

Umweltpsychologie

Bewegung an der frischen Luft therapeutisch nutzen

Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Entstehung angenehmer Gefühle vor einem Aufenthalt in der Natur unterschätzt wird. Dies hat Implikationen sowohl für die Umweltbindung und den Umweltschutz, aber auch für die Behandlung psychischer Störungen.

Bewegung in der Natur hat vielfältige positive Effekte, auch auf psychische Störungen. Dies wird jedoch häufig bei Behandlungskonzepten nicht berücksichtigt. In unseren Breiten führen moderne Lebensstile zudem zu einer Naturentfremdung, mit entsprechenden negativen Konsequenzen für die Umwelt, aber auch für das Wohlbefinden des Menschen. In zwei Experimenten bestätigten kanadische Forscher, dass Bewegung in der Natur zu angenehmeren Gefühlen führte als ein ebenso möglicher Weg durch Innenräume. Sie fanden zudem heraus, dass die

Teilnehmer genau diesen positiven Effekt vorher unterschätzten – und daher oft die Chance verpassen, sich auf diese einfache Weise etwas Gutes zu tun. Aus der eigenen Alltagsgestaltung heraus lässt sich das leicht nachvollziehen – der Gedanke an einen Verzicht auf das Auto für kürzere Strecken löst eher Befürchtungen eines höheren Aufwands aus als die Erwartung eines Glücksgefühls. Die an der frischen Luft entstandenen positiven Emotionen, so ein weiteres Untersuchungsergebnis, begünstigten wiederum ein Gefühl einer engeren Bindung an die Natur; ein Kon-

strukt, das eng verbunden ist mit Umweltverantwortung und nachhaltiger Lebensweise.

Durch Fehleinschätzung verstellter glücklicher Weg zur Nachhaltigkeit

Für diese Studie, publiziert im vergangenen Jahr in „Psychological Science“ unter dem Titel „Underestimating nearby nature: Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability“ [1], durften 150 Studenten der Carleton-Universität nach zufälliger Aufteilung einen Weg außerhalb des Universitätsge-



Auch bei psychischen Erkrankungen sollte der – scheinbar banale – Ratsschlag zu einem Spaziergang unter freiem Himmel häufiger erteilt werden. Mit dem Verweis auf die wissenschaftliche Datenlage wird er auch eher befolgt werden.

ländes zu einem vereinbarten Ziel gehen oder in derselben Zeit durch Tunnels auf dem Gelände selbst. Beide Wege beanspruchten je etwa 17 Minuten, es regnete nicht, und es herrschten Herbsttemperaturen von 2,5 bis 17 Grad. In beiden Gruppen durfte jeweils ein Teil der Teilnehmer vorher einschätzen, welche Gefühle der jeweilige Weg wohl auslösen würde, die anderen hatten ihre tatsächlich entstandenen Emotionen am Ende des Marsches anzugeben. Es zeigte sich, dass diejenigen, die außen gingen und am Ziel befragt wurden, signifikant entspannter und deutlich besserer Stimmung waren als die Teilnehmer, die den Weg durch die Gebäude hinter sich hatten. Die Studenten jedoch, die schon vor dem Marsch ihre Gefühle antizipieren sollten, unterschätzten die positiven Effekte des Aufenthaltes im Freien, während der Gang durch die Gebäude emotional eher überbewertet wurde.

Unter Verwendung eines standardisierten Fragebogens stellte sich weiterhin heraus, dass die persönliche Verbundenheit mit der Umwelt bei den Frischluft-Gehern größer war als bei den Tunnel-Nutzern. Dieser Effekt wiederum war eng verknüpft mit den guten Gefühlen, die draußen entstanden waren. Wenn man also mit gutem Grund davon ausgehen kann, dass die Vorannahme von Gefühlen, die durch eine Handlung entstehen könnten, die Wahl der Handlung selbst wesentlich beeinflusst, so führt dies den Autoren nach zu der Schlussfolgerung, dass viele Menschen es versäumen, mehr Zeit in der Natur zu verbringen, weil sie vorher gar nicht annehmen, dass es ihnen gut dabei gehen könnte. So entgeht ihnen eine einfache Möglichkeit, sich besser zu fühlen und der Natur verbunden zu sein. Dieses Konstrukt der Naturverbundenheit ist jedoch, wie andere Studien schon gezeigt hatten [2, 3], eng verknüpft mit

umweltgerechten Einstellungen und entsprechendem Verhalten.

