



Besonders für Kinder sind Gestaltungsräume in der Natur unverzichtbar für ihre körperliche und kognitive Entwicklung.

Foto: Thanh Huyen Le

# Die Farbe Grün

Sozialpsychologin Dr. Sylvia Schroll-Machl spricht über Naherholung und Gesundheit

Von Jutta Lehmann

Wenn es eine positive Folge der Einschränkungen durch die Pandemie gab, dann, dass die Menschen wieder vermehrt „zurück zur Natur“ finden, was erwiesenermaßen nicht ohne Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Immunsystem bleibt. Die Sozialpsychologin Dr. Sylvia Schroll-Machl erklärt, warum die Farbe Grün so eine positive Wirkung auf unsere Psyche und dadurch auf unsere Gesundheit hat.

„Die Naturpsychologie ist ein jüngeres Gebiet, und ich bin dabei, mich mit ihr zu beschäftigen. Ich arbeite nicht therapeutisch, sondern bin Sozialpsychologin, deshalb interessiert mich dieses Gebiet sehr. Besonders der Zusammenhang von Naherholung und Gesundheit“, sagt sie im Gespräch.

„Menschen erholen sich auf vielfältige Weise. Eines fällt jedoch in der Fülle der Untersuchungen zu Erholungsdynamiken ganz besonders auf: Für eine überwiegende Mehrheit (etwa 80 Prozent) spielt zur Erholung Natur in irgendeiner Weise eine Rolle – als Grün sowie als Blau in Form von Gewässern. Davon leben nicht nur große Bereiche der Tourismusindustrie, das stellt auch eine klare Anforderung an eine Stadtplanung dar, die eine Stadt für ihre Bewohner attraktiv machen beziehungsweise erhalten möchte. Denn Erholung ist tagtäglich notwendig und muss für Menschen erreichbar sein, sonst werden sie krank.“

Schließlich ist Erholung der Prozess, in dem physiologische Funktionen und kognitive Aufnahmefähigkeit, Wohlbefinden und soziale Kompetenz wiedererlangt werden. Und Möglichkeiten zur Naherholung sind dazu essenziell!“

Diese Erkenntnis hätte sogar in das politische Handeln – zumindest idealiter – einzugelassen: Seit 2009 lautet nämlich die Begründung für Natur- und Landschafts-

schutz, dass eben dieser das Leben und die Gesundheit der Menschen schützen solle. So solle auch bei der Stadtentwicklung auf das „Schutzgut Mensch“ und die gesundheitlichen Aspekte für die jetzigen und künftigen Bewohner Rücksicht genommen werden.

„Selbstverständlich haben Grünräume viele Funktionen, zum Beispiel zur Luftverbesserung, zur Lärminderung und zur Temperaturregulierung. Und selbstverständlich wirkt der Aufenthalt im Freien etwa gesundheitsfördernd auf das Immunsystem, beugt diversen Krankheiten vor beziehungsweise lindert sie“, merkt Dr. Sylvia Schroll-Machl an.

## Grünräume und ihre psychischen Wirkungen

Die Farbe Grün lässt (ebenfalls messbar) Glückshormone sprudeln, die mentale Hinwendung und Beschäftigung mit Pflanzen und Tieren lässt Sorgen in den Hintergrund treten. Therapien zur Minderung von Depressionen und Ängsten setzen diesen Effekt gezielt ein. „Man ist draußen – Stressreduktion Teil eins, das heißt: frei von den normalen, den Alltag bestimmenden, energiefordernden Einflussfaktoren des Stadterlebens, etwa Lärm, Verkehr, Häuser, Verschattung, Enge, schadstoffbelastete Luft. Aber auch soziale Anforderungen und Verpflichtungen, Routinen und Tagesplan, Aufgaben, Sozialstress mit den Mitmenschen, davon ist man jetzt frei, und nun erlebt man anderes. Die Ästhetik der Natur, die als Licht, Farben, Düfte, Stimmung, Jahreszeiten auf einen wirken, Erinnerungen an Schönes wie Kindheit und Urlaub tauchen auf. Ein Gefühl von Intaktheit, Sicherheit, Kontinuität vermittelt sich. Viele lassen sich zu Aktivitäten stimulieren, wie Joggen, Wandern, Langlaufen, Spielen oder Beobachten, manche schauen nur und genießen. Stressreduktion Teil zwei wäre dann“, so Schroll-Machl, „frei für... Man kriegt den Kopf frei

und entspannt sich noch mehr – einhergehend mit entsprechenden körperlichen Entspannungsreaktionen (Herzschlag, Blutdruck und so weiter). Kommt man nach Hause, ist man erholt.“

Was die Japaner wohl nicht erfunden haben, aber wieder durch ihr „Waldbaden“ en vogue gemacht haben, wussten die Deutschen eigentlich schon lange, denn ihre sprichwörtliche Liebe zum Wald hat Tradition. Bekannt sind diese Faktoren seit Jahrhunderten und in allen Hochkulturen. Deswegen haben Gärten und Anlagen mit Pflanzen, Tieren und Gewässern eine sehr alte und sehr vielfältige Tradition und eine spannende Geschichte. Das beständigen Jahrhunderte an Gesundheitswissen und -traditionen, man denke an Kurorte.

## Natur-Defizit-Syndrom nicht nur bei Kindern

Gesundheit ist dabei nach der Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) der „Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Diverse Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die die gesundheitlichen Auswirkungen von städtischen Naherholungsräumen auf die Menschen, die in Städten leben, schießen wie Pilze aus dem Boden, seit die Umwelt- und Klimaproblematik das Problembewusstsein schärft und Fachleute sogar von einem „Natur-Defizit-Syndrom“ reden.

