

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen – nur krasser!

Wie wirken Naturerfahrungen?

von Thorsten Späker

Ralf Waldo Emerson hat einmal gesagt: „In der Natur durchströmt den Menschen trotz aller Sorgen wunderliches Wohlbehagen“. Auch wenn ein Teil der Wirkungen von Naturerfahrungen sicher immer „wunderlich“ bleiben wird, ist es doch interessant, sich einige Hintergründe genauer anzuschauen, um das „wunderliche“ durch „begründetes“ Wohlbehagen in der Natur zu ersetzen. Dies ist nicht zuletzt hilfreich, um einige gute Argumente für die eigene Arbeit außerhalb geschlossener Räume parat zu haben. Daher werden im Folgenden 10 gute Gründe vorgestellt, warum es sich lohnen kann rauszugehen (vgl. Späker, 2017).



Grund 1: Erfahrungsfeld Körperliche Vitalität

Der erste Grund rauszugehen besteht darin, dass wir allein durch das Verlassen des Innenraums einige physiologische Reaktionen unseres Körpers ansprechen. Genannt werden hier fünf wesentliche Teilbereiche: Erstens bewirkt der Kontakt mit der Mikroflora eine Stärkung des Immunsystems. Hierzu gibt es z.B. einige Studien, die sich mit der Wirkung eines kontinuierlichen Kontaktes mit Stallungen, Tieren, Heu, Getreide oder unbehandelter Milch auf Bauernhöfen beschäftigen. Es zeigte sich, dass Kinder, die auf einem Bauernhof groß werden, ein signifikant geringeres Risiko aufweisen, Asthma, Heuschnupfen, Hautausschläge oder Allergien auszubilden (vgl. Riedler et al., 2001; Douwes et al., 2008). Gewissermaßen als Kehrseite wird dieser Effekt als „Hygienehypothese“ bezeichnet, so dass es bei zu viel Keimfreiheit in moderner Zivilisation vermehrt zu Allergien, Asthma etc. kommt. Zweitens wird unsere Haut draußen vermehrt mit UV-Sonnenstrahlung konfrontiert, was die körpereigene Bildung von Vitamin-D anstößt. Ein hoher Gehalt an Vitamin-D im Blut geht erwiesenermaßen mit einem geringeren Risiko für Gefäß-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher (vgl. Kumar et al., 2009; Brøndum-Jacobsen et al., 2012). Dazu hellt sich auch

die Stimmung auf, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die Immunabwehr wird angeregt (vgl. Ginde et al., 2009; Von Essen et al., 2010). Der Dritte Aspekt bezieht sich auf die vitalisierende Wirkung von Tageslicht, welche einhergeht mit der vorrangig über das Auge gesteuerten Synthese des Hormons Melatonin sowie des Gewebshormons und Neurotransmitters Serotonin, welche positive Auswirkungen auf die Befindlichkeit, die Konzentration und den Tag-Nacht-Rhythmus haben. So bewirkt bei Patienten mit einer akuten Herbst-Winterdepression schon ein morgendlicher Spaziergang im Freien eine Linderung der Depressionssymptomaten (vgl. Wirz-Justice et al., 1996). Viertens ist die Luftqualität ein Wirkfaktor außerhalb geschlossener Räume. Der menschliche Körper registriert auch unbewusst eine mangelhafte Raumluftqualität innerhalb geschlossener Räume, hervorgerufen durch einen hohen Kohlendioxidgehalt, chemische Belastungen in Baumaterialien, Möbeln etc. Das „Sick Building Syndrom“ beschreibt daher die negativen Wirkungen bei zu lang anhaltenden Aufenthalten in Innenräumen in Form von Kopfschmerzen, Müdigkeit, Atembeschwerden etc. (vgl. Fisk et al., 2009). Zuletzt seien noch die positiven Effekte durch kalt-warme Temperatureinflüsse bei Freiluftaktivitäten aufgeführt. Dieser Effekt wurde schon von Kneipp genutzt,

um die Blutgefäße zu trainieren. Als Folge dessen kommt es zu einer Anregung des Blutkreislaufs, des Stoffwechsels und der Entschlackung des Körpers, einhergehend mit einer gesteigerten Infektabwehr und weniger Erkrankungen (vgl. Schuh, 2007, 109ff). Wohlgedacht bestimmt hier immer die Dosis das Gift, ein Zuviel an Einwirkungen, z.B. von UV-Strahlung kann natürlich auch entsprechend negative Wirkungen auf den Körper haben.

