Ausgestaltung der (städtischen) Umwelt nicht immer im nötigen Umfang Rechnung getragen. Zu sehr gelten (noch) in der Städteplanung andere Prioritäten (Ökonomie, Verkehr, vordergründige Ästhetik), obwohl in den Städten - jedenfalls teilweise - durchaus hinreichend Raum vorhanden wäre. Vielleicht entspricht die Vernichtung von Brachflächen - die "äußere Flurbereinigung" - auch einer "inneren Flurbereinigung", durch die die seelische Entwicklung besser kontrollierbar wird. Verbote, Vorschriften, ästhetische Repräsentationsflächen, beobachtbare und kontrollierbare Spielplätze schaffen so eine absurde Situation: Die Kinder hätten eigentlich die Erfüllung ihrer Bedürfnisse direkt vor Augen, zum Greifen und Erleben nahe; sie müssen jedoch noch zusätzlich lernen, auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse im Angesicht der Erfüllungsmöglichkeiten zu verzichten.

Erst relative Freizügigkeit ermöglicht es, sich die Natur wahrhaft anzueignen. Es ereignet sich diese Wirkung von Natur nämlich nebenbei. Der Naturraum wird als bedeutsam erlebt, in dem man eigene Bedürfnisse erfüllen, in dem man eigene Phantasien und Träume schweifen lassen kann und der auf diese Weise eine persönliche Bedeutung bekommt. In dieser Hinsicht kann Naturerfahrung auch sinn- und identitätsstiftend sein. Die persönliche, subjektivierende Bedeutung von Natur hat dann etwas mit Wohlbefinden, Glück und sinnhaftem Leben zu tun. So ist die symbolische Bedeutung von Natur, in der Erlebnisse in und mit der Natur und deren sinnstiftende Valenz zusammenfließen, ein wichtiger Aspekt von Naturerfahrungen. In diesem Kontext ist auch bedeutsam, dass Kinder (und übrigens auch Erwachsene) die Umwelt bzw. einzelne Elemente in ihr beseelen und damit auch animistisch und anthropomorph interpretieren. Das betrifft in besonderer Weise Naturphänomene, v.a. Tiere. Bei dieser anthropomorph-animistischen Interpretation der Natur zeigt sich zugleich eine affektive Beziehung zur Natur (vgl. ausführlich Gebhard 2001), die im spielerischen Umgang mit der Natur aktualisiert wird. Der zentrale Gedanke ist dabei, dass mit der Anthropomorphisierung zum einen eine Moralisierung von Natur und zum anderen eine identitätsstiftende Funktion verbunden ist (Gebhard, Nevers, Billmann-Mahecha 2003). Anthropomorphe Interpretationen erweisen sich - jedenfalls bei Kindern - als eine zentrale Argumentationshilfe bei dem Versuch, den Umgang mit nichtmenschlichen Objekten im allgemeinen

und Naturobjekten im besonderen ethischen Kriterien zu unterziehen. Die Natur wird aufgrund der anthropomorphen Interpretation gar nicht ausschließlich als nichtmenschlicher Objektbereich angesehen. Menschliche Maßstäbe werden auf diese Weise auch zu Maßstäben im Umgang mit Naturobjekten. Oder zugespitzt formuliert: Auf diese Weise wird der menschliche Naturbezug ein humaner. Auch pädagogisch sind diese Überlegungen bedeutsam. Es ist eben der Freiraum, der die Natur für Kinder so attraktiv macht. Positive Wirkungen von Naturerfahrungen entfalten sich nicht so ohne weiteres, wenn Natur verordnet wird, wenn allzu umstandslos Naturorte zu Lernorten gemacht werden. Naturnähe ist oft schon da, sie braucht mehr das Interesse der Erwachsenen und die großzügige Gewährung als die allzu pädagogische und didaktische Geste. Auch die in letzter Zeit etwas in Mode gekommenen "Übungen" zum Naturerleben müssten in dieser Hinsicht zumindest überdacht werden. Wenn die Pädagogik alles didaktisch oder pädagogisch besetzt - auch mit guter oder kritischer Absicht - , besteht zumindest die Gefahr, dass Kinder keinen eigenen Zugang zur Wirklichkeit finden oder er ihnen sogar verbaut wird. Aries verweist in der "Geschichte der Kindheit" auf den "langen Prozess der Einsperrung der Kinder ..., der bis in unsere Tage nicht zum Stillstand kommen sollte und den man als Verschulung ... bezeichnen könnte" (Aries 1975, S. 48). Der letzte Schrei dieser Entwicklung wäre es dann wohl, wenn auch noch die sogenannten "wilden Freiräume" zum Einsperren ge- bzw. missbraucht werden würden.

