

## Natur und Psyche

# Wichtiges Antidepressivum in Gefahr

Auch die neuere Forschung zeigt: Der Aufenthalt im Grünen senkt das Stresslevel, fördert die Konzentration und wirkt sich positiv auf den sozialen Zusammenhalt aus. Das Buch „Wurzeln des Glücks - Wie die Natur unsere Psyche schützt“ von Lucy F. Jones berichtet von den Wirkungen der Natur – und von ihrem Schwund.

**D**as ideale Medikament: es senkt Stresslevel, Puls und Blutdruck, reduziert Angst, bessert Stimmung und Konzentration. Das parasymphatische Nervensystem wird gefördert, das Immunsystem durch die entzündungshemmende Wirkung auf Zytokine gestärkt. Es kostet nichts und ist – noch – relativ leicht verfügbar. Die Rede ist von der Natur. Vom Wald, in dem man neuen Trends zufolge baden kann, vom Baum, den wir durch das Fenster betrachten und dadurch Energie tanken, wenn wir uns ausgelaut fühlen. Vom Wühlen in der Erde bei der Gartenarbeit, wodurch wir mit dem im Boden vorkommenden *Mycobacterium vaccae* in Berührung kommen, das unsere Hirnzellen akti-

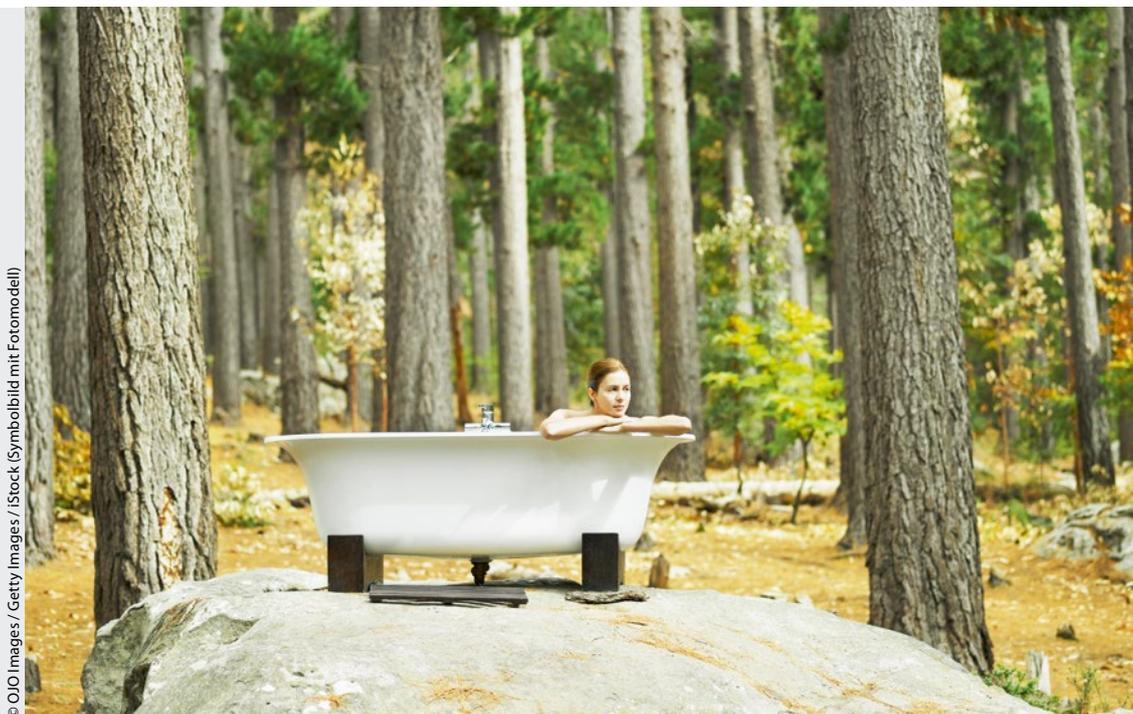
viert, Laune verbessert, Angstgefühle mindert und Lernleistung steigert.