Grund 2: Erfahrungsfeld Psychische Entspannung

Das Zweite Argument für Naturerfahrungen liegt in der Wirkung der psychischen Entspannung. Einer der frühesten und am häufigsten zitierten Studie hierzu stammt von Ulrich (1984). Er verglich zwei Gruppen von Patienten im Krankenhaus mit vergleichbaren Beschwerden. Die erste Gruppe hatte einen Fensterblick auf eine Baumgruppe und die zweite schaute auf eine Backsteinwand. Die Patienten der Gruppe mit dem Blick auf die Bäume wurden deutlich schneller gesund, benötigten weniger Schmerzmittel, riefen seltener das Pflegepersonal und konnten eher entlassen werden. In dieser Art wurden eine Unmenge an Studien durchgeführt, alle mit ähnlichen Ergebnissen, so z.B. von Park et al. (2010), in der ein Wald- mit einem Stadtpaziergang verglichen wurde.

Bei Waldspaziergängen zeigt sich eine niedrigere Konzentrationen von Cortisol im Blut, ein niedrigerer Blutdruck und Puls und eine niedrigere Herzfrequenzvariabilität. Dies sind alles Indikatoren für eine höhere parasympathische und geringere sympathische Aktivität des Nervensystems, also für eine Entspannung des Organismus. Dazu passend, wurden signifikant geringere Fragebogenwerte in den Bereichen „Spannung“, „Depression“, „Zorn“, „Müdigkeit“ und „Verwirrung“ angegeben. Laut einer Befragung der Techniker Krankenkasse (2013) ist auch für 70 % der Deutschen ein Spaziergang im Freien oder die Gartenarbeit das bevorzugteste Mittel für eine Erholungspause. Womit begründet sich aber dieser Entspannungseffekt von Naturaufenthalten? Hierzu gibt es im Wesentlichen zwei Theorien: Erstens hat Ulrich (1991) die „Psychoevolutionäre Theorie“ aufgestellt, welche besagt, dass in der Menschheitsgeschichte immer schon Landschaften bevorzugt wurden, welche die Grundbedürfnisse von Menschen befriedigen können und das Überleben sichern: z.B. moderate Komplexität und Fülle, Übersicht, Schutz, Sicherheit, Wasser und Nahrung etc. Beim Betrachten einer als angenehm empfundenen, nicht bedrohlich wirkenden Landschaft, entstehen positive Gefühle, Stress wird reduziert.

Die zweite Theorie zur entspannenden Wirkung von Naturräumen wird von Kaplan (1995) als „Attention Restoration Theory“ bezeichnet. Diese besagt, dass unsere Kapazität zur bewussten, gerichteten Aufmerksamkeit begrenzt ist, z.B. bei der ständigen Informationsverarbeitung im Beruf, so dass es zur mentalen Erschöpfung kommen kann. In der Natur hingegen ist eine anstrengungslose Aufmerksamkeit möglich, da weniger funktionale Anforderungen an unsere Wahrnehmung gestellt werden. Dazu vermitteln Naturräume ein Gefühl von „Weg sein“ mit einem Abstand zum täglichen Leben, sie haben einen faszinierenden Charakter, d.h. sie sprechen ästhetisch-emotional an, sie bieten die Möglichkeit der Empfindung von Ausdehnung, Ausmaß und Größe und sie lassen vielfältige entspannende Handlungsoptionen zu. Die Folge ist, dass das Konzentrationsvermögen wächst, die Stimmung steigt und das Stressempfinden sinkt.