### **3. Naturerfahrungen sind Bestandteil eines „guten Lebens“.**

#### ***Naturerfahrung und Intuition***

Häufig wird mit dem Plädoyer für Naturerfahrungen die Hoffnung verbunden, dass Naturerfahrungen und Umweltbewusstsein positiv zusammenhängen. „Nur was ich schätze, bin ich bereit zu schützen.“ Naturerfahrungen haben in diesem Zusammenhang die Funktion, die Menschen in ihren Einstellungen gegenüber der Natur und auch zu anderen Menschen in ihrem moralischen Urteilen und Handeln zu beeinflussen. Dass mit dem Erleben von Natur moralische Aspekte berührt werden, ist ein Gedanke, der auf Immanuel Kant zurückgeht. Kants Überlegungen zum Naturschönen finden wir in der „Kritik der Urteilskraft“ (1790). Kant behauptet einen Zusammenhang zwischen der Hochschätzung des Naturschönen und einer moralischen Gesinnung: Das ist die These, „daß ein unmittelbares Interesse an der Schönheit der Natur zu nehmen [...] jederzeit ein Kennzeichen einer guten Seele sei; und daß, wenn dieses Interesse habituell ist, es wenigstens eine dem moralischen Gefühl günstige Gemütsstimmung anzeige, wenn es sich mit der Beschauung der Natur gerne verbindet“ (Kant 1977, 395). Im einzelnen mutmaßt Kant in der „Kritik der Urteilskraft“ (§ 86), dass der Mensch, wenn er sich „umgeben von einer schönen Natur, in einem ruhigen heitern Genusse seines Daseins befindet“, das Bedürfnis hat, „irgend jemand dafür dankbar zu sein“. Diese Dankbarkeit könnte – auch wenn dabei religiöse

Gefühle beteiligt sein mögen – durchaus in moralische Gefühle oder Motivationen transformierbar sein.

Eine Reihe von empirischen Studien belegen nun in der Tat eine Korrelation von positiven Naturerlebnissen und umweltpfleglichen Einstellungen (z.B. Bögeholz 1999, Kals u.a. 1998, Lude 2001). Auch die Befunde im Umkreis der sogenannten „significant life experiences“ aus den USA, Australien, Großbritannien weisen in diese Richtung. In der Tendenz zeigt sich, dass Naturerfahrungen in der Kindheit einer der wichtigsten Anregungsfaktoren für späteres Engagement für Umwelt- und Naturschutz sind. Persönliche Vermittlungen (Vorbilder) und Medien sind natürlich nicht unbedeutend, aber der unmittelbaren Naturerfahrung nachgeordnet. Naturerfahrungen in der Kindheit prägen zudem auch die erwachsene Beziehung zur Natur einschließlich naturschützender Einstellungen und auch Handlungsbereitschaften.

Bixler u.a. (2002) zeigen in einer Befragung von Jugendlichen, dass die Jugendlichen, die als Kinder viel in der Natur gespielt haben, dies auch als Jugendliche gern tun und zudem eine ausgeprägtere Vorliebe für natürliche Landschaften, Freizeitaktivitäten in der Natur und für Berufe, die etwas mit Natur zu tun haben, zeigen. Dies scheint auch mit einem ausgeprägterem ökologischen Verhalten zu korrespondieren (Hartig u.a. 2001).

Unser Gefühl für die Natur scheint eher von positiven Erlebnissen und von Intuitionen als von rationalen Argumenten geprägt zu sein. Insofern ist es folgerichtig und richtig, in der Naturschutzdebatte die erlebnisbezogene und intuitive Ebene wieder salonfähig zu machen (vgl. z.B. Schemel 2004, Theobald 2003). Im Anschluss an vor allem Haidt (2001) gehe ich davon aus, dass Naturerlebnisse vor allem und primär die Intuition beeinflussen und erst im zweiten Schritt bzw. nachträglich und nicht notwendig die Reflexion (Gebhard, Martens, Mielke 2004).

