



# Bedeutung von Natur & Naturverbinding

Kinder, Jugendliche und Erwachsene verlieren weltweit nachgewiesen den Kontakt zur Natur - mit ebenso nachgewiesenen, fatalen Folgen für Psyche, körperliche Gesundheit und auch für die Umwelt.

Naturverbinding ist eine Grundvoraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes und bildet die Grundlage für friedliches, nachhaltiges und soziales Lernen in allen Altersstufen und muss fester Bestandteil von Bildung sein.

## Wirkungen von Natur auf uns Menschen

Die Wirkungen des Aufenthaltes in der Natur auf uns Menschen sind vielfältig. In der Regel bewegen wir uns in der Natur – sei es zu Fuß, mit dem Rad oder dem Boot. Wir atmen dabei saubere, frische Luft, entdecken die Vielfalt der Natur und genießen deren Anblick. In der Natur sein ist erholsam und inspirierend. Betrachten wir jedoch die Wirkungen von Natur auf uns Menschen etwas genauer.

## Gesundheit

In der Natur sein ist gesund: saubere Luft, Bewegung und der Anblick von Landschaften, Tieren und Pflanzen tun uns gut.

„Im Allgemeinen wirken sich Aufenthalte im Wald positiv auf die physische und soziale Gesundheit aus.“ Im Detail verbessert ein Waldaufenthalt die Stimmung, beugt stressbedingten Krankheiten vor und trägt sowohl zum allgemeinen Wohlbefinden als auch zur mentalen Gesundheit bei (Quelle 1).

Kindergartenkinder, die den Tag “draußen” in der Natur verbringen, sind signifikant gesünder, haben eine bessere Motorik und Konzentration und sind phantasiereicher. Im “normalen” Kindergarten betrug der Krankenstand 8,0%, was für Kindertagesstätten normal ist. Im “Draußen in allen Wetterlagen”-Kindergarten betrug er 2,8%. Der Unterschied ist so groß und so konstant über das ganze Jahr, dass er als statistisch bewiesen angesehen werden kann (Quelle 4).

In der Natur sein bedeutet Bewegung. Die Mindestbewegungszeit von Kindern sollte 60 Minuten pro Tag betragen. 53 Millionen Todesfälle werden weltweit auf Bewegungsmangel zurückgeführt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt: Kinder unter 3 Jahren sollen sich so viel wie möglich bewegen, 4 – 6-Jährige 3 Stunden und 6 – 11 – Jährige mindestens 90 Minuten am Tag. Auch Erwachsene sollten sich an 5 Tagen der Woche mindestens 30 Minuten sportlich betätigen. Nur noch 36 % der 4-Jährigen und 10% der 14-Jährigen bewegen sich 1 Stunde/Tag (Quelle 2).

15 % der deutschen Kinder gelten als übergewichtig und bei immer mehr Kindern werden psychische Auffälligkeiten diagnostiziert. Vermutet wird, dass diese Dinge mit dem Mangel am draußen spielen und dem fehlenden Erlebnis von Selbstwirksamkeit zusammenhängen. Im körperlich aktiven Spiel draußen können Kinder im eigenen Tempo eigene Ziele mit eigenen Ideen verfolgen, indem sie Buden bauen, bolzen, im Bach waten, Tiere beobachten oder klettern. Erwiesen ist, dass körperliche Aktivität sich positiv auf das Konzentrationsvermögen und die seelische Grundstimmung auswirkt (Quelle 3).

Der Begriff Waldbaden (Shinrin-yoku) wurde im Jahre 1982 vom Ministerium für Land-, Forstwirtschaft und Fischerei in Japan geprägt. Darunter versteht man ein „in Beziehung treten mit dem Wald und dessen Atmosphäre aufnehmen“. Studien aus Japan belegen zahlreiche positive Effekte wie die Senkung der Cortisol-Werte, der Pulsfrequenz, des Blutdrucks sowie der Sympathikus-Aktivität, während die Aktivität unseres parasympathischen Systems zunimmt (Quelle 4).