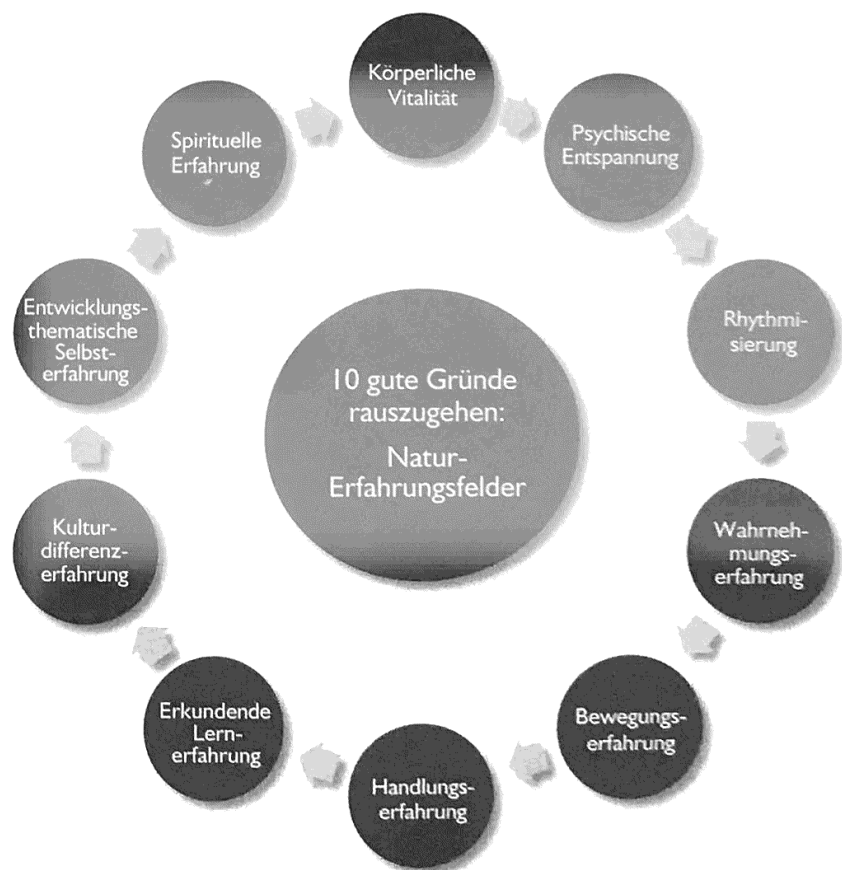
Grund 3: Rhythmisierungserfahrung

Die Philosophie der „Uhrenzeit“ bestimmt in der zivilisierten Welt zum größten Teil unseren Tages-, Wochen- und Jahresablauf. Demgegenüber orientiert sich die in der Natur bestimmende „Ereigniszeit“ an den vorgefundenen äußeren Begebenheiten und Rhythmusstrukturen: Tag- und Nachtrhythmus, Wetter, der Wechsel der Jahreszeiten, Mondphasen, Lebenszyklen u.ä. bestimmen die Struktur von Lebensabläufen (vgl. Levine, 2008). Die Chronobiologie beschäftigt sich diesbezüglich mit den Rhythmusbedingungen des Körpers, die in eigenen Chronozentren im Zwischenhirn selbststrukturiert sind, aber im alltäglichen Leben immer in Abhängigkeit und im Wechselspiel mit der natürlichen Umwelt stehen. So hat der menschliche Körper einen eigenen Rhythmus für die Körpertemperatur, Hormonausschüttung, Zellerneuerung oder auch für Schlaf-Wachphasen, bzw. Aktivitäts- und Ruhephasen (vgl. Spork, 2004, 143ff). Durch Naturaufenthalte wird die innere Uhr angetrieben und ermöglicht das Erleben von Rhythmus. Im Erleben des natürlichen Rhythmus liegt nach Klages (1934, 31ff) eine Geborgenheit im verlässlichen

Zurückkommen in neuen Formen als ein Innbegriff der Lebendigkeit. So lässt sich im Wechsel von Sommer und Winter, Wachsen und Welken, Geboren-Werden und Sterben der Kontakt zur eigenen Lebendigkeit erfahren. Damit kann der Naturraum auch der (technischen) Beschleunigung des Lebenstempos und des sozialen Wandels (vgl. Rosa, 2005, 112ff) entgegenwirken, indem er als technikkreduzierter „Verlangsamungsraum“ die Synchronisation von Handlungen und Naturrhythmen erlaubt. Die unplanbare, dynamische „Ereigniszeit“ wird als alternative Zeitnatur erfahrbar.

Grund 4: Wahrnehmungserfahrung

Die vielfältigen Wahrnehmungsfähigkeiten des menschlichen Körpers kommen in modernen Zivilisationen nur wenig zur Geltung. Die vielfach kopflastigen und bewegungsfernen Lebensverhältnisse schöpfen unsere körperlichen Fähigkeiten meist nicht aus (vgl. Kükelhaus & Zur Lippe, 1990, 173). Besonders in Veränderung mit Witterung, Tages- und Jahreszeiten, bieten sich in der Natur sehr reichhaltige, komplexe und differenzierte sinnes-



physiologische Wahrnehmungsmöglichkeiten. In naturnahen Umgebungen kann unsere Wahrnehmung wieder zu einem intensiven Erfahrungsfeld werden, das unsere Sicht auf die Welt erweitert. Mit dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten werden Eindrücke erzeugt, welche die Basis allen Weltverständnisses ausmachen. Es entstehen sinnliche Repräsentationen unserer Mitwelt, so wird z.B. der „Wald“ als ein Ort des Auftretens von einzigartigen Lichtverhältnissen, Geräuschen, Gerüchen, kinästhetischen Beschaffenheiten des Bodens etc. und der damit verbundenen Empfindungen, Emotionen, Gedanken und leiblichen Resonanzen abgespeichert. Gleichzeitig fordert uns der Naturraum durch seine offene Struktur per se zu einer wachenden Aufmerksamkeit und Präsenz auf. Beim Unterwegssein in Naturräumen wird so die sinnliche Nähe zu den Naturphänomenen fast automatisch hergestellt, das Sehen wird genauer, das Hören angeregt, die Gerüche drängen sich auf, der Geschmack wird bedeutsam und das Fühlen gesteigert. Differenziert sich diese Wahrnehmung weiter aus, können z.B. Wolkentönungen für die Wetterentwicklung erkannt werden, Alarmrufe der Vögel geben uns Informationen zur Umgebung, bestimmte Gerüche deuten auf bestimmte Wildtiere hin, der Geschmack von Luft verweist auf die Umgebung oder Luftdruckveränderungen werden leiblich gespürt. Nach Becker (2011) wird hierdurch nicht nur die eigene subjektive Wahrnehmungskapazität bereichert, auch die objektive Außenwelt kann