Bisherige eher rationalistische Ansätze in der Moralpsychologie gehen mit Piaget und Kohlberg davon aus, dass der Mensch zu moralischem Wissen und moralischem Urteilen primär durch einen Prozess des rationalen Denkens gelangt. In neueren intuitionistischen Ansätzen der Moralpsychologie wird dagegen angenommen, dass zunächst eine moralische Intuition vorhanden ist und diese direkt das moralische Urteil verursacht. Das rationale Denken findet überwiegend nach dem intuitiven Urteil, also als post hoc Rechtfertigung statt, d.h. dabei wird in der Regel überwiegend nach Pro-Argumenten für das intuitive bereits gefällte Urteil gesucht. Somit bleibt das am Anfang intuitiv gefällte moralische Urteil auch nach dem rationalen Denken unverändert (Kagan, 1984; Haidt, 2001).

Naturerlebnisse werden also, betrachtet man sie vor dem theoretischen Hintergrund des sozial-intuitionistischen Modells, in der Tat eine moralisierende Funktion haben. Bei meinen Überlegungen zur Bedeutung von Naturerfahrungen in der seelischen Entwicklung von Kindern ist dies jedoch nicht der zentrale Punkt. Im Gegenteil: Mir geht es in meiner Argumentation

eher darum, dass wir davon ausgehen können, dass Naturerfahrungen Kindern gut tun und nicht weil wir die Kinder damit moralisieren wollen. Außerdem ist es die Frage, ob diese moralisierende Funktion zielgerichtet angesteuert werden darf. Es spricht viel dafür, dass die Wertschätzung von Natur eher das Ergebnis von beiläufigen, gelungenen Erfahrungen in der Natur sind, unabhängig von deren umweltpädagogischen Intentionen. Die Erhöhung der Wertschätzung von Natur wäre dann ein geradezu unbeabsichtigter Nebeneffekt von Naturerlebnissen.

### ***Naturerfahrungen und „gutes Leben“***

Wie die empirischen Befunde zeigen (siehe Abschnitt 2 und 3 dieses Aufsatzes), ist es eben der Freiraum, der die Natur so attraktiv macht. Deshalb ist in den Blick zu nehmen, dass und inwiefern Naturerlebnisse einfach nur gute Erlebnisse sind und damit natürlich ist ein unmittelbarer Zusammenhang zur Gesundheitsdimension hergestellt. Ich beziehe mich dabei auf die Naturästhetik. Für Martin Seel wird die Erfahrung des Naturschönen zu einer mehr oder weniger wesentlichen Bedingung des Gelingens eines „guten Lebens“. Dass diese Perspektive gerade für das Kinderspiel in der Natur ertragreich ist, bestätigen die dargelegten empirischen Studien zur Bedeutung von Naturerfahrungen für die psychische Entwicklung (s.o.). „Die Gegenwart des Naturschönen ist in diesem Sinn unmittelbar und mittelbar gut, ihre Erfahrung also eine positive existentielle Erfahrung“ (Seel 1991, 303). Es werden drei Weisen der ästhetisch-sinnlichen Wahrnehmung von Natur unterschieden: die „Kontemplation“ als Modus sinnfremder Naturbegegnung, die „Korrespondenz“ als Modus sinnhafter Naturbegegnung und die „Imagination“ als Modus bildhafter Naturbegegnung. Das ungehinderte und beglückende Zusammenspiel dieser Komponenten macht das „Gute“ an der naturästhetischen Wahrnehmung bzw. eines entsprechenden Lebens aus.

### ***Kontemplative Naturwahrnehmung***

„Die kontemplative Wahrnehmung verweilt bei den Erscheinungen, die ihr Gegenstand aufweist, sie ergeht sich in den Unterscheidungen, die sie ihrem Gegenstand abgewinnt, ohne darüber hinaus auf eine Deutung zu zielen. Ihre Begegnung mit dem Phänomen lässt deren Bedeutung außer acht“ (ebd., 39). Diese Art der Wahrnehmung zielt auf das in gewisser Weise sinnfreie Spiel der Naturphänomene und ist nicht zu verwechseln mit irgendeiner Art von mystischer oder magischer Naturauffassung.

Timo [11 Jahre, zum Erhalt einer alten Obstplantage]: Ich mein', du findest das doch auch schön, wenn da hundert Wildgänse über dir fliegen.

Lukas (11 Jahre): Und wenn die Äste [eines alten Baumes] richtig dick sind, [...] kannst Du auf ihnen liegen, lesen und den Vögeln zuhören.

