

***Naturerleben – Ressource für ein gutes Leben
aus der Sicht naturverbundener Menschen***

Eine qualitative Studie

Masterarbeit

Fachbereich 8: Humanwissenschaften
Fachwissenschaftlicher Master Psychologie mit dem Schwerpunkt:
Klinische Psychologie

Eingereicht von: Dr. Margarete Bollmann-Lingens
Geboren am: 14. Dezember 1962 in Bremen
Matrikel-Nr.: 980334
E-Mail: mbollmannlin@uni-osnabrueck.de

Betreuung: 1. apl. Prof. Dr. Dr. Josef Rogner
2. Dr. Peter Wolff

Eingereicht am: 30.04.2022

Danksagung

Mein ganz besonderer Dank richtet sich an Herrn Prof. Dr. Dr. Rogner für die Möglichkeit, dieses Thema mit seiner Begleitung bearbeiten zu dürfen. Sie haben mir bei der Themenfindung und über die gesamte Dauer der Bearbeitung wertschätzende und persönliche Hilfestellung geboten.

Herrn Dr. Wolf danke ich sehr für die Bereitschaft, sich als Zweitprüfer zur Verfügung zu stellen.

Ich danke von Herzen meinen Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen für ihr Vertrauen und ihre Offenheit, mich an ihrem Erleben teilhaben zu lassen.

Frau Meyer zu Westerhausen von der Universitätsbibliothek Osnabrück gilt mein großer Dank für die geduldige Auskunftsbereitschaft und fachkundige Hilfestellung bei der Literaturverwaltung. Ihre Arbeit ist gerade in dieser schwierigen Zeit besonders wertvoll.

Sehr herzlich danke ich auch meinen lieben Kommilitoninnen Alisa Atsel und Weeka Reverts für jede Ermunterung, jedes Interesse und vor allem die Freundschaft über die Zeit.

Meiner lieben Familie danke ich für das Verständnis und die Anerkennung, die sie mir während meines Studiums gewährt hat.

Zusammenfassung

Natur zu erleben, hängt von der subjektiven Wahrnehmung des Menschen ab und beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden. Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den individuellen Perspektiven des Erlebens, mit dem Ziel, neue Aspekte für das umweltpsychologische Forschungsfeld zu erkunden. Die Fragestellung, wie naturbezogene Menschen ihr Naturverhältnis über die Lebensspanne erleben und ob Naturerleben als psychische Widerstandsressource einen Beitrag für ein gutes Leben leisten kann, wurde mithilfe einer qualitativen Interviewstudie untersucht. Zur Datenerhebung wurden sechs naturbezogene ältere Teilnehmende anhand von vier halbstrukturierten Leitfragen zum Naturbegriff, zu Naturerlebnissen, zur Naturverbundenheit und zum Naturerleben in der Kindheit befragt. Die Datenauswertung erfolgte mithilfe der Kernsatzmethode, in der aus allen individuellen Sichtweisen Themenbündel gewonnen und zu Erfahrungsfeldern zusammengefasst wurden. Die Ergebnisse bilden sich in sechs übergeordneten Erfahrungsdimensionen ab. Die Dimensionen *Kindheit und Natur*, *Kenntnisse und Naturerleben* sowie *Erlebnisse in und mit der Natur* beeinflussen die Dimension *Mensch und Natur in Beziehung*. *Emotionen und Naturerleben* bewirken eine Verstärkung der Beziehung. Das menschliche Naturverhältnis entspricht dem Konstrukt Naturverbundenheit und wird theoretisch als Bindung, Transzendenz oder Resonanzbeziehung interpretiert. Über die Lebensspanne werden durch die intensivierete menschliche Naturbeziehung *Identität, Lebenssinn und Kohärenz* gewonnen. Im Paradigma der Salutogenese zählt Naturerleben zu den Widerstandsressourcen reifer Menschen.

Abstract

Experiencing nature depends on people's subjective perception and influences health and well-being. The present work addresses individual perspectives on the experience, with the aim of exploring new aspects for the field of research in environmental psychology. The question of how nature-related people experience their relationship with nature across the lifespan and whether experiencing nature as a psychological resistance resource can contribute to a good life was explored using a qualitative interview study. For data collection, six nature-related older participants were interviewed using four semi-structured guiding questions about the concept of nature, experiences of nature, attachment to nature, and experiences of nature in childhood. The data evaluation was carried out with the help of the core sentence analysis, in which bundles of topics were extracted from all individual perspectives and summarized into fields of experience. The results are reflected in six main dimensions of experience. The dimensions *childhood and nature*, *knowledge and experience of nature* as well as *experiences in and with nature* influence the dimension *man and nature in relation*. *Emotions and experience of nature* cause a strengthening of the relationship. The human nature relationship corresponds to the construct nature connectedness and is theoretically interpreted as attachment, transcendence or resonance relationship. Over the lifespan, *identity*, *meaning in life*, and *coherence* are gained through the intensified human nature relationship. In the paradigm of salutogenesis, experiencing nature is one of the resistance resources of older people.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Stand der Forschung	5
2.1	Zu den Begriffen Natur, Naturerfahrung und Naturerleben	6
2.2	Zur Psychologie des Mensch-Natur-Verhältnisses	9
2.3	Wirkungen der Natur auf den Menschen	14
2.3.1	Wahrnehmung und ästhetische Wirkung	14
2.3.2	Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden	15
2.3.3	Emotion, Kognition und Motivation	17
2.3.4	Transzendenzerleben	19
2.3.5	Naturerfahrungen in der Kindheit	20
2.4	Zusammenfassung und Forschungslücke	21
3.	Theoretischer Hintergrund	24
3.1	Theoretische Vorannahmen	24
3.2	Theorierahmen für die Interpretation der Interviews	24
3.2.1	Stresserholungstheorie (Roger Ulrich)	25
3.2.2	Aufmerksamkeitserholungstheorie (Rachel & Stephen Kaplan)	25
3.2.3	Erholsame Umwelten	27
3.2.4	Salutogenese (Aaron Antonovsky)	28
3.2.5	Resonanztheorie (Hartmut Rosa)	28
4.	Methodisches Vorgehen	31
4.1	Methodologische Fundierung des qualitativen Designs	31
4.2	Erhebungsmethoden	32
4.3	Auswertungsmethoden	33
4.4	Auswahl der Interviewpartner	35

RESSOURCE NATURERLEBEN

4.5	Gütekriterien qualitativer Forschung	37
4.6	Methoden- und Rollenreflexion	39
5.	Ergebnisse	41
5.1	Themen, Erfahrungsfelder und Dimensionen	41
5.1.1	Kenntnisse und Naturerleben	43
5.1.2	Erlebnisse in und mit der Natur	44
5.1.3	Emotionen und Naturerleben	50
5.1.4	Mensch und Natur in Beziehung	52
5.1.5	Identität, Lebenssinn und Kohärenz	54
5.1.6	Kindheit und Natur	55
6.	Diskussion	57
6.1	Einordnung der Ergebnisse in das Forschungsfeld	57
6.2	Dimensionen des Naturerlebens im Wirkungsmodell	58
6.2	Naturerleben als Ressource über die Lebensspanne	63
7.	Schlussbetrachtung	66
	Literaturverzeichnis	70
	Anhang	82
	Leitfaden zum Interview „Naturerleben“	83
	Kurzfragebogen zum Interview „Naturerleben“	88
	Einwilligungserklärung zur Studie	89
	Ergebnis-Tabellen 3-8	92
	Transkripte der Interviews (auf CD-ROM)	106
	Eidesstattliche Erklärung	107

1. Einleitung

<i>Sehnsucht nach dem Frühling</i>	<i>Nur dafür lasst uns leben</i>
Komm, lieber Mai, und mache	Daß dieser Mai nie ende!
die Bäume wieder grün,	Ach Sonne, wärm uns gründlich!
und lass mir an dem Bache	Wir haben kaum noch Zeit,
die kleinen Veilchen blüh'n!	die Welt verbittert stündlich.
Wie möcht' ich doch so gerne	Daß dieser Mai nie ende
ein Veilchen wieder seh'n!	und nie mehr dieses Blühn -
Ach, lieber Mai, wie gerne	wir sollten uns mal wieder
einmal spazieren geh'n! ¹	um uns bemühn. ²
(Müller-Lüdenscheid-Verlag, 2021)	(Wecker, 2021)

Die Sehnsucht nach dem Natürlichen und nach Erlebnissen in der Natur ist heute gegenwärtiger denn je. Nicht die gefährdete oder gefahrenvolle Seite der vieldeutigen Natur, sondern Natur als Symbol für das Paradies, für Ganzheit, Glück und Gesundheit wird allenthalben herbeigesehnt (Gebhard, 2020). Die aktuelle *Naturbewusstseinsstudie 2019* des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) belegt, dass Natur für 94% der Deutschen von großer persönlicher Bedeutung ist, indem die Befragten aussagten, Natur mache sie glücklich (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit [BMU], 2020). Zu den Leistungen der Natur für den Menschen zählen neben ihrem Nutzen als Ökosystem ihr Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden (Franco et al., 2017; Guéguen et al., 2013; Hartig et al., 2014). Allerdings haben sich durch

¹ Text: Christian Adolf Overbeck (1775, „Fritzchen an den Mai“)

– in: Fritzchens Lieder (1781); Musik: Wolfgang Amadeus Mozart (1791)