differenzierter zum Ausdruck kommen. Dadurch kommt es zu einer Steigerungslogik, in der die differenziertere Außenwelt eine differenziertere Sinnestätigkeit fördert, wodurch der wahrgenommene Außenbereich sich wieder vergrößert usw. (vgl. ebd. 21ff). Eine achtsame Naturwahrnehmung wird damit zur Brücke ins „Hier und Jetzt“: Sie aktiviert, schärft das Bewusstsein, führt zu geistiger Klarheit und vergrößert damit das Wohlbefinden.

Grund 5: Bewegungserfahrung

Kinder, die sich viel im Wald und in naturnahen Geländen aufhalten, weisen eine höhere Bewegungsmotivation und -aktivität auf und haben nachgewiesenermaßen eine bessere Kontrolle über ihren Körper: Sie sind motorisch geschickter, körperlich fitter und damit weniger unfallgefährdet (vgl. z.B. Scholz & Krombholz, 2007). So zeigte sich in einem Vergleich mit Regel- und Bewegungskindergarten, dass 5- und 6-jährige Kinder aus einem Waldkindergarten neben besseren sprachlichen und sozial-emotionalen Fähigkeiten, insbesondere auch bessere motorischen Fähigkeiten der „Kraft und Geschicklichkeit“ und „Körperkoordination“ aufweisen (vgl. Späker et al., 2018). Eine Studie von Boldermann et al. (2006) konnte nachweisen, dass auf Schulhöfen mit Bäumen, Sträuchern und offenen Bodenflächen, die mittlere Schrittzahl bei 21,5 pro Minute liegt. Auf Schulhöfen mit weniger Vegetation, bewegen sich die Kinder signifikant weniger, mit durchschnittlich 17,7 Schritten pro

Minute. Der naturnahe Raum motiviert also zu mehr Bewegung und stärkt dadurch z.B. das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem. Zudem werden Spannungen abgebaut, und das Wohlbefinden gefördert. Dazu bietet ein naturnahes Gelände als besondere „Bewegungslandschaft“ und „Bewegungsbaustelle“, ein außergewöhnliches Übungsfeld für koordinative und motorische Fertigkeiten, z.B. beim Laufen, Rutschen, Klettern, Springen, Balancieren etc. Die besonderen Bedingungen in der Natur liegen dabei in den stets variablen Umgebungsbedingungen, die eine permanente motorische Anpassung der Bewegungsfertigkeiten erfordern, wodurch vielfältige variable Bewegungsmuster ausgebildet werden (vgl. Späker et al., 2018). Im Erwachsenenalter bietet die Natur als Bewegungsraum darüber hinaus ein intensives Spüren der eigenen Körperlichkeit. Die Motivation zum Natursport liegt zudem z.B. im Erleben von Verbundenheit allein oder in der Gruppe, im Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit oder in der Auseinandersetzung mit besonderen Zeit- und Raumstrukturen. Daneben wird die Natur als „Symbolvorrat“ genutzt, sich selbst zu erleben und innere Bedeutsamkeiten anzustoßen (vgl. Liedtke, 2005, 177).

Grund 6: Handlungserfahrung

Ein weiterer Grund für Naturerfahrungen liegt in den abwechslungsreichen und oft ungewohnten Handlungsmöglichkeiten mit hohem Aufforderungscharakter. Der Naturraum bietet durch seine vielfältige Struktur ein umfassendes Handlungsspektrum mit verschiedenster Zielrichtung: Ich kann mich an einem schönen Ort zum Ausruhen hinsetzen, kann aber auch einen Fluss zum Kanufahren nutzen, eine Landschaft durchwandern, einen Baum erklettern, Tiere beobachten, ein Naturkunstwerk gestalten, mir Nahrung und eine Übernachtungsmöglichkeit suchen, auf Entdeckungsreise gehen, Pflanzen und Tiere pflegen etc. Oft sehr konkrete, klar erkennbare und einfach strukturierte Herausforderungen in der Natur, unterstützen die Selbstwirksamkeitsüberzeugung der handelnden Akteure, da sie einen konkreten Realitätsbezug mit direkt spürbaren Handlungskonsequenzen haben: Wenn ich mich nicht festhalte, falle ich vom



