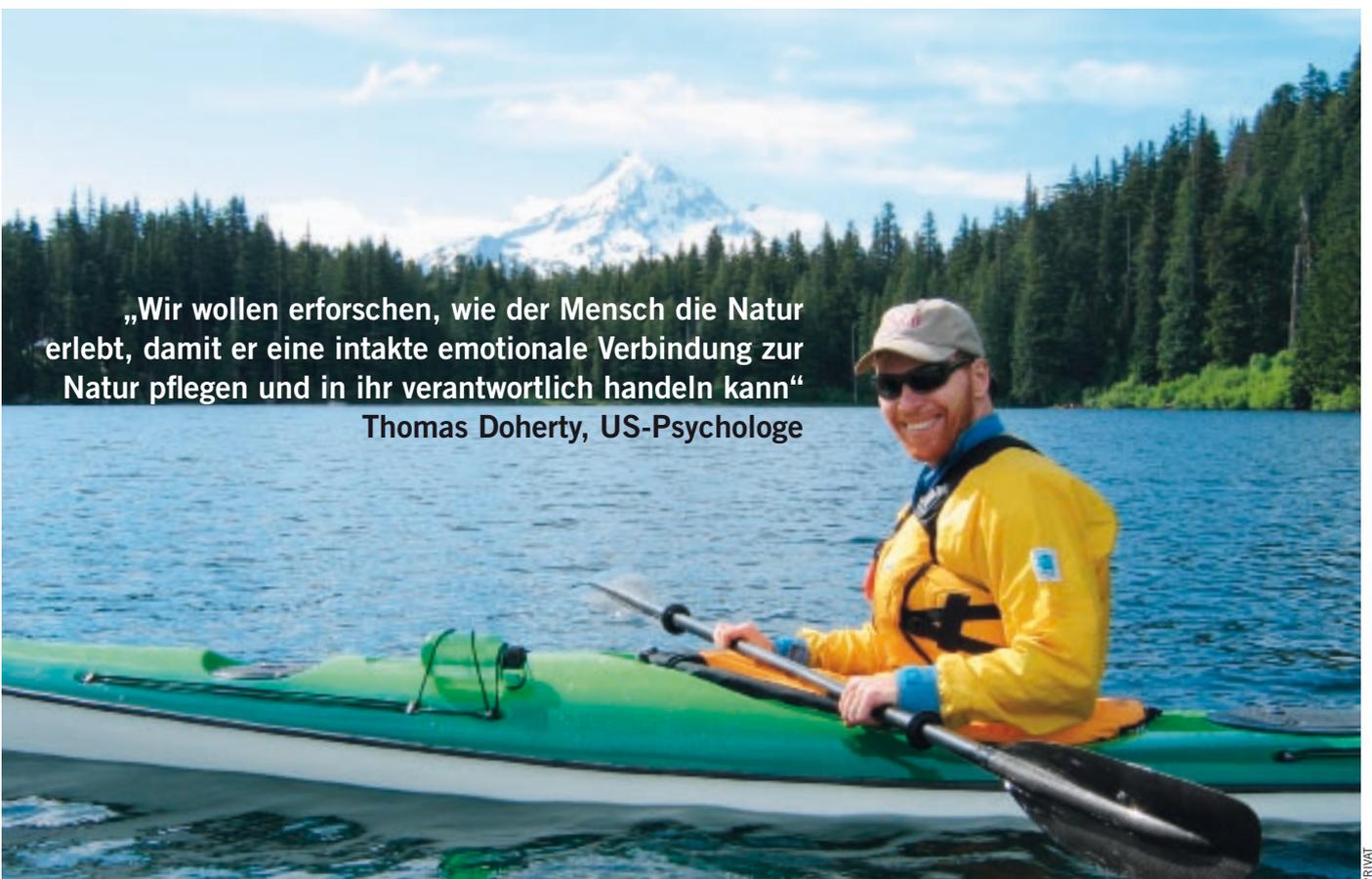


„Der Sündenfall der Menschheit begann mit der Sesshaftwerdung, mit Ackerbau und Viehzucht“
John Zerzan, US-Schriftsteller