„Ganz besonders wichtig sind all diese Effekte für Kinder. Natur hilft ihnen, ihre Konzentrationsstörungen erheblich zu reduzieren. Ein Naturdefizit, wie Mangel an Sonnenlicht, Mangel an pflanzlichen, in Luft gelösten Stoffen wie Terpenen, wird in immer mehr Zusammenhängen als Teilersache von Zivilisationskrankheiten identifiziert. Am ausgeprägtesten sind all diese Effekte bei Kindern“, weiß die Psychologin. Für ihre körperliche und geistige Entwicklung ist Natur elementar. Auch Konzentrationsstörungen („Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“) können erheblich reduziert werden.

Dabei wirkt Natur keineswegs nur dann, wenn man sich in ihr aufhält: „Die berühmteste Untersuchung besagt, dass der Genesungsprozess in einem Krankenhaus alleine dadurch befördert und verkürzt wird, wenn Patienten durch den Blick aus dem Fenster auf Grün schauen können. Wenn ein Bürofenster den Ausblick auf Natur erlaubt, werden Nervosität und Ängstlichkeit von Mitarbeitern reduziert. So tief gehend, so eine Erklärung für diese Phänomene, löst der Anblick von Natur ein Gefühl von Entspannung, Wohlbefinden sowie Geborgenheit aus. Eine Stadt, die solche Erkenntnisse berücksich-

tigt, kann deshalb Elementares beitragen zur Gesundheit und zum Wohlbefinden ihrer Bürger: Sie kann gesundheitsfördernde Ressourcen zur Verfügung stellen, die gesundheitlichen Belastungen mildern, das Wohlbefinden steigern, die Lebensqualität erhalten und mehr. Aber dazu muss die Stadtentwicklung auch qualitativ denken und nicht gleichsetzen mit dem maximal möglichen Kubikmeter an Neubausvolumen. Im Umkehrschluss muss leider auch gesagt werden: Wenn eine Stadtentwicklung Ergebnisse dieser Art ignoriert, dann setzt sie ihre Bürger den genannten gesundheitlichen Risiken in höherem Maße aus“, ist sich Schroll-Machl sicher.

Last but not least gelten Immobilien- und Grundstückswert und Städte mit hohem Grünanteil als attraktiv. „Dieser geldwerte Nutzen ist den Planern in Deggendorf durchaus bekannt, weswegen sie sich ja unter anderem um entsprechende Förderungen (zum Beispiel für eine grüne „Klima-Passage“ in der Innenstadt) bemühen.“

## Klosterberg als Naherholungsgebiet

Sylvia Schroll-Machl engagiert sich deshalb schon seit langem für den Erhalt des Klosterbergs, der alle die genannten Funktionen als grüner Naherholungsraum für eine Menge von Deggendorfern erfüllt. „Deggendorf ist dabei, etwas zu ruinieren, was andere Städte mühsam zurückzugewinnen versuchen: eine Grünfläche inmitten der Stadt. Unseren schützenswerten Klosterberg! Er bietet Naherholung nicht nur für die Anwohner, sondern auch für die naheliegenden Schulen, für die Kinder und Jugendlichen als Freifläche, für die, die von ihrer Wohnung aus den herrlichen landschaftlichen Blick genießen können, für die, die Deggendorf lieben, eben weil es noch Grünflächen aufweist.“

Der Gesundheitswert des Klosterbergs könnte sogar gesteigert werden, wenn sein Plateau durch Grün aufgewertet würde. Und zwar zugunsten der Menschen! Und nicht deshalb, weil das Maisfeld als sogenannte (im Naturschutzgesetz vorgeschriebene) Ausgleichsfläche für die zerstörten Wiesen grün gestaltet werden muss. Deggendorf hat deswegen auf keinen Fall zu viele Naherholungsräume“, so Dr. Sylvia Schroll-Machl. „Denn deren Charme liegt ja gerade darin, dass diese Grünräume 'nahe' und für alle Bevölkerungsgruppen erreichbar sind.“ Ein Kriterium, das gerade heutzutage nicht zu unterschätzen ist.

Info:

Näheres bei [www.klosterberg-deggendorf.de](http://www.klosterberg-deggendorf.de) unter Naherholung.

## Besonders für Kinder wichtig

Besonders für Kinder sind Gestaltungsräume in der Natur unverzichtbar für ihre körperliche und kognitive Entwicklung“, sagt die Sozialpsychologin Sylvia Schroll-Machl. Eine minimale Naturerfahrung scheint für die Mehrheit der Menschen existenziell notwendig zu sein. Grünräume wirken durch ihre Ästhetik ansprechend und tragen so, oft ohne dass das bewusst wahrgenommen wird, zum allgemeinen Wohlempfinden von Menschen bei. „Erinnerung an glückliche Tage im Freien spielen dabei eine große Rolle. Natur – auch wenn sie bei uns immer 'gezhämt'

ist, das heißt, als Grünraum belassen und/oder gepflegt – vermittelt aber auch vielen ein Gefühl von Intaktheit, Sicherheit und Kontinuität. Nicht umsonst sind Waldkindergärten 'in'. Für Kinder und Jugendliche, die momentan extrem zur Stubenhockerei gezwungen werden, und die außer der Reizüberflutung im Sekundenbruchteil durch diverse Bildschirme eigentlich von gesunden Reizen abgeschnitten werden, stimulieren natürliche Umgebungen zu Bewegung und Aktivität. Das bestätigen nun in vielen Details Tausende von Untersuchungen.“