

Rezension des Buches „Zurück zur Natur? Erkenntnisse und Konzepte der Naturpsychologie“ von Antje Flade (2018)

Tina Gerstenberg



Dr. Tina Gerstenberg

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Wald und Gesellschaft der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt (FVA) Baden-Württemberg. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist das Projekt Urban Forestry, welches die Bewer-

tung und Kartierung kultureller Ökosystemdienstleistungen stadtnaher Wälder zum Thema hat.

Die Erkenntnis, dass sich Naturumgebungen positiv auf viele Aspekte des menschlichen Befindens und Verhaltens auswirken, scheint intuitiv sehr plausibel und wenig neu. Doch die positiven Wirkungen von natürlichem Grün auf den Menschen im Einzelnen sowie die Effekte unterschiedlicher Gestaltungsarten von Natur auf Wohlbefinden und Gesundheit zu kennen ist wesentlich für Stadt- und Landschaftsplaner*innen sowie für Architekt*innen, um das Beste aus der Natur für den Menschen „herauszuholen“. Wissenschaftliche Belege dieser Wirkungen sind essenziell, um die Politik dazu anzuregen, die Integration natürlicher Elemente im Städtebau zu fördern. Das Wissen darüber, wie diese Belege zustande gekommen sind, hilft, die Effekte von Natur auf den Menschen nicht nur intuitiv, sondern auch ganz bewusst und umfassend zu verstehen. Antje Flade liefert mit ihrem Buch „Zurück zur Natur? Erkennt-

nisse und Konzepte der Naturpsychologie“ genau das: Differenziert schildert sie die positiven Wirkungen von natürlichen Landschaftselementen in verschiedenen Lebensumwelten des Menschen und geht dabei auf einzelne Studiendesigns und -methoden ein. Somit ist ihr Werk nicht nur für Planungspraktiker*innen interessant, sondern auch für Wissenschaftler*innen. Weitere Zielgruppen sind Studierende und Lehrende sowie Personen, die im Naturschutz, in der Therapie oder in der Gesundheits- und Immobilienbranche tätig sind.

In ihrem ansprechenden Vorwort weckt Antje Flade die Neugier, mehr über die Mensch-Natur-Beziehung zu erfahren. Sie bringt aktuelle Aspekte des Themenfeldes auf den Punkt, erörtert dessen interdisziplinären Charakter und stellt die Autoren von drei in ihrem Buch enthaltenen Unterkapiteln vor. Gunter Mann („3.3 Dachgärten in Wohnsiedlungen“), Hans-Joachim Schemel („6.4 Naturerfahrungsräume in der Stadt“) und Torsten Schmidt („6.5 Tiere in der Stadt“) sind Experten aus der Planungspraxis sowie dem Tierschutz. Das Buch umfasst 248 Seiten und ist in sechs Kapitel gegliedert, deren wesentliche Inhalte nachfolgend kurz dargestellt werden:

Zusammenfassung des Inhalts

Kapitel 1 („Einleitung“) beschreibt die zunehmende Naturferne der Menschen als eine Folge der Verstädterung und Technologieentwicklung. Demgegenüber stehen das wachsende Interesse am Erhalt der Natur sowie das zunehmende Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung. Für die Erfassung der Wirkungen von Natur auf den Menschen und deren Einordnung in einen größeren theoretischen Rahmen ist die Differenzierung und Strukturierung des Naturbegriffs und des Mensch-Umwelt-Verhältnisses Voraussetzung. Hierzu können das Kontinuum „natürlich – künstlich“ und weitere Dimensionen, Begriffsbestimmungen und Konzepte dienen. Eines von letzteren ist die psychische Naturverbundenheit, die mit umweltbewusstem Verhalten positiv in Zusammenhang steht. Natur insgesamt sowie ihre einzelnen Bestandteile haben auch Symbolcharakter. Darüber hinaus gibt es zahlreiche zyklische natürliche Veränderungen, die bei der Betrachtung von Naturwirkungen zu berücksichtigen und die zunehmend von Menschen beeinflusst sind. Schließlich ist für die erfolgreiche Umsetzung von wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Praxis die Perspektivenübernahme von Forscher*innen und Praktiker*innen notwendig. Der Appell „Zurück zur Natur“ zielt hauptsächlich auf die Integration von Natur in städtischen Umwelten ab. Dies kann sowohl von Fachleuten als auch von Bürger*innen selbst umgesetzt werden.