Baum, wenn ich nicht nach unten gucke, falle ich über Wurzeln, wenn ich mich im Winter nicht bewege, wird mir kalt, wenn ich zu tief ins Wasser gehe, bekomme ich nasse Füße, wenn meine Hütte schlecht gebaut ist, fällt sie in sich zusammen usw. Die Problemlösefähigkeit, ein positives Selbstkonzept und eine interne Kontrollattribution („Ich bin selbst verantwortlich für meinem Erfolg“) können gezielt gefördert werden. Wichtig dabei ist, dass nicht die soziale Umwelt, sondern die dingliche Umwelt über Erfolg oder Misserfolg einer Bemühung entscheidet. In der Gruppe führen die ständig neuen Herausforderungen dabei zur Notwendigkeit von sozialen Interaktionen und einer ständiger Kommunikation. Problematische Situationen, deren Bewältigung eine Herausforderung darstellen, sind der Ursprung von Bildungs- und Entwicklungsprozessen. Diese Art der Naturerfahrungen als Handlungs-herausforderung findet sich in vielfältiger Weise im zentralen Vorgehen der Abenteuer- und Erlebnispädagogik wieder.

Grund 7: Erkundende Lernerfahrung

Naturräume zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich permanent verändern. Dadurch wird es nie langweilig, durch die Vielfalt und Dynamik kann immer wieder ein „Neugierde-Sog“ erzeugt werden. Jeder Aufenthalt in die Natur kann ein neues spannendes Rätsel bereithalten. Diese Eigenschaft von Naturräumen kann genutzt werden, ein Erfahrungslernen in lebendigen Zusammenhängen zu ermöglichen. Eine Ruppung, ein Trittsiegel, eine unbekannte Pflanze, ein besonderer Wasserlauf, Wetterveränderungen etc. lassen Fragen entstehen, die es zu beantworten gilt. Dadurch wird Wissen über Tiere, Pflanzen, Landschaft o.ä. aktiv erfahren und die Wahrnehmung über das Netz des Lebensraumes um uns herum wird verfeinert: Was macht der Schmetterling im Winter? Welche Tiere haben den Pfad ausgetreten? Wieso wachsen hier so viele Weiden? Welche Pflanzen sind essbar? Warum ist der Boden hier so sandig? Welche Wolken kündigen den Regen an? Durch die Beantwortung solcher Fragen, werden eine intensive Beziehung zur Natur und ein ökologisches Bewusst-



sein angeregt. Bögeholz (2000) hat für Kinder und Jugendliche diesbezüglich nachgewiesen, dass das Erforschen von Tieren und Pflanzen als „erkundende Naturerfahrung“ besonders wirksam für ein umweltfreundliches Handeln im Alltag ist. Sie konnte aufzeigen, dass es um ein vielfaches effektiver ist, wenn individuell ausgerichtete Naturerfahrungen ermöglicht werden und nicht nur eine Vermittlung von Umweltwissen stattfindet (vgl. ebd., 17). Entscheidend dabei ist, dass die Erkenntnisse im direkten, spontanen und bedeutungsvollen Zusammenhang gewonnen werden, was sie tiefgreifender und bildungswirksamer macht. In einem dialogfördernden Setting in der Gruppe werden dazu stetig neue, lebendige und dynamisch reizvolle Sprach- und Kommunikationsanlässe geboten. In einem weitgehend DIN-Norm befreiten Raum, lässt das Naturmaterial dazu abwechslungsreiche eigene Spielideen und Gestaltungsmöglichkeiten offen, wodurch Kreativität gefördert wird. Ganz konkret lassen sich z.B. auch Naturwissenschaftliche (z.B. Erfahrungen mit Naturgesetzen) und mathematische Fähigkeiten (z.B. Umgang mit Mengen) fördern, so dass vielfältige Anknüpfungsmöglichkeiten auch zu den Bildungsplänen der Bundesländer möglich sind. Die klassischen Disziplinen, die diesen Naturerfahrungsbereich vorrangig nutzen, sind die Umweltbildung, die Waldpädagogik oder die Wildnisbildung, als Kategorien einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (vgl. Späker, 2017, 128ff).

Grund 8: Kulturdifferenz-erfahrung

Dieser Bereich von Naturerfahrungen bezieht sich auf den Gegensatz zu Erlebnissen in der überzivilisierten Kultur. Dies hat insofern hohen Bildungswert, als dass eine Differenz-erfahrung ermöglicht wird, die das gewohnte Handeln und Denken in Frage stellen kann. Bedingungen von konsum- und technikferner Einfachheit in weitläufigen Naturräumen, bergen identitäts- und sinnstiftende Vergleichs- und Kontrollerfahrung zum alltäglichen Zivilisationsleben. Diese Idee ist durchaus nicht neu: Diogenes in der Antike, die enthaltsame religiöse Ordenskultur im Mittelalter, Henry David Thoreau in den USA oder Friedrich Nietzsche in Deutschland im 19Jh., als auch die Wandervogelbewegung Anfang des 20 Jh. sind einige vorangehende Beispiele, einer immer gesellschaftskritischen Ausrichtung auf eine gewollt einfache, materialistisch abgewandte Lebenskultur. Schaut man sich die lebensweltlichen Veränderungen in der postmodernen Gesellschaft an, zeigen sich voranschreitende Phänomene wie Technisierung, Medialisierung, Globalisierung, Entstandardisierung, Pluralisierung und Individualisierung. Naturerfahrungen ermöglichen hier insofern gegensätzliche Erfahrungen, da sie mit Erlebnisphänomenen wie Ursprünglichkeit, Einfachheit und Wirklichkeit einhergehen können, was Aufmuth (2002) sehr passend als einen Zustand der „animalischen Existenzgewissheit“ beschreibt (vgl. ebd.,