Die Wissenschaftsjournalistin Lucy F. Jones berichtet in ihrem neuen Buch „Wurzeln des Glücks – Wie die Natur unsere Psyche schützt“ von Forschungsergebnissen zur Wirkung der Natur [1]. Manche dieser Erkenntnisse sind nicht neu. So ist etwa bekannt, dass der Blick aus dem Krankenhausfenster ins Grüne nach einer Operation hilft, Schmerzmittel zu sparen und früher entlassen zu werden. Oder dass es bei vielen Bäumen und Parkanlagen um den Wohnsitz herum seltener zu Angststörungen und Depressionen kommt, und somit auch weniger Antidepressiva verschrieben werden. Neueren Datums jedoch sind

Untersuchungen etwa zu Zytokinen und dem *Mycobacterium*, und zu den schwindenden Möglichkeiten, mit einer Vielzahl von Mikroorganismen in Berührung zu kommen. So zitiert Jones einen emeritierten Molekularbiologen, der behauptet, dass alle Babys, die man sich selbst überlässt, Erde essen würden.

### Stressabbau durch Natur

Spannend berichtet sie von Studien und verknüpft diese mit eigenen Erlebnissen und Erkundungen sowie ihrer persönlichen Depressions- und frühen Drogen-geschichte. Dadurch ist der Text zwar „nur“ populärwissenschaftlich, verhilft aber auch dem medizinischen Akademiker, der des Abends müde von Praxis,



Waldbaden wirkt nicht nur im übertragenen Sinne stressmindernd, Forschungsergebnisse schreiben der Natur einen bedeutenden Einfluss auf unsere seelische Verfassung zu.

Telematikinfrastruktur und Bürokratie kaum mehr in der Lage ist, eine Fachzeitschrift zur Hand zu nehmen, zu guten Anregungen. So war mir zumindest bisher nicht bewusst, dass auch Naturgeräusche, etwa artenreiches Vogelgezwitscher, schon Stress abbauen können: Selbst Patienten unter Vollnarkose produzieren weniger Biomarker für Stress, wenn ihnen Aufnahmen von leisem Windrauschen oder Vogelzwitschern vorgespielt werden. Doch auch auf andere wirkt sich die Natur positiv aus: So konnte Gartenarbeit oder allein schon das Vorspielen von Naturvideos Wutausbrüche und Selbstverletzungen bei Häftlingen reduzieren. Dies führte wiederum zu finanziellen Einsparungen durch weniger Gewalttaten.

In urbanen Milieus profitieren besonders einkommensschwache Schichten von grüner Umgebung, eben die Menschen, die sich Urlaube am Meer oder in den Bergen nicht leisten können, und oft gar kein Interesse an der Natur haben. Ist diese jedoch einfach vorhanden, können sie der positiven Wirkung nicht so leicht entgehen. Je mehr die Umgebung derlei Möglichkeiten bietet, so eine zitierte Studie, desto niedriger fällt die Kriminalitätsrate, aber auch die einkommensbedingte Sterblichkeit aus. Für unsere Fachgebiete wesentlich: Die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen oder anderen psychischen Problemen zu erkranken, ist geringer bei Menschen, die nicht in zugebauten urbanen Settings leben, sondern nahe der Natur. Dies spielt demnach besonders bei Senioren, Haushaltsführenden und sozial Schwachen eine Rolle. Naturbasierte Interventionen sind entsprechend wirksam, etwa die bekannte Hortikultur-Therapie (Gartentherapie). Manche Psychologen unternehmen mit ihren Patienten Spaziergänge in der Natur oder raten ihnen, dies allein zu tun. In der anerkannten Psychotherapie sei die Natur jedoch bisher kaum angekommen, obwohl schon für C. G. Jung die Abspaltung von der Natur eine Katastrophe bedeutete.

### Kollektive Todesverleugung

Doch das Antidepressivum Natur ist gefährdet. Keine Pharmaindustrie setzt sich für sie ein, kein Gesundheitsminister erlässt Sanktionen gegen ihre Ver-

