

NATURERFAHRUNG

## Sinnsuche im Gehölz

Die Sehnsucht nach Naturerfahrung treibt immer mehr Menschen in die Wildnis. Psychologen und Soziologen erkunden die Wirkung der Natur: Macht sie uns zu besseren Menschen? Selbsterfahrungsbericht eines Städters.

von Christian Schüle | 03. August 2010 - 08:00 Uhr

© Native Spirit



Höhepunkt der Naturerfahrung in der Wildnisschule: Mit der Präsenz des Baumes verschmelzen wir Städter wissen ja nicht einmal, ob man Brennnesselsamen essen kann. Wir können Bäume nicht benennen, Blüten nicht bestimmen und haben grundsätzlich Angst vor kleinen Tieren, die fliegend auf uns zukommen. Die Reize der Hightech-Welt machen uns müde, dennoch können wir nicht schlafen. Stets haben wir das Hintergrundrauschen der Autos im Ohr; nachts flackern Impulse der Bildschirme in unserem Gehirn fort. Durch die Schuhsohle sind wir dauernd vom natürlichen Boden getrennt, wir rasieren unsere Körper und bilden uns ein, mit Biofleisch und Biojoghurt hinreichend gesund ernährt zu sein. Zum nahe gelegenen See fahren wir mit dem Auto; hüpfen wir ins Wasser, fragen wir uns vorher, ob dies einen unangenehmen Hautausschlag zur Folge haben könnte. Sonne schadet uns Städtern schnell, wir fürchten Verbrennung und Dehydrierung und googeln zur Sicherheit Erste-Hilfe-Maßnahmen – da draußen ist's gefährlich.

Es kommt aber der Tag, an dem vielen von uns unsere Naturentfremdung sauer aufstößt, an dem wir überreizt sind, überfordert, ausgebrannt, keineswegs so glücklich, wie wir sein müssten. Wir brechen auf, um unseren Verstand zu verlieren. Mutig suchen wir die Natur, ohne zu wissen, ob wir ihr überhaupt gewachsen sind. Und wir werden uns die Frage stellen: Machen Wiesen, Weiden, Flüsse und Seen uns tatsächlich zum besseren Menschen?

Also packe ich eine viel zu große Tasche mit viel zu vielen Kleidungsstücken und fahre nach Süden, wo der Natur seit Jahrtausenden nichts anderes beschieden ist, als ein erhabenes Symbol ihrer selbst zu sein: ins Voralpenland mit seinen Wiesen, Bergen, Flüssen und Seen. Nach mehreren Tagen werde ich in meine digital verwaltete Stadt zurückkehren. Ich werde Verstörendes erlebt haben.

Die Selbsterfahrung beginnt im Hochseilgarten in Bolsterschwang, bayerisches Allgäu, weil man dort oben spüren soll, wie ungeerdet man im Leben ist, will heißen: wie weit man sich bereits von den natürlichen Begebenheiten entfremdet hat. Die Gurte angelegt, die Karabiner eingehakt, der Helm festgeschnallt, sind die ersten Kletterschritte senkrecht hinauf noch kein Problem. Doch ab Meter vier wird mir schwindlig, das Herz schlägt gegen den Brustkorb, Schweiß bricht aus. Natürlich klettere ich mutig weiter. Was aber, wenn der Fuß abrutscht? Wenn das Seil leerläuft? Was ist mit Höhenangst? Wie ungeschickt ich schließlich nach dem letzten kleinen Haken im Stamm greife und mich ungelentk auf die Plattform ziehe, als sei der Körper ein träger Sack – es ist peinlich.

Klicken Sie auf das Bild, um auf die Seite des Magazins zu gelangen

Der Hochseilgarten, acht Meter über dem Boden, ist eigens geschaffen, damit wir von Ängsten besetzten und beherrschten Städter dieselben verlieren. Damit wir vertrauen lernen. Uns hingeben, loslassen, orientieren – all jene Urkompetenzen, die weder mit Erkenntnisgewinn noch mit Buchwissen zu tun haben, sondern mit emotionaler Intelligenz, vernetztem Denken, Kreativität und, aus alledem entstehend: mit situativ angemessenem Verhalten im Alltag.

