

**In: Bundesamt für Naturschutz (Hrg.): Naturschutz & Gesundheit.
Allianzen für mehr Lebensqualität. Bonn 2010, S. 22-28**

Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität?

Ulrich Gebhard, Universität Hamburg

1. 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.

2. 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, S. 14ff.; 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 auch 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 privaten Gebäuden. Sie ist auch 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 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".

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 Neuigkeit 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 Herumstreunen 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 Städten (Reidl/Schemel 2005) konnte der Erlebnis- und Spielwert von Brachflächen bestätigt werden: In Naturerfahrungsräumen spielen Kinder länger, lieber und weniger allein. Das Kinderspiel ist komplexer, kreativer und selbstbestimmter. Erst relative Freizügigkeit ermöglicht es, sich die Natur wahrhaft anzueignen. Es ereignet sich die 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. Dabei geht es um die symbolische Bedeutung von Natur, in der Erlebnisse in und mit der Natur und deren sinnstiftende Valenz zusammenfließen, ein wichtiger Aspekt von Naturerfahrungen.

3. Naturerfahrung und Gesundheit

Die günstigen Wirkungen von Naturerfahrungen werfen immer häufiger die Frage auf, ob eine Entfremdung von Natur sich in psychischer und somatischer Hinsicht negativ auswirkt, also krank macht. Bei Kindern wird sogar schon von einem „Nature Deficit Syndrom“ (NDS) gesprochen (Louv 2005, Taylor u.a. 2001). Ich verfolge hier die umgekehrte Logik, nämlich dass die Möglichkeit oder geradezu das Angebot von Naturerfahrungen auch ein Beitrag zur Gesundheitserhaltung sein kann. So gibt es seit einiger Zeit nicht nur therapeutische Angebote mit Tieren, sondern auch entsprechende Versuche mit Pflanzen und Gärten. Im Jahre 2007 fand der „1. Gesundheitskongress Wandern“ statt, auf dem Mediziner, Sportwissenschaftler und Psychologen die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Natur am Beispiel des Wanderns ausleuchteten. Dabei wird sogar von „Therapeutischen Landschaften“ gesprochen, die Wohlbefinden durch kontemplatives und aktives Naturerleben erzeugen.

Die empirischen Befunde zur belebenden und gesundheitsfördernden Wirkung von Natur sind vielfältig, und Gesundheitsargumente werden bei politischen Entscheidungen im Hinblick auf die Stadt- und Landschaftsplanung immer wichtiger. Naturräume mit Wiesen, Feldern, Bäumen und Wäldern haben eine belebende Wirkung bzw. bewirken eine Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress. Der Zusammenhang von Naturerfahrungen und Gesundheit wird häufig mit evolutionären Annahmen in Verbindung gebracht, wonach eine Präferenzierung von naturnahen Umwelten und vor allem entsprechende Wirkungen von Natur auf die seelische und körperliche Befindlichkeit mit biologisch fundierten Dispositionen zusammenhänge („Biophilie“). Nach der „Attention Restoration Theory“ von Kaplan/Kaplan (1989) wirken sich Naturräume deshalb günstig auf die Gesundheit, weil sie einen Abstand zum Alltagsleben bzw. Alltagstrott ermöglichen und weil Naturerfahrungen Aufmerksamkeit provozieren, die nicht anstrengt. Auf die Bedeutung der symbolischen Valenzen unserer Naturbeziehungen werde ich im letzten Abschnitt noch genauer eingehen.

Eine Vielzahl von empirischen Befunden zeigt die günstige Wirkung von Naturerfahrungen für die Gesundheit (entsprechende Literaturhinweise werden z.B. im Public Health Forum 2009, 1 zusammengestellt). Belegt Effekte in folgenden Hinsichten:

Physische Gesundheit

Herzkrankheiten, Diabetes, Rückenbeschwerden, Übergewicht, Blutdruck, Schlaganfall , Motorische Entwicklung bei Kindern, v.a. Grobmotorik

