

SWR2 Wissen

## **Wie Natur auf unsere Psyche wirkt – Wohlfühlen im Wald**

Von Brigitte Kramer

Sendung vom: Donnerstag, 4. Mai 2023, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2023

**Gärtnern oder durch Wald und Wiesen streifen kann helfen, psychische Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Gesundheit und Naturerleben sind eng verknüpft.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIPT**

### **MANUSKRIPT:**

#### **Atmo 01: Vögel Wohnstraße**

##### **O-Ton 01 Olivia Besters, Baumpatin:**

Ich hab ne Wohnung in einem Mehrfamilienhaus. Wenn ich drei Stunden in der Erde gewühlt habe und sehe, wie es blüht und wächst und gedeiht ... dann geht es mir hinterher besser.

##### **Sprecherin:**

Olivia Besters kümmert sich in ihrem Freiburger Stadtteil um 32 Beete, die rund um Bäume am Straßenrand liegen. Sie erlebt, wie wohltuend dieser Kontakt zur Natur für sie als Stadtmensch ist.

##### **O-Ton 02 Kelly Baldwin Heid (Engl.): .....**

##### **Zitatorin (Voiceover Kelly Baldwin Heid):**

Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die eng mit der Natur verbunden sind, sich besser um ihren Erhalt kümmern. Und sie sind einfach glücklicher.

##### **Sprecherin:**

Das sagt die Biologin Kelly Baldwin Heid über den Effekt solcher Baumpatenschaften. Denn zwischen Naturliebe und Klimasorgen zeigen mehr und mehr Studien, wie eng verknüpft Gesundheit und Naturerleben sind. Gärtnern oder durch Wald und Wiesen streifen kann helfen, psychische Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu behandeln.

##### **Ansage:**

Wie Natur auf unsere Psyche wirkt – Wohlfühlen im Wald. Von Brigitte Kramer.

#### **Atmo 01 weiter: Vögel Wohnstraße**

##### **O-Ton 03 Annika Barden, Baumpatin:**

Ich habe das so gemerkt, dass ich halt jetzt wirklich mich über jedes kleine Pflänzchen, was irgendwie gerade aus dem Boden gekommen ist, so total gefreut habe. Und normalerweise weiß ich nicht, rupft man ein Unkraut raus, ohne drüber nachzudenken, wie ja wie schwierig das eigentlich ist, bis so eine Pflanze mal gewachsen ist.

##### **Sprecherin:**

Annika Barden hat während der Corona-Zeit begonnen, das Stückchen Erde rund um den Baum vor ihrem Haus zu bepflanzen. Die 19-Jährige pflegt eine sogenannte Baumscheibe. Sie ist eine von 450 Baumpatinnen, die in Freiburg ehrenamtlich Bäume und die darum liegenden Beete betreuen. Auch Marita Sieburg hat das Gärtnern vor der Haustüre für sich entdeckt.

**O-Ton 04 Marita Sieburg, Baumpatin:**

Es macht eine gute Stimmung und außerdem dann auch ein bisschen damit auch selber was zu machen und zu gestalten. Man, man ist ein bisschen ein Teil davon, von der Natur und auch von dem, was dann die Natur uns schenkt, eigentlich.

**Sprecherin:**

Monika Borodtko-Schmidt ist bei der Stadt Freiburg für die Baumpatenschaften zuständig:

**O-Ton 05 Monika Borodtko-Schmidt, zuständig für Baumpatenschaften der Stadt Freiburg:**

Wir wollen den Menschen vermitteln, dass Natur auch in die Stadt gehört. Dass die Flächen, die offen sind, auch artenreich bepflanzt werden. Dass auch Insekten und Tiere in der Stadt Platz finden.

**Sprecherin:**

Ob Beete, Blumenkästen, Bäume oder Parks – auch in der Stadt bietet Grün Raum für Erholung und Entspannung. Freiburg und viele andere Städte haben das bereits erkannt.

**O-Ton 06 Monika Borodtko-Schmidt:**

Also es gibt große Forderungen von der Bürgerschaft, einfach mehr Grün in die Stadt zu bringen. Freiburg ist ja ein sehr enges Pflaster, sehr eng bebaut und solche Spots hier mit Natur sind wichtig.