ISAAC HERNANDEZ



„Wir wollen erforschen, wie der Mensch die Natur erlebt, damit er eine intakte emotionale Verbindung zur Natur pflegen und in ihr verantwortlich handeln kann“
Thomas Doherty, US-Psychologe

PRIVAT

Gras macht Spaß

Psychotherapie. Grüne Gärten statt Psychopharmaka?
Amerikanische Wissenschaftler glauben,
dass das funktioniert. Von Hubertus Breuer

Die Psychotherapeutin Linda Buzzell-Saltzman aus dem kalifornischen Santa Barbara legt ihre Patienten nur ungern auf die Couch. Sie zieht es vor, die Seelennöter in die Natur, genauer gesagt in ihren dicht bewachsenen Garten zu schicken. „Im Grünen fällt es Menschen oft leichter, ihre Sorgen und Gedanken zu artikulieren“, erklärt die Mitherausgeberin des im vergangenen Sommer auf Englisch erschienenen Sammelbands „Ökotherapie, Heilen mit der Natur in Gedanken“. Buzzell-Saltzman glaubt fest an die Heilkraft von Gärten, Wiesen und Wäldern – und sie ist damit nicht allein. Gerade an der Westküste der USA praktizieren heute viele Therapeuten, die für Kummer und Seelenleid statt auf Psychopharmaka lieber auf Spaziergänge im Grünen setzen. Sie bieten auch Überlebens-training in der Wildnis an – oder empfehlen schlicht Gartenpflege als Seelenbalsam.

Der Grund für die grüne Therapie-Initiative: In den Augen der Psychologen ist das geistige Verhältnis der Menschen zur Natur tief gestört – und sie wollen es wieder ins Gleichgewicht bringen. Der Begrün-

der der modernen Ökopsychologie-Bewegung in den USA, der Historiker Theodore Roszak, erklärte bereits Mitte der neunziger Jahre, der Mensch unterdrücke sein „ökologisches Unbewusstes“. Davon müsse er geheilt werden. Aber nicht nur, um sich selbst zu helfen, sondern, um „die Entfremdung von Person und Planet zu heilen“. Kurz: Ökopsychologen wollen nicht nur Seelen heilen, sondern auch die Welt retten.

Die Sache hat nur einen Haken: Wie viel Natur der Mensch eigentlich braucht, ist wissenschaftlich keineswegs ausgemacht. Das wollen US-Psychologen jetzt ändern. So gibt es seit dem Vorjahr ein neues Fachjournal namens „Ecopscychology“. „Wir wollen erforschen, wie der Mensch die Natur erlebt, damit er eine intakte emotionale Verbindung zur Natur pflegen und in ihr verantwortlich handeln kann“, erklärt Herausgeber Thomas Doherty, der als Psychologe am Lewis & Clark College in Portland im US-Bundesstaat Oregon lehrt. In den ersten beiden Nummern der Zeitschrift untersuchen Psychologen unter anderem, wie umweltbewusstes Handeln dem Selbstwertgefühl hilft oder welche Rolle Umweltpro-

blematiken während einer Therapiesitzung spielen können.

Schon der Biologe und Kybernetiker Gregory Bateson (1904–1980) hatte behauptet, Natur und Mensch seien Teil eines großen Informationssystems – ein Gedanke, der jetzt in dem Öko-Science-Fiction-Film „Avatar“ zu neuen Ehren kommt. Der britische Mediziner James Lovelock, Galionsfigur der Ökobewegung, bewirbt seit 1979 die Gaia-Hypothese, nach der die Erde ein großer, inzwischen aber schwer erkrankter Superorganismus sei. Und 1984 schrieb der Harvard-Zoologe E. O. Wilson zudem das Buch „Biophilia“, in dem er erklärte, wir hätten eine angeborene Neigung, uns allem Lebendigen verbunden zu fühlen. Doch so inspirierend all diese Gedanken sein mögen, die Hypothesen sind ebenso schwer nachzuweisen wie zu widerlegen. Der Forstökologe Stephen Kellert von der Yale Uni-▶



Science-Fiction-Epos „Avatar“ Mensch und Natur als Einheit

20TH CENTURY FOX/NETEKT



Kaninchenplage in Australien Die Importiere aus Europa vermehrten sich explosionsartig

Ökosysteme

Artenwandel

Der Mensch verändert die Natur – und Ökologen kämpfen weitgehend vergeblich dagegen an.