Die Waldluft enthält Terpene, die aus Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen aus Blättern, Nadeln und anderen Pflanzenstoffen bestehen. Diese Substanzen aktivieren jene Zellen im menschlichen Körper, die Krebszellen angreifen und zerstören. Terpene schützen den Körper vor freien Radikalen, töten Krankheitserreger und beeinflussen das Immunsystem positiv. Auch in Deutschland werden inzwischen vielerorts Heilwälder zertifiziert.

## Psyche

Wenn wir uns längere Zeit in der Natur aufhalten gelingt es uns immer besser, die Alltagsgedanken loszulassen. Die sinnliche Wahrnehmung der Natur tritt in den Vordergrund. Tiere und Pflanzen begegnen uns völlig wertfrei, sie stellen keine Anforderungen an uns. Dieser Zustand führt zu Entspannung und zu dem Gefühl, ein (winziger) Teil dieser natürlichen Fülle zu sein.

Positive Wirkungen von Naturerfahrungen auf unsere Psyche:

- Wir entspannen Seele und Körper und empfinden ein Gefühl von Freiheit.
- Wir lernen wieder Stille zu genießen.
- Unsere Gedanken können schweifen.
- Eine tiefe und klare Intuition stellt sich ein.
- Wir denken entspannt über uns selbst nach, unser Selbstwertgefühl nimmt zu.
- Wir sind in positiver Stimmung.
- Wir werden inspiriert und glücklicher.
- Wir spüren mehr Lebensenergie.

*Wir sind so gerne in der freien Natur, weil diese keine Meinung über uns hat.  
(Nitzsche)*

## Lernen

Natur ist geheimnisvoll. Natur entspricht unserem Bedürfnis nach Veränderung (Wechsel der Jahreszeiten) und Kontinuität, sie weckt unsere Neugier und unseren Entdeckergeist. Natur inspiriert zu Spiel und selbstbestimmtem Lernen und ist der ideale Erfahrungsraum.

*Für das Kind ist es nicht halb so bedeutsam zu wissen als zu fühlen.  
(Rachel Carson)*

Untersuchung zum Lernen in der Natur belegen, dass

- erfahrungsbasiertes Lernen zu einer besseren Lernbeteiligung führt,
- die Lernergebnisse von erfahrungsbasiertem Lernen länger behalten werden,
- erfahrungsbasiertes Lernen Veränderungen von Einstellungen und Verhalten ermöglicht (Quelle 5).

Kinder die viel draußen sind haben eine gute Sprachkompetenz, weil sie über ihre Erfahrungen erzählen wollen.

Kinder wollen unbeobachtet und ohne pädagogische Überfrachtung in der Natur sein. Eltern trauen ihren Kindern wenig Kompetenz im Bewältigen von Risiken zu. Aber Kinder möchten Risiken eingehen und Herausforderungen meistern. Sie brauchen dafür die Natur als Erfahrungsfeld – für Klettern, Rennen oder Raufen. Risikokompetenz zu erwerben ist ein Lernprozess. Den müssen Kinder durchlaufen. Risikokompetenz führt zu Verantwortungsbewusstsein und Reife. Draußenspiel ist die ideale Trainingsmöglichkeit. Das Bedürfnis dafür ist evolutionär angelegt. Kinder haben von Grunde her eine Präferenz für das aktive Tun. Kinder suchen nach Identifikationsmöglichkeiten, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Abenteuer. Sie wollen Abenteuer durchstehen, sich in Gefahren bewähren und schwierige Situationen aushalten. Aber der heutige Tagesablauf der meisten Kinder sieht anders aus: mit vier Stunden Medienkonsum und acht Stunden Schule bleibt wenig Zeit für eigene Erlebnisse und Erfahrungen (Quelle 3).