**Sprecherin:**

Wie Natur auf unsere Psyche wirkt, wird nun intensiv erforscht. Auch die positiven psychischen Effekte der Freiburger Baumpatenschaften werden wissenschaftlich untersucht – später erfahren wir dazu mehr.

Biologinnen, Psychiater, Psychotherapeutinnen und Geologen wollen wissenschaftlich belegen, was viele intuitiv wissen: Naturkontakt reduziert Stress und hebt die Stimmung. Außerdem erhöht es unsere Aufmerksamkeit und kann bei Angsterkrankungen, Burn-Out oder anderen stressbedingten Krankheiten helfen.

Andreas Meyer-Lindenberg ist Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) und Direktor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim.

**O-Ton 07 Andreas Meyer-Lindenberg, Direktor Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim:**

Dass jetzt mit neuen Methoden der Forschung da mehr Evidenz dazu gefunden wird, das hat unter anderem auch was damit zu tun, dass wir in der Forschung verstehen möchten, wie Menschen mehr oder weniger anfällig werden für psychische Erkrankungen. Und da haben wir mit Methoden der Bildgebung, beispielsweise wo wir ins Gehirn reingucken können, ganz neue Zugänge zu diesen Fragen gefunden.

**Sprecherin:**

Meyer-Lindenberg hat in drei Experimenten (1) gezeigt, dass Aufwachsen oder Leben in der Stadt sich auf die Verarbeitung von sozialem Stress im Gehirn auswirken. Stadtleben wurde mit einer erhöhten Amygdala-Aktivität in Verbindung gebracht, einer Gehirnregion, die wichtig für die Empfindung von Angst oder Furcht ist. Wer auch seine Kindheit in der Stadt verbracht hat, zeigt sogar noch auffälliger Werte. Die Klimakrise und die Erfahrungen mit der Corona-Pandemie zeigen uns, wie eng Gesundheit und Natur verknüpft sind.

**O-Ton 08 Andreas Meyer-Lindenberg:**

Im politischen Raum ist, denke ich wichtig, dass wir uns auch diesen Aspekt der Natur vor Augen halten, dass die positiven Effekte von Natur in den Klimamodellen berücksichtigt werden, dass sie in der Stadtplanung berücksichtigt werden. Also die Frage: Baue ich irgendwohin ein Windkraftwerk, verglichen mit der unberührten Natur. Dabei muss auch der Effekt der Natur auf die Psyche berücksichtigt werden.

**Sprecherin:**

Eine belgische Studie aus dem Jahr 2020 hat offengelegt, dass Stadtkinder, die regelmäßig in den Park gehen, weniger aggressiv sind und sich intellektuell besser entwickeln (2).

Dieses Ergebnis überrascht Aletta Bonn nicht. Sie ist Professorin für Ökosystemleistungen und forscht am Deutschen Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung in Leipzig:

**O-Ton 09 Aletta Bonn, Professorin für Ökosystemleistungen, Jena/Leipzig:**

Es geht nicht nur sozusagen um die tolle, intakte Natur, vielleicht auch in Naturschutzgebieten, sondern die ganz alltägliche Natur, die wir täglich erfahren. Hier konnten wir mit Daten aus langjährigen Kohorten arbeiten, wo 10.000 Menschen in einer Live Adult Studie in Leipzig untersucht wurden, über fünf Jahre. Und dort konnten wir zeigen, dass je mehr Straßenbäume tatsächlich vor der direkten Haustür sind, desto geringer das Risiko, Antidepressiva verschrieben zu bekommen.

**Sprecherin:**

Aletta Bonn ist eine von rund 25 Forschenden in Europa, die im Rahmen der Studie Doctor Forest untersuchen, wie sich Natur, insbesondere Wald, auf uns Menschen auswirkt. Die Forscher konnten zeigen, dass die Vielfalt der Vogelstimmen, die Menschen in ihrem Alltag hören, deren Lebenszufriedenheit beeinflusst. Aletta Bonn hofft, dass der enge Zusammenhang zwischen Gesundheit und Natur mehr Beachtung findet.

**O-Ton 10 Aletta Bonn:**

Was ich als Erfolg verbuchen würde, langfristig sozusagen, nicht das Umweltamt aus der Europäischen Kommission für Naturschutz zuständig ist, sondern dass biodiverse Umwelten vom Gesundheitsministerium gefördert werden. Oder wenn Kommunen sagen: ‚Okay, das gehört jetzt nicht nur ins Grünflächenamt, sondern auch ins Gesundheitsamt.‘

**Sprecherin:**

Eine Studie aus Großbritannien hat gezeigt, dass täglich eine halbe Stunde im Grünen spazieren gehen die Lebenszufriedenheit signifikant verbessert. (3) Ins britische Gesundheitssystem hat Naturkontakt schon Einzug erhalten.

