



Warum es so gut ist, Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, in die Natur zu bringen!

Laut einer Studie verbringen 80 % aller jungen Menschen in Deutschland gerne Zeit in der Natur. Dieselbe Studie besagt:

- Für 83 % von ihnen ist es entspannend, in der Natur zu sein.
- 62 % sind der Meinung, dass die Natur der beste Ort ist, an dem man sich aufhalten sollte, wenn man sich entspannen möchte.
- 42 % finden, dass man in der Natur am besten über etwas Wichtiges nachdenken kann.

In anderen europäischen Ländern wären die Ergebnisse wahrscheinlich ähnlich.

Der Hamburger Psychiater und Biologe Prof. Gebhardt erklärte vor einigen Jahren auf einem Seminar, **warum der Aufenthalt in der Natur so gut für uns Menschen ist**

Wir Menschen leben in einem ständigen Dilemma

Zum einen wollen wir immer etwas Neues erleben. Wir suchen Abwechslung im Leben. Andererseits: Wir wünschen uns Routine und Beständigkeit

Das heißt, wir wollen zwei Dinge gleichzeitig, die aber nicht zusammenpassen. Aber genau das finden wir in der Natur, erklärte Gebhardt.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Lieblingsbaum, nicht weit von Ihrem Zuhause. Vielleicht so einer wie auf dem Bild. Hin und



wieder setzt man sich unter diesen alten Baum. Möglicherweise haben Sie dies bereits vor 30 Jahren getan. Es ist immer derselbe Baum. Der Baum hat sich in den letzten 30 Jahren kaum verändert. Aber jedes Mal, wenn man unter demselben Baum sitzt, erlebt man etwas Anderes. Manchmal singt ein Vogel im Baum, manchmal summen Insekten um einen herum oder Blätter rascheln im Wind.

Das ist laut Prof. Gebhardt das Geheimnis, warum wir uns in der Natur so gut entspannen können. Unser Lieblingsbaum vereint unsere beiden Wünsche, Vielfalt und Kontinuität. Wie die oben zitierte Studie zeigt, wissen bereits Kinder, dass es gut für uns ist, Zeit in der Natur zu verbringen.

Der Philosoph Friedrich Nietzsche kannte einen weiteren Grund, warum wir gerne Zeit in der Natur verbringen.

Einmal sagte er: „*Wir sind so gerne in der Natur – weil die Natur keine Meinung über uns hat.*“



Und es stimmt, wenn Sie einen Spaziergang durch den Wald machen, wird kein Baum kontrollieren, wie Sie gekleidet sind und ob Sie gute Laune haben oder nicht, ob Sie sich gut benehmen. Es ist ihnen einfach egal und Sie können sich frei fühlen und entspannen.

Einige große Denker waren sich sogar sicher, dass der Aufenthalt in der Natur uns zu besseren Menschen macht:

Der Philosoph Emanuel Kant, geboren 1724, schrieb. **„Durch das Aufgehen in die Natur kann die Entwicklung der Moral des Menschen gefördert werden.“**

Denn die Schönheit und Mystik der Natur macht diejenigen, die ihr wirklich Aufmerksamkeit schenken, demütiger. Und diese Demut macht Menschen im Allgemeinen sensibler, dankbarer und respektvoller, war sich Kant sicher.

Der amerikanischen Ureinwohner vom Volk der Dakota, Luther Standing Bear (1868 – 1939) sagte:

„Die alten Dakota wussten, dass das Herz eines Menschen, der den Bezug zur Natur verloren hat, hart wird. Sie wussten, dass der fehlende Respekt vor allem, das lebendig ist, und allem was wächst, dazu führt, auch den Respekt vor den Mitmenschen zu verlieren. Deshalb ist der Einfluss der Natur, der junge Menschen taktvoll macht, Teil unserer Erziehung.“

Viele gute Gründe, warum wir mehr Zeit in der Natur verbringen und Kinder und Jugendliche in die Natur mitnehmen sollten.

Hier kommt Naturpädagogik ins Spiel. Ziel ist es, Menschen für die Natur zu begeistern, sie mit der Natur zu verbinden und ihnen die Schönheit der Natur zu zeigen.

Das primäre Ziel sollte nicht darin bestehen, den Menschen, mit denen wir in die Natur gehen, möglichst viel beizubringen. Es geht nicht darum, im Nachhinein sechs Baumarten benennen zu können. Das Ziel sollte sein, dass die Teilnehmer*innen unserer Aktivitäten im Anschluss daran

- Bäume faszinierend finden
- etwas über das großartige Leben dieser Riesen erfahren haben

Wenn sie auch den Namen eines Baumes kennen, ist das natürlich auch gut. Aber Studien haben gezeigt: Es ist nicht das Wissen über die Natur, das uns umweltfreundlicher verhalten lässt, sondern die emotionale Verbindung, die zählt. Diese emotionale Verbindung zur Natur herzustellen, ist das Ziel der Naturpädagogik.

Wir laden Sie ein, einen Blick auf unser Lehrmaterial zu werfen, das Ihnen bei der Organisation schöner Aktivitäten in der Natur helfen kann. Treten sie auch gerne mit uns in Kontakt.

Achim Riemann (JANUN Hannover e.V.)

buero@janun-hannover.de <https://janun-hannover.de/broschüren/>

Dieser Artikel entstand im Rahmen des internationalen Projekts „Natur- und Erlebnispädagogik in der Jugendarbeit“, das im Sommer 2023 in Norwegen stattfand. Das Projekt wurde von der Europäischen Union unterstützt



**Co-funded by
the European Union**