### ***Korresponsive Naturwahrnehmung***

Diese Art der Wahrnehmung verbindet die Natur mit Sinn und Bedeutung, indem Korrespondenzen zur eigenen Lebenswelt konstruiert werden: „[...] denn wovon die Natur hier ‚spricht‘, was in ihr Gestalt wird, ist etwas, was die Menschen von ihrer Natur aus bewegt: das äußere Erscheinen der Aussichten ihres Entwurfs, ihrer Idee vom Leben. Nur wer solche Entwürfe hat, kann die Natur als positive oder negative, überraschende oder erschreckende Antwort auf Möglichkeiten der eigenen Existenz erfahren“ (Seel 1991, 103). Landschaften beispielsweise können lieblich oder düster werden, Tiere können treu oder feindlich sein, Natur kann zum Ort gelingenden Lebens werden oder eben auch nicht.

Die korresponsive Naturwahrnehmung kommt in den Kindergesprächen am ehesten zum Tragen in anthropomorpher Naturinterpretation. Die Natur wird korresponsiv interpretiert als Spiegel des Menschen und auf diese Weise auf symbolische Weise anthropomorph verstanden. Zwei Beispiele sollen dies noch einmal illustrieren. Im folgenden Beispiel aus einem Gespräch zwischen Zehnjährigen wird die analogisierende Korrespondenz explizit benannt, indem angenommen wird, dass Bäume eben „gar nicht so anders wie wir“ sind.

Marcus: Ich finde die gar nicht so anders wie wir. Ich mein', wir wachsen, und die wachsen auch.

Moritz: Bloß, dass die viel älter werden.

Marcus: Ja, wir haben hier Eichen, die sind sehr schön, über hundert Jahre alt.

Paul: Hm, ja. Die sterben ja auch so wie wir.

Des weiteren zeigt sich eine korresponsive Naturwahrnehmung auch in der Weise, dass der Natur und menschliches Selbstverständnis metaphorisch aufeinander bezogen werden. Die Natur fungiert in dieser Hinsicht sozusagen als ein Metaphernvorrat für Selbstdeutungen. Auch hierfür noch ein Beispiel:

Manuel (10 Jahre): Wenn ein Mann einer Frau Rosen schenkt, dann gibt sie ihm einen Kuss, wenn er ihr Unkraut gibt, dann ditscht sie ihm eine. Das verstehe ich nicht. [...] Das ist genauso, weil eine Rose besser aussieht, sagen wir mal du [zur anwesenden Mareike] bist die Rose, du siehst besser aus, und Claudia [eine nicht anwesende Mitschülerin] ist das Unkraut, weil sie nicht so hübsch aussieht wie du, aber im Inneren finde ich sie besser als dich. Sie hat ein besseres Herz als du.

Indem die ästhetische Naturerfahrung zu einem Element eines guten Lebens wird, lässt sich die Wahrnehmung des Naturschönen auch der Bedürfnisstruktur des Menschen zuordnen, nämlich dass der Mensch auch höhere Bedürfnisse hat, nach deren Befriedigung er strebt, wenn die vitalen Bedürfnisse befriedigt sind:

Laura (11 Jahre): „Ich wollte auch noch mal sagen, wenn die ganzen Bäume und so abgeholzt werden und wenn wir nur gelb haben, wenn wir nur Sand hätten, dann würden wir ja irre werden. Den ganzen Tag, ganzen Tag nichts anderes sehen würden, nicht grün, nicht blau, nicht rosa, nicht orange. Würden wir ja irre werden. Würden wir ja ausflippen.“

#### **4. Naturerfahrung und Gesundheit I: Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress**

Viele Studien zeigen, dass Naturräume mit Wiesen, Feldern, Bäumen, Wäldern eine - positiv formuliert - belebende Wirkung haben bzw. – negativ formuliert – eine Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress bewirken. Erklärt werden die Befunde meist vor dem Hintergrund evolutionstheoretischer Überlegungen und der Attention Restoration Theory von Kaplan/Kaplan (1989). Danach haben Naturräume folgende Attribute, die sich günstig auswirken (Kaplan 1995a, b):

1. Weg sein (being away): Abstand zum Alltagsleben bzw. Alltagstrott
2. Faszination: Natur provoziert Aufmerksamkeit, die nicht anstrengt.
3. Ausdehnung: In der Natur ist es möglich, ständig Neues zu entdecken und dieses neue mit Bekanntem zu verbinden.
4. Vereinbarkeit (compatibility): Natürliche Umgebungen ermöglichen das, was eine Person tun möchte.

