

## Mentale Regeneration

### Natur bringt uns ins Lot

Rainer Brämer

Waren wir lange Zeit gewöhnt, zum Thema Natur vorwiegend apokalyptische Warnungen zu hören, so dürfen wir heutigentags vorrangig Entspannung und Wohlfühlen damit assoziieren. Beim modernen Hightechbürger steht Natur so hoch wie noch nie im Kurs.

Natur ist für viele gleichbedeutend mit Freizeit und Gesundheit, Natursportarten einschließlich des früher so verpönten Wanderns boomen, "Natur erleben" ist in den letzten 20 Jahren zum führenden Urlaubsmotiv aufgerückt, unter den "sehr wichtigen" Gesichtspunkten für die Wohnortwahl steht "Nähe zur Natur" mit Abstand an der Spitze, Bioprodukte erobern den Markt, Psychologen entdecken die "Biophilie" als evolutionär verankerte Liebe zur Natur, Zukunfts(markt)forscher haben den Megatrend "Neo-Nature" ausgemacht. Fast scheint es so, als würden wir uns um so mehr zur Natur zurücksehnen, je mehr wir es uns im Alltag mit moderner Technik bequem gemacht haben..

Dass es sich um mehr als eine bloße Sehnsucht handelt, machen die rasch wachsenden Erkenntnisse der empirischen Naturpsychologie deutlich. Dabei handelt es sich um einen vergleichsweise jungen Wissenschaftszweig, der sich vorzugsweise an nordamerikanischen Universitäten, hier und da auch in Europa etabliert hat, in Deutschland aber so gut wie unbekannt ist. Zu ihren Schrittmachern gehören Stephen and Rachel Kaplan von der University of Michigan, Roger S. Ulrich, von der Texas A&M University und Frances S. Kuo samt ihrem Landscape and Human Health Laboratory an der University of Illinois. Sie und andere haben in den letzten drei Jahrzehnten eine Fülle von empirischen Daten über den psychisch wohltuenden Charakter von Naturkontakten jeder Art zusammengetragen.

Danach ist unbestritten, dass schon ein Spaziergang durch eine grüne Parklandschaft oder gar nur Bilder mit ansprechenden Naturmotiven in hohem Maße stressentlastend wirken. Bewohner begrünter oder grünflächennaher Wohnbezirke bleiben auf Dauer gesünder, können ihre persönlichen Probleme besser lösen, haben bessere Kontakte zu ihren Nachbarn, begegnen ihren Familienmitgliedern seltener mit Aggressionen und werden seltener kriminell - und zwar unabhängig vom sozialen Status.

Kinder, die in eine grünere Umgebung ziehen, verbessern ihre geistigen Leistungen signifikant. Ein Aufenthalt im Grünen hat für junge Menschen mit Aufmerksamkeits-Defizit- und/oder Hyperaktivitäts-Syndrom kurzfristig eine ebenso entlastende Funktion wie das

Standardmedikament Methylphenidat (einschlägiger Handelsname Ritalin). Die Erfahrungen in deutschen Waldkindergärten gehen in eine ähnliche Richtung: Im Vergleich zu Besuchern von Regelkindergärten zeichnen sie sich nicht nur durch eine bessere Motorik und höhere Kreativität, sondern auch durch mehr soziale Kompetenzen und eine geringere spontane Aggressivität aus.

Patienten in Krankenzimmern mit Ausblick ins Grüne brauchen weniger Medikamente, klagen weniger über Beschwerden und werden schneller gesund. Analoges gilt für Gefängnisinsassen. Naturmotive auf den Bildern in einem Krankenzimmer vermindern im Gegensatz zu abstrakter Kunst den Angstpegel und den Bedarf an Schmerzmedikamenten. Zur Beruhigung vor Operationen eingesetzte Musik hat den größten Effekt, wenn sie von Naturgeräuschen begleitet wird. Klinikgärten haben einen aggressionsmindernden Effekt auf Alzheimerpatienten.

Geschäftsstraßen mit Gras und Bäumen tragen wesentlich zu einer Verbesserung des Einkaufsklimas bei. Kunden nehmen weitere Anreisen in Kauf, halten sich hier länger auf, akzeptieren höhere Preise und bewerten den Service besser. Stadtszenen mit Bäumen werden wesentlich positiver bewertet als solche ohne, das Befahren von Straßen mit Randbegrünung strengt ebenfalls deutlich weniger an. Angestellte in Räumen mit Ausblick auf Naturszenen oder in fensterlosen, aber mit Pflanzenarrangements bestückten Räumen sind weniger frustriert, arbeiten aufmerksamer und effektiver, haben einen geringeren Blutdruck und werden seltener krank.

Diese und viele ähnliche Befunde deuten darauf hin, dass wir uns in einer natürlichen Umgebung, also letztlich in unserem ursprünglich arteigenen Biotop wohler fühlen als in unserer selbst geschaffenen Hochzivilisation. Wir sind von den vielfältigen Stressfaktoren und Reizen der Hightechwelt offenbar letztlich bereits überfordert oder, wie es ein einschlägiges Erklärungsmodell formuliert, "mental erschöpft". Indem wir uns ganz oder teilweise in ein Umfeld zurückziehen, auf das alle unsere evolutionär entwickelten Sinne und Fähigkeiten zugeschnitten sind, geht es uns besser, die Stimmung steigt, wir werden wieder "anstrengungslos aufmerksam". Wenn uns eine solche Regression in einen ursprünglicheren Zustand messbar gut tut, kann das umgekehrt nur heißen, dass uns die Zivilisation in ihrer aktuellen Vollendung schleichend aus dem Gleichgewicht gebracht bzw. krank gemacht hat.

Dass dieser elementare Sachverhalt nicht nur objektiv nachweisbar ist, sondern auch subjektiv so empfunden wird, liefert eine wesentliche Erklärung für den Trend zu mehr Naturkontakten. Jogger, deren Strecke durch ein natürliches Umfeld führt, haben im Nachhinein nicht nur einen höheren Gehalt an Stimmungshormonen im Blut, sondern fühlen sich im Gegensatz zu Laufbandläufern über die gleiche Strecke auch subjektiv frischer und entspannter. In unseren "Profilstudien Wandern" geben jeweils drei Viertel die befragten Wanderer an, dass sie sich nach einer Tour körperlich entspannter und seelisch ausgeglichener fühlen.

Im Rahmen einer speziellen Rehasstudie beantworteten die befragten Klinikpatienten die Frage danach, was außer den ärztlichen Bemühungen zu ihrer Gesundheit beiträgt, am meisten mit "Aufenthalt im Grünen" sowie "Spazieren und Wandern". Erst danach folgten "gesundes Essen", "Ruhe", "Gespräche" und mit großem Abstand "Kur- und Wellnessangebote" sowie "Heilwasser". Als wichtigstes Ausstattungsmerkmal ihres Zimmers benannten sie "Ausblick ins Grüne" und "Zimmer mit Balkon". Dementsprechend gaben über 80% von

ihnen an, in der Regel einmal oder zweimal täglich einen Fußausflug ins Grüne zu unternehmen. Diese Quote lag doppelt so hoch wie die Empfehlung ihrer Therapeuten.

Eigentlich haben wir es schon länger geahnt: Wenn wir von allem zu viel haben und arg neben der Spur liegen, bringt uns ein Ausflug ins Grüne zuverlässig wieder ins Lot. Dass es sich dabei nicht nur um eine subjektive Erfahrung, sondern auch um einen wissenschaftlich untermauerten Sachverhalt handelt, kann uns selbst die gewöhnliche Natur vor der Haustür sympathisch machen.

