

Warum uns die Natur glücklich macht

Manchmal reicht eine Postkarte. Ein Bild von **Strand** und ganz viel Meer vielleicht. Und schon sind sie wieder da, die Erinnerungen: an Blicke in blaue Unendlichkeit, an den Rhythmus der Wellen, der uns in den Schlaf wiegt, an den kühlen Kuss des Windes und Sandkörner, die zwischen den Zehen kitzeln. Oder es ist ein Foto aus den Bergen, das uns zum Träumen bringt: vom satten Grün der mächtigen Hänge und vom würzigen Duft der Alpentäler, von idyllischen Seen gleich hinter unserer Pension und bimmeln den Kuhglocken. Allein der Gedanke daran zaubert uns schon ein Lächeln ins Gesicht.



Ben Touristikkonzern zusammen. Wichtiger als Hotel und Restaurant sind "Meer-, See-oder Gipfelblick, die schöne Aussicht also".

Das wahre Geheimnis von **Bergen** und Meer ist aber ein anderes. Landschafts-und Umweltpsychologen, also Wissenschaftler, die die Natur und ihre Wirkung auf uns untersuchen, haben es herausgefunden. Sie sind überzeugt: Wir lieben, was uns sicher macht, wo wir uns geborgen fühlen. Deshalb zieht es Menschen, die im Flachland aufgewachsen sind, häufig ans Meer mit seiner scheinbar unendlichen Weite. Und solche, die etwa im Süden Deutschlands groß geworden sind, lieben vor allem die felsigen Höhen. "Diese Bindung ist immer auch ein Stück persönlicher Biografie", weiß **Umweltpsychologe Dr. Rudolf Günther**. "Außerdem prägen uns auch schöne Urlaubserfahrungen aus der Kindheit."

Doch es gibt einen weiteren Aspekt: In einem Experiment der Universität im niederländischen Leiden wurden Menschen vor und nach einem anstrengenden Tag befragt, was sie nun am liebsten tun würden: Erschöpft von der Arbeit entschieden sich viel mehr für einen **Spaziergang in der Natur**. Die Forscher schlossen daraus: Wir suchen instinktiv nach dem, was wir am nötigsten brauchen. Landschaften spiegeln dabei Stimmungen und Wünsche wider. Und sie sind Symbole für unsere Lebensziele. Am Meer suchen wir nach **neuen Horizonten**, kein Hindernis soll uns aufhalten, wir sehnen uns nach Freiheit, wollen den unverstellten Blick auf das, was vor uns liegt. "Hier erlebt man die Wirkung der Natur sehr direkt, den Wind, die Kräfte der Wellen", sagt Günther. "Anderers als in den Bergen ist diese Landschaft sozusagen ständig in Bewegung, in Veränderung."

Das Wasser mit seinen immer neuen Geräuschen, den unterschiedlichen Tonlagen, in denen es rauscht, schwappet oder säuselt, ist lebendig wie wir selbst, wir fühlen uns ihm verbunden. "Bewegtes Wasser", sagt die Kölner **Umweltpsychologin Dr. Anke Blöbaum**, "zieht uns an, solange es nicht zu wild ist." Seine Farben Blau, Türkis und Grün beruhigen, seine Weite schenkt uns ein Stück Unendlichkeit. Es lindert und heilt sogar: Bei einer Zahnbehandlung hilft Meeresrauschen vom Band nachweislich gegen Schmerzen. Das ergab eine Studie der **Universität Witten-Herdecke**. Wasser, so sagen Landschaftspsychologen, bedeutet für uns Natur und Freiheit. Der Strand: ein großer Zen-Garten, in dem wir Muster malen und Zeichen hinterlassen können. Die Berge wiederum geben uns Geborgenheit, sind aber zugleich Herausforderung.

Da sind einerseits die Täler, kuschelig, gemütlich, umfassen von mächtigen Gebirgswächtern, zwischen denen wir uns sicher fühlen, und andererseits die Gipfel, die wir erklimmen wollen – im Urlaub wie, im übertragenen Sinn, auch in unserem Alltagsleben. "Schon Goethe hat das in seinen Reiseberichten eindrucksvoll beschrieben", sagt Günther. "Der Berg gegenüber scheint ganz nah, aber man kommt trotzdem nicht so leicht dahin." Berge lassen uns spüren: Der Weg ist das Ziel, sie machen uns munter, spornen uns an. Blöbaum: "**Meerurlauber** erholen sich oft durch einfaches Ausspannen am Strand, **Bergurlauber** dagegen sind häufig aktiv, wollen bewusst den Kontakt zur Natur." Berglandschaften sind zudem oft Idyllen mit niedlichen Häusern, Tieren, beschaulichen Dörfern. Willkommen zurück in Mutters Schoß, in einem wohlvertrauten Stück Heimat. Irgendwann wird der Urlaub zu Ende sein, aber Meer und Berge bleiben in unserem Herzen. Beim Auspacken wird vielleicht Sand aus den Schuhen rieseln – oder ein Steinchen. Wir werden lächeln. Voller Erinnerungen. Voller Glück.

(Hörzu Nr.31, 30. 7. 2010)

Weites Meer, mächtige Berge. Sie machen uns glücklich, einen Urlaub lang, immer wieder. Ärzte sagen, am **Meer** und im Gebirge zählt jeder Ferientag doppelt, Erholung im Turboeffekt sozusagen. Aber warum? Nicht nur weil Atmosphäre und Klima dort so wohltuend sind. Nein, auch weil die Schönheit der Natur uns beseelt, sagen Experten: "Die wichtigste Dimension des Glücksgefühls im Urlaub sind beeindruckende Naturerlebnisse", so fasst Wolfgang Isenberg von der **Thomas-Morus-Akademie in Bensberg** das Ergebnis seiner Studie für einen gro-