Auf diese Weise klären und ordnen sich die Gedanken, es erneuert sich die Aufmerksamkeit und neue Lösungen auch über persönliche Ziele und Probleme werden ermöglicht. (Herzog u.a. 1997)

Die evolutionstheoretische Version fasst Rainer Brämer in seinem vorbereitenden Aufsatz für diese Tagung so zusammen:

„Beim Durchstreifen natürlicher Szenerien wird unser gesamtes Wahrnehmungsspektrum angesprochen, ohne dass sich aufmerksamkeitsheischende Gerätschaften zwischen Umwelt und Individuum schieben. Man begibt sich vielmehr in einer relativ ursprünglichen Form in eine relativ ursprüngliche Umwelt, bewegt sich weitgehend als Naturwesen in seinem arteigenen Biotop. Dadurch werden alle unsere Fähigkeiten und Sinne in ihrem evolutionär erworbenen Optimum angesprochen, was in einer Hochzivilisation wie der unserigen zweifellos einen besonderen Reiz darstellt und zugleich die Grundlage für eine Fülle von (zumeist wohltuenden) Wirkungen auf Körper, Geist und Psyche darstellt“ (Brämer, Gesundheitskongress Wandern 2007, S. 8). Driver/Greene (1977) behaupten, dass es eine angeborene Tendenz des Menschen gibt, möglichst natürliche und naturnahe Stimuli zu "suchen". Das sind solche Reize, die in relativer Übereinstimmung mit der psychischen Ausstattung des Menschen sind, welche ihrerseits als ein Ergebnis evolutiver Anpassungsmechanismen an die jeweils natürliche Umwelt verstanden werden müssten. Am deutlichsten zugespitzt wird diese Annahme in der sogenannten "Biophiliehypothese" von Wilson (1984). Diese Hypothese besagt, dass es ein fundamentales und genetisch fundiertes Bedürfnis des Menschen sei, eine besondere Nähe zur lebendigen Natur zu haben (siehe ausführlich in Kellert/Wilson 1993). Diese umstrittene und auch bestreitbare Hypothese (vgl.

Kahn 1999) wird häufig in Zusammenhang gebracht mit der Annahme einer evolutionär entstandenen besonderen Bevorzugung von savannenähnlichen Landschaftstypen und dem Nachweis besonders heilsamer Wirkungen von Naturerfahrungen. Insbesondere Tiere spielen bei diesem heilsamen Effekt eine Rolle, aber auch der bereits erwähnte stressmindernde Effekt von naturnahen Landschaften.

Es geht also um die Frage, ob in der biologischen, „inneren“ Natur des Menschen ein Bedürfnis nach „äußerer“ Naturerfahrung prädisponiert ist. Dazu gehört auch die Frage, ob es Präferenzen für bestimmte Naturerfahrungen oder Landschaftstypen gibt. Die so genannte „Savannentheorie“ geht von dieser Annahme aus, nämlich dass die Bevorzugung besonderer Umweltausschnitte stammesgeschichtlich prädisponiert sei (zum Beispiel Balling/Falk 1982, Driver/Greene 1977, Kaplan/Kaplan 1989, Ulrich 1993).

Ausgewählte empirische Befunde:

Landschaftsräume mit natürlichen Elementen werden als gewünschte Orte für Erholung und Selbstregulation betrachtet. In einer Studie an Studenten (Korpela & Hartig 1996, Korpela u.a. 2001) werden zu 48% solche Orte (Strand, See, Park, Wald, Berge) genannt gegenüber nur 19% Orte der städtischen Wohnumgebung. Diese favorisierten Naturorte ermöglichen danach das Vergessen von Sorgen und eine kontemplative Stimmung.

Ebenfalls an Studenten zeigt Berto (2005), dass bereits das Betrachten von Bildern natürlicher Landschaften eine Erholung von geistiger Müdigkeit bewirke, und zwar schon nach zehn Minuten. Dieser Bildeffekt zeigt sich in anderen Studien nicht so eindeutig (z.B. Hartig u.a. 1996), sehr wohl aber die Anwesenheit in natürlicher Umgebung. So zeigen Hartig u.a. (2003) Effekte auf die Konzentrationsfähigkeit bei einem Waldspaziergang. Diese verbesserte Konzentration (vgl. auch Tenessen & Cimprich 1995, Kuo 2001) ver helfe auch zu einer besseren Bewältigung von bedeutsamen Lebensaufgaben (Staats u.a. 2003, Staats & Hartig 2004). Das Erleben von Natur ist im Lichte dieser Ergebnisse offenbar eine gute „Kulisse“ für das freischwebende, gleichsam kontemplative Nachdenken über das eigene Leben.