**O-Ton 11 Aletta Bonn:**

Das Konzept der grünen Verschreibung ist ganz neu in Deutschland. Das ist im angelsächsischen Bereich schon mehr vertreten, und dort gibt es durchaus Möglichkeiten, sich vom Hausarzt eine grüne Tätigkeit verschreiben zu lassen, wie zum Beispiel Gesundheitsspaziergänge oder auch Gesundheitsgärtnern.

**Musik:****Atmo 02: Spaziergang Wald\_Autobahn****O-Ton 12 a Zwei Patientinnen, Psychiatrie Freiburg:**

Ich höre, wie von allen Seiten die Vögel zwitschern. Ganz viele unterschiedliche Rufe. Hörst du das auch? Ja. Ja, von allen Seiten..

**Sprecherin:**

Zwei Patientinnen der psychiatrischen Klinik Freiburg, nennen wir sie Katrin Mühlmann und Jutta Berber, bei einer Achtsamkeitsübung ...

**O-Ton 12 b Katrin Mühlmann u. Jutta Berber, Patientinnen:**

Ich seh durch die Bäume Wasser glitzern. Siehst du das auch? Ja. Sieht sehr schön aus.

Ich höre im Hintergrund auch die Autobahn und den Lärm von den Autos und LKWs. Hörst Du das auch?

**Sprecherin:**

Die beiden Frauen sind 65 und 30 Jahre alt und nehmen an einer Studie teil. Elisabeth Schramm, Psychotherapeutin am Universitätsklinikum Freiburg und Professorin für klinische Psychologie, leitet sie.

**O-Ton 12 c Katrin Mühlmann u. Jutta Berber:**

Ich spüre, wie der kalte Wind weht und auch durchs Gesicht streicht, spürst du das auch?

**Atmo 03: Schafe Begrüßung im Stall freistellen****Sprecherin:**

Hier, auf dem Mundenhof, einem alten Gutshof am Stadtrand von Freiburg, bietet Schramm naturgestützte Therapie im Freien an. Wald, Wiesen und Schafe sind wichtige Bestandteile. Die Therapeutin arbeitet...

**O-Ton 13 Elisabeth Schramm, Psychotherapeutin, Freiburg:**

... mit depressiven Patienten, die eben frühe Traumatisierungen aufwiesen. Das konnten dann eben emotionaler Missbrauch, aber auch körperlicher Missbrauch sein. Und die also herkömmliche Achtsamkeitstherapien, die ja im geschlossenen Raum durchgeführt werden, und wenn das mal so 20 Minuten, sie sich nur auf Ihren Atem konzentrieren oder nur auf Ihren Körper, das ist für diese Patienten oft, dann, macht die sehr unruhig. Die werden dann häufig auch so von schlechten Erinnerungen oder auch wirklich traumatischen Erinnerungen überflutet und brechen diese Behandlungen dann eben oft ab.

**Atmo 03 weiter: Schafe Begrüßung im Stall freistellen****Sprecherin:**

Also hat die Psychologin das Setting geändert und Natur und Tiere einbezogen:

**O-Ton 14 Elisabeth Schramm:**

Sind dann mit denen rausgegangen und da mussten die Patienten erstmal auch lernen, die zu führen. Also und es geht halt nur, wenn man sehr präsent ist und die Patienten lernen da sehr, sehr schnell wirklich auch sich zu konzentrieren und wirklich auch mit ihrer Anwesenheit das Schaf zu überzeugen, dass man ihnen folgen kann.

**Sprecherin:**

Elisabeth Schramm forscht seit vielen Jahren zu Depressionen. Sie hat im deutschsprachigen Raum mehrere Behandlungsansätze eingeführt, sowohl zu akut episodischen als auch chronisch depressiven Störungen. Derzeit führt sie eine Studie zur Wirkung natur- und tiergestützter Achtsamkeitstherapie durch.