² Text und Musik: Konstantin Wecker (Erstveröffentlichung 1982)

fortschreitende Verstädterung, ausgeschöpfte Umweltressourcen und Veränderungen des Lebensstils die Möglichkeiten zum Kontakt des Menschen mit der Natur verringert. Die Naturentfremdung wird zunehmend als Problem wahrgenommen und in Trends der Freizeitgestaltung und des Gesundheitsmarktes beantwortet. Mit rasantem Tempo und von einem drängenden Gesundheits- und Umweltbewusstsein begleitet, katalysiert der gesellschaftliche Wandel in einer globalisierten und digitalisierten Welt die Widersprüche im Naturverhältnis des Menschen. Das Problemfeld zeigt sich forciert in allen Bereichen der spätmodernen Gesellschaft. Augenscheinlich wird es in Politik und Wirtschaft sowie in den Wissenschaften und den Künsten gespiegelt. Sich über den Verlust der Natur zu sorgen, hat dazu beigetragen, über deren Nutzen zu forschen. Hartig et al. (2014) beobachten eine starke Zunahme an naturbezogenen Publikationen im Fachbereich der Gesundheitswissenschaften und sehen dies mit dem Wertewandel begründet. In der Naturbewusstseinsstudie 2019 ist über den beschränkten Rahmen der Naturwissenschaften zu lesen: „Was Natur wirklich ist, das vermögen uns gerade die Naturwissenschaften nicht umfassend zu sagen, da sie durch ihre klassischen reduktionistischen Vorgehensweisen immer nur Teilaspekte von Natur als Gesamtheit erfassen können“ (BMU, 2020, S. 44). Schon vor drei Jahrzehnten haben es Seel und Sichler (1993) als Versäumnis der akademischen Psychologie bezeichnet, die Erforschung der Natur- und Umweltproblematik und deren Lösung bei den Naturwissenschaften anzusiedeln. Stattdessen ist für sie das Naturproblem vor allem ein „Problem des Umgangs mit der Natur“ (Seel & Sichler, 1993, S. 15). Sie beauftragen primär die Psychologie als Wissenschaft vom Verhalten und Erleben mit der Aufgabe, nach dem Naturverhältnis des Menschen zu fragen. Heute befassen sich verschiedene Disziplinen der Psychologie mit der Mensch-Natur-Beziehung. Zu nennen sind hier die pädagogische und die Umweltpsychologie mit ihrem Fokus auf Umweltbewusstsein, Bildung und Handeln sowie die klinische Psychologie unter Hinzunahme naturgestützter Therapien. Solche

psychologischen Konzepte, Modelle und empirischen Forschungsergebnisse, die sich mit Naturwahrnehmung bzw. -erlebnissen und deren subjektiven Nachwirkungen im engeren Sinne beschäftigen, werden auch unter der Bezeichnung Naturpsychologie gebündelt (Naturpsychologie, o. D.). Im individuellen Naturerleben kommt die Perspektive des Subjekts zum Tragen (Bratman et al., 2019; Hartig et al., 2014). Die grundsätzliche Frage, wie Menschen es in ihrer Lebenswelt schaffen können, trotz physischer und psychischer Belastungen gesund zu bleiben, hat Antonovsky (1997) in seinem Konzept von der Salutogenese in den Mittelpunkt gestellt. Als gesundheitsförderlich benennt er die sogenannten Widerstandsressourcen einer Person, die unter anderem psychische Widerstandsquellen und Lebenserfahrungen einschließen. Sie stehen einem Subjekt zur Verfügung, um mit belastenden Alltagserfahrungen umzugehen, ohne krank zu werden. Bisherige Befunde in der Naturpsychologie und angrenzenden Fachbereichen rücken das subjektive Naturerleben in den Fokus, wenn die Suche nach Widerstandsressourcen in unserer Lebenswelt gelingen soll (Flade, 2018; Retzlaff-Fürst & Pollin, 2021; Zelenski & Nisbet, 2014).

Das Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit wendet sich dem Zusammenhang des menschlichen Naturverhältnisses und der Salutogenese des Menschen im Laufe seiner Entwicklung zu, dabei soll die subjektive Perspektive des Einzelnen im Vordergrund stehen. Um die zwei konkreten Forschungsfragen *Wie erleben naturbezogene Menschen ihr Naturverhältnis über die Lebensspanne?* und *Kann Naturerleben als psychische Widerstandsressource einen Beitrag für ein gutes Leben leisten?* zu erforschen, sollen Beforschte nach ihren Sichtweisen befragt werden. Die junge Gesundheitsforschung orientiert sich an den standardisierten Forschungsmethoden der evidenzbasierten Medizin. Unter der Annahme, qualitative Erfahrungen können quantitativ gemessen werden, bevorzugt sie entsprechende Messinstrumente wie Fragebögen und Audits (Blaschke, 2017).

In der vorliegenden Arbeit geht es nicht darum, die Sicht der Befragten zu überprüfen, sondern sie zu verstehen, indem von der Forschenden ein ergebnisoffener Perspektivwechsel unternommen wird. Das Anliegen, umfangreiche Aspekte der Mensch-Natur-Interaktion zu gewinnen, wird an die qualitative Forschung adressiert.

In den folgenden Kapiteln wird zunächst das aktuelle Forschungsfeld Naturerleben und darin der psychologische Kenntnisstand zum Mensch-Natur-Verhältnis dargestellt. Die Forschungsansätze zu den Wirkungen der Natur auf den Menschen werden auszugsweise beschrieben. Es folgt die Einordnung des Forschungsvorhabens vor einem theoretischen Hintergrund. Anschließend wird das methodische Vorgehen bei der Erhebung und der Auswertung der Daten erörtert. Nach einer Bezugnahme auf die Gütekriterien reflektiert die Forschende das methodische Vorgehen und ihre eigene Rolle. Der vollumfängliche Bericht der Ergebnisse beginnt zunächst mit der kurzen Darstellung aller in den Interviews angesprochenen Erfahrungsfelder. Wegen des begrenzten Rahmens dieser Arbeit wendet sich die anschließende Diskussion nur ausgewählten Erfahrungsfeldern zu, die für die Beantwortung der Forschungsfragen relevant sind. In der Schlussbetrachtung wird der Erkenntnisgewinn bilanziert, die praktische Relevanz der Ergebnisse angesprochen und ein Ausblick für zukünftige Forschungsvorhaben gegeben.

Es wurde versucht, geschlechtsneutrale Bezeichnungen für die benannten Personen zu wählen. Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen Form verwendet, so schließt dies jedes andere Geschlecht mit ein.

2. Stand der Forschung

Im Folgenden soll das Forschungsfeld *Naturerleben* ins Blickfeld gerückt und seine wissenschaftliche Verankerung, sein Forschungsgegenstand sowie angewandte Methoden und Ergebnisse dargestellt werden. Um das aktuelle psychologische Paradigma transparent zu machen, werden ausgewählte Aspekte des Mensch-Natur-Verhältnisses, der Naturverbundenheit und der Wirkungen auf den Menschen vorgestellt. Abschließend werden zentrale Aussagen zusammengefasst, um die Forschungslücke abzubilden.

In den letzten Jahrzehnten hat die intensive disziplinübergreifende Arbeit in der Umweltpsychologie eine Vielzahl an Studien hervorgebracht, die Datenmaterial für richtungsweisende Übersichtsartikel bereitstellten. An dieser Stelle sei auf zentrale Arbeiten verwiesen, die den positiven Einfluss von Natur auf Gesundheit (Hartig et al., 2014), auf kognitive Funktionen und psychische Gesundheit (Bratman et al., 2012) sowie die Bewältigung von psychophysiologischem Stress (Berto, 2014), das Erleben von Krankheit (Blaschke, 2017) und verschiedene Mediatoren dieser Effekte (DeVillie et al., 2021; F. S. Mayer et al., 2009) reflektieren. Auch wurden zusammenfassende Aussagen zur Beziehung von Landschaft und Wohlbefinden (Abraham et al., 2010), den Wirkungen über verschiedene Sinnesmodalitäten (Franco et al., 2017), der Dosisabhängigkeit von Natureffekten (Shanahan et al., 2016) sowie deren Erfolg innerhalb naturgestützter Therapien (Annerstedt & Währborg, 2011) berichtet. Der *Wert der Natur* ist belegt. Hartig et al. (2014) untersuchten die Motive für die Expansion im Forschungsfeld und benennen drei generelle Gründe. Einerseits liegen sie in der Aneignung von Natur im Rahmen der Raum- und Städteplanung, andererseits in dem stärkeren Gesundheitsbewusstsein und schließlich sind es methodische und konzeptionelle Fortschritte, die neue Forschungsansätze für alte und neue Themen bedingen. Bratman et al. (2019) weisen darauf hin, dass der Mechanismus, wie sich Naturerleben direkt auf die psychische Gesundheit auswirkt, noch zu wenig im Konzept

der Ökosystemleistungen beachtet wird. Angesichts des hohen Anteils psychischer Erkrankungen an der weltweiten Krankheitslast sorgen sie sich um dieses Versäumnis.

Um zu recherchieren, wie Menschen Natur erleben und welchen persönlichen Nutzen sie daraus ziehen, ist es zunächst notwendig, die zentralen Begriffe Natur, Naturerfahrung und Naturerleben zu definieren.

2.1 Zu den Begriffen Natur, Naturerfahrung und Naturerleben

Der globale Begriff *Natur* fasst alle anorganischen und organischen Erscheinungen zusammen, die ohne Zutun des Menschen bestehen (Flade, 2018; Hellbrück & Kals, 2012). Natur existiert im Großen und im Kleinen. Sie vollzieht sich in einem ständigen Wandel (Flade, 2018; Hellbrück & Kals, 2012). In der Umweltpsychologie werden nach Hartig et al. (2014) die Begriffe Natur und natürliche Umwelt synonym verwendet. Heute akzeptiert es die allgemeine Forschungspraxis nicht mehr, das Kulturelle vom Natürlichen abzugrenzen, denn Landschaften sind vom Menschen beeinflusste Kulturlandschaften, und Natur ist mit Kultur in der menschlichen Lebenswelt eng verflochten (Hartig et al., 2014). Martens und Bauer (2014) beschreiben den Grad der Kultivierung von Umwelten auf einem Kontinuum von natürlich bis künstlich mit Zwischenstufen von naturnah über -fern bis naturfremd. Zur Vielfalt von Naturelementen und -phänomenen gehören nach Bratman et al. (2019) Land und Wasser sowie die gesamte Biodiversität der Erde; sie reicht von einer Topfpflanze oder einem kleinen Stadtgraben oder Park bis hin zur mächtigen unberührten Wildnis. Gesellschaftlich wird als begrifflicher Kern des Konstruktes Natur das „Dreigestirn aus Landschaft, Pflanzen und Tieren“ angesehen, wobei „grün“ als dominante Farbe mit der Natur assoziiert ist. (BMU, 2020, S. 46).

