

REPORT PSYCHOLOGIE 9/2013

fokus

Naturerholungsgebiet Psychologie

Natur wirkt! Potenziale für die Berufspraxis Seit dem beeindruckenden Buch von Willy Hellpach über »Geopsyche« von 1911 ist bei der Diskussion über psychische Auswirkungen von Landschaft auf den Menschen bis heute die Erholungswirkung ein wichtiges Thema, nicht zuletzt im Gegensatz zu der »Nervosität« auslösenden, eher rastlosen städtischen Lebensumwelt. Der systematische Überblick zu den mittlerweile vorliegenden, methodisch angemessenen Studien, die die gesundheitliche Wirkung von Natur abzuschätzen versuchen, scheint positive Wirkungen von Begrünung – insbesondere für Erholung und Wohlbefinden – wissenschaftlich zu belegen, die Effektstärke ist allerdings wohl weniger ausgeprägt. Diese Erkenntnisse sollten dringend Anlass geben, ihre Potenziale für die psychologische Berufspraxis gründlicher auszuschöpfen. Dazu wenige Beispiele: Im Kontext der psychotherapeutischen Praxis (wie im Interview mit Hilarion G. Petzold) darf auch auf die Nutzung und Gestaltung von Arbeitsräumen vieler Fachkolleginnen und -kollegen (Innenraumbegrünungen, Bildveranschaulichungen von Natur, Sitzanordnung mit Blickmöglichkeit auf Grün im Außenfeld) hingewiesen werden. Erst in den zurückliegenden Jahren haben sich Forscher in der Arbeitspsychologie intensiver dem Konzept der Erholung als eigenständigem Instrument der Stressverminderung und Stimmungsregulation am Arbeitsplatz gewidmet.

Im Bereich der Tourismusforschung und der Sportpsychologie könnten Psychologen wieder stärker dazu beitragen, die deutlich – auch ökonomisch – erweiterbaren Potenziale von nachhaltigen Urlaubsangeboten meist auch in Kombination mit körperlich gesundheitsförderlichen Freizeitaktivitäten zu befruchten.

Auch praxisorientierte Interventionen, die Anregungs- oder Erholungswirkungen von Naturräumen aufgreifen (etwa gartentherapeutische Angebote für Senioren, die derzeit intensiv durch Verbände der Landschaftsgestaltung vorangetragen werden), bedürfen der Wirkungskontrolle durch methodisch belastbar konzipierte Evaluationsstudien. Erholungswirkungen können auf unterschiedlichen psychologischen Ebenen – physiologisch, emotional, kognitiv, verhaltensbezogen – ansetzen; diese verschiedenen Wirkungsebenen kovariieren meist nur mäßig miteinander.

Dies wissen wir aus den umfangreicheren Forschungen zum Stresskonzept. Grundsätzlich sehr viel differenzierter klärungsbedürftig – über eine Erfassung des Wohlbefindens hinaus – erscheint hier die konzeptionelle Analyse von anthropologischen Kernmerkmalen der Erholung (etwa im Rahmen des durch Petzold in die Fachdiskussion eingeführten Konzepts der »Euthymie«.)

Wichtige Aufgabe ist vor allem auch, die fachliche Vernetzung zu vielen weiteren Wissenschafts- und Praxisfeldern nutzbar zu machen. Dies gilt einerseits für die Kooperation mit den naturwissenschaftlich ausgerichteten Umwelt- und Planungswissenschaften. Immerhin ist im deutschen Umweltrecht der Anspruch, Natur und Landschaft als Voraussetzung für menschliche Erholung zu schützen, verankert und wird meist durch Aktivitätsformen definiert. Bisher ist jedoch das Konzept der Handlungsaffordanzen von J. J. Gibson in der psychologischen Naturwirkungsforschung fast völlig vernachlässigt worden. Aber auch in den Kunst- und Literaturwissenschaften mit ihren ganz anderen Fachkulturen sollten – etwa durch psychologische Forschungen zur Landschaftsästhetik – vielfältige Kooperationen dringend wieder erneuert werden. Als Berufsverband gilt es, sich weiterhin durch an der Praxis orientierte Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen für Umsetzungspotenziale naturgestützter Gesundheitsförderung engagiert einzusetzen.

Dr. Rudolf Günther

[Literaturangaben](#) (PDF)