**O-Ton 15 Elisabeth Schramm:**

Wir konnten jetzt nachweisen, dass eben ein naturbasiertes und halt schafgestütztes Programm wirksam ist. Und eben auch wirksamer als jetzt ne Standardtherapie, auf die Psyche generell kann man sagen, aber auch aufs körperliche Erleben, beispielsweise, dass der Blutdruck gesenkt wird und eben auch zur Behandlung psychischer Probleme oder psychischer Störungen wie zum Beispiel Depression.

**Sprecherin:**

Standardtherapie, das heißt vor allem: Antidepressiva.

**O-Ton 16 Elisabeth Schramm:**

Wenn Sie als depressiver Mensch zum Beispiel aus einer Klinik entlassen werden, und Sie kümmern sich um eine Weiterbehandlung – alles, was Sie da bekommen und erleben, das ist bei uns in Deutschland in der Regel medikamentöse Therapie.

**Sprecherin:**

Bei naturgestützter Achtsamkeitstherapie geht es darum, die Sinne zu öffnen, die Umwelt bewusster wahrzunehmen, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen, und es geht darum:...

**O-Ton 17 Elisabeth Schramm:**

... mehr Vertrauen in andere, aber auch in sich selbst zu bekommen durch zum Beispiel diese Verbundenheit mit der Natur. Wir machen ja viele Übungen eben bewusst halt nur draußen. Da nehmen wir dann schon mal Meditationskissen, weil manchmal ist die Erde halt auch feucht und setzen uns da drauf. Aber das ist dann wirklich diese, dieses Erleben, wirklich geerdet zu sein.

**O-Ton 18 Elisabeth Schramm:**

Dass eben wieder eine Verbundenheit, man nennt es ja dann den Biophilie-Effekt, also dass jeder Mensch eigentlich so eine angeborene Neigung hat, sich mit Natur und Tieren auch zu verbinden. Und das war überlebenswichtig.

**Sprecherin:**

Das Gefühl der Zugehörigkeit zur Natur führt zur Einsicht, dass wir Teil der Natur sind. Deshalb beinhaltet Gesundheitsfürsorge immer auch Naturfürsorge.

**O-Ton 19 Elisabeth Schramm:**

Und es ist uns leider etwas verloren gegangen. Und wenn man das aber wiederherstellt, das also in vielerlei Hinsicht positive Auswirkungen einfach auf die psychische Gesundheit hat.

**Atmo 04: Wasserkocher\_Gerede Küche****Sprecherin:**

Später setzen sich die beiden Patientinnen in der geräumigen Küche des Hofes mit Elisabeth Schramm zusammen. Sie macht heißes Wasser für einen Pfefferminztee. Jutta Berber erzählt:

**O-Ton 20 Jutta Berber, Patientin:**

Also für mich war es wieder wunderbar. Habe mich wieder wohlfühlt und keine Schmerzen gehabt. Ich habe Arthrose und man nennt es Fibromyalgie. Chronisches Schmerzsyndrom. Alle Schafe angefasst, gestreichelt. Wir waren in der Gruppe. Wir waren eine Familie.

**Sprecherin:**

Sie hat schon viel ausprobiert im Laufe ihrer langen Krankengeschichte:

**O-Ton 21 Jutta Berber:**

Weil ich habe ja Depressionen, habe das behandelt, hatte schon Therapie und hatte auch stationäre Therapie. Aber man kriegt das nie weg. Das kommt immer wieder. Alleine schaffe ich das nie...

**Sprecherin:**

Einfache Dinge, in den Alltag integriert, helfen ihr:

**O-Ton 22 Jutta Berber:**

Wenn ich auch walken gehe, dann gucke ich, was ich höre, was ich sehe und und guck praktisch die Natur an. Ich gehe nicht bloß laufen, sondern gucke, was ringsherum ist.

**O-Ton 23 Elisabeth Schramm:**

Ja, Selbstfürsorge und Dankbarkeit ist eben auch ein Teil von der Achtsamkeitspraxis. Also wir haben ja oft so nach den Sitzungen, wenn wir noch im Kreis gesessen haben, dass jeder so noch sagen konnte, was nehme ich heute mit, ja oder was habe ich auch gelernt von der Natur.