In Kapitel 2 („Naturwirkungen“) wird dargestellt, dass Ergebnisse experimenteller Studien zu den vielfältigen Wirkungen der Natur auf den Menschen teilweise schwer generalisierbar sind, aber der Erkenntnisgewinn unter bestimmten Voraussetzungen möglich ist. Naturwirkungen können sich z.B. auf ästhetisches Erleben und Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden beziehen. So können bestimmte Umweltmerkmale den ästhetischen Wert von Umgebungen steigern. Ausblicke auf Natur sowie

Aufenthalte im Grünen können erholsam und förderlich für Wohlbefinden und Gesundheit sein. Erklärungen dafür liefern die Stresserholungs- und die Aufmerksamkeitserholungstheorie sowie die Theorie der *restorative environments*, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Auch Tiere können das Wohlbefinden des Menschen steigern. Darüber hinaus können von der Natur anregende und motivierende Wirkungen ausgehen, die auf emotionaler, kognitiver und Verhaltensebene zu verzeichnen sind. Ein weiterer Einfluss geht von Naturerfahrungen in der Kindheit aus. Diese sind für Umweltwissen, Naturverbundenheit, umweltbewusstes Verhalten, Engagement im Naturschutz und Besuchshäufigkeit von Naturlandschaften im Erwachsenenalter von Bedeutung. Schließlich spielt auch Transzendenz- bzw. spirituelles Erleben bei Naturwirkungen eine Rolle. So ist der positive Effekt von Naturumgebungen auf das Wohlbefinden höher bei Personen, für die die Natur eine spirituelle Bedeutung hat.

Kapitel 3 („Wohnumwelten“) definiert Wohnungen als persönlich bedeutsame primäre Territorien, wohingegen Wohnumgebungen auch sekundäre Territorien (zu denen nur bestimmte Personen und Gruppen Zugang haben) und öffentliche Räume miteinschließen. Grüne Natur in der Wohnumgebung – ob ebenerdig, an Fassaden oder auf Dächern – ist ein ästhetischer Gewinn, solange sie gepflegt und nicht zu langweilig ist. Zudem kamen zahlreiche Studien zu den Ergebnissen, dass sich Menschen, die in grünen Wohnumgebungen leben, gesünder fühlen und mehr körperlich betätigen als Bewohner*innen weniger grüner Wohnumgebungen. Ältere Menschen profitieren besonders von dieser *nearby nature*, da sie weniger mobil sind. Für Kinder bieten grüne Wohnumgebungen bessere Bedingungen, da sie zu kreativem Spiel anregen und den Aktivierungszirkel (Wechsel zwischen Spannung und Entspannung) eher in Gang setzen als grünarme Wohnumgebungen. Darüber hinaus fördert *nearby*

nature die soziale Kohäsion, erhöht die subjektive Wohnqualität, verbessert die klimatischen Bedingungen und ist ein wichtiger Faktor bei der Wärmeregulation in Städten. Gärten stellen eine Art der *nearby nature* dar, können anhand verschiedener Dimensionen unterschieden werden und erfüllen mehrere menschliche Bedürfnisse. Insbesondere Dachgärten gewinnen angesichts der baulichen Verdichtung in urbanen Räumen an Bedeutung. Die Zunahme an Dachbegrünungen hat ökologische, gesundheitliche und wirtschaftliche Gründe. In Abhängigkeit von ihrer Art unterscheiden sie sich in ihren Funktionen, den notwendigen baulichen Voraussetzungen und den Kosten. Im Unterschied zur Mensch-Natur-Beziehung ist die Mensch-Tier-Beziehung weniger zahlreich wissenschaftlich untersucht. Haustiere z.B. können verschiedene menschliche Bedürfnisse erfüllen und auch therapeutisch wirksam sein, besonders für Kinder, Ältere und Menschen in Lebenskrisen.