Der weitgefaste Begriff *Naturerfahrung* (*nature experience*) bezeichnet die subjektive Wahrnehmung von Reizen und/oder die Interaktion mit diesen Reizen in der natürlichen Umwelt unter Beteiligung verschiedener Sinnesmodalitäten. Dieses Erleben

kann sowohl durch den realen Kontakt als auch durch Simulation hergestellt werden (Bratman et al., 2019; Hartig et al., 2014). Individuelle Naturerfahrungen sind nicht nur von persönlichen Assoziationen und Einstellungen abhängig, sondern auch soziokulturell geprägt (Hartig et al., 2014). Neben anderen Bildern stellten sich Studenten in Deutschland, USA und anderswo beim Begriff Natur gleichermaßen Wald, Bäume und Tiere vor, während weitere Assoziationen ländertypisch ausfielen (Krömker, 2004). So vielfältig die Aktivitäten in der Natur auch sind, etwa reichen sie vom Blick aus dem Fenster bis zur Ausübung von Extremsportarten, so unterschiedlich sind auch die Methoden, um Naturerfahrungen zu messen. Im methodischen Ansatz unterscheiden Hartig et al. (2014) Umfragen, die nach der Variabilität von Naturelementen oder der Aufenthaltsdauer in der Natur fragen, von objektiven Kontaktmessungen mittels Globalem Positionsbestimmungssystem (GPS).

Gemäß der detaillierten Recherche im deutschen Sprachgebrauch von Lude (2021) umfasst das Wortfeld rund um den Begriff Naturerfahrung sechs weitere Bezeichnungen wie Naturerleben, Naturkontakt, Naturbegegnung, Naturwahrnehmung, Naturempfindung und Naturzugang. Lude schlägt vor, die Vielfalt auf die drei Begriffe Naturkontakte, Naturerlebnisse und Naturerfahrung einzuengen, weil andernfalls keine Trennschärfe zu erzielen ist und in der Literatur bisher keine einheitliche Verwendung stattfindet. Beide Begriffe Naturerfahrung und Naturerleben sind hier hierarchisch dem Oberbegriff Naturkontakt unterstellt. Nach Sichtung verschiedener Quellen kommt Lude zu dem Schluss, dass der handlungsorientierte Begriff Naturerfahrung je nach Autor mehr oder weniger nah am Begriff des Naturerlebens anzusiedeln ist. Einigkeit besteht dahingehend, Naturerleben als subjektive Wahrnehmung zu erklären. Im Unterschied zur Naturerfahrung beschränkt sich Naturerleben auf das unmittelbare Erlebnis und beinhaltet keine reflexive Auseinandersetzung, wie Früchtnicht und Gebhard (2021) betonen.

Naturerleben findet dann statt, wenn der Mensch in der Natur agiert oder mit ihr

interagiert, also sinnliche Erlebnisse macht und emotional berührt wird. Wie bei einem Spaziergang im Wald, bei dem der Duft von frisch geschlagenem Holz eingeatmet wird. Wenn es dann ... zur (sprachlichen) Reflexion des Erlebens kommt, finden Naturerfahrungen statt. (Lude, 2021, S. 43–44)

Um die emotionale Komponente im begrifflichen Ansatz von Naturerleben herauszustellen, sei die Definition von *Erleben* aus Dorsch-Lexikon der Psychologie ergänzt. Demnach bezeichnet Erleben die Verarbeitung von Informationen zu sinnhaften Objektrepräsentationen sowie deren Identifikation, deren Vergleich mit Erfahrungen und Belegung mit Emotionen (Erleben, 2019).

Messungen zum Erleben und Verhalten erfordern es, grundlegende Dimensionen zwecks Operationalisierung zu identifizieren. Für die Differenzierung von Naturerfahrungen bei Kindern definierte Bögeholz (1999) auf der Basis eines ersten Entwurfes von J. Mayer (1996) im Bereich der Biologiedidaktik fünf hypothetisch relevante Dimensionen und stellte sie in der nachfolgenden Fassung vor:

- ästhetische Dimension: sensitives Erleben des "Naturschönen"
- erkundende Dimension: Erkunden von Tieren und Pflanzen
- instrumentelle Dimension: Versorgen und Verwerten von Tieren und Pflanzen
- ökologische Dimension: Schützen von Arten und Biotopen ...
- soziale Dimension: Pflegen einer besonderen Beziehung zu einem Tier (S. 22).

Ausgehend von empirischen Studien wurden diese Naturerfahrungsdimensionen aus positiv erlebten Naturzugängen abgeleitet. Eine stufenweise Erweiterung dieses ersten Kataloges auf 12 Dimensionen ist bei Lude (2021) nachzulesen. Im psychologischen Kontext und in Anlehnung an die thematischen Dimensionen von Bögeholz (1999) prüften Munkemüller und Homburg (2005) ein ähnliches Modell für Erwachsene, in das anstelle der sozialen Dimension eine weitere für Gesundheit eingefügt wurde. Das Strukturmodell bestehend aus

dem Metafaktor Naturerfahrung und den fünf Dimensionen Ästhetik, Erkunden, Ökologie, Gesundheit und Nutzung konnte faktorenanalytisch bestätigt werden. Somit ist Naturerfahrung als ein abstraktes Konstrukt zu betrachten, welches sich in konkreten Aktivitäten in der Natur manifestiert (Munkemüller & Homburg, 2005).

Für den Begriff Naturerleben erhebt Gebhard eine Gliederung in drei zentrale Dimensionen, die den Aspekt der Wahrnehmung in den Fokus rücken:

- Natur als Erlebnis, d. h. das plötzliche Wahrnehmen, Bewusstwerden oder Verstehen von Naturphänomenen,
- Erlebnis in der Natur, d. h. die Natur wird zum ‚Gebrauchsgegenstand‘, um ein bestimmtes Erlebnis zu ermöglichen und
- Erlebnis mit Hilfe der Natur, wobei ihr eine ‚Kulissenfunktion‘ zukommt. (Gebhard, 1998, S. 50 zitiert in Reeh & Ströhlein, 2008, S. 8)

Auf der Basis von Gebhards Konzept in *Naturerfahrung und Bildung* (Gebhard et al., 2021) und mit Blick auf motivationale Bezüge beschreibt Wilde (2021) die Entstehung von Naturerleben dahingehend, dass Naturerleben in der Unmittelbarkeit und Subjektivität einer Begegnung mit einzelnen Objekten oder mit ganzen Naturräumen zustande kommt, dann „Interesse oder eine wohltuende holistische Empfindung“ (S. 116) erweckt, die sich wiederum in Motivation, Interesse oder positiven Einstellungen ausdrücken.

Viele Autorinnen und Autoren verwenden die Bezeichnung Naturerfahrung als Oberbegriff in ihren Forschungsberichten. Für die vorliegende Arbeit erscheint es der Forschenden zielführender, die strengere Unterscheidung von Naturerfahrung und Naturerleben nach Lude (2021) aufzugreifen.

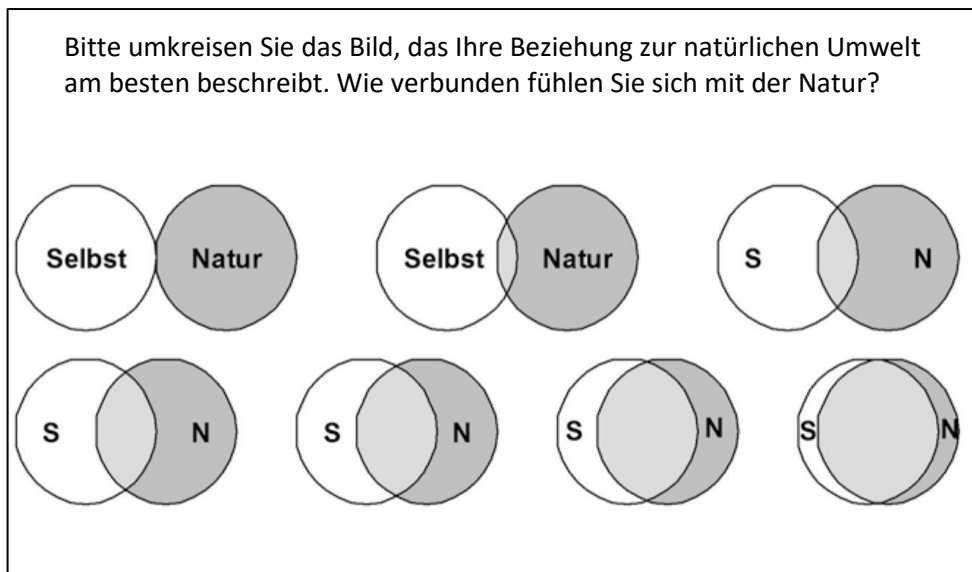
2.2 Zur Psychologie des Mensch-Natur-Verhältnisses

Neuere umweltpsychologische Forschungen wenden sich in erster Linie der Beziehung von Mensch und Natur zu; hier steht das Konstrukt der Naturverbundenheit im

Zentrum des Interesses. Entgegen der ursprünglich angenommenen Biophilia-Hypothese, der Mensch trage eine emotionale konstante Naturbindung als evolutionäres Erbe in sich (E. Wilson, 1984), wird Naturverbundenheit heute als individuelle, unterschiedlich stark ausgeprägte Eigenschaft angesehen (F. S. Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009). Unter Verwendung verschiedener englischsprachiger Bezeichnungen wird diskutiert, ob Naturverbundenheit mittels emotionaler Erlebnisse oder geistiger Erkenntnisse entsteht. F. S. Mayer und Frantz (2004) bezeichnen mit Naturverbundenheit (*connectedness to nature*) ein Gefühl, eng mit der Natur verbunden zu sein, während Schultz (2002) einen kognitiven Sachverhalt, inwieweit die Natur in das Selbstbild eines Menschen eingebettet ist, offenlegen. In jedem Fall ist der gemeinsame Nenner die psychische Verbundenheit mit der natürlichen Umwelt, in der sich Menschen als Einheit mit der Natur wahrnehmen (Flade, 2018). Weitere Varianten der Naturverbundenheit unterscheiden zwischen einem momentanen Gefühl und einer andauernden Einstellung sowie zwischen einem Zustand (state) einer Person und einer Personeneigenschaft (trait). Dagegen setzen andere Forscher auf Konstrukte wie die dauerhafte Naturliebe (*emotional affinity*) (Kals et al., 1999) oder die Umweltidentität (*environmental identity*) (Clayton, 2003). Das Konzept der Naturbezogenheit (*nature relatedness*) mit seinen Skalen wurde von Nisbet et al. (2009) eingeführt und betrifft ein permanent bestehendes, wandelbares Persönlichkeitsmerkmal, das die Identifikation und das Interesse sowie Vorstellungen und Einstellungen einschließt. Zusammenfassend scheint das Merkmal Naturverbundenheit eine Mischung aus Informationen, Naturerfahrungen, Gefühlen Einstellungen und Tätigkeiten zu sein. In einer interdisziplinären narrativen Literatursynthese zur Naturentfremdung und Konzepten der Naturverbundenheit in der westlichen Welt erörtern Zylstra et al. (2014) verschiedene Perspektiven und schlagen die nachfolgende Definition für Naturverbundenheit vor: *Connectedness with nature (CWN)* „ist ein stabiler Bewusstseinszustand, der symbiotische kognitive, affektive und

erfahrungsbezogene Merkmale umfasst, die durch konsistente Einstellungen und Verhaltensweisen ein anhaltendes Bewusstsein für die Wechselbeziehung zwischen dem eigenen Selbst und dem Rest der Natur widerspiegeln“ (Zylstra et al., 2014, S. 126). Sollte es gelingen, CWN als dauerhafte Wertschätzung im gesellschaftlichen Bewusstsein zu verankern, dann können Verantwortungsgefühl und Handlungsbereitschaft für den Naturerhalt manifestiert werden (Zylstra et al., 2014).