**Sprecherin:**

Katrin Mühlmann erzählt, was Naturtherapie bei ihr auslöst:

**O-Ton 24 Katrin Mühlmann, Patientin:**

Also ich denke, ich habe so meine Sinne im Sinne von Achtsamkeit weiter geschärft, dass ich dann doch auch noch aktiver aufhören und sehen und lauschen und spüren, riechen achte, wenn ich in der Natur oder bei Tieren bin. Und für mich selbst ist es eben auch ein Zeichen, dass ich mich da geöffnet habe und in Kontakt trete, was ich sonst im Alltag vielleicht eher nicht so tue und da eher verschlossen bin.

**Musik:****Sprecherin:**

Doch brauchen wir Wald und Berge, um Natur zu spüren oder reicht auch der begrünte Balkon? Die Frage, wieviel Grün grün genug ist, beschäftigt zum Beispiel den Psychiater Mazda Adli (*sprich; Matsda Adli*). Er forscht an der Berliner Charité zu psychischer Gesundheit in der Stadt. Seine App „Deine emotionale Stadt“ ist ein bürgerwissenschaftliches Projekt (4): Freiwillige melden sich an und bekommen eine Woche lang dreimal täglich Fragen zu ihrem Wohlbefinden gestellt:

**O-Ton 25 Mazda Adli:**

Dazu gibt es dann per GPS-Signal natürlich auch eine Standortbestimmung und daraus baut sich eine Emotionsstadtkarte zusammen. Und daraus wollen wir dann lernen, wo zum Beispiel Stress-Hotspots sind, wie die sich vielleicht auch tageszeitlich über die Stadt verteilen und verändern. Aber nicht nur die Stress-Hotspots interessieren uns, sondern auch die Orte, wo sich Menschen besonders wohlfühlen, wo sie es besonders schön finden. Uns interessieren Aspekte wie Einsamkeitserfahrungen in der Stadt, aber auch so was wie Sicherheitsgefühl zum Beispiel.

**Sprecherin:**

Die Ergebnisse der Forschung bestätigen, dass Natur uns tatsächlich entspannt.

**O-Ton 26 Mazda Adli:**

Dass uns Grün guttut, dass kennen wir, glaube ich, alle aus der eigenen Alltagserfahrung. Aber dass es tatsächlich ins Gehirn, in den Organismus dringt und



dort für Gesundheit sorgt, das ist etwas, was wir vor allen Dingen auch durch neue, zum Beispiel neurowissenschaftliche Erkenntnisse wissen.

**Sprecherin:**

Adli hat mit dem Bundesumweltamt 2022 eine Studie durchgeführt (5), die gezeigt hat, dass die Stressregulation im Gehirn davon abhängt, wie viel Grünflächen um das eigene Zuhause herum existieren: Je mehr grün, desto größer die Stressresilienz der Teilnehmenden.

**O-Ton 27 Mazda Adli:**

Und was daraus folgt, ist, dass wir dafür sorgen müssen, dass Menschen guten Zugang zu Grün haben. Gerade in den Stadtteilen, wo Menschen besonders dicht zusammenleben. Hotspots, wo Menschen unter benachteiligten Bedingungen leben, Gerade dort haben Grünflächen wahrscheinlich eine ganz besonders wertvolle Funktion. Es gibt mittlerweile den Ausdruck der Umweltgerechtigkeit, die sich mit der Frage befasst, wie gut und wie gerecht der Zugang zu den natürlichen Ressourcen in der Stadt geregelt ist. Und ich glaube, darüber werden wir uns noch sehr viel Gedanken machen müssen. Es muss übrigens auch nicht immer gleich ein Riesenpark sein, der vor der eigenen Haustüre ist, sondern es reichen wahrscheinlich auch schon Taschenparks, das kleine Stadtgrün.

**Sprecherin:**

Städte sind also ein Risikofaktor für unsere psychische Gesundheit. Die Gefahr für depressive Erkrankungen ist in der Stadt eineinhalb mal höher als auf dem Land, wie eine schwedische Studie von 2018 belegt hat (6):

**O-Ton 28 Mazda Adli:**

2050 werden wahrscheinlich zwei Drittel der Menschen rund um den Erdball Stadtbewohner sein. In Deutschland werden wir dann 85 Prozent Stadtbewohnende haben. Und wenn es stimmt, dass das Schizophrenie-Risiko mindestens doppelt so groß ist in der Stadt, dann ist es allerhöchste Zeit jetzt zu verstehen und wie wir dafür sorgen können, dass Städte Orte bleiben und werden, die für unsere Psyche zuträglich sind.

