

Wann immer man Wanderer nach den Motiven für ihr Tun befragt: „Natur genießen“ nimmt stets mit Abstand den Spitzenplatz in der Antwortskala ein. Und das wird, wie der Wiener Sozioökonom Wilhelm Geiger jüngst über die Lebensqualität von Bergwanderern schrieb, „wahrscheinlich auch für alle Zeiten so bleiben“. Warum ist es vor allem der Kontakt zu Natur, der uns immer wieder in Gang bringt?

Natur als Stimmungsmacher

Von Rainer Brämer

Seit einigen Jahren gehen vor allem amerikanische Psychologen dieser Frage nach. Typisch sind jene Experimente, in denen die Teilnehmer zunächst eine anstrengende Aufgabe bewältigen müssen und sich dann entweder bei einem Stadtspaziergang, einem Parkspaziergang oder beim Faulenzen entspannen dürfen. Stets sind es die Parkbesucher, die sich nach Ausweis psychologischer Tests am schnellsten und besten erholen und sich auch subjektiv glücklicher fühlen. Der Vergleich mit den Stadtgängern zeigt, dass hierfür nicht allein die Bewegung, sondern maßgeblich auch das natürlichere Umfeld verantwortlich ist.

Steigende Stimmungskurve im Grünen
Ein ähnliches Ergebnis hatte ein Experiment mit Joggern. Wer seine Runde in begrünter Landschaft drehte, zeigte sich danach entspannter, ausgegli-

chener und erfrischter. Bei denjenigen, die die gleiche Strecke auf einem Hallenlaufband zurückgelegt hatten, wies die per Test ermittelte Stimmungslage nach unten und der Stresshormonspiegel nach oben. Bei einem Hallenlauf mit eingespielten Naturgeräuschen blieben diese negativen Reaktionen aus.

Sogar virtuelle Natur wirkt

Wissenschaftlich gesehen noch reiner zeigt sich der Effekt, wenn die Naturszenen lediglich auf Bildschirme projiziert werden. Davon können nicht zuletzt Besitzer von Fahrradergometern profitieren. Schaut man dabei auf einen Bildschirm mit schönen Landschaften, so lassen sich auch hierbei positive Stimmungs- und Selbstbewusstseins-effekte nachweisen. Das gilt selbst für unspektakuläre Natur- oder gar schöne Stadtszenen, sofern diese reich an natürlichen Elementen sind. Schließlich hat man anhand fiktiver Computersimulationen sogar herausbekommen, dass die virtuelle Begrünung von Geschäftsvierteln nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Kauf-Laune potenzieller Kunden signifikant steigert.

Mit anderen Worten: In allem, was uns an die schönen Seiten unseres arteigenen Biotops Natur erinnert, reagiert unse-

re Psyche instinktiv mit Entspannung und freundlichen Gefühlen, während Verspannung und Missmut abnehmen. Solange wir regelmäßig unter Stress stehen, wird es uns immer wieder hinausziehen.

Mehr Studienergebnisse zum Wandern:

➔ www.wanderforschung.de

Autor: Rainer Brämer, Natursoziologe



Bildquelle: Archiv Eifel Tourismus - www.eifel.info