Eben hier oben höre ich Vögel, höre den Mähdrescher, rieche Gras und Blumenduft – ja, ich rieche! Auf dem Hochseil dreht es sich, wie die Betreiber sagen, um »persönliche Meisterschaft«, um die Spürenswirklichkeit des eigenen Körpers, der eigenen Natur. Hinreichend entschleunigt, seile ich mich an und rase schließlich, im Sitzgurt hängend, zwanzig Meter über Grund von Baum zu Baum, über Holundersträucher hinweg, zur zarten Sinfonie des plätschernden Bachs, irgendwo dort unten, wo Käfer kriechen und

Wildwespen sausen. Im Wurzelwerk der Natur komme ich zurück zu den eigenen Wurzeln. Kleines Glück im Waldgarten, nachmittags um halb drei. Was derart guttut, befreit. Was befreit, stößt Veränderungen an.

Kein Weg führt heute mehr an der Einsicht vorbei, dass es die Wiederentdeckung der Sinnlichkeit, des Körpers und des Menschen als Naturwesen zu verzeichnen gilt. Das spätmoderne Subjekt zieht zu Felde gegen seine Naturentfremdung in artifiziellen Schleifen eines zunehmend virtuellen Lebens. Kollektiv treiben Städter ins wilde Draußen, Beispiele gibt es zuhauf. Unvermeidliche Trendforscher wie jene des deutschen Zukunftsinstituts machen eine »neue Lust an der Natur« aus und haben, wie immer rasch, den passenden Begriff zur Hand: »Neonature«.

Das in Münster erscheinende Magazin *Landlust* erreicht eine Auflage von 700.000 Exemplaren; auf den Dächern großer Hotels in europäischen Großstädten werden Wildgärten angelegt; mehr und mehr Städter – keineswegs Spießer – erfreuen sich an der kleinen Peter-Panschen Märchenwelt des eigenen Schrebergartens; öffentliche Räume werden quasianarchistisch durch »Samen-Guerillas« ohne amtlichen Dienstweg begrünt (und durchaus verschönert); Restaurants setzen auf ganzheitliche Sinnestempel mit Terrasse, Patio und Park, in der Selbstbeschreibung fehlt selten das Wort »Oase«; ganze Unternehmensabteilungen werden in Schlauchbooten aufs Wasser geschickt.

Sozialpsychologen stellen eine evolutionär verankerte Liebe zum Lebendigen fest, die sie »Biophilie« nennen, und die Koryphäen der amerikanisch geprägten Naturpsychologie – einer jungen und in Deutschland weitgehend unbekanntem Disziplin – setzen in diversen Studien jedem Zweifler die empirischen Beweise für den stressabbauenden Charakter von Naturkontakten entgegen. Eine kürzlich ausgewertete Arbeit englischer Forscher von der University of Essex in Colchester über Naturaufenthalte in Form von Wandern, Fahrradfahren, Fischen, Reiten und Gartenarbeit resümiert: Schon fünf Minuten körperliche Aktivität im Grünen hellen die Stimmung deutlich auf und steigern das Selbstwertgefühl. Hochgefühl und Selbstwert gelten unter Psychologen als wichtige Indikatoren für die psychische Gesundheit; geringe Selbstachtung und ein andauerndes Stimmungstief dagegen sind häufige Symptome bei Depressionen.

Wir müssen gar nicht raus aus der Stadt, um zurück zur Natur zu finden. Der Mensch ist einfallsreich genug, um sich die Natur in die Stadt zu holen. Die Trendforscher nennen es »urbanen Eskapismus«, die Betreiber von Stadtgärten selbst wählen den Begriff *urban farming*: Inmitten von Beton und graffitibemalten Wänden, von Häusern, Straßen, Wegen und postindustriellen Brachflächen entstehen Biotope, Gärten und dschungelartige Arrangements.

So am Moritzplatz in Berlin-Kreuzberg auf dem ehemaligen Wertheim-Grundstück, 5800 gepachtete Quadratmeter Fläche, die jahrelang lieblos sich selbst überlassen blieb und seit einem Jahr den »Prinzessinnengarten« beherbergt. Die Gartenherren, Filmemacher Robert Shaw und Historiker Marco Clausen, beide Mitte dreißig und Geschäftsführer

des Unternehmens »Nomadisch Grün«, wollten eine städtische Fläche für lokalen Gemüseanbau kultivieren, dem Prinzip lokaler Selbstversorgung gemäß, wie man es aus der Slow-Food- und Slow-City-Bewegung kennt: lokal produziertes Gemüse am Ort selbst verarbeiten. Daraus ist jetzt weit mehr geworden.

