



## **Natur und Naturverbundenheit: Quellen für Wohlbefinden und Gesundheit**

### **Renate Cervinka**

(Gesundheits-, Arbeits- und Umweltpsychologin am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien)

Ausgehend von der persönlichen Erfahrung, welches Erleben von Natur für die Anwesenden förderlich für Wohlbefinden und Gesundheit ist, wird besprochen, wie vielfältig der individuelle Zugang zur Natur als Quelle zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit sein kann. Naturerfahrungen prägen sich im Gedächtnis ein, werden gelernt und sind häufig mit spirituellen Erfahrungen verknüpft.

Die Einflüsse von Natur auf das soziale, psychologische und physische Wohlbefinden, gemäß wissenschaftlicher Untersuchungen, lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- (1) Reduktion des Stresserlebens
- (2) Förderung von Bewegung
- (3) Ermöglichung von sozialem Kontakt
- (4) die Entwicklung von Kindern
- (5) die Weiterentwicklung der erwachsenen Persönlichkeit.

Grundlegend für die wissenschaftliche Herangehensweise an der positiven Natureinwirkungen gelten die Arbeiten von Ulrich (1983f.) zur Heilung nach Krankheiten und die zum Stressabbau (Attention Restoration Theory, ART) von Kaplan und MitarbeiterInnen (1995f.).

Aufhorchen lassen auch die Befunde zur Persönlichkeitseigenschaft „Naturverbundenheit“. Diese wird definiert und Meßansätze werden dargestellt. Forschungsergebnisse zur Naturverbundenheit legen nahe, dass naturverbundene Menschen: (1) ein höheres Umweltbewußtsein aufweisen und damit dem Umweltschutz gegenüber aufgeschlossen sind und (2) die vielfältigen Angebote der Natur zur Förderung von Wohlbefinden persönlich für sich auch nutzen. Naturerleben geht zumeist auch mit spiritueller Erfahrung einher, einer Dimension die ihrerseits wieder Genesung fördert.

Abschließend wird gezeigt, wie im Anton-Proksch-Institut in Wien Kalksburg, der größten Suchtklinik Europas, Gartentherapie als niederschwelliges, therapeutisches Angebot für alkoholranke Frauen zur Steigerung positiver Lebenserfahrungen in der Gruppe, eingesetzt wird.

Es ist das Ziel des Beitrages aufzuzeigen, dass durch den Einsatz von Natur sowohl das körperliche, das soziale und auch das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit gefördert werden können. Voraussetzung für diese positive Nutzung sind aber Naturräume in denen diese erholsamen, förderlichen und heilsamen Erfahrungen tatsächlich auch gemacht werden können, d. h. stressfreie, offene, (frei zugängliche) Räume. Dies setzt Umweltschutz und Nachhaltige Entwicklung voraus und gilt für Frei- und Grünräume jeglicher Größenordnung.