In Australien haben die von Europäern im 19. Jahrhundert eingeführten Kaninchen und 1935 angesiedelten Zuckerrohrkröten die heimische Flora und Fauna auf den Kopf gestellt. Die Antilleninsel Antigua suchte Ende des 19. Jahrhunderts mit ortsfremden kleinen Mungos eine Rattenplage zu bekämpfen. Stattdessen dezimierten sie drastisch Vogel-, Frosch- und Schlangenarten. Und im Mississippi wimmelt es millionenfach von aus Zuchtteichen entkommenen asiatischen Karpfen, die einheimische Arten an die Wand drängen. Gleichzeitig sorgt weltweit die Klimaerwärmung dafür, dass sich Lebensräume von Pflanzen und Tieren verschieben. Diesen Wandel zeichnet vor allem eines aus: Er ist weitgehend nicht mehr umkehrbar.

Im Jahr 2006 publizierten siebzehn Wissenschaftler ein Manifest unter dem Titel „Neue Ökosysteme: theoretische und Managementaspekte der neuen ökologischen Weltordnung“. In dieser Erklärung fordern die Forscher, dass wir uns darauf einrichten müssten, mit neuen Naturräumen zu leben. Angesichts dieser Entwicklung müssten sich Ökologen und die Gesellschaft die Frage stellen, ob sie, wie bislang, Ökosysteme in ihrem ursprünglichen Zustand bewahren können. Stattdessen

müsse man sich überlegen, ob einer solchen Musealisierung nicht vielmehr der Schutz natürlicher Prozesse vorzuziehen sei. Und einer dieser essenziellen Vorgänge in der Natur sei eben die Veränderung. Der Forstwissenschaftler Joe Mascaro von der University of Michigan bemerkte daher im vergangenen Herbst im Fachjournal „Nature“: „Was schätzen wir an der Natur? Dass sie vielerlei enthält, was es schon vor 1000 Jahren gab? Oder die eigenständigen Vorgänge und Abläufe jenseits von menschlicher Kontrolle?“

Die Verwandlung unseres Naturraums muss dabei nicht immer negativ sein. So weisen neue Ökosysteme mitunter eine höhere Artenvielfalt und mehr Biomasse auf als scheinbar unberührte, alte Naturregionen. Eine Studie von Forschern der Universitäten Göttingen, Bonn und Yale stellte zudem gerade im Fachjournal „Proceedings of the Royal Society, Biological Sciences“ fest, dass in den kommenden Jahrzehnten infolge des Klimawandels die Artenvielfalt in den Industrieländern des Nordens zunehmen, in südlicheren Regionen wie den Tropen und Subtropen jedoch eher vermutlich abnehmen würde. Eine bittere Pointe, produzieren doch gerade die wohlhabenden Länder die meisten Treibhausgase.

versity in New Haven, Connecticut, sagt daher: „Zweifellos fühlt sich der Mensch der Natur verbunden. Aber die Mechanismen, die dem zugrunde liegen, sind noch nicht klar verstanden.“

Das hindert Kellert freilich nicht, unser Verhältnis zur Natur mit dem gesunden Menschenverstand zu analysieren. Jahrmillionen lebte der Mensch auf Tuchfühlung mit der Natur – sie hat unsere evolutionäre Stammesgeschichte und damit auch die Grundlagen unserer Psyche geformt. Kellert postuliert deshalb, dass die Liebe zur Natur eine evolutionär gewachsene Tendenz ist, die dem Menschen im darwinistischen Überlebenskampf Vorteile brachte. Sie drücke sich heute in Erfahrungen aus, die unser Verhältnis zur Natur prägen: etwa im ästhetischen Wohlgefallen, das wir beim Anblick vieler Naturlandschaften empfinden, in spirituellen Gefühlen, die mit Naturerfahrung mitunter einhergehen, oder auch im Drang, das Innerste der Natur zu erforschen. Nur lege jede Kultur unterschiedliche Betonung auf unser vielgestaltiges Verhältnis zur Natur. Die abendländische Kultur sei etwa von einem stark rationalen Zugang zur Natur geprägt, während viele Naturvölker ihre Umwelt im Kontext religiöser Erfahrungen interpretieren.