Kartoffeln werden in 500 Säcken angebaut, Kürbisse, Lauch und Kohl sind in biozertifizierter Erde in lebensmittelechten Tüten, Säcken und Kisten gesät – mobile Beete sozusagen, die jederzeit den Ort verlassen können. Salate und Wildkräuter seltener Sorten kommen direkt auf die Teller der Tafel, wo auf Bierbänken und Stühlen einander fremde Großstadtmenschen aller Altersstufen und Schichten zusammenkommen, essen, reden, lachen. Auf seine vollkommen sensationsfreie Art ist der Prinzessingarten ein Ereignis, das Journalisten aus Kuba, aus Frankreich und den USA anzieht und immer neue internationale Studiengruppen, Architekten, Urbanisten und Schulklassen anlockt, die hier forschen, gärtnern und kochen. Nach Ansicht der urbanen Farmer Shaw und Clausen befriedigen sie mit ihrem mobilen Garten das Bedürfnis nach Mitgestaltung und danach, den Kontakt zur authentisch wachsenden Natur mit eigenen Händen herzustellen. Kein Spektakel, kein Event, keine Trennung in Unter- und Oberschicht, keine konsumistische Verführung, nur: riechen, schmecken, anfassen zwischen Kisten, Kies und Bierbänken.

Auch wenn die Bewegung zurück zur Natur nicht gänzlich neu ist, so ist ihre Aussage heute treffender denn je: Zurück zur Natur heißt zurück zu sich selbst. Zurück zu sich heißt aber nicht zurück in die Höhlen, sondern wieder hinein in den heilsamen Erfahrungsraum. »Natur«, sagt der einzige deutsche Natursoziologe, Rainer Brämer von der Universität Marburg, »ist in den vergangenen Jahren vom Biotop zum Psychotop geworden.« Sie ist nicht mehr, wie in blaublumigen Zeiten der Romantik oder der Wandervogelbewegung, reiner Selbstzweck, sondern vielmehr Instrument individuellen Nutzwerts, das dem gehetzten Subjekt Entspannung von den Reizfluten seiner gesundheitsbedrohlichen Alltagswelt ermöglicht. Der Mehrwert der Naturerfahrung liegt in der Wahrnehmung verdrängter Gefühle. »Anstrengungslose Aufmerksamkeit« – das ist, was uns nach Ansicht des Psychosomatikers, Arztes und Therapeuten Kilian Mehl von der oberschwäbischen Fachklinik Wollmarshöhe die Natur ermöglicht. Eben in dieser Interesselosigkeit soll nach seinen Erkenntnissen die große Heilwirkung der Naturerfahrung liegen: dass der Mensch sich selbst wieder als Naturwesen, als Natur also begreife.

Seit mehr als 15 Jahren erforscht Mehl den Zusammenhang zwischen Naturerfahrung und Psyche und schickt seine Patienten auf die »Medizinreise«. In kleinen Gruppen gehen sie von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang in die Natur, ob es stürmt oder schneit, und nehmen nichts mit außer ein wenig Flüssigkeit, es wird gefastet. »Der Mensch«, sagt Mehl, »funktioniert wie die Natur, weil er Bestandteil der Natur ist.« Seine Fachklinik ist überfüllt mit ausgebrannten Städtern, die Wartelisten sind lang.

Im unerbittlichen Verteilungskampf und im Streben nach permanentem Wachstum ist es laut Mehl zum Bruch zwischen dem Naturwesen Mensch und der Umgebung Natur

gekommen, dessen Folgen Angststörungen, Depressionen und Sinnverlust seien. Die Wiederentdeckung der Natur, lautet sein therapeutischer Umkehrschluss, eröffnet dem Menschen wieder vertraute archaische Erfahrungsräume, um jene Handlungskompetenzen zu erwerben, die er in den Komfortzonen der konsumorientierten Wohlstandsgesellschaft verloren hat. »Nichts ist auch nach Jahren noch prägender als die eigene Erfahrung.« Und ebenjene neue Erfahrung der eigenen Natur fördert Wertmuster zutage, die nach Mehls Ansicht im 21. Jahrhundert für die psychische Gesundheit unabdingbar sind: Empathie, Stresstoleranz, gegenseitige Wertschätzung.