In Kapitel 4 geht es um „Lern- und Arbeitsumwelten“. Diese sind sekundäre Territorien (nicht öffentlich und nicht privat) und stellen „Pflicht-Umwelten“ dar. Sämtliche Umgebungen können als Lernumwelt dienen, da Lernen auch beiläufig (inzidentell) sein kann. Beim intentionalen Lernen, welches meist in Unterrichts- und Lernräumen stattfindet, haben Pausen eine besondere Bedeutung, da es Konzentration erfordert, eine erschöpfliche Ressource. So ist bei der Gestaltung dieser Räume auf das Vorhandensein von faszinierenden Ausblicken, z.B. auf grüne Natur, zu achten. Einige Studien konnten zeigen, dass der Anblick von Natur einen positiven Effekt auf Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie das subjektive Wohlbefinden hat. Weiterhin dienen Schulhöfe und Außenräume von Lernumwelten bei entsprechender Gestaltung, wie der Integration natürlicher Elemente, der Erholung. Auch naturkundliche

Museen, Zoos, botanische Gärten und Naturerfahrungsräume sind Lernumwelten, in denen man sich Umweltwissen aneignen kann.

Im Hinblick auf die Arbeitswelt ist festzustellen, dass Arbeiten für viele Menschen heute nicht mehr an einen Platz im Büro gebunden ist, sondern überall dort stattfinden kann, wo man seinen Laptop aufklappen und sich mit dem Internet verbinden kann. In Untersuchungen zu Arbeitsplatzqualität, Arbeitsleistung und -zufriedenheit hat die Natur bislang nur eine nachrangige Rolle gespielt. Nichtsdestotrotz gibt es Studien, welche die positiven Wirkungen von Pflanzen in Büroräumen auf Arbeitsleistung und Wohlbefinden belegen. Ebenso hat sich grüne Natur in der Umgebung des Büros, wenn man sie in Pausen aufsuchen oder vom Fenster aus auf sie blicken kann, als erholsam und gesundheitsförderlich gezeigt.

Kapitel 5 („Erholung und Gesundheit fördernde Umwelten“) beschäftigt sich damit, wie Naturkontakte Krankheitssymptome mildern können. So werden natürliche Umwelten als begleitende therapeutische Maßnahme für Heilzwecke genutzt. Die positiven Wirkungen von Natur im Gesundheitsbereich sind physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und ökonomischer Art. Für erholsame und heilende Umwelten können die Begriffe *restorative environments*, *health promotive environments* sowie *health promotive landscapes* verwendet werden. Zu erholungs- und gesundheitsfördernden Umwelten zählen die freie Natur jenseits der Städte sowie die Innen- und Außenräume therapeutischer Einrichtungen. Die Art freier Natur (wild und ursprünglich gegenüber gepflegt und kultiviert), die zur Erholung oder Genesung bevorzugt wird, hängt von den individuellen Absichten ab und ist situationsspezifisch. Vogelstimmen können zusammen mit einer schönen Naturumgebung den Erholungseffekt noch verstärken. Zur Gestaltung von Innenräumen therapeutischer Einrichtungen (Warte-