nichtung. Somit, so Jones, nehmen wir die Schädigung der allgemeinen Gesundheit hin, wenn wir Bäume fällen oder Grünanlagen zubetonieren lassen. Schon seit Längerem ist die Rede vom größten Artensterben seit der Dinosaurierzeit vor rund 65 Millionen Jahren [2]. Dazu kommen zahlreiche Wechselwirkungen mit dem sich weiter beschleunigenden Klimawandel. Jones geht auch der Frage nach, wie sich der Schwund der Biodiversität auf unsere Psyche auswirkt. Deutlich wird, dass nicht nur die ferne Wildnis leidet, und mit ihr auch die dortige Bevölkerung (etwa in Grönland mit höheren Raten an Depressionen, Suizid und Alkoholismus). Auch vor unserer Haustür nimmt der Naturverlust zu. Eine wachsende Anzahl an Studien, berichtet Jones, zeigt zudem, dass steigende Temperaturen vermehrt zu psychischen Problemen, Krankheiten und Suizid führen. Gleichzeitig jedoch bestünde eine kollektive Amnesie, eine Abkapselung von der Natur, die auch mit dem Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit verbunden sein könnte. Diese führe offenbar zu einer Todesverleugnung auf globaler, planetarer Ebene. Der Wunsch, sich von der Natur und ihren unzählbaren Gewalten zurückzuziehen – vom Verfall und der Zerbrechlichkeit allen Lebens – sei vermutlich Teil unseres Dranges, die Augen vor dem Tod zu verschließen.

Heute helfen uns dabei Technisierung und Digitalisierung. Naturdokumentationen sind äußerst beliebt, Smartphone-Apps ermöglichen es, Pflanzenarten, Vögel anhand ihres Gesangs oder Sternbilder zu bestimmen. Nüchternes Fazit von Jones: „Alles technisierte Naturverbundenheit. Und vielleicht wird sie alles sein, was uns bleibt“. Die reale Naturverbundenheit sinkt. Wir bleiben drinnen, in Großraumbüros, Schulen, Autos und Hochhäusern, auch weil wir den positiven Effekt eines Aufenthalts in der Natur kaum antizipieren können [3]. Der Mangel an Naturerfahrungen führt schon in der Kindheit zu einer Unterentwicklung der Sinne, zu Konzentrationsschwierigkeiten sowie einer Zunahme körperlicher und geistiger Krankheitsbilder [4]. Je weniger sich unsere Kinder für die Natur begeistern, desto weniger werden sich wiederum deren eigenen Kinder der

Natur verbunden fühlen, fürchtet ein im Buch zitierter Ökologe.

### Projekte, Prozesse und Protest

Gibt es dennoch Hoffnung? Am Ende des Buches berichtet Jones exemplarisch von heute mehr als 1500 Gemeinschaftsgärten und kleinen urbanen Farmen in Detroit sowie einem 2010 in Singapur eröffneten Krankenhaus, bei dem „waldartige“ Natur in den Bau integriert wurde, mit vielen darin lebenden Tierspezies und Balkonen mit duftenden Blumen. In Mailand wiederum wurde ein Hochhausprojekt mit viel Grün versehen. Dazu kommt Protest von unten, die junge Generation lässt sich den Diebstahl ihrer Lebensgrundlagen immer weniger gefallen. Auch die Rechtsprechung gibt der Natur zunehmend eine Stimme, das Klimaurteil des Bundesverfassungsgerichts hierzulande mag ein Beispiel dafür sein. Die Zeit für eine konsequente Kehrtwende läuft uns allerdings davon. Doch wir brauchen die Natur zum guten Leben, physisch wie psychisch. Wir tun daher gut daran, den Verlust dieses wertvollen Antidepressivums nicht einfach hinzunehmen, sondern aktiv dagegen zu kämpfen.

### Literatur

1. Jones L. Die Wurzeln des Glücks. Wie die Natur unsere Psyche schützt. München: Karl Blessing Verlag; 2021
2. Kolbert E. Das sechste Sterben. Wie der Mensch Naturgeschichte schreibt. Berlin: Suhrkamp Verlag; 2015
3. Meißner A. Umweltpsychologie. Bewegung an der frischen Luft nutzen. Neurotransmitter 2012;23(2):20-2
4. Meißner A. „Naturdefizitstörung“ – Eine neue Diagnose? Auswirkungen eines mangelnden Naturbezugs für Kinder – aber auch für Erwachsene. Sozialpsychiatrische Informationen 2012(4):49-51

### AUTOR

**Dr. med. Andreas Meißner**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Tegernseer Landstraße 49  
81541 München

E-Mail: psy.meissner@posteo.de

