

Gutes Leben und gute Orte.

Naturerfahrung und seelische Gesundheit

Prof. Dr. Ulrich Gebhard (Ulrich.Gebhard@uni-bielefeld.de)

Unsere Natur- und Landschaftsverhältnisse haben etwas mit dem guten Leben zu tun. Es ist für uns nicht gleichgültig, in welchem Verhältnis wir zu unserer Umgebung stehen. Landschaft und Natur sind wesentliche Rahmenbedingungen für ein gelingendes menschliches Leben. Es gibt nicht nur gute Werte, Beziehungen, Lebensstile, Konsumhaltungen und vieles mehr – es gibt gewissermaßen auch „gute Orte“, in denen wir in einer Art von Resonanz gleichsam „aufblühen“, eben gut leben können. Für viele Menschen gehört dazu auch die Natur – auch in der Stadt. Städtischer grüner Freiraum kann als Ausdruck des kulturell und sozial bedingten Naturverständnisses interpretiert werden. Ob und wie viel naturnahe Freiräume sich eine Gesellschaft auch in der Stadt gewissermaßen „leistet“, ist zumindest ein Indikator auch für die Wertschätzung von Natur im Vergleich zu anderen Nutzungsinteressen von Freiflächen.

Die empirischen Befunde im Hinblick auf die gesundheitsförderliche Wirkung von Naturerfahrungen sind vielfältig und Gesundheitsargumente werden im Kontext der Public-Health-Debatte bei politischen Entscheidungen für die Stadtentwicklung und Landschaftsplanung immer wichtiger.

Die wohltuenden Wirkungen von Naturerfahrungen werden vor dem Hintergrund eines sogenannten dreidimensionalen Persönlichkeitsmodells interpretiert, demzufolge die seelische Entwicklung nicht nur eine Funktion der Beziehung des Subjekts zu anderen Menschen, sondern auch zur Welt der Dinge, also auch der Natur ist. Es werden zudem drei Erklärungsansätze für die gesundheitlichen Wirkungen von Naturerfahrungen skizziert: 1. die anthropologisch fundierte „Stress Recovery Theory“, 2. die „Attention Restoration Theory“ und 3. die Annahme, dass Natur als ein Symbolisierungsanlass für Selbst- und Weltdeutungen die Sinnkonstituierung der Subjekte begleiten kann („Therapeutische Landschaften“). Aus salutogenetischer Sicht wirkt Natur nicht deterministisch auf die Gesundheit, sondern gewissermaßen beiläufig und präventiv, sofern naturnahe Freiräume erreichbar sind und auch genutzt werden.

Es wird v. a. auf die gesundheitlichen Wirkungen von erreichbaren naturnahen Freiräumen eingegangen. Menschen, die in Gegenden mit einem hohen Grünanteil leben, beurteilen ihre physische und mentale Gesundheit höher als Menschen in einer Umgebung mit wenig Grünflächen. Menschen in fußläufiger Nähe zu naturnahen Freiflächen haben ein höheres seelisches Wohlbefinden und sind auch objektiv gesünder: Sie haben weniger Kopfschmerzen, haben einen normaleren Blutdruck und leiden weniger an Atemwegserkrankungen und Allergien.

Im Hinblick auf die seelische Gesundheit werden die folgenden Dimensionen mit empirischen Ergebnissen ausgeführt: Stressreduktion, antidepressive und stimmungsaufhellende Wirkung, prosoziales Verhalten, Aufmerksamkeit und ADHS, kognitive Entwicklung, Selbstwert und Selbstregulation, Naturerfahrung und Bewegung.