**Sprecherin:**

Städte sind aber nicht der einzige Stressfaktor für seelische Gesundheit, so  
Psychiatrie-Professor Adli:

**O-Ton 29 Mazda Adli:**

Wir wissen mittlerweile natürlich auch, dass die Klimakrise direkt und indirekt eine ganze Reihe negativer Folgen für die psychische Gesundheit haben kann. Die Erwärmung der Temperaturen schon alleine in der in der Stadt, die dazu führen, dass Vorstellungen in der psychiatrischen Rettungsstelle zunehmen, dass psychische Krisen zunehmen, dass sich auch Suizidzahlen verändern und größer werden, dass die Zahl von aggressiven Verhaltensweisen von zwischenmenschlichen Konflikten zunimmt.

## **Musik:**

### **Sprecherin:**

Nicht nur die sichtbaren Effekte der Klimakrise – vertrocknete Wiesen, niedergebrannte Wälder – bereiten vielen Sorgen. Auch der Anblick von übernutzter oder zerstörter Natur kann Menschen deprimieren: Mais- oder Raps-Monokulturen, soweit das Auge reicht oder abgeholzte Wälder. Dann bewirkt Naturerleben das Gegenteil: Manche empfinden angesichts der großen Umweltveränderungen durch den Klimawandel sogar Klimaangst.

Joachim Rathmann ist Geograf und forscht an der Universität Augsburg zu Therapeutischen Landschaften. Der Begriff...

### **O-Ton 30 Joachim Rathmann, Geograf, Augsburg:**

... der kommt ursprünglich aus der Wissenschaft, aus der Geografie, Anfang, Mitte der 90er-Jahre, und ist als solcher übernommen worden in sehr weiten Bereichen. Es ist ein relativ softer Begriff. Der Begriff ist jetzt so einigermaßen eingeführt und etabliert, eben zum einen ausgehend von der Wissenschaft, aber jetzt eben auch weit ins Touristische, ins Vermarktende hinein ausgeföhrt.

### **Sprecherin:**

Rathman hat für die Biosphärenregionen Rhön und Berchtesgadener Land Karten erstellt, auf denen die „Erholungseignung“, also die präventive Gesundheitswirkung einer Landschaft, klassifiziert wird. Rathmanns sogenannte „Wohlfühlkarten“ sind Teil des laufenden Forschungsprojekt „Green Care – Natur & psychische Gesundheit“ (7) der Bayerischen Staatsministerien für Gesundheit und Pflege und für Umwelt und Verbraucherschutz. Dabei werden Achtsamkeitsübungen in der Natur als Teil von Psychotherapie und zur Prävention in der Allgemeinbevölkerung eingesetzt. Es geht bei therapeutischen Landschaften um Rehabilitation von Patienten mit Angsterkrankungen, um Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe.

### **O-Ton 31 Joachim Rathmann:**

Das sind dann so Faktoren wie Abwechslungsreichtum, Naturnähe, Vorhandensein von Gewässer, Aussicht... Und das haben wir versucht in so einem Geoinformationssystem zu verschneiden. Die Schwierigkeit ist natürlich dabei, dass es nur zunächst einmal das Potenzial des Raumes ist. Aber wenn Sie an so einem schönen Ort am Sonntagnachmittag sind, zusammen mit 200 anderen Menschen, ist die Erholung weg. Und das macht es dann auch wieder schwierig, wie man damit umgeht mit solchen Ergebnissen.

### **Sprecherin:**

Schöne Orte – auch so ein schwammiger Begriff – der aber weiterführend ist:

### **O-Ton 32 Joachim Rathmann:**

Schönheit ist subjektiv, das ist völlig klar. Aber es gibt eben so die Idee, dass wir evolutionär doch ein gewisses Gepräge, eine gewisse Vorliebe für bestimmte Landschaftstypen haben. Also so halb offene Parks, Landschaften, savannenartige Landschaften.

**Sprecherin:**

Hier steht das Naturerleben in Konflikt mit anderen Interessen. Offene, flache Landschaften stehen für Erholung seltener zur Verfügung. Weiden oder Wiesen werden vor allem zur Produktion von Grünfutter für Vieh genutzt. Und Wald hat in Deutschland per Gesetz eine Erholungsfunktion zu erfüllen.