Mit den unterschiedlichen Zugängen zum Thema Naturverbundenheit sind verschiedene Messinstrumente entwickelt worden, die in der Anzahl der Fragen je Skala und gemessenen Dimensionen variieren. Die drei gebräuchlichsten Instrumente aus einer Vielzahl von dreizehn sollen an dieser Stelle vorgestellt werden (Zylstra et al., 2014). Mit der „Inclusion of Nature in Self“-Skala (INS) hat Schultz (2002, S. 72) ein handhabbares grafisches Item entwickelt, das nur mit einer Frage erhoben wird. Die Antwort lässt sich auf einer siebenteiligen Skala mit zunächst zwei separaten und zunehmend überlappenden Kreisen abtragen. Die Überlappung symbolisiert die Verbundenheit zwischen dem Ich und der Natur (Abbildung 1). Die „Connectedness to Nature-Skala (CNS) von F. S. Mayer und Frantz (2004, S. 505) misst die Naturverbundenheit ebenfalls eindimensional mit 14 Fragen auf einer fünfstufigen Skala, auf der die Probanden ihre Zustimmung von „trifft zu“ bis „trifft nicht zu“ angeben. Einen dritten Ansatz lieferten Nisbet et al. (2009, S. 721) mit ihrer „Nature Relatedness“-Skala (NR), die mit 21 Fragen drei verschiedene Faktoren hinsichtlich der Bezogenheit, der Sichtweisen und der Naturerfahrungen erfasst. Kleespies et al. (2021) konnten zeigen, dass die Skalen INS, CNS und NR in ihren Messergebnissen stark miteinander korrelieren ($r = \text{ca. } 0.6$) und folgern daraus eine gute konvergente Validität. Die beschriebenen Verfahren korrelieren nicht nur stark untereinander, sondern auch mit Aussagen zum umweltbewussten Verhalten, zur subjektiven Gesundheit und zum Wohlbefinden (Tam, 2013).

Abbildung 1*INS-Skala*

Anmerkung. Inclusion of Nature in Self, geändert nach Schultz, 2002, S. 72.

Im Verlauf der menschlichen Entwicklung bildet sich Naturverbundenheit im Zusammenhang mit relevanten Erlebnissen aus, die bei Aufenthalten in der Natur gemacht werden. Haben Kinder Zugang zur Natur, dann ist mit Gebhard (2020) die Voraussetzung für das Erleben positiver Emotionen und infolgedessen die Festigung der Naturverbundenheit geschaffen. Die Häufigkeit von Naturaufenthalten in der Kindheit ist der beste Schätzer für Naturkontakte im Erwachsenenalter (Cleary et al., 2020; Thompson et al., 2008). Wiederum halten sich naturverbundene Menschen in ihrer Freizeit länger und öfter in der Natur auf (Cleary et al., 2020; Nisbet et al., 2009). Cleary et al. (2020) konnten zeigen, dass dieser Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit und der Aufenthaltsdauer in der Natur nicht von früheren Naturerfahrungen in der Kindheit beeinflusst wird. Somit lassen sich Naturerfahrungen und Naturverbundenheit in jeder Lebensphase fördern, unabhängig von kindlichen Vorerfahrungen.

In Umfragen zur Hoffnung und deren Quellen von Krafft und Walker (2018) zeigten

Frauen eine signifikant ausgeprägtere Naturverbundenheit als Männer. Insbesondere jüngere Menschen zwischen 18 und 29 Jahren fühlten sich weniger naturverbunden und hatten ein geringeres Bedürfnis nach Einklang mit der Natur. Dieses Verlangen entwickelte sich erst später ab den Vierzigern kontinuierlich zunehmend bis ins hohe Alter. Die Autoren vermuten, dass die mit dem Alter zunehmende persönliche Hoffnung ihre Ursache in der stärkeren Naturverbundenheit findet (Krafft & Walker, 2018). Die Schlüsselfrage, ob sich menschliches Wohlbefinden weltweit durch mehr Naturkontakt verbessern ließe, prüften Baxter und Pelletier (2019), indem sie nach Beweisen für ein psychologisches Grundbedürfnis des Menschen nach Naturverbundenheit suchten. Anhand der Auswertung zahlreicher empirischer Studien bestätigen die Autoren ihre Hypothese, es handele sich um ein fundamentales Bedürfnis und fordern dessen Befriedigung als Voraussetzung für mehr globales Wohlbefinden (Baxter & Pelletier, 2019).

Die Verbundenheit mit der Natur ist eine Schlüsseleigenschaft, von der sowohl umweltfreundliches Handeln als auch der Erholungs- und Gesundheitswert der Natur abhängen. Chang et al. (2020) fanden bei dem Kriterium einer stärkeren Naturverbundenheit, dass der Aufenthalt in wechselnden Naturräumen zu mehr Lebenszufriedenheit führte. Um diesen positiven Effekt zu erzielen, genügte schon der Blick aus dem Fenster im Zuhause oder am Arbeitsplatz sowie mindestens eine Stunde Aufenthalt pro Woche in der Natur (Chang et al., 2020). Weitere Vorzüge, von denen Naturverbundene profitieren, sind eine vermehrte Kreativität, eine vertiefte Wahrnehmung der Umwelt und eine positive Gestimmtheit (Flade, 2018). Gute Argumente für diese Zusammenhänge lieferten vielbeachtete Studien von F. S. Mayer et al. (2009), in denen ein 15-minütiger Spaziergang in natürlicher Umgebung die Aufmerksamkeitskapazität, den Affekt und das Reflexionsvermögen bezüglich eines persönlichen Problems verbesserte. Die Naturverbundenheit wurde nicht nur gleichermaßen durch den Naturaufenthalt verstärkt,

sondern war wichtiger Vermittler für die zuvor genannten Effekte auf das Wohlbefinden.

Die mehr oder weniger tiefe emotionale Beziehung des Menschen zur Natur findet ihre Anwendungen sowohl im Alltagsleben als auch im Bereich naturbezogener Therapieformen und integrativer Programme. In jeder gesellschaftlichen Hinsicht nimmt das Konstrukt Naturverbundenheit einen hohen Stellenwert ein, indem es die theoretischen Grundlagen für Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstwert, Sozialkompetenz und Erfüllung spiritueller Bedürfnisse bereitstellt.

Die Vielfalt der positiven empirisch belegten Naturwirkungen soll im nachfolgenden Kapitel transparent gemacht werden.

2.3 Wirkungen der Natur auf den Menschen

Zahlreiche Ergebnisse aus Originalarbeiten, Übersichtsarbeiten und Metaanalysen in der neuen Umweltpsychologie zeigen einen robusten Zusammenhang zwischen Natur und menschlichem Verhalten, Gesundheit und Wohlbefinden. Für eine Kategorisierung von Naturwirkungen schlägt Flade (2018) fünf Wirkungskomplexe vor, die die ästhetische Wirkung von Natur, die Erholung, die anregende, motivierende und inspirierende Wirkung, prägende Kindheitserfahrungen und Transzendenzerleben betreffen.

2.3.1 *Wahrnehmung und ästhetische Wirkung*

Schönheit ist keine objektive Erscheinung, sondern vom subjektiven Eindruck abhängig. In dem Moment der Begegnung, in dem Naturelemente oder Landschaften assoziativ und sinnlich wahrgenommen werden, verwandeln sie sich zu ästhetisch bedeutsamen Naturerfahrungen (Dittmer & Gebhard, 2021). Ob etwas als schön wahrgenommen wird, erklärt sich nach Berlyne (1971) mit dem ästhetischen Reiz eines Phänomens, bei dem Neuheit, Unvorhersehbarkeit, Komplexität und Überraschung dafür sorgen, dass das Wahrgenommene anders ausfällt als das Erwartete. Ist diese Abweichung zu stark, dann folgt die ästhetische Attraktivität dem Verlauf einer umgedrehten U-Kurve und

fällt nach dem Optimum wieder ab (Berlyne, 1971). Eine andere evolutionsbiologische Begründung für die Zuneigung zum Naturschönen finden R. Kaplan und Kaplan (1989), indem vorzugsweise solche Umwelten präferiert werden, die gemäß Langzeitgedächtnis günstige Bedingungen zum Leben und Überleben bereitstellen. Entscheidend für das ästhetische Erlebnis ist die positive emotionale Reaktion, die durch das Empfinden von Wohlgefallen ausgelöst wird und das Annäherungsverhalten verstärkt. Flade (2018) fokussiert in ihren Ausführungen zum ästhetischen Erleben auf den natürlichen Wandel und die Jahreszeiten, denn darin sind Anregung und Erneuerung ausreichend anzutreffen, und, sofern die natürliche Umgebung angenehm ist, hält man sich gern darin auf.

Naturästhetische Räume reichen gemäß Dittmer und Gebhard (2021) mit ihren Funktionen über das Kulissenhafte hinaus. Mit Bezug auf Seel (1991, zitiert in Dittmer & Gebhard, 2021, S. 26) weisen die Autoren auf drei Arten der Naturbegegnung hin: die sinnfremde *Kontemplation*, die sinnhafte *Korrespondenz* und schließlich die bildhafte *Imagination*. „Das Zusammenspiel dieser Komponenten macht das *Gute* an der naturästhetischen Wahrnehmung bzw. eines entsprechenden Lebens aus. Eine derartige Erfahrung ist subjektiv beglückend und ist deshalb um ihrer selbst willen wertvoll“ (Dittmer & Gebhard, 2021, S. 26).