Naturbedürfnis. Auch für die kognitive Entwicklung eines jeden Menschen scheint Natur eine bedeutende Rolle zu spielen. So sprechen viele Psychologen Kindern ein originäres Naturbedürfnis zu. Der Hamburger Erziehungswissenschaftler Ulrich Gebhard nimmt in seinem eben erst neu aufgelegten Standardwerk „Kind und Natur“ an, dass Kinder in den ersten Lebensjahren nicht nur zu Eltern, Familie und Mitmenschen ein Urvertrauen aufbauen, sondern auch zur Natur. Das erlaube ihnen, in Wäldern, auf Wiesen oder an Bächen von Eltern nicht kontrollierte Freiheit zu erfahren und ihre Neugier auszuleben. So verwundere es laut Gebhard wenig, dass Erwachsene sich oft an Naturerlebnisse erinnern, wenn sie an ihre frühkindlichen Prägungen denken.

Doch wenn es um experimentell getestetes Wissen geht, bemühen Ökopsychologen weniger Evolution oder frühkindliche Entwicklung. Vielmehr gehen sie zumeist von zwei gut belegten Aussagen aus. Einmal: „Naturerleben fördert die Psyche.“ Und: „Zu wenig Natur schadet dem Menschen.“ So haben Tests gezeigt, dass Naturerfahrung Stressindikatoren wie Schweißbildung oder Herzfrequenz senkt, außerdem die Konzentration und Kreativität stärkt. Bekannt wurde ein Klinikexperiment aus den achtziger Jahren des Verhaltensforschers Roger Ulrich von der Texas A&M

University. Er platzierte zwei vergleichbare Patientengruppen in unterschiedliche Krankenzimmer. Eine Gruppe blickte auf eine Backsteinwand, die andere auf eine Baumgruppe. Wer ins begrünte Freie blickte, brauchte weniger Schmerzmittel, rief seltener nach dem Pflegepersonal und konnte früher entlassen werden.

Ähnlich wirkt ein Landschaftsgemälde auf Menschen beruhigender als ein abstraktes Bild. Gleichzeitig werden einem realistischen Bild reale Stranddünen oder Waldwiesen stets vorgezogen. Selbst ein gestochen scharfer Plasmabildschirm kann da nicht mithalten – und, wie vermutet werden darf, auch James Camerons Urnatur-3-D-Spektakel „Avatar“ nicht. Und wer fern der Natur mit Blick auf eine enge Stadtgasse lebt und nicht viel vor die Tür kommt, dessen seelischem Wohlbefinden können nachweislich immerhin auch Zimmerpflanzen helfen. Ein Grund, weshalb man in Krankenhäusern auch stets ein wenig Grün findet. Kurz: Naturnähe tut gut.

Am wirkungsvollsten ist es aber offenbar, sich regelmäßig in der Natur oder zumindest in Grünanlagen aufzuhalten. Das belegte Ende des Vorjahres eine groß angelegte Studie des VU University Medical Center in Amsterdam. Die Forschergruppe um Jolanda Maas analysierte die Gesundheitsdaten von über 345.000 Holländern mit Blick auf die Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen der Nähe des Wohnorts zu Grünanlagen und der Gesundheit gibt. Die Antwort fiel klar aus: Leben Menschen in einem Radius von einem Kilometer von Parks, leiden sie weniger unter Angststörungen oder Depressionen, weisen aber auch weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Dabei spielt vermutlich nicht nur der psychische Erholungswert eine Rolle, sondern auch die frischere Luft und körperliche Betätigung im Grünen. Interessanterweise war der Effekt bei sozial schwachen Familien am deutlichsten, da sie, mutmaßlich die Autoren, auf Grünanlagen für ihre Freizeitgestaltung mehr angewiesen sind.