24ff). Gemeint ist ein sehr körperliches, konkretes und kraftvolles Daseins- und Lebensgefühl, welches sich z.B. in der Anstrengung einstellen kann, wenn ein Berggipfel erreicht, eine Nacht im Freien überstanden oder eine See mit dem Kanu überwunden wird etc. Existentielle Grundbedürfnisse, wie Schutz, Wärme, Wasser und Nahrung, können intensiviert wahrgenommen werden. Auch sind Gefahren, Risiken und Konsequenzen im Unterwegssein draußen meist greifbarer als im Alltag, was sie gleichzeitig auch handhabbarer macht. Eine Freiheit und Unabhängigkeit wird erlebbar, wenn festgestellt wird, dass zum „Über“-Leben nur sehr wenig benötigt wird. Diese Form der Naturerfahrungen wird maßgeblich von der Wildnispädagogik oder abenteuerpädagogischen Formen des Unterwegsseins genutzt (vgl. Späker, 2017, 110ff).

Grund 9: Entwicklungsthematische Selbsterfahrung

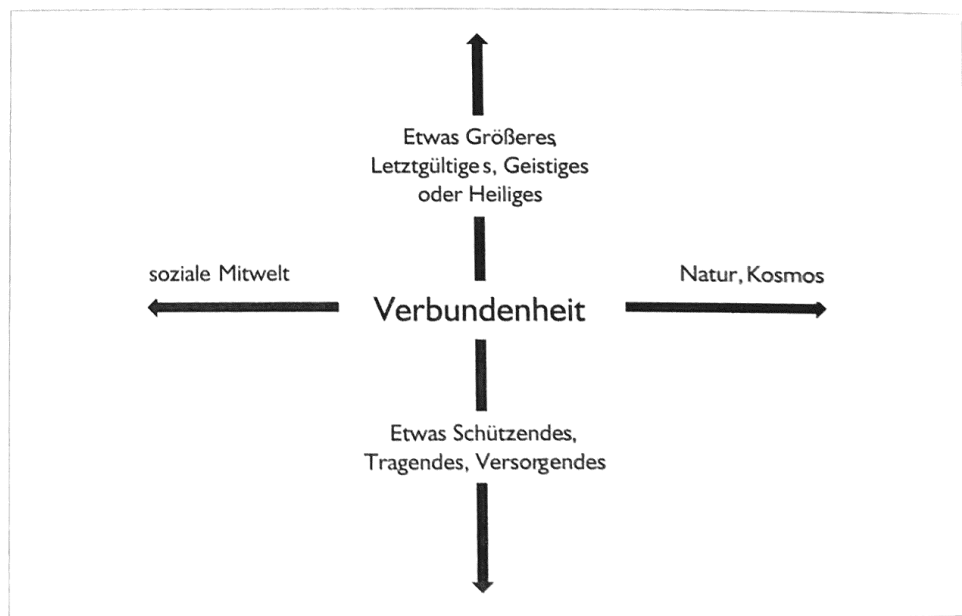
Die Natur ist nicht nur ein äußeres Phänomen, sondern bietet auch einen – mit subjektiver Bedeutung aufgeladenen – unerschöpflichen Symbolvorrat mit psychodynamischem Gewicht (vgl. Gebhard in diesem Heft). Der Kern dieses Aspektes von Naturerfahrungen liegt in ihrer Funktion, als Spiegel eigener Persönlichkeits- und Selbstanteile zu wirken. Lebens- und Entwicklungsthemen, wie z.B. Werden und Vergehen, Kontinuität und Veränderung, Eigenes und Fremdes etc. finden sich in allen Naturräumen wieder.