2.3.2 Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden

Mit seiner bekannten Untersuchung in Krankenhäusern zum Blick aus dem Fenster belegte Ulrich (1984) die positive Wirkung von Natur auf die Gesundheit. Er konnte zeigen, dass postoperative Patienten, die auf grüne Natur mit Bäumen blickten im Gegensatz zu Patienten, deren Blick auf kahles Mauerwerk fiel, einen günstigeren Genesungsprozess mit verkürzter Aufenthaltsdauer und weniger Schmerzmitteln durchliefen. Der Begriff *Gesundheit* zeichnet sich nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht allein durch das Fernbleiben von Krankheit und Behinderung aus, sondern ist ein „Zustand

des vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“

(Weltgesundheitsorganisation, 1946). Es ist seit langem bekannt, dass der Aufenthalt in der Natur (*green space*) zum Erreichen dieses idealen Ziels beitragen kann. Die verschiedenen Wirkungen der Natur auf das Wohlbefinden konnten Abraham et al. (2010) auf der Grundlage von 120 Studien zur Bedeutung von Landschaften als Gesundheitsressource systematisieren. Das natürliche Potenzial wurde in drei Kategorien eingeordnet, indem erstens das psychische Wohlbefinden durch die Erholung der Aufmerksamkeit, den Stressabbau und das Hervorrufen positiver Gefühle verbessert wird, zweitens das physische Wohlbefinden durch die Förderung körperlicher Aktivität im Alltag und in der Freizeit sowie durch die Begehrbarkeit von Umgebungen gestärkt wird und drittens das soziale Wohlbefinden durch Integration, gemeinsames Engagement und Teilhabe sowie durch soziale Unterstützung und Sicherheit vermittelt wird (Abraham et al., 2010).

Um Gesundheit und Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, bedarf es der Erholung und Entspannung von Stress. Hier rückt die natürliche Umgebung mit ihren regenerativen Qualitäten ins Blickfeld, denn sie trägt dazu bei, belastende Faktoren auszugleichen und die Ich-Funktionen, im engeren Sinne die Konzentrationsfähigkeit, die Affektkontrolle und die Ich-Stärke zu behaupten (Flade, 2018). Erholung von psychophysiologischem Stress kann in grüner Natur besser gelingen als in städtischer Umgebung (Berto, 2014; Hartig et al., 2011; van den Berg et al., 2003). Auch die kognitive Leistungsfähigkeit regenerierte leichter und schneller beim Anblick von Naturbildern (Berto, 2005). Weitere kognitive Funktionen wie Prozesse im Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität und die Aufmerksamkeitskontrolle sind nach Aufthalten in natürlicher Umgebung ausgeprägter als nach Aufthalten in urbanen Umgebungen (Bratman et al., 2012). Der positive Effekt auf den Stressabbau bei entspannenden Aufthalten in Wäldern zeigte sich anhand sinkender physiologischer Stressindikatoren bei Park et al. (2010). Über die regenerative Wirkung der Natur

hinausgehend beschreibt Flade (2018) die zusätzliche „Pull-Wirkung“ (S.22) der Natur, die erholungssuchende Menschen in Folge ihrer Selbstregulation veranlasst, solche natürlichen Umwelten zu bevorzugen, in denen sie ihre Bedürfnisse befriedigen können. F. S. Mayer et al. (2009) suchten nach den potenziellen Mediatoren für die positive Beziehung zwischen Naturerleben und Wohlbefinden. Die Forscher konnten als natürliche Nutzenstifter (*benefits*) die Erholung von Stress und erschöpfter Aufmerksamkeit, Anregung zur Bewegung und Erleichterung sozialer Kontakte, die Förderung der kindlichen Entwicklung und die Chancen zur persönlichen Entfaltung und Sinngebung identifizieren (F. S. Mayer et al., 2009). Aus den genannten Gründen liegt es heute nahe, Naturerleben wie beispielsweise das Waldbaden und die Waldtherapie, *Green care* und Gartentherapie in therapeutische und pädagogische Konzepte einzubinden (Retzlaff-Fürst & Pollin, 2021).

2.3.3 *Emotion, Kognition und Motivation*

Natur ist affizierend, inspirierend und motivierend. Die anregende Wirkung der Natur vermitteln bereits die Liedtexte zu Beginn der vorliegenden Arbeit.

Auf der emotionalen Ebene kann die Natur dem Menschen als Spiegel seiner Stimmungen und Gefühlslagen dienen, indem er eine Projektionsfläche für seine eigenen Befindlichkeiten findet (Dittmer & Gebhard, 2021; Flade, 2018). Dieses Mensch-Umwelt-Verhältnis wirkt wechselseitig korrespondierend. Mees (2006) führt an, dass primäre Emotionen wie Freude, Angst und Trauer stets auf ein Objekt ausgerichtet sind, welches für die Emotion subjektiv ursächlich erscheint. Folgt auf die Emotion eine Handlung, so ist deren Zweck, das affektive Erleben zu verstärken, zu erhalten oder zu vermindern. Somit lassen sich annäherungsmotivierte Handlungen von vermeidungsmotivierten Handlungen unterscheiden (Mees, 2006). Der Betrachter einer angenehm und anregend erlebten Umwelt nähert sich ihr an, oder andernfalls wendet er sich von ihr ab. Naturerleben und Affekt stehen in einem positiven Zusammenhang, sofern vorausgesetzt ist, dass die Personen beim

Betrachten von Naturschönheit positive Emotionen empfinden (Zhang et al., 2014). Eine engere Beziehung zwischen Naturerleben und dem Empfinden von Glück (*happiness*) bestätigen Capaldi et al. (2014) und Stieger et al. (2020).

Auch die Hoffnungsforschung identifiziert eine Quelle der Hoffnung in der Tatsache, dass Erlebnisse in der Natur zu den Erfahrungen zählen, die positive Emotionen erzeugen (Krafft & Walker, 2018). Naturerleben trägt als wichtige Ressource zu einem Gefühl der Harmonie im Leben bei. Wenn Menschen sich Gutes erhoffen und im Vertrauen in die Zukunft daran glauben, kann dies ihr aktuelles Wohlbefinden im Hier und Jetzt stärken (Krafft & Walker, 2018).

Hinsichtlich der Wirkungen auf kognitiver Ebene hebt Flade (2018) neben der Wissensbildung die Vorstellungen hervor, die am Anfang von neuen Entwicklungen und Erfindungen stehen. Technik, Kunst und Kultur sind von den menschlichen Vorstellungen über die Natur inspiriert und schöpfen aus ihrem Vorbild (Flade, 2018).

Für Anregung auf der Verhaltensebene sorgen die sogenannten *Affordanzen*, mit denen Flade (2018) „funktionale Umweltmerkmale, die zu einem bestimmten Verhalten auffordern“ (S. 78) bezeichnet. Affordanzen beeinflussen das Verhalten, indem sie durch ihre Inaugenscheinnahme als Handlungsanregung fungieren. Zu nennen sind hier natürliche Effekte auf das Spiel-, Bewegungs- und Sozialverhalten (Flade, 2018). In diesem Zusammenhang berichten Guéguen et al. (2013) über verschiedene Experimente, in denen eine grüne Umgebung, Blumen oder Pflanzen prosoziales Verhalten hervorrufen. Die Forscher begründen ihre Beobachtungen einerseits mit einer verstärkten Aufmerksamkeit in natürlicher Umgebung, andererseits vermuten sie von der Natur hervorgerufene angenehme Gefühle und positive Empfindungen, die als Vermittler für Altruismus und soziale Beziehungen wirken (Guéguen et al., 2013).

2.3.4 *Transzendenzerleben*

Mit dem Begriff *Transzendenz* wird lexikalisch das Überschreiten der Erfahrung und der im Bewusstsein gegebenen Grenzen erfasst (Transzendenz, 2019). Oft schließt Transzendenz auch den uneindeutigen Begriff der *Spiritualität* mit ein (Spiritualität, 2019). Nach Flade (2018) ist transzendentes oder spirituelles Erleben eng mit der natürlichen Umwelt verknüpft, indem hier Anreize für eine innerpsychische Erfahrung angeboten werden, die es wiederum ermöglicht, in eine außerhalb des sinnlichen Erfahrungsraums liegende Beziehung zur Welt zu treten. Naturphänomene wie ein Sonnenaufgang in den Bergen oder am Meer bieten sich hier an. Insbesondere der Wald, seit je her ein Ort der Mythen und Märchen, steht in Verbindung mit transzendtem Erleben (Nilsson et al., 2011). Ein Gefühl der Transzendenz kann durch Tugenden wie Hoffnung, Dankbarkeit, Humor, Ehrfurcht und Spiritualität verspürt werden (Krafft, 2018). Im transzendenten Erleben lassen sich die Ehrfurcht vor der Natur von dem Gefühl, mit der Natur zu verschmelzen, unterscheiden. Flade (2018) differenziert beides dahingehend, dass Ehrfurcht ein separates Empfinden z. B. für die Schönheit der Welt vermittelt, während das Mensch-Umwelt-Verschmelzen zum Aufheben von Grenzen und dem Erleben einer umfassenderen Einheit führt; letzteres wird als zeitlos, „unbeschwert und leicht“ (S. 96) wahrgenommen. Mit dem Gefühl der allumfassenden Verbundenheit mit der Umwelt ist auch das von S. Freud (1955) benannte „ozeanische Gefühl“ (S. 422) assoziiert.

[Das] „Ichgefühl des Erwachsenen kann nicht von Anfang so gewesen sein. Es muß [sic!] eine Entwicklung durchgemacht haben, die sich begreiflicher Weise nicht nachweisen, aber mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit konstruieren läßt [sic!] ... Ursprünglich enthält das Ich alles, später scheidet es eine Außenwelt von sich ab. Unser heutiges Ichgefühl ist also nur ein eingeschrumpfter Rest eines weit umfassenderen, ja - eines allumfassenden Gefühls, welches einer innigeren

Verbundenheit des Ichs mit der Umwelt entsprach." (Freud, 1930, zitiert nach Gebhard, 1993, S. 132)

Gebhard (1993) führt dazu aus, dass der Erwachsene lebenslang unbewusst in die subjektive Einheit zurück tendiert und auf diese Weise affektiv mit der nichtmenschlichen Umwelt verbunden bleibt. Es sei Aufgabe der ökologischen Psychologie, das zweidimensionale Persönlichkeitsmodell der Psychoanalyse um die dritte Dimension der Umwelt zu erweitern (Gebhard, 1993).