Die Sanftheit der Natur beschert uns einen genuine Wohlfühl-Effekt. Je älter der Mensch wird, legen naturpsychologische Studien nahe, desto mehr weitet sich sein Blick, desto besser kann er Landschaften genießen. Wandern in authentischer Natur ist ein chemie- und kostenfreies Medikament, durch das der Mensch auf angenehme Weise gesundet. Das Blut findet seinen Weg in vernachlässigte Äderchen, die Hautleitfähigkeit steigt. Sportmediziner flankieren die psychologische mit der physiologischen Erkenntnis, dass durch geringe, aber ausdauernde körperliche Tätigkeit die Ausschüttung der Stresshormone ab- und die der Stimmungshormone Dopamin und Serotonin zunimmt. Dass Depressionen durch Wanderungen gemindert werden, ist das Resultat harter amerikanischer Forschung, die ebenso nachweisen kann, dass Spaziergänge in Städten Depressionen eher befördern.

Wenn wir Städter nun aber wandern, pendeln wir uns Meter für Meter stärker auf unseren eigenen Rhythmus ein; wir hören uns atmen und merken, wie gewillig die Beine plötzlich sind. Wir wundern uns, wie ganzheitlich wir sind. Schritt für Schritt nehmen wir das Rattern im Kopf weniger ernst, weniger wahr. Wir atmen tief durch und bilden Respekt aus vor Bäumen, die an grotesk geneigten Hängen Wurzeln zu schlagen verstehen. Nach einigen Kilometern ist das Gehen bereits eine Art aktive Meditation, denn man denkt an nichts, ist leer und nur man selbst.

Die Sehnsucht nach dem eigenen Ursprung kommt einer neuen Art Naturreligiosität gleich. Die großen monotheistischen Religionen verlagern das Heil ins Jenseits, die jederzeit verfügbare Natur aber ist ein aktiver Spielplatz der Heilsgewinnung im Diesseits. Die psychophysische Rendite: ein glücklicheres, womöglich längeres Leben. Fast mystisch ist das zu nennen, was sich um den Schalkhof im Dreiländereck Österreich, Schweiz und Italien abspielt, wohin ich auf der Suche nach meiner Natur reise.

Peter Kirschner war Installateur, UN-Soldat, Outdoor-Guide und hat hier vor zwölf Jahren die Wildnisschule »Native Spirit« begründet. Kurz gesagt führt der vital auftretende Überlebenstrainer Bankchefs, Büromenschen und andere »Systemsklaven« auf die Pfade ihres Ursprungs. Der schulterlanghaarige Mann ist kein weltverachtender Eremit im Besitz eines höheren Geheimwissens. Er verzichtet zwar aufs Fernsehen, nutzt aber Handy und Mail. Es geht ja nicht um plumpe Verweigerung: Der Kirschner Peter will zeigen, dass es noch das Andere, das ewig Bewährte, eine Art allzeit wahres Urwissen gibt, das alle Völker unabhängig voneinander erfahren haben. Jenseits von Rendite und Investition, jenseits

von Kriegsgetörmel und Krisengerede. Er hat und lehrt den Glauben an den »Spirit«, an die Erinnerung, die innere Stimme, die Stimme der Natur also, die Alltagsprobleme lösen helfen könnte. Auch eine Form der Religion, ohne Frage, aber keine, die mit Gewalt ein Dogma durchsetzen wollte.

Eine achte Klasse aus Vorarlberg ist da, vier Tage lang, zweiundzwanzig Mädchen und Buben, um die 14 Jahre alt. Nach zwei Tagen die ersten Effekte: Jede Art der Aufmüpfigkeit ist fort. Die Kinder, sagt die Lehrerin, verlören den Zeitbezug; die Entschleunigung sei unglaublich. Auf dem Schalkhof kommen sie der Natur auf zugegeben simple, aber wirkungsvolle Weise näher: Sie schlafen unter freiem Himmel, schnitzen Wurfstöcke, bauen Bögen, lernen Orientierung durch den Naturkompass.