## Umweltbewusstsein und Naturschutz

Nicht nur auf individueller sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene ist der Wiederaufbau des Beziehungsbandes zwischen Mensch und Natur relevant. Denn es gibt immer weniger Menschen (Kinder und Erwachsene), deren normale Wahrnehmung auch die Natur erfasst, und damit auch weniger Menschen, denen es wichtig ist, den Lebensraum für Pflanzen, Tiere, Menschen und alles Lebendige zu bewahren (Louv 2013). Wenn Umweltbildung heute dazu beitragen soll, nachhaltige Lebens- und Verhaltensweisen zu stärken, ist es zentral, eine emotionale Beziehung zur Natur zu ermöglichen und das eigene Eingebundensein in die Natur erfahrbar zu machen. Solche Beziehungserfahrungen mit der Natur entstehen durch eigenes Erkunden, Entdecken und Erleben der natürlichen Zusammenhänge. Dadurch kann sich eine Haltung der Achtsamkeit und des

Respekts vor anderen Lebewesen entwickeln. Und mit dieser Haltung können ökologische Probleme überhaupt wahrgenommen werden, und nur dann kann Umweltbildung erfolgreich sein (vgl. Raith & Lude 2015, Louv 2013, Weber 2011, Young et al. 2010). Studien belegen, dass Naturaufenthalte Umweltwissen fördern. Das Verständnis für die Natur, für ihre Rhythmen und Kreisläufe wächst mit zunehmenden Naturerfahrungen. Die Einstellung zur Natur wird verbessert und es entsteht eine immer engere Verbindung mit ihr. Kinder werden das schützen, was sie verstehen und womit sie sich verbunden fühlen. Deshalb sind persönliche sinnliche Naturerfahrungen und das selbstbestimmte Lernen in und mit der Natur eine wichtige Voraussetzung für einen nachhaltigen Lebensstil.

## Quellen

- (1) Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften, Bundesforschungszentrum für Wald; Universität für Bodenkultur Wien, Department für Raum, Landschaft und Infrastruktur, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung
- (2) Prof. Dr. Ulrike Ungerer, Plattform Ernährung und Bewegung, Berlin
- (3) Dr. Christiane Richard-Elsner, ABA Fachverband, Dortmund, [www.draussenkinder.info](http://www.draussenkinder.info)
- (4) Dr. Patrik Grahn, Biologe und Landschaftsarchitekt, Frederika Martensson, Umweltpsychologin, Paula Nilsson, Kinderphysiotherapistin, Anna Ekman, Landschaftsarchitekt und Bodil Lindblad, Psychologe in Zusammenarbeit mit Stephen Kaplan, Professor für Psychologie an der Universität von Michigan (USA). <http://bvnw.de/wp-content/uploads/2014/03/Wald-macht-schlau....pdf>
- (5) [www.pravda-tv.com/2015/01/waldbaden-in-japan-ist-das-baeume-umarmen-eine-wissenshaft](http://www.pravda-tv.com/2015/01/waldbaden-in-japan-ist-das-baeume-umarmen-eine-wissenshaft)
- (6) Introducing a fifth pedagogy: experience-based strategies for facilitating learning in natural environments (Ballantyne, R. & Packer, J.; Seite 103 in Startkapital Natur)

## Literatur

- Coyote Guide, Teile I und II von Jon Young, Ellen Haas und Evan McGown, Biber-Verlag
- Raith, Andreas & Lude, Armin (Hrsg.) (2015): Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. Oekom. München
- Weber, Andreas (2011): Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur, Berlin
- Renz-Polster, Herbert & Hüther, Gerald (2013): Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken. Weinheim und Basel

**Ansprechpartnerin:**

Astrid Paschkowski

Referentin Bildung

Reinhardtstr. 18

10117 Berlin

Tel.: 030/311777-435

E-Mail: [astrid.paschkowski@wwf.de](mailto:astrid.paschkowski@wwf.de)