Psychische Gesundheit

Stress, Erholung von geistiger Müdigkeit, kognitive Entwicklung, Konzentration, Induzierung positiver Gefühle (Freundlichkeit, Interessiertheit, Ruhe, Zufriedenheit), Abbau von Ärger und Frustration, kontemplative Stimmung, Kreativität, Vergessen von Sorgen, bessere Bewältigung von bedeutsamen Lebensaufgaben, Selbstwertgefühl, Symptominderung von chronischen Aufmerksamkeitsstörungen (ADD)

Soziale Gesundheit

Integration, Förderung der psychosozialen Entwicklung

Vor allem die Natur in der unmittelbaren Wohnumgebung beeinflusst die Gesundheit. Dieser Zusammenhang wird besonders deutlich bei alten Menschen, Jugendlichen und Hausfrauen. Menschen, die in Gegenden mit einem hohen Grünanteil leben, beurteilen ihre physische und mentale Gesundheit höher als Menschen in einer Umgebung mit wenig Grünflächen.

4. Naturerfahrung und Naturschutz

Häufig wird mit dem Plädoyer für Naturerfahrungen auch die Hoffnung verbunden, dass Naturerfahrungen und Umweltbewusstsein positiv zusammenhängen. 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.

Der zentrale Gedanke dabei ist, dass unser Gefühl für die Natur eher von positiven Erlebnissen und von Intuitionen als von rationalen Argumenten geprägt wird. So ist es folgerichtig, in der Naturschutzdebatte die erlebnisbezogene und intuitive Ebene wieder salonfähig zu machen. Im Anschluss an v.a. 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 2007).

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 wird dagegen angenommen, dass zunächst eine moralische Intuition vorhanden ist und diese das moralische Urteil verursacht. Das rationale Denken findet überwiegend nach dem intuitiven Urteil, also als post hoc Rechtfertigung statt. Naturerlebnisse werden also, betrachtet man sie vor dem Hintergrund des sozial-intuitionistischen Modells, in der Tat eine Funktion im Hinblick auf das Umweltbewusstsein haben. Bei meinen Überlegungen zur Bedeutung von Naturerfahrungen in der seelischen Entwicklung ist dies jedoch nicht der zentrale Punkt. Im Gegenteil: Mir geht es in meiner

Argumentation eher darum, dass wir davon ausgehen können, dass Naturerfahrungen einfach gut tun und nicht weil wir die Menschen damit moralisieren wollen.

5. Natur als salutogenetischer Faktor:

Symbolische und psychodynamische Valenzen von „Natur“

Für den Philosophen Martin Seel wird die Erfahrung des Naturschönen zu einer mehr oder weniger wesentlichen Bedingung des Gelingens eines „guten Lebens“. „Die Gegenwart des Naturschönen ist in diesem Sinn unmittelbar und mittelbar gut, ihre Erfahrung also eine positive existentielle Erfahrung“ (Seel 1991, 303). Naturerfahrungen sind insofern ein Element eines Lebens, das etwas mit Wohlbefinden und Lebensqualität, eben mit einem guten Leben zu tun hat. Insgesamt lässt sich vor dem Hintergrund der zusammengetragenen Befunde sagen, dass die Erfahrung von Natur zwar nicht Gesundheit determiniert, aber eine Ressource für Gesundheit ist sie allemal (Maller u.a. 2006). Aus salutogenetischer Sicht (Antonovsky 1997) 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 symbolischen Bedeutungen von Natur ein besonderes Gewicht.

Die „Natur“ stellt sozusagen einen Symbolvorrat dar, die dem Menschen für Selbst- und Weltdeutungen zur Verfügung steht. Diese symbolische Dimension unserer Naturbeziehungen ist für den Menschen als „animal symbolicum“ (Cassirer 1969) nicht unbedeutend, ist es doch gerade der symbolische Weltzugang, der es uns gestattet, unser Leben als ein sinnvolles zu interpretieren (Gebhard 2005). Im Kern ist das die romantische Idee, die ich eingangs erwähnt habe. Der Begriff der „therapeutischen Landschaften“ zielt insofern auch nicht nur auf die physischen Attribute von Natur und Landschaft, sondern v.a. auf deren symbolische und kulturelle Bedeutung.