Transzendenzerfahrungen tragen zur Erfüllung des grundlegenden Bedürfnisses nach Lebenssinn bei, indem das Sich-eins-fühlen mit einem größeren Ganzen die Probleme und Sorgen des Alltags in einem neuen Licht erscheinen lässt (Flade, 2018). Unter verschiedenen Formen der Einsamkeit ist bei Rauh (2020) die spirituelle Einsamkeit aufgeführt, die sich auf individueller Ebene unter anderem im Naturerleben entfalten kann. Die spirituelle Einsamkeit wird als Erfahrung tiefer Bedeutung und Geborgenheit erlebt, deren Intensität nicht im Alltäglichen zu erreichen ist (Rauh, 2020). Auch das Bestreben von Abraham Maslow, seine Bedürfnishierarchie des Menschen um eine zusätzliche sechste Stufe des Bedürfnisses nach Transzendenz zu erweitern, deutet auf das Gewicht von Transzendenz für ein gelungenes Leben hin (Venter, 2017).

2.3.5 Naturerfahrungen in der Kindheit

Den psychischen Wert von Natur für die kindliche Entwicklung fasst Gebhard (2020) mit ihrem „eigentümlichen, ambivalenten Doppelcharakter“ (S. 91) zusammen. Einerseits vermittelt Natur die Erfahrung von Kontinuität und Sicherheit, andererseits verändert sie sich ständig, um wieder neu zu erscheinen (Gebhard, 2020). Natur entspricht in gleichem Maße dem Bedürfnis nach Vertrautheit wie dem Bedürfnis, Neues zu entdecken. Naturerfahrungen in der Kindheit fördern die seelische Entwicklung und haben einen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Kindern und Erwachsenen.

Kindliche Erfahrungen mit der Natur ermöglichen es, Wissen über die Natur zu erlangen und sich mit ihr verbunden zu fühlen. Flade (2018) fasst die Ergebnisse aus Befragungen Erwachsener zusammen, die auf ihre Kindheit zurückblicken und kommt zu dem Schluss, dass signifikante Lebensereignisse in der Kindheit prägenden Charakter für die spätere Lebensgestaltung haben. Der Faktor Draußensein steht nicht zufällig an erster Stelle der Kindheitserinnerungen, sondern wegen seines Vermögens, den Erfahrungs- und Handlungsspielraum der Heranwachsenden zu erweitern. Eltern werden häufiger als andere Bezugspersonen als Vorbilder genannt (Flade, 2018). Einschränkend weist Flade (2018) auf Unterschiede zwischen den befragten Altersgruppen hin, indem Ältere über 50 Jahre dem realen Draußensein in der Kindheit mehr Bedeutung beimessen, dagegen die unter 30-Jährigen zunehmend auf den Einfluss indirekter Naturerfahrungen und Medien zurückgreifen. Zum Effekt von Naturerfahrungen auf die Naturverbundenheit in verschiedenen Lebensphasen konnten Cleary et al. (2020) erforschen, dass sich die Verbundenheit in jeder Lebensphase verstärken kann, selbst bei Personen, die in der Kindheit keine Naturerfahrungen gemacht haben.

Viele umweltpsychologische Autoren halten den Aufenthalt für Kinder im Freien und im Grünen nicht nur wegen der individuell prägenden Wirkung, sondern auch wegen der gesellschaftlich notwendigen Motivation zu umweltbewusstem Handeln für unersetzbar. Nach Flade (2018) steht diesem Anliegen heute eine verhäuslichte und digitalisierte Kindheit in einer zunehmend unnatürlichen Umwelt gegenüber.

2.4 Zusammenfassung und Forschungslücke

Das aktuell vielbeachtete Forschungsfeld Naturerleben kann auf zahlreiche Studien zurückgreifen, die das Mensch-Natur-Verhältnis, seine Erfahrungsdimensionen und Wirkungen auf den Menschen erklären. Neben multidisziplinären Ansätzen hat das Forschungsfeld derzeit seinen festen Platz in der Umweltpsychologie und konzentriert sich

auf das Ziel, theoretische Modelle und Konzepte für umweltverantwortliches Verhalten sowie den gesundheitsförderlichen Nutzen für den Menschen zu generieren. Die bisherige Forschung greift Fragen zur Kluft zwischen Umweltbewusstsein und nachhaltigem Handeln auf. Dabei müssen die gewandelten Bedürfnisse des Menschen in der spätmodernen Gesellschaft bezüglich Gesundheit und Wohlbefinden berücksichtigt werden. Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses steht das dynamische Konstrukt der Naturverbundenheit, mit dessen Hilfe das Mensch-Natur-Verhältnis analog der üblichen psychologischen Herangehensweise in den drei Dimensionen Kognition, Emotion und Verhalten dargestellt und operationalisierbar wird. Über das klassische ABC hinausgehend findet Transzendenz als eine weitere Dimension im Naturerleben Beachtung. Die Sichtung der Messinstrumente zur Naturverbundenheit weist vorrangig selbstberichtetes Verhalten in Form von standardisierten Fragebögen aus. Naturverbunden zu sein ist bekanntlich eine Schlüsseleigenschaft, die auf die Werte und Einstellungen einer Person schließen lässt, an ihre Handlungsbereitschaft anknüpft und auf jeder Stufe der menschlichen Entwicklung beeinflussbar ist.

Auch wenn es allgemeiner Konsens ist, dass Naturverbundenheit aus Naturerleben resultiert, so ist dennoch weder der Entstehungs- noch der Entwicklungsprozess über die Lebensspanne vollständig beschrieben. Die bisherigen Untersuchungen schließen kaum Längsschnittstudien ein, befassen sich vielfach mit Kindern und Heranwachsenden im pädagogischen Kontext und schenken der Erforschung individueller Wachstumsprozesse, die über Stresserholung, Regeneration und Umwelthandeln hinausgehen, wenig Beachtung. Im wissenschaftlichen Diskurs bleibt die Frage weitestgehend offen, wie reife Menschen ihre Naturverbundenheit individuell erleben und inwiefern sie von ihren Naturerfahrungen bezüglich ihrer persönlichen Entwicklung profitieren. Aus diesen Überlegungen heraus soll das Ziel der vorliegenden Arbeit sein, mit einem gegenstandserkundenden Design die Lücke

in der Theoriebildung zum Naturerleben zu verdichten. Daher werden die zu Beginn dieser Arbeit formulierten Forschungsfragen offengehalten: *Wie erleben naturbezogene Menschen ihr Naturverhältnis über die Lebensspanne?* und *Kann Naturerleben als psychische Widerstandsressource einen Beitrag für ein gutes Leben leisten?*

3. Theoretischer Hintergrund

Um das Forschungsanliegen angemessen bearbeiten zu können, werden in diesem Kapitel zunächst Vorannahmen aus zwei grundlegenden Modellen bezüglich der Naturwirkungen und der Naturverbundenheit aufgegriffen. Anschließend wird der theoretische Rahmen aus umwelt- und persönlichkeitspsychologischen Theorien vorgestellt.

3.1 Theoretische Vorannahmen

Erleben, Verhalten, Gesundheit und Wohlbefinden sind von der natürlichen Umwelt abhängig. Diese Grundannahme haben Hartig et al. (2014) in einem allgemeinen Wirkungsmodell anhand von Wirkpfaden abgebildet. Darin verläuft die Einflussnahme der Umwelt auf Gesundheit und Wohlbefinden einerseits direkt über Luftqualität und Stressfaktoren. Andererseits kommt die Mehrzahl der Wirkpfade nur über den zunächst vorgeschalteten Kontakt mit der Natur zustande. Effekte werden durch individuelle Unterschiede zwischen den Menschen und durch den Kontext modifiziert (Hartig et al., 2014).

In noch stärkerem Maße veranschaulichen Zylstra et al. (2014) in ihrem Modell der nachhaltigen Naturverbundenheit, dass im Kontakt zwischen Mensch und Natur Veränderungspotential hinterlegt ist. Sie nehmen einen dynamischen Prozess an, in dem Informationen über die Natur, zweckgerichtete und absichtslose Aktivitäten sowie geistiges und affektives Erleben in ein vertieftes Mensch-Natur-Verhältnis münden. Die verstärkte Bindung wirkt inspirierend und belebend auf das menschliche Engagement für die Umwelt.

3.2 Theorierahmen für die Interpretation der Interviews

Die Theorien im Einzelnen sind die Stresserholungstheorie (*stress reduction theory*), die Aufmerksamkeitserholungstheorie (*attention restoration theory*) und das Konzept der erholsamen Umwelten (*restorative environments*). Diese drei Theorien thematisieren die Mechanismen und Umgebungen, die zu erholsamen Naturwirkungen führen. Darüber hinaus

ermöglichen das Konzept der *Salutogenese* und die *Resonanztheorie*, eine erweiterte Betrachtungsweise der Beziehung zwischen Natur und gelingender Lebensgestaltung.

3.2.1 *Stresserholungstheorie (Roger Ulrich)*

In der Stresserholungstheorie (SRT) führt Ulrich (1983) die stressreduzierende Kraft grüner Natur auf unbewusste Reaktionen des autonomen Nervensystems zurück. Menschen, die zuvor gestresst waren, erfahren Entspannung im Erleben von Naturelementen an bestimmten natürlichen Orten. Letzteres sind vor allem geschwungene Landschaften mit wenig komplexen Gewässern und/oder Vegetation und sichtbaren Horizonten. Weil diese Gebiete evolutionär als sichere Zufluchten mit besseren Überlebenschancen für die Spezies Mensch übermittelt wurden, stellt ihr Anblick kulturübergreifend Aussicht auf Erholung bereit. Ulrich et al. (1991) zitieren Arbeiten der affektiven Psychologie aus den 1970er und 1980er Jahren, aus denen sie festhalten, dass Emotionen angeboren sind und in Mimik und Gestik ähnlichen Ausdruck finden. Affektive Reaktionen auf die Umwelt können sehr schnell auf der vorbewussten Ebene stattfinden. Zentraler Mechanismus in der SRT ist die psychophysiologische Reaktion, die wie die positive affektive Reaktion im Zwischenhirn automatisch über den kurzen Weg zum limbischen System ausgelöst wird, um Erregungszustände und negative Gedanken reflexartig zu mildern oder abzubauen. Während bei Stress der Sympathikus im autonomen Nervensystem vorherrscht, stimuliert der Anblick von Natur den Parasympathikus und sorgt für Beruhigung. Physiologische Indikatoren des Wechsels zwischen dem Erregungszustand und der Ruhelage sind der Blutdruck, die Muskelspannung und die Herzfrequenz (Ulrich et al., 1991). Die SRT erklärt auch den Zusammenhang zwischen Ästhetik und Erholung, indem die positive emotionale Reaktion im Hinblick auf etwas Schönes den Körper zu Ruhe und Regeneration aufruft.

