

WIE WIRKEN NATUR UND LANDSCHAFT AUF GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND LEBENSQUALITÄT?

Prof. Dr. Ulrich Gebhard
(Universität Hamburg)

Naturnähe als romantische Idee

Der zentrale Gedanke dieser Tagung, nämlich, dass durch äußere Naturerfahrungen auf eine geradezu wundersame Weise der Mensch in seiner körperlichen, seelischen und sozialen Verfasstheit, in seinem subjektiven Wohlbefinden, in seinem Sinnbedürfnis, eben in seiner Gesundheit positiv berührt wird, ist eine romantische Idee. Dass ein Leben, das durch Natur bzw. durch das Naturschöne inspiriert ist, auch ein „gutes Leben“ ist, ist der implizite Gedanke, den die Veranstalter im Sinne hatten, als sie mich baten, nicht nur über Gesundheit, sondern auch über Wohlbefinden und Lebensqualität zu sprechen. Immanuel Kant hat eine verwandte Idee übrigens bereits am Ende des 18. Jahrhunderts in der „Kritik der Urteilskraft“ (1790) formuliert, nämlich „daß ein unmittelbares Interesse an der Schönheit der Natur zu nehmen [...] jederzeit ein Kennzeichen einer guten Seele sei“ (KANT 1977: 395).

Das Setzen auf Naturerfahrungen, auf das Naturschöne, auf die Verheißungen der utopischen Momente des Naturbegriffs, der Glaube geradezu an eine Veredelung des Menschen durch Naturnähe ist das Programm der deutschen Romantik, wobei die auch bedrohlichen Aspekte der Natur oft ausgeblendet sind. So ist zumindest eine Bedingung der Romantisierung von Natur, dass man keine Angst mehr vor ihr hat. Die gesuchte Nähe zur Natur setzt die Distanz zu ihr voraus, die erst durch Technik und Naturwissenschaft gewährleistet ist. V. a. die gezähmte Natur ist schön. So kann es durchaus als Privileg bezeichnet werden, dass der verstädterte Mensch der Moderne Natur unter dem symbolisch-ästhetischen Aspekt gleichsam zweckfrei genießen bzw. Naturerfahrung im Hinblick auf die Gesundheit betrachten kann. Denn natürlich kann der Zusammenhang von Natur und Gesundheit auch umgekehrt gedacht werden, nämlich dass die Natur auch eine Gefahr für die Gesundheit sein kann und auch historisch lange Zeit gewesen ist.

Die romantische Idee der Veredelung des Menschen, die Idee, dass unser Leben mit der Natur eben ein gutes Leben ist, das Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität umfasst, werde ich im folgenden theoretisch ausleuchten, wobei ich mich (anders als die Romantiker) auch auf eine Vielzahl von empirischen Befunden stützen kann.

Was ist an Naturerfahrungen gut für die psychische Entwicklung (von Kindern)?

Es geht hier um die Frage, in welcher Weise äußere Natur nicht nur biologisch-materiell, sondern auch psychisch wirksam ist (s. ausführlich GEBHARD 2009). Mitscherlich äußerte bereits in den 60er 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, Gebüsche, 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 schwierige 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 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. Die Frage ist nun, 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 2009: 14, SEARLES 1960). Welche Bedeutung die Natur für die psychische Entwicklung hat, ist eine grundlegende wissenschaftliche Fragestellung, die die Stellung des Menschen in und zu der Natur auch psychologisch wendet. Außerdem ist dieser Komplex von praktischer Bedeutung, auch, aber nicht nur im Hinblick auf die Gesundheit. Die Frage nach „Naturbedürfnissen“ ist z. B. bedeutsam für den Städtebau, die Landschaftsplanung, die Architektur von öffentlichen wie von privaten Gebäuden. Sie ist bedeutsam für unseren Umgang mit der Natur: Natur- und Landschaftsschutz. Es ist letztlich die Frage, wie sich äußere Natur in der inneren Natur des Menschen repräsentiert und was das für jeweilige Folgen hat. Das erinnert an die 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“.

In zahlreichen Untersuchungen zur Kleinkindentwicklung wird hervorgehoben, wie wichtig eine vielfältige Reizumgebung ist. Neben dem Einfluss auf die Gehirnentwicklung trägt eine reizvielfältige Umwelt dazu bei, psychische Entwicklungsschritte anzuregen und zu fördern. Es ist so, dass eine reizarme und auch eine reizhomogene Umwelt sich in mehrfacher Weise negativ auswirkt. Das Optimum liegt zwischen homogenen, immer gleichen, vertrauten Reizen einerseits und sehr neuen und fremdartigen Reizen andererseits. Eine naturnahe Umgebung, in der sowohl relative Kontinuität als auch ständiger Wandel besteht, ist 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, andererseits kann man von einer Überreizung 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 Neugierde der Umgebung als Anlass zu explorativer Aktivität nimmt und damit zugleich Sicherheit und Vertrautheit herstellt.

In einer breit angelegten Kinderbefragung (9-14 Jahre, N=2400, LBS 2005) wird deutlich, 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 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 Herumstreuen in Wiesen und Wäldern, in sonst ungenutzten Freiräumen kann Sehnsüchte nach „Wildnis“ und Abenteuer befriedigen. Auch in der Anthropologie geht man davon aus, dass es beim Menschen sowohl einen grundlegenden Wunsch nach Bindung und Vertrautheit als auch ein ebenso grundlegendes Neugierverhalten gibt.

Ein wesentlicher Wert von Naturerfahrungen besteht in der Freiheit, die sie vermitteln (können). „Wir sind so gern in der Natur, weil diese keine Meinung über uns hat“, sagt Nietzsche. So müsste es (nicht nur für Kinder) mehr „freien“ ungeplanten Raum in den Städten geben. In einer Studie in mehreren süddeutschen Städ-