Nun gut, ein Spaziergang von einer Viertelstunde rettet nicht die Welt, das räumen auch die Autoren ein. Aber ihre Ergebnisse zeigen ihrer Ansicht nach einen positiv getönten Weg zu Nachhaltigkeit auf, der eher vermittelbar ist als all die vielfältigen Katastrophenszenarien von Klimawandel und Luftverschmutzung, die den Einzelnen eher rat- und hilflos machen und somit vielmehr lähmen als aktivieren. Bewegung im Grünen könnte somit beiden helfen: Mensch und Umwelt.

Heilsame Wirkung von grüner Umgebung

Bekannt ist zudem, dass bei einem hohen Anteil an Grünflächen um den Wohnsitz schwerwiegende Lebensereignisse weniger belastend sind und das psychische Befinden als besser eingeschätzt wird [4].



Eine erneuerte Bindung an die Natur könnte in der Folge auch dem Umweltschutz zugute kommen.

Auch treten Ängste und Depressionen seltener auf [5]. Weiter fördern Spiel und Bewegung im Freien bei Kindern motorische, sprachliche und mathematische Fertigkeiten sowie die Konzentration und die Leistungsfähigkeit [6–10]. Allein der Blick aus dem Krankenhausfenster ins Grüne hilft, Schmerzmittel einzusparen und beschleunigt die Heilung verglichen mit dem Blick auf eine Backsteinwand, wie bereits Studien der 1980er-Jahre ergaben [11]. Jogger, die in natürlichen Landschaften laufen, fühlen sich erholter, weniger ängstlich, aggressiv oder depressiv als Menschen, welche die gleiche Menge Kalorien in Fitnessstudios oder anderen Innenräumen verbrennen [12]. Ängstlichkeit und schwere Depressionen mögen allerdings viele Betroffene davon abhalten, nach außen zu gehen. Offenbar ist aber viel Grün in der Umgebung allein schon vor dem Fenster positiv wirksam, ähnlich dem Blick aus dem Krankenhausfenster.

„Naturdefizitstörung“ als neuer Begriff

Viele Menschen scheinen der banalen Feststellung nicht mehr zu trauen, wie gut Natur eigentlich tun könnte, was mit der zunehmenden Entfremdung von ihr und dem Verlust der Bindung zur Natur durch fortschreitende Nutzung von Technik und Maschinen zu tun haben dürfte. Der Zoologe E. O. Wilson hatte 1984 die „Biophilie-Hypothese“ postuliert [13], wonach sich die menschliche Evolution in natürlicher Umgebung vollzogen hat, der Mensch sich daher zu Lebewesen und Natur hingezogen fühlt und viele Menschen evolutionshistorisch

gesehen erst seit kurzem getrennt von ihrer natürlichen Umwelt leben. Insbesondere der moderne Lebensstil trage dazu bei, die Verbindung zur Natur zu unterminieren. Umweltpexperten sprechen bereits von einer „Naturdefizitstörung“ [14], wie sie sich insbesondere bei Kindern durch weniger unorganisierte Spielen draußen, zunehmenden (sitzen) Gebrauch von Medien, Gewichtszunahme, Konzentrationsminderung, vermehrte Unruhe oder auch mangelnde Fähigkeit, Gefahren in der Natur einzuschätzen, zeigt. Doch bei Erwachsenen ist es nicht wesentlich besser, wie aufgeführte Untersuchungsergebnisse zeigen.

Wirkung von Natur in Kombination mit Bewegung

Sicher kommt der positive Effekt der Natur zum Teil auch durch die dabei ausgeübte Bewegung zustande. Dies reicht aber als alleinige Erklärung nicht aus, sonst hätte der Weg durch Gebäude und Tunnels im beschriebenen Experiment gleichermaßen angenehme Emotionen bewirkt wie der Weg unter freiem Himmel. Antidepressive Wirkungen von Ausdauersport sind bekannt [15]. Metaanalysen der Cochrane Collaboration haben zudem Hinweise erbracht, dass Sport insbesondere bei leichteren Depressionen beziehungsweise Dysthymien (womit man häufig in der Praxis konfrontiert ist) vergleichbar gut wirkt wie kognitive Verhaltenstherapie oder Antidepressiva [16], so dass die Kombination aus Natur und Bewegung sinnvoll erscheint. Viele Patienten reagieren interessiert und dankbar auf solch scheinbar

banale Empfehlungen, weil sie sehen, dass der Psychiater über Medikamente hinaus auch über andere Therapiebausteine verfügt. So haben Befragungen ergeben, dass die Bewegungs- und Sporttherapie im stationären Setting als sehr hilfreich erlebt wird [17]. Dies erscheint durchaus im Sinne einer individuell angepassten Behandlungsempfehlung abhängig vom jeweiligen Ausmaß einer Antriebsminderung sowie von körperlicher Konstitution und Kondition auch in den ambulanten Bereich übertragbar – und wird mit Bezug auf wissenschaftliche Ergebnisse auch eher aufgenommen, als wenn es nur als Tipp im Nebensatz formuliert wird.