3.2.2 *Aufmerksamkeitserholungstheorie (Rachel & Stephen Kaplan)*

Die Aufmerksamkeitserholungstheorie (ART) geht auf die beiden US-

amerikanischen Umweltpsychologen Rachel und Stephen Kaplan zurück, die seit den 80er Jahren an das Konzept der Aufmerksamkeit von William James (1890) anknüpften. Hierin wird die kognitive Fähigkeit der Aufmerksamkeit in zwei Komponenten, die gerichtete, willkürliche Aufmerksamkeit (*directed attention*) und die ungerichtete Aufmerksamkeit (*involuntary attention*), unterschieden (R. Kaplan & Kaplan, 1989). Die gerichtete Aufmerksamkeit wird benötigt, um sich auf selbstbestimmte Objekte der Wahrnehmung auszurichten und gleichzeitig ablenkende Reize zu kontrollieren. Zum Beispiel erfordern Situationen in urbanen Umwelten oder am Arbeitsplatz Anstrengung, um Konzentration zu erwirken und führen über die Dauer der Zeit zur mentalen Erschöpfung (*attentional fatigue*). Die ART geht davon aus, dass zahlreiche Ablenkungen im Zeitverlauf aktiv gehemmt werden müssen, um die gerichtete Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Ich-Funktionen und das subjektive Empfinden verschlechtern sich infolge der Ermüdung (S. Kaplan, 1995; R. Kaplan & Kaplan, 1989). Dagegen ist die ungerichtete Aufmerksamkeit anstrengungslos. Unwillkürlich und spontan wendet sie sich faszinierenden Objekten und Landschaften zu, die das Interesse und die Neugierde wecken und zudem die Regeneration der gerichteten Aufmerksamkeit ermöglichen (S. Kaplan, 1995; R. Kaplan & Kaplan, 1989). Welche Kriterien eine Umgebung im Einzelnen erfüllt, um entspannend zu wirken, fasste S. Kaplan (1995) mit den folgenden vier Erhofaktoren zusammen: Erstens bieten erholsame Umwelten den Eindruck, physisch und psychisch weit weg vom Alltag zu sein (*being away*). Zweitens sind sie in der Lage, die unwillkürliche Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen (*fascination*). Drittens zeichnen sie sich durch Weiträumigkeit und damit eine befreiende, ausdehnende Wirkung aus (*extent*), und viertens werden sie wegen ihrer Vereinbarkeit als stimmige Passung für die eigenen Motive und Handlungsabsichten wahrgenommen (*compatibility*). Lieblingsorte (*favorite places*), die sich in diese Bedingungen einfügen, sind weniger in unmittelbarer Nähe des

städtischen Alltags zu finden (S. Kaplan, 1995).

Beide klassischen Theorien, sowohl die physiologisch basierte SRT als auch die psychologisch verankerte ART, unterscheiden sich zwar in der Aussage zu den primären Mechanismen, stützen sich jedoch gemeinsam auf ein evolutionäres Erbe und auf die Idee, dass regenerative Naturwirkungen aus der Interaktion mit natürlichen Umwelten resultieren können (Bratman et al., 2012; Joye & van den Berg, 2019).

3.2.3 *Erholungsreiche Umwelten*

Das Konzept der restorative environments wendet sich der Verschiedenartigkeit regenerativer Umweltbedingungen zu. Die Definition von Lindern et al. (2017), dass Umwelten dann als regenerativ gelten, wenn sie die Erneuerung adaptiver Ressourcen in psychischer und physischer Hinsicht fördern, beschränkt sich nicht mehr nur auf die Erholung in Naturumwelten, sondern schließt auch therapeutische Einrichtungen, Gärten, Kunstbauten u.a. ein. Flade (2018) teilt das Konzept auf die freie Natur, Außenräume, Innenräume sowie deren Eigenschaften auf. Für die Vielfalt der restorative environments erwiesen sich die evolutionsbasierten Erklärungen der SRT und ART unzulänglich. Sie wurden mit drei neueren theoretischen Ansätzen ergänzt. Dies sind der Ansatz zur unterschiedlichen kognitiven Informationsverarbeitung bei natürlichen und urbanen Gegebenheiten (*perceptual fluency*), der Ansatz zur Interaktion von Naturverbundenheit und Erholeffekten (*connectedness to nature*) und schließlich der Ansatz zum Erleben kleinster sensorischer Interaktionen mit der Natur (*micro-restorative experiences*) (Joye & van den Berg, 2011, 2019). Das empirisch gesicherte Wissen zu den erholungs- und gesundheitsfördernden Natureffekten findet inzwischen sowohl im Gesundheitsbereich unter dem Begriff Therapeutische Landschaften *health promoting environments* als auch in der Städte- und Landschaftsplanung unter dem Begriff *health promoting landscapes* breite Anwendung (Lindern et al., 2017).

3.2.4 *Salutogenese (Aaron Antonovsky)*

Die Frage, wie Gesundheit entsteht, beantwortete der israelische Gesundheitsforscher Antonovsky mit seinem Modell von der *Salutogenese* (abgeleitet vom lat. *salus* für Gesundheit). Er stellte die Wortkreation Salutogenese der Pathogenese gegenüber. Im Blickpunkt des Modells stehen generalisierte Widerstandsressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen, um trotz belastender Faktoren nicht krank zu werden (Antonovsky, 1997). Zur Bewältigung von Stressoren können körperliche, psychische, materielle und psychosoziale Widerstandsquellen mobilisiert werden, die den Daseinszustand zwischen den beiden Polen Krankheit und Gesundheit zum Besseren ausrichten. Keupp (2004) zählt dazu im Hinblick auf sozialpsychologisch relevante Widerstandsressourcen die Ich-Identität, die soziale Zugehörigkeit und das Gefühl, verortet zu sein. Das Kohärenzgefühl (*sense of coherence*) (SOC) ist nach Antonovsky die zentrale Kompetenz, die über die Wirksamkeit aller Ressourcen entscheidet, indem es dem Leben Zusammenhang und Sinn gibt. Antonovsky (1997) verdeutlicht sein Gewicht: „Das SOC ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat ...“ (S. 37). Seine drei Eckpfeiler befähigen den Menschen, Gesundheit erfolgreich anzustreben. Diese drei sind im Einzelnen die *Verstehbarkeit* für Reize, die *Handhab-* bzw. *Bewältigbarkeit* für Aufgaben und das Gefühl von *Bedeutsamkeit* bzw. *Sinnhaftigkeit* für Herausforderungen, Das Kohärenzgefühl wird in der Kindheit und Jugend bis etwa zum 30. Lebensjahr parallel zur Identität ausgebildet und bleibt danach weitgehend stabil (Antonovsky, 1997). Lebenserfahrungen, in denen sich der Mensch als Gestalter seines Lebens und aktiver Produzent seiner Biografie begreifen kann, sind entscheidende Bedingungen der Gesunderhaltung (Keupp, 2004).

3.2.5 *Resonanztheorie (Hartmut Rosa)*

Gemäß der Theorie des deutschen Soziologen Rosa können menschliche

Beziehungen zur Welt resonant oder entfremdet sein. Für Rosa (2016) stellt die Entfremdung des Menschen von seinen Weltbeziehungen die Bürde unserer spätmodernen Wachstumsgesellschaft dar und erstreckt sich auf „*alles was begegnet* (oder auch: *was begegnen kann*)“ (S. 65). Die Extremform der Entfremdung ist der depressive Burnout (Rosa, 2014). Mit der Ankündigung „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“ (S. 13) beginnt die theoretische Darlegung in dem 2016 veröffentlichten Werk Rosas *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*.

Resonante Subjekt-Objekt-Beziehungen regen sich wechselseitig an, schwingen und sprechen miteinander. Resonanz wird immer wieder dann möglich, wenn sich die Passung zum Beziehungsmodus stabilisiert. Ebenso ist Resonanz nicht planbar oder beherrschbar. Nach Rosa (2014) ist Resonanz kein emotionaler Zustand, sondern eine identitätskonstituierende Erfahrung des Berührt- und Ergriffenwerdens mit der antwortenden Welt. Dass zwischen Resonanz und Gefühl tatsächlich ein Unterschied besteht, sei auch anhand physiologischer Maße, wie dem Hautwiderstand sowie der Herz- und Atemfrequenz, rekonstruierbar. Als physische Grundlage der Resonanzfähigkeit vermutet Rosa (2014) eine Beziehung zu den Spiegelneuronen. Rosa (2016) unterscheidet drei Dimensionen resonanter Beziehungen, die er als „mehr oder minder individuelle Resonanzachsen“ (S. 331) bezeichnet. Die erste horizontale Resonanzachse ist im zwischenmenschlichen Raum eingelagert, die zweite kann sich als diagonale Resonanzachse in Beziehungen zu Dingen und Tätigkeiten ausbilden und die dritte vertikale Resonanzachse entwickelt sich zu der Welt als Ganzes. Hier sind es die Natur, die Kunst, die Geschichte oder die Religion.

Für die Natur als resonantes Gegenüber führt Rosa (2016) aus, dass es eine Erfindung und Kulturleistung der Moderne ist, die Natur im Singular anzusprechen, welche wiederum mit einer eigenen Stimme antwortet und auf deren Stimme man hören kann. Erst dieses Konzept ermöglicht es, die Natur als zentrale Resonanzsphäre in der Moderne einzurichten

und sich dann nach ihr zu sehnen. Bei Rosa kann das menschliche Naturverhältnis zwischen zwei Ausprägungen variieren. Einerseits besteht das es darin, dass die Natur als Ressource zum „handlungspraktisch und institutionell dominanten ... [Nutzen dient und andererseits fordert sie zum] psychoemotionalen Naturverhältnis“ (S. 467) auf.

Welche definierenden Merkmale den Resonanzmodus in Beziehungen ausmachen, formuliert Rosa (2018) präzise in dem Buch *Unverfügbarkeit*. Diese vier Merkmale sind das Moment der Berührung (*Affizierung*), das Moment der *Selbstwirksamkeit*, das Moment der Anverwandlung (*Transformation*) und das Moment der Unverfügbarkeit.