Ich bereite mich derweil aufs Tarnen vor, gehe hinüber in Richtung Schwitzhütte, wo Kirschner Lehm anrührt. Gleich wird man sich und die anderen damit einreiben, Haare inklusive. Die Schulkinder aus Vorarlberg sind mit einem verstörenden Ernst bei der Sache, die so banal klingt. Sodann sucht sich jeder Eingeschlammte einen Baum am Hang, umarmt den Stamm oder sitzt unter der Krone und versucht, zu erspüren, was Kirschner »die eigene Präsenz« nennt, um schließlich mit der Präsenz des Baumes zu verschmelzen.

Das nun will mir kognitiv verbohrtem Städter partout nicht gelingen. Der Lehm trocknet, die Haare auf Brust und Arm verkleben, die Hauthülle wirkt steif. Wohl aber sind wir unseres eindeutig definierten Menschseins enthoben. Wir können von Stein und Baum im Gehölz nicht wirklich gut unterschieden werden, das verblüfft. Und wir spüren den Wind jetzt anders, lassen Insekten auf unserer von Lehm geschützten Haut gewähren, halten das früher Unaushaltbare aus, sehen sogar hin, riechen den Mineraliengeruch des vermeintlichen Erddrecks und stellen nach einem Bad bei sechs Grad im Wildwasser ein herrliches Wohlgefühl im Körper fest. Es sind die kleinen Momente, die inkrementelle Änderungen der Natur- und Selbstwahrnehmung bewirken. Der Besuch in der Wildnis ist kein Wochenend-Schabernack, er kann nachhaltige Nebenwirkungen haben. Studien zeigen, dass sich die neu erworbenen Denk- und Verhaltensmuster auch noch zwei Jahre nach einer derartigen Urerfahrung mit den Elementen der Natur nachweisen lassen.

Der Wiederentdeckung der physischen und seelischen Gesundheit durch schlichte Naturerfahrung in unverfälschter Umgebung wohnt moralische Qualität inne: Selbstveränderung. Mehr noch: Weltveränderung. Nur wer die Natur erfährt, heißt der metaphysische Sittenkodex, kann und wird sie retten. Das ist der Grundsatz einer außeruniversitären Disziplin namens Ökotherapie, die die Ideen von Naturpsychologie und Psychotherapie vereint und die zivilisatorisch vertiefte Kluft zwischen Psyche und Natur, zwischen kognitiver Erkenntnis und sinnlich-haptischer Erfahrung schließen will. Ihre Vertreter entwerfen Methoden, den Menschen wieder mit der Natur – der äußeren, sinnlich wahrnehmbaren und seiner inneren Natur – in Verbindung zu setzen, um beide zu heilen. Krankenkassenkosten: null.

Ginge es allein nach der Wissenschaft, so wäre dank etlicher Studien empirisch abgesichert, dass wir durch die Natur zu besseren Menschen werden. Je mehr Grün wir um unsere Wohnung haben, desto besser gehen wir mit unseren Nachbarn um. Bei Kindern, die in grüne Umgebungen ziehen, verbessern sich die geistigen Leistungen signifikant, und Kinder in Waldkindergärten zeichnen sich – im Vergleich zu Altersgenossen in Regelkindergärten – durch höhere soziale Kompetenzen und geringere spontane Aggressivität aus. »Solange die Natur uns nicht lebensgefährlich herausfordert«, sagt der Natursoziologe Brämer, »wird man eindeutig zum kreativeren, sozialeren und weniger kriminellen Menschen.«

Ich aber habe die Lektion verstanden, die mir die Tage im Süden bescherten. Ich kehre zurück in die Stadt, in meine Komfortzone, lege die Uhr beiseite, ziehe den Stecker meines Computers, schalte das Handy lautlos und gehe barfuß im Park spazieren. Ich streichele sogar Brennnesselblätter. Ich meine, den höheren Gehalt von Stimmungshormonen in meinem Blut sofort zu spüren. Skeptischen Freunden gegenüber werde ich von Glücksgefühlen sprechen. Ich habe begriffen, dass Leistung und Wachstum nicht alles sind. In vier Tagen habe ich ein neues Wertmuster angelegt. Wie tragfähig es ist, bleibt dahingestellt.

Aber es wird der Tag kommen, an dem wir Städter morgens auf die Rufe der Schwalben hören und den Tag mit einem hochfliegenden Lächeln beginnen.

**COPYRIGHT:** ZEIT Wissen 5/2010

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/05/Lust-auf-Natur>