Bei Jugendlichen lässt sich dieser Effekt allerdings nicht so deutlich (Kaplan & Kaplan 2002, Korpela u.a. 2002) zeigen, was daran liegen wird, dass Jugendliche den Kontakt zu Gleichaltrigen suchen und Orte, die zu Aktivität animieren, bevorzugen. Das Bild vom einsamen, kontemplativen Wanderer in der Natur passt in der Tat nicht so gut zum jugendlichen life style. Bei Kindern sind die Befunde uneinheitlich.

Es gibt auch zahlreiche Befunde im Hinblick auf die positiven Wirkungen, was die Erholung von Stress angeht. Nach Ulrich u.a. (1991) wirken Naturerfahrungen weitgehend unbewusst auf unsere emotionale Verfasstheit, die

allerdings sekundär die Aufmerksamkeit und auch die bewusste Verarbeitung von Problemen und Gedanken positiv beeinflusst.

Der Anblick und das Erleben von Natur substituiert die negativen Affekte im Umkreis des Stresses durch positive Affekte wie Freundlichkeit und Interessiertheit. (Hartig u.a. 1996). Günstige Attribute natürlicher Landschaften sind demnach die folgenden:

- Wasser
- Vegetation
- Aussicht
- Moderate Komplexität
- Nicht bedrohlich

In den genannten Studien wird auch ein positiver Effekt auf die subjektive Gefühlslage gezeigt: Aggression und Ärger nehmen ab, positive Gefühle zu (vgl. auch Korpela u.a 2002, Korpela 2003, Lohr & Pearson-Mims 2006). Natürlich kann man auch positive Gefühle in urbanen Umgebungen ( Pretty u.a. 2005) und negative Gefühle in der Natur (Staats u.a. 1997) haben.

Die stressreduzierende Wirkung ist im übrigen auch physiologisch messbar. Hartig u.a. (2003) zeigten, dass der Blutdruck während eines Waldspaziergangs niedriger ist als bei einem Spaziergang durch die Stadt.

Der stressmildernde Effekt ist auch bei Kindern zu beobachten (Wells & Evans 2003): Nach dieser Studie wirkt eine vegetationsreiche Umgebung als Puffer für stressige Lebensereignisse und zudem förderlich für das Selbstwertgefühl.

Insgesamt lässt sich sagen, dass die Erfahrung von natürlichen Umgebungen zwar nicht Gesundheit determiniert, aber eine Ressource für Gesundheit ist sie allemal (Maller u.a. 2006). Unter salutogenetischer Perspektive könnte man Natur und Landschaft als einen wirksamen Faktor betrachten, der uns in der Polarität zwischen Gesundheit und Krankheit in Richtung des Gesundheitspols orientiert. Durch diese salutogenetische Perspektive auf das Naturerleben gewinnen die subjektiven Bedeutungen und Interpretationen von Natur ein besonderes Gewicht. Das leitet über zum nächsten Abschnitt

## **5. Naturerfahrung und Gesundheit II: Symbolische und psychodynamische Valenzen von „Natur“**

Wir haben gesehen, dass die psychischen Wirkungen von Natur vielfältiger Natur sind und sich auch vielfältig verstehen lassen. Die Erklärungsansätze gehen von evolutionären Ansätzen über soziologische Theorien bis hin zu psychologischen Theorien wie z.B. der Attention Restoration Theory von Kaplan/Kaplan (1989).

Ein Aspekt wird dabei meistens vernachlässigt bzw. nur am Rande erwähnt. Es handelt sich um den Gedanken, dass die „Natur“ sozusagen einen Metaphernvorrat darstellt, die dem Menschen für Selbst- und Weltdeutungen zur



Verfügung steht. Diese symbolische Dimension unserer Naturbeziehungen ist für den Menschen als „animal symbolicum“ (Cassirer) nicht unbedeutend, ist es doch gerade der symbolische Weltzugang, der es uns gestattet, unser Leben als ein sinnvolles zu interpretieren (Gebhard 1999). Die ausgewählten Beispiele aus den Kindergesprächen haben das gut verdeutlicht.