Im Verhältnis des Menschen zur äußeren Natur wird nämlich stets auch sein Verhältnis zu sich selbst sichtbar bzw. aktualisiert. 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. Die Natur wird so – wie Caspar David Friedrich es sagt – zur „Membran subjektiver Erfahrungen und Leiden“.

Sowohl in der philosophischen Symboltheorie als auch in der empirischen Psychotherapieforschung (Buchholz 1996) wird angenommen, dass Symbole die Funktion haben, Sinnstrukturen zu konstituieren. Danach gibt es einen Zusammenhang von psychischer Gesundheit und dem Reichtum an symbolischen Bildern. Beispielhaft sei im Folgenden diese symbolische Ebene für den Wald bzw. den Baum herausgearbeitet: Der Wald wird häufig für den Inbegriff von „Natürlichkeit“ (Wild-Eck 2002, Groß 2007) gehalten und mit Wohlbefinden und Erholung (Braun 2000) assoziiert. Ungeachtet der Tatsache, dass der Wald natürlich ein Kulturphänomen ist, wird er als „reine“ Natur interpretiert, und zwar nicht in erster Linie wegen ökologischer und biologischer (Stichwort Sauerstoff) Zusammenhänge, sondern wegen seines ideologisch-symbolischen Gehalts.

So zeigen volkskundliche Untersuchungen zum Walderleben bei Erwachsenen in Deutschland, dass animistisch-symbolische Vorstellungen ein essentielles Element bei ihren Walderlebnissen sind. Der Wald kann Symbol sein für Ruhe, Freiheit, Schönheit, wird mit Lebendigkeit, Entspannung, Entlastung und Zufriedenheit assoziiert. Dadurch bewirkt er Wohlbefinden und trägt zur Erholung von Stress bei (Rauch-Schwegler 2001). Nicht umsonst ist ein sehr verbreitetes projektives Testverfahren der so genannte Baumtest. Natürlich fungiert hier der Baum als symbolische Projektionsfläche, was allerdings mit den Erlebnisqualitäten, die wir bei der Beziehung

zu Bäumen haben können, zusammenhängt. Dabei wird der Wald als ein Symbol für das Unbewusste aufgefasst; 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 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. Der Wald im allgemeinen und einzelne Bäume im besonderen können eine persönliche Bedeutung erlangen und damit in Geschichten, Mythen und Legenden eingebaut werden. Auch das ist identitätskonstituierend. Zudem werden bei Waldaufenthalten eigene (schöne) Erinnerungen an Kindheit und Unbeschwertheit aktiviert (Henwood/Pidgeon 2001).

Der Wald steht allerdings nicht nur für positiv getönte Gedanken und Gefühle. In vielen Märchen und Mythen werden geheimnisvolle und auch bedrohliche Aspekte des Waldes betont (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 ein Raum der Angst sein kann (vgl. Lehmann 2000).

Diese ambivalenten Bedeutungen von Wald und Baum machen sie geradezu für eine psychodynamische Verwendung in besonderer Weise geeignet, weil widersprüchliche psychische Zustände einen symbolischen Anker finden können. Allgemeiner formuliert: Möglicherweise ist es gerade diese Ambivalenz, die Naturerlebnisse für Menschen so anziehend macht. Die Natur 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. Auch im Hinblick auf psychische Gesundheit gilt, dass krank bzw. pathologisch nicht die Ambivalenz ist, sondern eher die scheinbare Notwendigkeit, sich auf eine Seite der Ambivalenz zu schlagen. „Gesund“ wäre, die Spannung zwischen Widersprüchen auszuhalten.

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 Naturerfahrung ein Faktor sein könnte, der bei der Erzeugung von Gesundheit wirksam ist. Im Rahmen des Konzepts der Salutogenese (Antonovsky 1997) wäre diese Frage auch einer empirischen Erforschung zugänglich. Antonovsky geht davon aus, 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 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 ist die These nicht unplausibel, dass das Kohärenzgefühl durch Naturerfahrungen, durch Aufenthalte in der freien Natur, beim Wandern, im Garten, im Kontakt mit Tieren 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 z. T. auch umgekehrt: Das Erleben von äußerer heiler Natur kann eben

heilsam auch für die innere Natur sein. So kann eine naturnahe und zugleich symbolisch bedeutungsvolle Umwelt dazu beitragen, das besagte Köhärenzgefühl zu stärken. Eine solche naturnahe Umwelt hat zudem den Vorteil, dass sie relativ unerschöpflich ist und damit immer wieder zum Symbol eines gegliückten, eines guten Lebens werden kann.