Natur entspannt aber wohl auch, da gerade kultivierte Landschaften – wie das Paradies – seit jeher als Ort der Zuflucht gelten. Das käme nicht von ungefähr, spekulieren Forscher wie E. O. Wilson, da diese Präferenz unsere stammesgeschichtliche Herkunft aus der Savanne spiegle. Und in der Tat ist Natur nicht gleich Natur. In der Schweiz fand die Umweltpsychologin Dörte Martens von der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL nahe Zürich heraus, dass sich die Laune nach einem Waldspaziergang deutlich hebt. In ihrem Experiment mit 96 Versuchspersonen zeigte sich, dass ge-▶

Psychologie

Naturzerstörung

Ein gestörtes Ökosystem gefährdet die Gesundheit des Menschen.

Natur zu erleben wirkt sich positiv auf die Psyche des Menschen aus. Doch die Ökosysteme befinden sich heute durch Menschenhand und Klimaerwärmung im steten Wandel (siehe Kasten links). Das kann sich aber negativ auf die Gesundheit der Menschen auswirken – vor allem, wenn das ökologische Gleichgewicht gestört wird und manche Arten gar ganz verschwinden. Ein Beispiel: Als Inder ihre heiligen Kühe verstärkt mit dem Medikament Diclofenac gegen Infektionen behandelten, vergiftete das Mittel die Bengalen-, Indien- und Dünnschnabelgeier, die viele der Kuhkadaver verspeisten. Die Vögel starben daraufhin fast aus. Die Folge: Verwilderte, teils tollwütige Hunde fraßen von den verwesenden Kühen. Ihre Zahl wuchs dramatisch an – und so auch die Angriffe auf Menschen. Tausende starben deshalb in der Folge an Tollwut. Inzwischen ist es verboten, Kühen das Präparat zu geben.

Das, so argumentieren viele Ökologen, belege, dass ein gesundes Ökosystem wichtig für die Gesundheit sei. Eine gesunde Natur – mit Feuchtgebieten, Wäldern und Graslandschaften – Sorge auch für gesundes Wasser. Doch weil diese Ökosysteme immer mehr zerstört würden, würden Menschen gerade in armen Ländern oft an verschmutztem Trinkwasser sterben. Auch Infektionskrankheiten könne ein verändertes Ökosystem begünstigen. So haben reduzierte Puma- und Wolfbestände in den USA dazu geführt, dass sich die Hirschpopulation drastisch vermehrt hat. Das wiederum ließ die Zeckenbestände anwachsen. Die Folge: jährlich 20.000 neue Fälle von Lyme-Borreliose. Wer Ökosysteme gefährdet, müsse deshalb stets im Blick behalten, welche Dienste sie dem Menschen leisten, sagt der Ökologe Peter Kareiva von der amerikanischen Naturschutzorganisation Nature Conservancy in Arlington, Virginia.



„Wir müssen einen beseelenden Umgang mit der Natur zulassen, denn nur das schafft eine Beziehung zu den Dingen, die Wertschätzung und Mitgefühl entstehen lässt“

Norbert Jung

Hypothesen

Öko-Mensch

Psychotop: die Natur als Resonanzboden der Seele.

Heilsame Naturerfahrung wird nicht nur jenseits des großen Teichs in den USA praktiziert. Der emeritierte Biologe und Naturpädagoge Norbert Jung von der Fachhochschule Eberswalde im Nordosten Brandenburgs hält es mit seinem akademischen Lehrer, dem Verhaltensforscher Günter Tembrock, dem Biologen und Kybernetiker Gregory Bateson – und letztlich auch dem Film „Avatar“, dass alle Lebewesen in der Welt durch Informationen verbunden seien: „Jedes Tier, jede Pflanze, jede Zelle unseres Körpers steht in reger Kommunikation mit ihrer Umgebung.“ Aus diesem Grundsatz folgert Jung, der mehrere Jahre auch als Therapeut gearbeitet hat, dass es bei jeder Begegnung mit Natur einen Informationsaustausch gibt, für den man sich bewusst öffnen kann – und der unsere Beziehung zur Natur stärkt. „Das kann man nicht lehren“, sagt Jung. „Das muss man erfahren.“