**Atmo 05: Mooswald\_Spielplatz****Sprecherin:**

Der Geobotaniker Michael Scherer-Lorenzen steht im Mooswald am Stadtrand von Freiburg. Neben der Forststraße ist ein Spielplatz.

**O-Ton 33 Michael Scherer-Lorenzen, Geobotaniker, Freiburg:**

Hier kommen die Leute, glaube ich, gern zum Spaziergehen. Wir müssen lauschen. Man hat dieses Vogelgezwitscher. Natürlich auch mal ein Auto. Also ich glaube schon, dass das für so einen ortsnahen Wald schon eine sehr schöne Kombination ist. Man hat auch optisch unterschiedlichen Eindruck. Es gibt diese kleinen Inseln mit Nadelbäumen, es gibt Laubbäume, also so ein schöner Mischwald mit großen Bäumen, die ganz viele verschiedene Nischen bieten für verschiedene Vogelarten. Man sieht hier Stämme, an denen Efeu hochklettert. Ideale Versteckmöglichkeiten natürlich für viele Vogelarten. Dann können in diesen großen, ausladenden Kronen natürlich auch die Nester leicht gebaut werden. Man sieht jetzt hier am Waldrand die ersten Schlehen, die jetzt schon anfangen zu blühen. Sehr abwechslungsreich, würde ich sagen.

**Atmo 05 weiter: Mooswald\_Spielplatz****Sprecherin:**

Der Mooswald ist struktur- und farbenreich und hat eine ansprechende Klanglandschaft, wie Scherer-Lorenzen das nennt...  
Wer hier spazieren geht, fühlt sich schnell erholt...

**Sprecherin:**

Scherer-Lorenzen ist wie auch Aletta Bonn aus Leipzig am europäischen Forschungsprojekt Doktor Forest (8) beteiligt: Er geht dem Zusammenhang zwischen Artenvielfalt im Wald und Gesundheit nach:

**O-Ton 34 Michael Scherer-Lorenzen:**

Die Artenvielfalt ist die Basis von menschlichen Leben. Wir können ohne Artenvielfalt nicht überleben als Menschheit. So ganz klar muss man das sagen. Und wenn es dann darum geht, Artenvielfalt zu erhalten, dann spielen eben verschiedene Argumente eine Rolle. Und da gibt es die klassischen Naturschutzargumente, dass man Natur erhält, um ihrer selbst willen. Dass die Natur eben auch ein Existenzrecht hat wie wir Menschen. Wir Menschen gehören zur Natur. Wichtig ist, dass wir diese verschiedenen Aspekte wie Klimawandel, Veränderung der Biodiversität und menschliche Gesundheit gemeinsam betrachten, weil die hängen so eng miteinander zusammen.

## **Musik/ Atmo 06: Kelly\_Stadtpark**

### **Sprecherin:**

Verglichen mit dem Mooswald wirken die Freiburger Baumscheiben, die von Bürgern und Bürgerinnen versorgt werden, wie zarte Pflänzchen. Doch ihr Effekt sollte nicht unterschätzt werden, meint die US-amerikanische Biologin Kelly Baldwin Heid. Sie widmet den Freiburger Baumscheiben ihre Doktorarbeit zum Thema Öffentliche Gesundheit und Natur. Die kleinen Beete können Menschen sogar mehr bieten als ein Wald:

### **O-Ton 35 Kelly Baldwin Heid (Engl.): .....**

### **Zitatorin (Voiceover Kelly Baldwin Heid), Biologin, Freiburg:**

Der Unterschied und die Schwierigkeit, dass Menschen ihn verstehen, bestehen darin, dass ein Spaziergang im Wald, während man durch sein Handy scrollt, nichts bringt, wenn man nicht aufmerksam ist. Du bist nicht mit der Natur verbunden. Ich glaube, es macht etwas mit einem, wenn man einen Samen pflanzt und aus dem Nichts eine große Blume oder auch nur ein Salat wird, den man dann isst.

### **O-Ton 36 Kelly Baldwin Heid (Engl.): .....**

### **Sprecherin:**

Kelly Baldwin Heid ist mit ihrem Sohn auf den Spielplatz im Stadtgarten gekommen und sitzt mit einer Tasse Tee auf einer Bank. Die Freiburger Baumpaten haben ihr erste Erkenntnisse vermittelt:

### **O-Ton 37 Kelly Baldwin Heid (Engl.): .....**

### **Zitatorin (Voiceover Kelly Baldwin Heid):**

Sie haben keine Kinder. Sie sind im Ruhestand, aber sie haben diese Baumscheibe, und es ist, als ob sie sich um sie kümmern wie um ihr Kind. Sie haben Ziele, sie sind stolz, wenn sie sich um so etwas kümmern. Ich glaube, dass die Gefühle, die sie spüren, aus dieser Verbindung zur Natur und aus der Sorge um die Natur kommen.