Literatur

- Antonowsky, A. (1997): *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen
- Berlyne, D.E. (1958): The influence of complexity and novelty in visual figures on orienting responses. In: *J. of Experimental Psychology* 55, S. 289 – 296
- Bögeholz, S. (1999): *Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln*. Opladen
- Braun, A. (2000): *Wahrnehmung von Wald und Natur*. Opladen
- Buchholz, M.B. (1996): *Metaphern der Kur. Eine qualitative Studie zum psychotherapeutischen Prozeß*. Opladen
- Cassirer, E. (1969): *Wesen und Wirkung des Symbolbegriffs*. Darmstadt
- Gebhard, U. (2005): Naturverhältnis und Selbstverhältnis. In: *Scheidewege* 35, S. 243-267
- Gebhard, U. (2007): Intuitive Vorstellungen bei Denk und Lernprozessen: Der Ansatz der „Alltagsphantasien“. In: D. Krüger, H. Vogt (Hrg.): *Theorien in der biologiedidaktischen Forschung*. Berlin, Heidelberg, New York, S. 117-128
- Gebhard, U. (2009): *Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*. Wiesbaden (3. überarbeitete und erweiterte Auflage)
- Groß, J. (2007): *Biologie verstehen: Wirkungen außerschulischer Lernorte*. BzDR 16. Didakt. Zentrum Oldenburg
- Haidt, J. (2001): The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgement. *Psychological Review*, 108, S. 814-834.
- Henwood, K. und N. Pidgeon (2001): Talk about woods and trees: threat of urbanization, stability, and biodiversity. In: *J. of Environmental Psychology* 21, S. 125 - 147
- Kals, E., Schumacher, D., Montada, L. (1998): Naturerfahrungen, Verbundenheit mit der Natur und ökologische Verantwortung als Determinanten naturschützenden Verhaltens. In: *Z. für Sozialpsychologie* 29, S. 5 - 19
- Kant, I. (1977): *Kritik der Urteilskraft* (Werkausgabe Band X) Frankfurt/M.
- Kaplan, R., und Kaplan, S. (1989): *The Experience of Nature: a psychological perspective*. Cambridge
- LBS- Initiative Junge Familie (2005): *Das LBS-Kinderbarometer*. Münster
- Lehmann, A. (2000): Alltägliches Waldbewusstsein und Waldnutzung. In: A. Lehmann/K. Schriever: *Der Wald – Ein deutscher Mythos?* Berlin, S. 23-38

- Louv, R. (2005): Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. Chapel Hill
- Lude, A. (2001): Naturerfahrung und Naturschutzbewusstsein. Eine empirische Studie. Innsbruck, Wien, München
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., Leger, L.St. (2006): Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. In: Health Promotion International 21, 1, S. 45 – 54
- Mitscherlich, A. (1965): Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Frankfurt/M.
- Rauch-Schwegler, T. (2001): Der Wald – ein Antistressfaktor. Bildung Schweiz, 1, S. 8 - 9
- Reidl, K., Schemel, H.-J. (2005): Naturerfahrungsräume im besiedelten Bereich. Nürtinger Hochschulschriften 24
- Searles, H.F. (1960): The nonhuman environment in normal development and schizophrenia. New York
- Seel, M. (1991): Eine Ästhetik der Natur. Frankfurt
- Taylor, A.F., Kuo, F.E., Sullivan, W.C. (2001): Coping with ADD. The surprising connection to green play settings. Environment and Behavior 33, 1, S. 54 - 77.
- Vollichard, P. (1992): Mythologie des Holzes. Bern: Bundesamt für Konjunkturfragen
- Wild-Eck, S. (2002): Statt Wald – Lebensqualität in der Stadt. Zürich