Deshalb führte Jung über zehn Jahre, bis 2009, seine Studenten – im Rahmen des Schwerpunkts „Ganzheitliche Umweltbildung“

des Diplomstudiengangs „Landschaftsnutzung und Naturschutz“ – in die Natur, um sie ein „Psychotop“ erleben zu lassen. Ein Psychotop sei dabei, erklärt Jung, im Gegensatz zu einem Biotop, ein Ort in der Natur, an dem sich Seelisches ereigne. In einer mit Buchen bewachsenen Endmoränenlandschaft rings um Eberswalde waren die Ausflugsziele ein kleines Kesselmoor und ein Waldbach. Dort durften Studenten nach einer gemeinsamen Meditation die Natur einen Tag lang erleben. Später dokumentierten sie, was sie dabei erfuhren, in Texten und Bildern. Diese Dokumente spiegelten dann subjektive Befindlichkeiten einer Person, aber auch, wie Jung betont, den Geist eines Ortes. Dabei glaubt Jung wie amerikanische Ökopsychologen, dass es nicht nur um den therapeutischen Effekt der Natur für den Menschen geht. „Wir müssen einen beseelenden Umgang mit der Natur zulassen, denn nur das schafft eine Beziehung zu den Dingen, die Wertschätzung und Mitgefühl entstehen lässt.“

pflegte Wälder die Laune deutlich mehr heben als Wälder mit viel Tot- und Unterholz. „Obwohl beide Waldflächen durch Wege gut begehbar waren, wirkte der gepflegte Wald stärker beruhigend“, berichtet Martens. Inzwischen arbeitet die Forscherin an einem Nachfolgeprojekt, das die psychische Wirkung von ökologischem Landbau mit intensiver Nutzung von Agrarflächen vergleicht.

US-Psychologen gehen in ihren Behauptungen indes noch einen Schritt weiter: Sie vermuten, der Naturmangel in industrialisierten Gesellschaften sei so gravierend, dass er psychische Krankheiten hervorrufe. Für Kinder, die nicht genug Zeit in der freien Natur verbringen, sondern viel am Computer spielen oder fernsehen, will der Psychologe Richard Louv ein neues Krankheitsbild identifiziert haben: die Naturdefizitstörung. Symptome dieser Krankheit seien Übergewicht, Konzentrationsprobleme und womöglich sogar Depressionen. Doch gibt es bisher keine Belege, dass Stadtkinder psychisch labiler wären als ihre Altersgenossen auf dem Land.

In Australien will der Philosoph Glenn Albrecht zudem ein Krankheitsbild ausgemacht haben, das er „Solastalgia“ nennt. Es ist eine Art Heimweh, ohne die Heimat je zu verlassen. Es widerfähre Menschen, wenn sich die Welt um sie herum ändert – wenn die Landschaft, in der sie aufgewachsen sind, sich bis zur Unkenntlichkeit verändert, etwa durch Umweltzerstörung wie Kohleabbau. Doch dieses Phänomen ist, wenn es existiert, sicher keineswegs auf Natur beschränkt. Ähnliches mag jemand empfinden, wenn sich das Stadtbild architektonisch stark wandelt oder sich ein Viertel stark demografisch verändert. Freilich berichten Psychiater neuerdings vermehrt von Psychosen, die den Klimawandel zum Gegenstand haben. Doch auch das ist kein Beweis für ein gestörtes Naturverhältnis. Psychotische Menschen bauen in ihre Wahnvorstellungen regelmäßig Themen ein, die im Zeitgeist gerade aktuell sind.

Skepsis. In Europa melden Umweltpsychologen deshalb ihre Skepsis an, wenn sie von der Fokussierung psychologischer Forschung auf die Naturerfahrung hören. Ellen Matthies von der Universität Bochum mahnt zur Vorsicht: „Psychische Krankheiten sind multikausal verursacht, lassen sich also nicht auf einen einzelnen Faktor zurückführen, wenn man davon ausgeht, dass Faktoren kompensatorisch zusammenwirken können – und zum Beispiel ein Mangel an Naturerleben durch ein gutes soziales Netz ausgeglichen wird.“ Einschränkend fügt sie jedoch hinzu: „Es gibt Beispiele, die dennoch die Verbindung zwischen Naturer-

leben und psychischer Krankheit illustrieren. So hilft es Kindern mit der Aufmerksamkeitsstörung ADHS, im Grünen zu spielen – aber daraus folgt nicht zwangsläufig, dass mangelnde Naturerfahrung die Ursache war.“ Diesen Einwand will Thomas Doherty in Portland allerdings nicht gelten lassen. „Nur weil Naturerleben als Einflussfaktor auf die menschliche Psyche experimentell schwer isolierbar ist, sollte uns das nicht davon abhalten, seine Rolle verstärkt zu erkunden.“