Böhme (2001) nutzt hier den Begriff der „Atmosphäre“, welcher die Beziehungen zwischen Umgebungsqualitäten und den Befindlichkeiten des Subjektes in den Mittelpunkt stellt. Die Qualität des Naturortes trifft also auf eine subjektive Resonanz. Darin zusammengeführt sind also sowohl emotionale Projektionen des Ichs auf das Umfeld, als auch durch den Raum vorstrukturierte Stimmungen (vgl. ebd., 59ff). Jung (2005) bezeichnet dieses Aufeinandertreffen von Eigenschaften und Botschaften eines Naturortes auf der einen Seite und dem seelischen Zustand und Prozess des Menschen auf der anderen Seite, als „Psychotop-Erfahrungen“, im Dialog von äußerer und innerer Natur. Ein Moor spricht demnach z.B. eher Themen wie Ambivalenz, Oberfläche und Tiefe oder Ängste vor dem „Darunter“ an, ein

Waldbach in einem hügeligen Buchenwald eher Themen wie Werden und Vergehen, Lebenslauf oder Lebensquellen (vgl. ebd., 89ff). Dies findet sich auch in der „lebendigen Selbstbegegnung“ von Liedtke (2005) wieder, in der Natur als Anlass beschrieben wird, sich selbst in verschiedenen Weisen zu erleben und ein Zugang zu Aspekten innerer Bedeutsamkeit offenzulegen (ebd., 177). Können die entwicklungsthematischen Selbsterfahrungen im Jugend- und Erwachsenenalter reflektiert und bewusst angesprochen werden, liegt der Zugang bei Kindern oft im Bespielen und in einem körperlich und bewegt handelnden Ausagieren der betreffenden Bedeutsamkeiten und Thematiken. Dieser Zugang zu Naturerfahrung findet bevorzugt Anwendung in der Naturtherapie (vgl. Sachon in diesem Heft) und in der Psychomotorik in der Natur (vgl. Späker, 2017, 167ff).

Grund 10: Spirituelle Erfahrung

Der Begriff „Spiritualität“ gewinnt in den letzten Jahren in pädagogischen, medizinischen und therapeutischen Zusammenhängen zunehmenden an Bedeutung. Dies verwundert nicht, steigen doch die Anzahl der Untersuchungen zu den positiven Effekten eines spirituellen Lebensstiles. So konnte gezeigt werden, dass eine spirituelle Verbundenheit sich u.a. positiv auf die Bewältigung von Krankheiten auswirkt, die Lebensdauer verlängert, das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten sinken lässt, vor Depressionen schützt, das



Immunsystem stärkt und das Wohlbefinden steigen lässt (vgl. Bucher, 2014, 93ff). Um den esoterisch anmutenden Begriff der „Spiritualität“ konkreter zu fassen, hat Bucher (2014) eine sehr hilfreiche Definition vorgeschlagen. Der Kern und die Essenz der Spiritualität liegt dabei in der „Verbundenheit“, zum einen vertikal mit einem den Menschen übersteigenden, alles umgreifenden Größeren, Letztgültigen, Geistigen oder Heiligen, bzw. einem Tragenden und Versorgenden, zum anderen horizontal mit der sozialen Mitwelt, dem Kosmos oder eben der Natur (vgl. ebd., 40ff).

Spirituelle Erfahrungen sind aber nicht bewusst herstellbar, sondern eher eine Widerfahrnis in bestimmten Momenten, wie hier geschildert:

„Wie ich den Gipfel erreicht hatte, setzte ich mich und ließ meine Blicke über das abschüssige Tal gleiten. Plötzlich änderte sich mein Bewusstsein. Ohne Denkanstrengung meinerseits war ich plötzlich in einer ganz anderen Weise gegenwärtig. Ich fühlte mich in den Rahmen des Universums eingefügt und direkt mit der unerklärlichen Größe von etwas anderem verbunden, mit der Quelle von allem.“ (Hawker, 2000 zitiert in Bucher, 2014, 35)

Auch wenn sie nicht bewusst herbei zu führen sind, lassen sich doch einige innere Bedingungen (z.B. Offenheit, Ich-Durchlässigkeit, Fähigkeit zum meditativen Versinken etc.) und äußere Bedingungen (z.B. sicherer Rahmen, Ruhe und Stille, Erhabene Orte etc.) ausmachen, die spirituelle Erfahrungen in der Natur begünstigen (vgl. Späker, 2017, 278). Daher bietet besonders der Naturraum die Möglichkeit der Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen zur Sinnstiftung und Welterklärung.

Die hier vorgestellten 10 guten Gründe rauszugehen, sollen eine erste geordnete Übersicht liefern, welche Art von Naturerfahrungen für pädagogische und therapeutische Zwecke genutzt werden können. Dabei ist zu beachten, dass die ganzheitliche Erfahrung von Natur am „eigenen Leib“ sich theoretisch sicher niemals völlig analysieren lässt.