Erhalt einer natürlichen Umgebung – für die psychische Gesundheit

Somit steht auch dem nächsten eigenen, psychohygienisch sinnvollen Spaziergang – etwa in der Mittagspause – oder der Nutzung des Fahrrads für den Arbeitsweg, so die Entfernung dies zulässt, nichts mehr entgegen bei dem Wissen, dass die Überwindung mit dann besserem Befinden belohnt wird. Dies wiederum könnte durch erneuerte Bindung an die Natur in der Folge auch dem Umweltschutz zugute kommen. Denn bei schwindendem Grün (täglich werden laut bayerischem Umwelt- und Gesundheitsministerium allein in Bayern Freiflächen in der Größe von 29 Fußballfeldern zu Siedlungs-, Gewerbe- und Verkehrsflächen umgewandelt) vermindert sich fortlaufend die Möglichkeit, die aufgelisteten positiven Natureffekte zu erleben. Über die Bewegung in der Natur hinaus können somit auch Umweltschutz und das Engagement dafür im besten Sinne Elemente einer Präventivmedizin sein [18] – wenn man in der Lage ist, positive Effekte eines Aufenthaltes in der Natur zu antizipieren. □

LITERATUR

unter springermedizin.de/neurotransmitter

Dr. med. Andreas Meißner

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Tegernseer Landstr. 49, 81541 München
E-Mail: psy.meissner@gmx.de

LITERATUR

1. Nisbet EK, Zelenski JM. Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability. *Psychological Science* 2011; 22(9):1101-1106
2. Nisbet EK, Zelenski JM, Murphy SA. The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behaviour. *Environment and Behavior* 200; 41: 715-740
3. Schultz PW. The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of environmental psychology* 2001; 21:327-339
4. van den Berg AE, Maas J, Verheij RA, Groenewegen PP. Green space as a buffer between stressful life events and health. *Soc Sci Med* 2010; 70 (8):1203-1210
5. Maas J, Verheij RA, de Vries S, Spreeuwenberg P, Schellevis FG, Groenewegen PP. Morbidity is related to a green living environment. *J Epidemiol Health* 2009; 63:967-973
6. Fjortoft, I. The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Educ J* 2001; 29(2): 111-117
7. Alvarez L. Suutarila Journal: Educators Flocking to Finland, Land of Literate Children. *New York Times*, 09.04.2004
8. Lieberman GA, Hoody LL. Closing the achievement gap: using the environment as an integrating context for learning. San Diego: State Education and Environment Roundtable; 1998
9. Programm for International Student Assessment. Problem solving for tomorrow's world. Paris: OECD; 2004
10. Smith GA, Sobel D. Place- And Community-Based Education in Schools (Sociocultural, Political, and Historical Studies in Education). London: Routledge Chapman & Hall; 2010
11. Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 1984; 224: 42-421
12. Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res* 2005; 15(5): 319-337
13. Wilson EO. *Biophilia*. 1984: Cambridge, MA: Harvard University Press
14. Louv, R. *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books; 2008; auf deutsch erschienen: Louv R. *Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück!* Weinheim, Basel: Beltz; 2011
15. Babyak M, Blumenthal JA, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore K, Craighead WE, Baldecwicz TT, Krishnan KR. Exercise treatment for major depression: maintenance and therapeutic benefit at 10 months. *Psychosom Med* 2000; 62:633-638
16. Mead GE, Morley W, Campbell PG, Carolyn A, McMurdo M, Lawlor DA. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2009; 3:CD004366
17. Heimbeck A, Hölter G. Bewegungstherapie und Depression – Evaluationsstudie zu einer unspezifischen und einer störungsorientierten bewegungstherapeutischen Förderung im klinischen Kontext. *Psychother. Psych. Med.* 2011; 61:200-207
18. Frumkin H. Beyond toxicity: human health and the natural environment. *Am J Prev Med* 2001; 20: 234–240