Im Verhältnis des Menschen zur äußeren Natur wird nämlich stets auch sein Verhältnis zu sich selbst sichtbar beziehungsweise aktualisiert. Das gilt historisch insofern, als die jeweilige Auffassung von Natur, der jeweilige Naturbegriff, als ein Reflex des Selbstverständnisses des Menschen interpretiert werden kann. Und das gilt ebenso für die einzelnen Subjekte: Die Erfahrungen, die wir in und mit der Natur machen, sind auch Erfahrungen mit uns selbst – nicht nur, weil wir es sind, die diese Erfahrungen machen (das wäre trivial) – sondern weil Naturerfahrungen und Naturphänomene Anlässe sind, uns auf uns selbst zu beziehen. „Natur“ wird im Erlebnis auch zu einem Merkzeichen, zum Symbol von Aspekten des eigenen Selbst. Die Natur wird so – wie Caspar David Friedrich es sagt – zur „Membran subjektiver Erfahrungen und Leiden“. Sowohl in der philosophischen Symboltheorie (Blumenberg) als auch in der empirischen Psychotherapieforschung (Buchholz) wird angenommen, dass Symbole die Funktion haben, Sinnstrukturen zu konstituieren. Danach gibt es einen Zusammenhang von psychischer Gesundheit und dem Reichtum an symbolischen Bildern.

In meinen Überlegungen zur Bedeutung von Naturerfahrungen für Kinder habe ich diesen symbolischen Aspekt schon mit einer Reihe von Beispielen gezeigt. Besonders sei noch einmal an die animistisch-symbolische Dimension erinnert und an die ästhetisch-symbolische Dimension.

Beispielhaft sei im Folgenden diese symbolische Ebene für den Wald bzw. den Baum herausgearbeitet: Der Wald wird häufig als Inbegriff für „Natürlichkeit“ (Wild-Eck 2001, Groß 2007) gehalten und mit Wohlbefinden assoziiert. In der LBS Studie wird von den befragten Kindern auch am häufigsten (86%) der Wald genannt, in dem sie in der Natur sein wollen (gefolgt von Wiesen und Feldern mit 85%, Garten mit 76%, fremder garten mit 69%, und 62% im Park). Ungeachtet, dass der Wald natürlich ein Kulturphänomen ist, wird er als wohltuende Natur interpretiert, und zwar nicht in erster Linie wegen ökologischer und biologischer (Stichwort Sauerstoff) Zusammenhänge, sondern wegen seines ideologisch-symbolischen Gehalts. Bei der Empfindung des Natürlichkeit spielen zum Beispiel die Lichtverhältnisse im Wald eine besondere Rolle: das gedämpfte, nicht eintönige und damit ermüdende Licht im Wald löst ein Gefühl der Geborgenheit aus (Leibundgut 1975). Nach Befunden von Franzen & Zimmermann (1999) ist der Wald Symbol für Ruhe, Freiheit, Schönheit und Lebendigkeit und bewirkt Wohlbefinden. Nicht umsonst ist ein sehr verbreitetes projektives Testverfahren der so genannte Baumtest (Koch 1972). Natürlich fungiert hier der Baum als symbolische Projektionsfläche, was allerdings mit den Erlebnisqualitäten, die wir bei der Beziehung zu Bäumen

haben können, zusammenhängt. Koch fasst den Wald als ein Symbol für das Unbewusste auf, er sei typisch für das menschliche Leben, weil sich in ihm Verfall, Tod und Leben in analoger Weise wie beim Menschen ereignen. Bäume haben Individualität und damit gewissermaßen Persönlichkeit. Einer schweizerischen Untersuchung (Reichert & Zierhofer 1993) zufolge überwiegen dabei positive Konnotationen: man geht gern in den Wald, fühlt sich geborgen und gut und der Wald wirkt identitätsstiftend. Man ist mit sich allein, kann gewissermaßen endlich seine eigenen Gedanken denken. Außerdem aktualisieren sich im Wald schöne Erinnerungen an Kindheit und Unbeschwertheit.

Der Wald steht allerdings nicht nur für positiv getönte Gedanken und Gefühle. In vielen Märchen und Mythen wird der geheimnisvolle und auch bedrohliche Aspekts des Waldes betont (Henking 1993, Vollichard 1992). Das gilt nicht nur für die Welt der Geschichten, sondern kann auch in aktuellen Befragungen zur Wirkung des Waldes bestätigt werden. Wild-Eck (2002) zeigt, dass der Wald auch (insbesondere für Frauen) ein Raum der Angst sein kann.