Literatur

- Aufmuth, U. (2002). Die konkrete Existenz. Vom Unterwegssein in rauer Natur. e&i - erleben und lernen, Heft 5 (24–27).
- Becker, P. (2011). Diesseits und Jenseits des Zaunes. Zur pädagogischen Nutzung gezähmter und ungezähmter Natur. Überarbeitete Key-note, Vortrag Tagung Singapur. www.bsj-marburg.de/fachbeitraege (aufgerufen am 01.05.2018).
- Bögeholz, S. (2000). Natur erleben und gestalten. Politische Ökologie (Sonderheft 12). München: Oekom (17–18).
- Böhme, G. (2001). Ästhetik. Vorlesungen über Ästhetik als allgemeine Wahrnehmungslehre. Paderborn: Wilhelm Fink Verlag.
- Boldermann, C., Blennow, M., Dal, H. et al. (2006). Impact of preschool environment upon children's physical activity and sun. *Journal Preventive Medicine*, Heft 4 (301–308).
- Brøndum-Jacobsen, P., Benn, M., Jensen, G.B., Nordestgaard, B.G. (2012). 25-hydroxyVitamin-D levels and risk of ischemic heart disease, myocardial infarction, and early death: population-based study and meta-analyses of 18 and 17 studies. *Journal Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, Heft 11 (2794–2802).
- Bucher, A.A. (2014). Psychologie der Spiritualität – Handbuch (2. überarb. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Douwes, J., Cheng, S., Travier, N. et al. (2008). Farm exposure in utero may protect against asthma, hay fever and eczema. *European Respiratory Journal*, Heft 3 (603–611).
- Fisk, W.J., Mirer, A.G., Mendell, M.J. (2009). Quantitative Relationship of Sick Building Syndrome Symptoms with Ventilation Rates. *Indoor Air*, Heft 2 (159–165).
- Ginde, A.A., Mansbach, J.M., Camargo, C.A. (2009). Association Between Serum 25-HydroxyVitamin-D Level and Upper Respiratory Tract Infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Archives of internal medicine*, Heft 4 (384–390).
- Jung, N. (2005). Naturerfahrung, Interdisziplinarität und Selbsterfahrung – zur Integration in der Umweltbildung. In U. Unterbrunner & Forum Umweltbildung (Hrsg.), *Natur erleben*. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung (87–98). Innsbruck: Studien-Verlag.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of Nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, Heft 15 (169–182).
- Klages, L. (1934). Vom Wesen des Rhythmus. Kamen auf Sylt: Niels Kampmann.
- Kükelhaus, H., Zur Lippe, R. (1990). Entfaltung der Sinne. Ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Kumar, J., Muntner, P., Kaskel, F. J. et al. (2009). Prevalence and associations of 25-HydroxyVitamin-D deficiency in US children: NHANES 2001–2004. *Pediatrics*, Heft 3 (362–370).
- Levine, R. (2008). Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen. München: Piper.
- Liedtke, G. (2005). Die Bedeutung von Natur im Bereich der Outdooraktivitäten. Schriftenreihe Natursport Ökologie, Band 18. Köln: Deutsche Sporthochschule.
- Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Journal of Environmental Health and Preventive Medicine*, Heft 1 (18–26).
- Riedler, J., Braun-Fahrlander, C., Eder, W. et al. (2001). Exposure to farming in early life and development of asthma and allergy: a cross-sectional survey. *Lancet*, 358 (1129–1133).
- Rosa, H. (2005). Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Scholz, U., Krombholz, H. (2007). Untersuchung zur körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern aus Waldkindergärten und Regelkindergärten. *motorik*, Heft 1 (17–22).
- Schuh, A. (2007). Wie das Wetter unsere Gesundheit beeinflusst. München: C.H. Beck.
- Späker, T. (2017). Natur – Entwicklung und Gesundheit. Handbuch für Naturerfahrungen in pädagogischen und therapeutischen Handlungsfeldern. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Späker, T., Horn, J., Lipinski, K., Ried, T., Birk, F. (2018). Bewegung, Sprache und Resilienz in der frühen Kindheit. Eine vergleichende Untersuchung in Regel-, Wald- und Bewegungskindergärten. *motorik*, Heft 2 (61–69).
- Spork P. (2004). Das Uhrwerk der Natur. Chronobiologie – Leben mit der Zeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Techniker Krankenkasse (2013). Bleib locker, Deutschland! TK-Studie zur Stresslage der Nation. Hamburg: Eigenverlag.
- Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224 (420–421).
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D et al. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11 (201–230).
- Von Essen, M.R., Kongsbak, M., Schjerling, P. et al. (2010). Vitamin-D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. *Journal Nature Immunology*, Heft 4 (344–349).
- Wirz-Justice, A., Graw, P., Kräuchi, K. et al. (1996). „Natural“ light treatment of seasonal affective disorder. *Journal of Affective Disorders*, Heft 2 (109–120).

Autor

Thorsten Späker, Dr. phil., ist Motologe, Wildnislehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Universität Marburg. Einer seiner Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegt in der Bedeutung von Naturerfahrungen für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. Kontakt: spaekert@staff.uni-marburg.de