zimmer, Therapieräume) ist festzuhalten, dass Pflanzen das Wohlbefinden steigern und Stress sowie Krankheitssymptome reduzieren können. Auch Ausblicke aus dem Fenster auf die grüne Natur draußen sind genesungsfördernd. Hinsichtlich der Gestaltung von Außenräumen in Heilstätten, wie Kurorten, Wellness-Hotels und Krankenhäusern, sind Anregungen, Unterhaltungsangebote und das Vorhandensein von grüner Natur von Bedeutung, wie z.B. in Form therapeutischer Gärten. Die Vorbilder hierzu entstammen der Antike und dem 19. Jahrhundert. Es sind verschiedene Mechanismen, die der gesundheitsfördernden Wirkung grüner Natur zugrunde liegen. Hinsichtlich Klinikgärten ist festzustellen, dass ihr Potenzial bisher wenig genutzt wird, obwohl nicht nur Patienten, sondern auch das Pflegepersonal und Angehörige von ihnen profitieren. Verfahren, welche die heilsame Kraft von Gärten explizit aufgreifen, sind das Konzept der *healing gardens* sowie die Gartentherapie. Zwischen dem Wissen über die Gestaltung therapeutischer Umwelten und deren Aussehen in der Realität besteht nach wie vor eine Kluft, die es zu überwinden gilt. Für den Erkenntnisgewinn zur erholungsfördernden Wirkung von Natur stehen Forscher*innen zahlreiche Instrumente und Methoden zur Verfügung, von denen einige in dem vorliegenden Buch vorgestellt werden.

Kapitel 6 befasst sich mit „Natur in der Stadt“: Städte sind künstlich geprägte Landschaften. Die zahlreichen wissenschaftlichen Belege der vielfältigen Naturwirkungen zur Verbesserung der Lebens- und Umweltqualität in Städten könnten in der Planungspraxis stärker berücksichtigt werden, als dies bisher der Fall ist. *Wall paintings*, Skulpturen oder *Performance-Kunst* wie die „7000 Eichen – Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung“ Pflanzungsaktion von Joseph Beuys rücken die Vorteile grüner Natur oft wirkungsvoller ins öffentliche Bewusstsein als Forschungsartikel in Fachzeitschriften.

Das Thema „Natur in der Stadt“ hat in verschiedenen geschichtlichen Kontexten eine Rolle gespielt. Ein modernes Konzept der grünen Stadtplanung ist die *green city*, in der die vielen Grünräume miteinander verbunden sind, so dass man sich auf weiten Strecken im Grünen fortbewegen kann. Das Ziel der Schaffung von mehr Grünflächen in der Stadt steht jedoch in Konflikt mit der Notwendigkeit der baulichen Verdichtung. Eine weitere Herausforderung für den Städtebau ist die Vielfältigkeit an Besuchsmotiven bei Stadtparks. Die Besuchshäufigkeit hängt wesentlich von der wahrgenommenen Sicherheit ab. Unsicherheitsgefühle können durch räumlich-materielle Eigenschaften oder Personen und Personengruppen entstehen. Erklärungen dafür bieten die „Disorder-Theorie“ und die „Prospect-Refuge-Theorie“. Für die Feststellung der Qualität eines Parks ist es unzureichend, sich allein auf Besucherzahlen zu stützen. Befragungen sind eine wichtige Ergänzung, wenn auch diese ihre Einschränkungen mit sich bringen.

Naturerfahrungsräume stellen eine weitere Erscheinungsform von grüner Natur im öffentlichen Raum dar. Sie sind entwickelt worden, um auszugleichen, dass gepflegte Stadtparks den Bedürfnissen von Kindern oft nicht gerecht werden und auch wenig fantasieanregend sind. Naturerfahrungsräume bieten die Voraussetzungen für freies Spielen in der Natur, was entwicklungsrelevante emotionale und kognitive Bedürfnisse junger Menschen erfüllt. In einigen Kommunen wurden Naturerfahrungsräume bereits erfolgreich durch ortsansässige Interessensgemeinschaften und Bürgerinitiativen geschaffen.