Diese ambivalenten Bedeutungen von Wald und Baum machen sie geradezu für eine psychodynamische Verwendung in besonderer Weise geeignet, weil widersprüchliche psychische Zustände gewissermaßen einen symbolischen Anker finden können.

Allgemeiner formuliert: Möglicherweise ist es auch diese Ambivalenz, die Naturerlebnisse für Menschen so anziehend macht. Die Natur gerade in ihren widersprüchlichen, ambivalenten Eigenschaften ist so 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. So kommt in der Natur das "Eine in sich selbst Unterschiedene" (wie es Heraklit zur Kennzeichnung von Dialektik formuliert hat) zum Ausdruck. Ästhetisch oder schön ist dann weniger das Gefällige, sondern eher das Spannungsreiche, das Ambivalente, das Widersprüchliche. Auch für die Psychotherapie gilt, dass krank bzw. pathologisch nicht die Ambivalenz ist, sondern eher die scheinbare Notwendigkeit, sich auf eine Seite der Ambivalenz zu schlagen. "Gesund" wäre dann, die Spannung zwischen Widersprüchen auszuhalten. So kennzeichnet Bauriedl (1980) die psychoanalytische (und auch die künstlerische) Haltung wesentlich damit, dass in ihnen die Ambivalenzspannung aufgenommen und ausgehalten werden kann.

Victor von Weizsäcker hat bereits im Jahre 1930 Gesundheit folgendermaßen definiert: „Die Gesundheit eines Menschen ist eben nicht ein Kapital, das man aufzehren kann, sondern sie ist überhaupt nur dort vorhanden, wo sie in jedem Augenblick des Lebens erzeugt wird. Wird sie nicht erzeugt, dann ist der Mensch bereits krank.“

Die Frage in unserem Zusammenhang wäre dann, ob Naturerfahrungen im Allgemeinen bzw. das Wandern im Besonderen ein wirksamer Faktor sein könnte, der bei der Erzeugung von Gesundheit wirksam ist. Im Rahmen des Konzepts der Salutogenese (Antonovsky) wäre diese Frage auch einer empirischen Erforschung zugänglich. Dabei wird davon ausgegangen, dass Gesundheit und Krankheit keine puren Entgegensetzungen sind. Menschen bewegen sich danach stets in einem Kontinuum zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit. Wo wir uns hier befinden, wird wesentlich durch das sogenannte Kohärenzgefühl (sense of coherence) gesteuert. Es drückt die subjektive Überzeugung aus, dass das Leben verständlich, beeinflussbar und bedeutungsvoll ist.

Je stärker das Kohärenzgefühl ausgeprägt ist, desto besser sind die Chancen für das Subjekt, sich in Richtung des Gesundheitspols zu bewegen. In unserem Zusammenhang stellt sich nun die Frage, ob das besagte Kohärenzgefühl durch Naturerfahrungen, durch Aufenthalte in der freien Natur wie eben beim Wandern, zu unterstützen ist und damit die Möglichkeiten stärkt, die uns in Richtung des Gesundheitspols wandern lassen.

Natur eignet sich offenbar dazu, innere Seelenzustände in äußeren Gegenständen zu symbolisieren. Das gilt - jedenfalls z. T. - auch umgekehrt: Das Erleben von äußerer heiler Natur kann eben heilsam auch für die innere Natur sein. "Der Stoff, an dem ich meine Seele übe", sagte bereits Alexander von Humboldt dazu. Ich behaupte nicht, dass menschliche Beziehungen plötzlich bedeutungslos geworden wären. Die haltende Umwelt (wie es Winnicott ausdrücken würde) kann jedoch auch materieller bzw. eben natürlicher Art sein, die zudem den Vorteil hat, dass sie relativ unerschöpflich ist und damit immer wieder zum Symbol eines geglückten, eines guten Lebens werden kann.

### **Zum Weiterlesen:**

Gebhard, U.: Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Westdeutscher Verlag, Opladen 2001 (2. erweiterte und aktualisierte Auflage)

Gebauer, M., Gebhard, U., (Hrg.): Naturerfahrung. Wege zu einer Hermeneutik der Natur. Die Graue Edition, Zug, Schweiz 2005