### **O-Ton 38: Kelly Baldwin Heid (Engl):..**

### **Sprecherin:**

Die Biologin macht klar: Naturkonsum ist nicht dasselbe wie Naturpflege.

### **O-Ton 39 Kelly Baldwin Heid (Engl.): .....**

### **Zitatorin (Voiceover Kelly Baldwin Heid):**

Die Sorge um die Umwelt muss nicht nur für eine Sache gelten, man nennt das auch Co-Benefits. Beim Thema öffentliche Gesundheit, vor allem in Städten, denke ich, dass wir über die Bedeutung dieser Nebeneffekte mehr sprechen sollten. Wenn man einen Garten anlegt und einen Bestäubergarten pflanzt, der gut für die Bienen, die Vögel und die Schmetterlinge ist, ist das auch gut für unsere Gesundheit, die öffentliche Gesundheit, für unsere psychische Gesundheit und unsere körperliche

Gesundheit. Wirklich, für alles. Und wenn die Menschen diese Verbindung herstellen können, macht das einen großen Unterschied in den Städten und in den Stadtteilen.

**Sprecherin:**

Naturkontakt ist für den Menschen überlebenswichtig. In diesem Sinne ist Naturschutz eine Form von Selbstfürsorge. Wer gesund bleiben möchte, an Körper und Geist, sollte den Kontakt zur Natur suchen.

Die Baumpatinnen in Freiburg jedenfalls wollen das Gärtnern und ihre Pflanzen rund um die Bäume vor ihrer Haustür nicht mehr missen.

**O-Ton 40 Annika Barden:**

Und abends, wenn ich dann gegossen habe, habe ich richtig gesehen, wie viele Insekten dann da so aufgefliegen sind, sobald das Wasser kam.

**O-Ton 41 Marita Sieburg:**

Es sind also Akeleien. Es sind Wegmalven. Ich habe auch eine Wegwarte. Das sind Hagebutten. Die wachsen jetzt. Ich habe sie jetzt aber wieder zurückgeschnitten, damit sie nicht alles so ein bisschen überdeckt.

**O-Ton 42 Olivia Besters und *Atmo 01 Vögel Wohnstraße*:**

Ich würde sagen, mehr als jeder Zweite bleibt stehen und spricht einen an. Und das geht vom kleinen Kind bis zur Großmutter mit Rollator, die stehenbleibt und sagt ‚Ach, ist das schön, dass das hier jemand pflegt.‘

**Absage SWR2 Wissen über Bett:**

**Sprecherin:**

Wie Natur auf unsere Psyche wirkt – Wohlfühlen im Wald. Von Brigitte Kramer.

Sprecherin: Elisabeth Findeis. Regie: Günter Maurer. Redaktion: Vera Kern

\*\*\*\*\*.

## **Weiterführende Informationen und Links zum Thema**

Studie zu psychischen Erkrankungen und Stadtleben

<https://www.nature.com/articles/nature10190>

Studie aus Belgien zu Stadtkindern:

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003213>

Britische Studie zu täglichem Naturkontakt:

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

Bürgerwissenschaftliches Projekt „Deine emotionale Stadt“:

<https://futurium.de/de/deine-emotionale-stadt>

Zusammenhang Grünfläche und Stressresilienz:

<https://www.nature.com/articles/s41598-022-14659-z>

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/urbanisation-and-incidence-of-psychosis-and-depression/AF3FDF51E9DA192097BEF153D9A02148>

Projekt „Green Care Natur und psychische Gesundheit“ in der Rhön und im Berchtesgadener Land:

<https://brbgl.de/bereiche-aufgaben/forschung-und-monitoring/gesundheits-erholung-green-care/>

EU-Projekt Dr. Forest:

<https://www.dr-forest.eu/>

Bürgerwissenschaftliches Projekt „Deine emotionale Stadt“:

<https://futurium.de/de/deine-emotionale-stadt>