Städte können auch Lebensräume für verschiedene Tierarten bieten. Für wildlebende Tiere können sie einerseits attraktiv sein, bringen jedoch auch Einschränkungen, Belastungen und Gefahren mit sich, was eine Anpassung der Verhaltensstrategien erfordert. Urbane Räume ge-

winnen mit Blick auf den globalen Lebensraumverlust für Wildtiere an Bedeutung. Die Stadtplanung steht vor der Aufgabe, das Vorkommen von wildlebenden Tieren in der Stadt zukünftig stärker zu berücksichtigen. Denn Tiere in der Stadt haben auch das Potenzial, zu mehr Verantwortungsbewusstsein des Menschen gegenüber der Natur sowie zum Erhalt der biologischen Vielfalt beizutragen.

Fazit

„Zurück zur Natur?“ richtet sich sowohl an Planer*innen, die Natur in die Stadt zurückholen und integrieren wollen, als auch an Wissenschaftler*innen, die sich einen Überblick über das Forschungsfeld und seine bisherigen Erkenntnisse, Methoden und offenen Fragen verschaffen wollen. Darüber hinaus spricht das Buch die Interessen weiterer Zielgruppen an. Das bedeutet auch, dass es für keine Personengruppe speziell zugeschnitten ist, sondern eher einen Kompromiss darstellt. So ist es z. B. weder für Planer*innen ein vollständiges Werk mit sämtlichen gestalterischen, baulichen und technischen Details, noch ist es für Forschende, die sich auf einen Aspekt der positiven Wirkungen von Stadtnatur auf den Menschen konzentrieren, umfassend. Dies kann zur Folge haben, dass manche Abschnitte, die für eine Zielgruppe relevant sind, für eine andere weniger von Interesse sind. Zu dieser Kritik kam ich bei mancher geschichtlichen Herleitung zu bestimmten Inhalten. Die Schilderungen von Adam und Eva im Paradies zur mythologischen Vorzeit, Gärten in der Antike oder die Imitation und Transformation von Naturlauten in Musikstücken haben mich an ein Lehrbuch für Studierende erinnert. Diese sind natürlich auch eine Zielgruppe des Buches. Dennoch kann ich mir vorstellen, dass an diesen Stellen bei Planer*innen und Forscher*innen, die das Buch zielgerichtet

mit ihrem jeweiligen Fokus lesen, die Motivation zum Weiterlesen sinkt.

Insgesamt ist „Zurück zur Natur?“ gut lesbar und verständlich. Auch die Ausblicke zu Beginn eines jeden Kapitels über die nachfolgenden Inhalte erleichtern das Lesen und helfen, dem roten Faden zu folgen. Somit ist das Werk auch für Laien eine interessante Lektüre und kann dazu anregen, selbst die Initiative zu ergreifen und mehr Natur in die Stadt bzw. in die verschiedenen Lebensumwelten zu integrieren. Etwas demotivierend beim Lesen ist es, dass sich einige Inhalte in ihrer Ausführlichkeit wiederholen (z.B. Naturerfahrungsräume, Tiere in der Stadt, *restorative environments* und Erholungsfaktoren).

Das Buch hat zum Ziel, die Frage zu beantworten, inwiefern ein „Zurück zur Natur“ in städtischen Umwelten sinnvoll ist. Die Autoren erreichen das, indem sie differenziert Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Natur in Städten und Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen. An vielen Stellen des Werks wird die Sinnhaftigkeit der Nutzung von Stadtnatur zum Wohl der Menschen untermauert. Wenn auch weniger öffentlichkeitswirksam als *Performance-Kunst*, kann das Buch dazu beitragen, dass das Potenzial der Stadtnatur zur Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität der Bevölkerung zukünftig stärker ausgeschöpft wird. Insgesamt bietet „Zurück zur Natur?“ einen lesenswerten und lehrreichen Einstieg in ein interessantes Forschungs- und Planungsfeld.

Flade, A. (2018). Zurück zur Natur? Erkenntnisse und Konzepte der Naturpsychologie. Wiesbaden: Springer. Umfang: 248 Seiten, Preis (Softcover): 29,99 EUR, ISBN: 978-3-658-21121-9.

Kontakt:

Dr. Tina Gerstenberg
tina.gerstenberg@forst.bwl.de