Die zentrale Frage ist freilich, wie viel Natur der Mensch letztendlich für seine psychische Gesundheit braucht. Kellert behilft sich da mit Allgemeinem: „Extreme Haltungen zur Natur – sei es die totale Verleugnung der Natur in künstlichen Umwelten oder die versuchte Rückkehr in den Schoß der Natur selbst – können zur Selbstzerstörung führen. Der richtige Weg liegt zwischen den Extremen.“ Doch wie genau der goldene Mittelweg aussehen soll, ist unter den Forschern, Psychologen und Therapeuten umstritten. Einige Ökopsychologen sehen Mensch und Natur als Einheit. Sie führen deshalb Menschen in die Natur, um sie die Einheit mit der Natur erleben zu lassen (siehe Kasten links).

Doch von solchem Zusammendenken von Natur und Mensch ist es oft nur ein kleiner Schritt, um unser alltägliches Leben in den Industriegesellschaften als grundlegend gestörtes Verhältnis zu betrachten. Da wird unser gegenwärtiges Verhältnis zur Natur schnell zum Inbegriff aller Übel der Welt. So erklärt der Psychotherapeut Craig Chalquist von der John F. Kennedy University in Kalifornien: „Es hat den Anschein, als würde sich die Natur lautstark in Verletzungen der menschlichen Psyche bemerkbar machen.“ Nur ist die Beweislage dafür äußerst dünn.

Dennoch gibt

es einige radikale Denker, die sich solche Gedanken zu Herzen nehmen und einem so genannten „grünen Primitivismus“ anhängen. In ihren Augen begann der Sündenfall der Menschheit mit der Sesshaftwerdung, mit Ackerbau und Viehzucht. Der US-Schriftsteller John Zerzan empfiehlt, am besten in kleinen Nomadengruppen in die Natur zurückzukehren. Das Problem, über Nacht mehr als sechs Milliarden Menschen aus ihren Häusern in die Pampa zu jagen, stellt sich für ihn ernsthaft aber nicht, denn bevor es überhaupt so weit kommt, glaubt Zerzan, würden die Industrienationen ohnehin kollabieren.

Kein Wunder, dass Ökopsychologen sich von solch radikalen Sichtweisen distanzieren. Doherty gibt sich pragmatisch-nüchtern: „Wichtig ist, dass Menschen sich regelmäßig in der Natur oder zumindest in Grünanlagen aufhalten.“ Aber ganz verleugnen will er den Ursprung der Ökopsychologie amerikanischer Prägung aus der Genkultur der Westküste ebenso wenig – auch er verfolgt ein größeres Ziel. „Positive Naturerfahrung kann dazu führen, dass wir uns auch umweltbewusster verhalten“, sagt Doherty. „Und das wiederum ist notwendig, um die ökologische Krise zu bewältigen.“ n


MIT 20 MILLIONEN-TREFFERN!

Final-Klasse der 169. Klassenlotterie

Es geht um 78,7 Millionen Euro

Die Woche zum Schluss – dieses Wochenende gilt auch für die Österreichische Klassenlotterie. Zwar sind fünf der sechs Klassen in der 169. Lotterie bereits gespielt, der Großteil der Gewinnsumme ist jedoch noch ungeteilt.

Am 6. April beginnt die sechste und damit die letzte Klasse der 169. Klassenlotterie, und das ist die mit Abstand spektakulärste: Es werden 130.149 Gewinn mit einer Gesamtsumme von rund 78,7 Millionen Euro gezogen.

Doch damit nicht genug: Das übliche Highlight ist natürlich wieder die Schlussziehung am 26. April mit

insgesamt 10 Millionen Euro. Dabei werden erst 5 Treffer zu je 1 Million gezogen und dann der Haupttreffer in Höhe von 5 Millionen Euro.



© Österreichische Lotterien