Die Resonanztheorie steht in der Nachfolge der Kritischen Theorie der Frankfurter Schule. Beide bewerten die entfremdete Welt als Hindernis gelingenden Lebens (Rosa, 2016).

4. Methodisches Vorgehen

Für ein dem Erkenntnisinteresse angemessenem Vorgehen bei der Erhebung und Auswertung des Datenmaterials ist die Wahl des Forschungsdesigns zentral. Letzteres muss der Fragestellung angepasst sein und im Hinblick auf die Gütekriterien der qualitativen Forschung reflektiert werden. Die dieser Arbeit zugrunde liegenden Überlegungen werden hier vorangestellt.

4.1 Methodologische Fundierung des qualitativen Designs

Um das Naturerleben von reifen Menschen in seiner Breite und ohne Vorannahmen zu untersuchen, wählte die Forschende ein qualitatives Studiendesign. Dieses bietet im Rahmen halboffener Befragungen den methodischen Zugang zu bewussten und latenten Annahmen und Ansichten der Befragten. Gegenüber einer standardisierten Vorgehensweise nimmt die Forschende in allen Phasen der Forschung eine ergebnisoffene Haltung ein. Nicht die Überprüfung von Theorien ist das Ziel, sondern das Entdecken neuer Erkenntnisse in einem wenig beforschten Bereich.

Im Fokus stehen die individuell unterschiedlichen Perspektiven und persönlichen Lebensumstände der Befragten. Hier liefert das von T. P. Wilson (1980) benannte interpretative Paradigma ein plausibles Konzept zur Orientierung der Forschenden. Die Annahme wird hierbei verworfen, dass beide Interviewpartner auf ein gemeinsames System von Bedeutungen zurückgreifen. Stattdessen kommt den Handelnden die Möglichkeit zu, die Absicht des anderen jeweils zu deuten und das eigene Handeln entsprechend anzupassen. Die ständige Re-Interpretation führt schließlich zum eigentlichen Verstehen der Aussagen. Um Ähnlichkeiten in den subjektiven Sinnbezügen der Befragten herauszuarbeiten, müssen die Perspektiven der anderen jeweils eingenommen und ihre Aussagen interpretiert werden. Das Design der vorliegenden Arbeit basiert auf einem qualitativen explorativen Vorgehen ohne Hypothesen. Die starke Verquickung mit der Sicht der Forschenden erfordert es,

deutlich auf die subjektiven Einflüsse der Forschenden hinzuweisen.

4.2 Erhebungsmethoden

Als Erhebungsinstrument wurde das *Problemzentrierte Interview* (PZI) nach Witzel (1985) gewählt. Witzel entwickelte dieses Verfahren, um das Erkenntnisinteresse auf die qualitative Analyse subjektiver Sinnbezüge auszurichten (Schorn, 2000).

Im PZI, einem biografischen Interview, in dem durch Problemzentrierung, Gegenstands- und Prozessorientierung eine bestmögliche Datengewinnung erfolgt, spielt das induktiv-deduktive Wechselspiel die ausschlaggebende Rolle (Witzel, 2000). Es wird versucht, größtmögliches Vertrauen aufzubauen, um offenes Erzählen in der Interviewsituation anzuregen. Dieser induktive Anteil wird durch den deduktiven Teil in Form leitfragengestützter, spontaner Nachfragen zur spezifischen Sondierung unterstützt (Witzel, 2000). Damit die deduktiv eingebrachten Aspekte wie das Spiegeln von Selbstreflexion zur Anregung von Plausibilitätskontrolle, Verständnisfragen oder eventuelle Konfrontation die Narration unterstützen, ist ein Maß an Interpretationsfähigkeit und Einfühlsamkeit erforderlich. Methodisch betrachtet, gewährt das PZI der Forschenden die Möglichkeit, sich in ihre fragende Rolle einzufinden und darüberhinausgehend ausreichend Flexibilität, die Bausteine des Gesprächs weiterzuentwickeln. Der Interviewleitfaden wurde mithilfe der SPSS³ Methode nach Helfferich (2011) konstruiert, um die Gesprächsführung nach dem Prinzip „so offen wie möglich, so strukturiert wie nötig“ (S. 182) gestalten zu können. Je nach Verlauf der halbstandardisierten Interviews und der Gesprächsatmosphäre wurde der geplante Leitfaden flexibel der jeweiligen Situation angepasst. Er ist im Anhang (S. 83) abgedruckt. In den vier Leitfragen wendet sich die Forschende den folgenden Bereichen zu:

- Naturbegriff: Was ist Natur für Sie?

³ SPSS Abkürzung für „Sammeln“, „Prüfen“, „Sortieren“, „Subsummieren“ (S. 182 ff.)

- Mensch-Natur-Beziehung: Sind Sie naturverbunden?
- Wahrnehmung und Wirkung von Natur: Schildern Sie besondere Naturerlebnisse?
- Kindheit und Natur: Welche Erinnerungen haben Sie?

Die Face-to-Face Interviews fanden jeweils in den eigenen, ihnen vertrauten Räumlichkeiten der Interviewpartner statt. Vor Beginn der Interviews wurden die Befragten über das Ziel der Forschung aufgeklärt und die Einverständniserklärungen eingeholt (Muster im Anhang, S. 89). In diesem Zusammenhang wurde den Partnern auch Anonymität, Vertraulichkeit und ein jederzeitiges Rücktrittsrecht zugesichert. Aufgrund der Anonymitätswahrung wurden alle Namen pseudonymisiert. Die Gespräche wurden mit Einwilligung der Gesprächspartner mit einem H2next Handy Recorder von ZOOM aufgezeichnet. Die Interviews dauerten jeweils zwischen 40 und 50 Minuten. Im Kurzfragebogen wurden soziodemografische Fragen zum Alter, Geschlecht, Beruf, zu den Interessen, der Wohnsituation und zur wöchentlichen Aufenthaltsdauer in der Natur abgefragt. Die INS-Skala⁴, als grafische Methode zur Erfassung der individuellen Naturverbundenheit nach Schultz (2002, S. 72) verwendet, ergänzte die Selbstauskünfte (Anhang, S. 88). Auf ein Postskriptum wurde verzichtet, da die Gesprächsinhalte eindeutig waren und es keine relevanten, nonverbalen Anmerkungen oder thematischen Auffälligkeiten gab.

4.3 Auswertungsmethoden

Nach Durchführung aller Interviews wurden die Tonaufzeichnungen in MP3-Audiodateien umgewandelt und mit Hilfe des Softwareprogramms *f4transkript* vollständig und wortgetreu manuell transkribiert. Dabei orientierte sich die Verschriftlichung weitestgehend an der Standardorthografie (Kowal & O'Connell, 2012), bei der das Gesprochene gemäß den Normen geschriebener Sprache wiedergegeben wird. Auch para-

⁴ INS Inclusion of Nature in the Self

und nonverbale Äußerungen wie Verzögerungslaute (ähm, mhm), emotionale Äußerungen (z.B. Lachen) sowie längere Gesprächspausen (...) wurden erkenntlich in das Transkript übernommen, sofern sie von der Forschenden als relevant erachtet wurden. Bei der Überführung der Audiodateien in Transkripte wurden mögliche Rückschlüsse auf die Interviewpartner mittels Pseudonymisierung ihrer Namen und Verschlüsselung von Ortsangaben unterbunden.

Für die Datenauswertung wurde die von Leithäuser und Volmerg (1988) in der psychoanalytischen Sozialpsychologie entwickelte Methode der *tiefenhermeneutischen Textinterpretation* gewählt. Diese ermöglicht es, das Interviewmaterial unter Erhalt von Komplexität und Kontext fokussiert zusammenzufassen. Bei der Erforschung menschlichen Erlebens ist das strikt *induktive Vorgehen* vor der herkömmlichen Inhaltsanalyse mit ihrer *deduktiven Kategorienbildung* vorzuziehen, weil bei der Induktion die konkreten Sinnbezüge und Erlebnissituationen nicht von ihrem Zusammenhang abstrahiert werden (Leithäuser & Volmerg, 1988, S. 245)). Neben den manifesten Sinngehalten des Gesprochenen zielt die Textinterpretation auf das Verstehen latenter Sinngehalte wie Vorstellungen und Fantasien des Sprechers ab. Mit der Tiefenhermeneutik werden sowohl eine vertikale, innerhalb eines Einzelfalls verbleibende Analyse als auch eine horizontale, über den Kontext einzelner Interviews übergreifende Auswertungsrichtung beschritten. „Aus der Gesamtheit aller Interviews werden hier ausgesuchte Themenfelder einer genauen Betrachtung unterzogen. Interpersonelle Gemeinsamkeiten und Differenzen hinsichtlich bestimmter Phantasien [sic!], Vorstellungen, Erfahrungen und Sichtweisen können hier herausgearbeitet werden“ (Schorn, 2000, S. 5).

Die forschungspraktische Vorgehensweise folgte den Vorgaben zur *Kernsatzfindung* von Leithäuser und Volmerg (1988). Kernsätze sind „natürliche Verallgemeinerungen“ (S. 245) des bereits Ausgesprochenen. Nach Schorn (2000) finden sich in einem Kernsatz

„zentrale Erfahrungen, Sichtweisen, Positionen und Handlungsmaximen zu einer markanten Begrifflichkeit“ (S. 6) verdichtet wieder. Zunächst wurde das erhobene Interviewmaterial in Sinneinheiten zur Kenntnis genommen, nach Kernsätzen durchsucht und gegliedert. Der Rückbezug zum Gesprochenen wurde anhand der Zeilennummern anstelle der gröberen Zeitmarken in den Transkripten sichergestellt. Die Notation auf Kernsatzkarten mit den zugehörigen objektiven Daten und dem erweiterten Interviewabschnitt zur Überlieferung des Kontextes erlaubte es, in der folgenden Auswertungsphase alle identifizierten Kernsätze mit jeweils ähnlichen Gehalten zusammenzufassen. Solche entstandenen *Kernsatzbündel* bilden spezifische *Themen* ab, die wiederum zu übergeordneten *Erfahrungsfeldern* zusammengenommen werden. Eine weitere Stufe der Verallgemeinerung ermöglicht es, *Erfahrungsdimensionen* zu entwickeln. Die verschiedenen Ebenen der Analyse lassen sich der Tabelle 2 entnehmen. Aus Gründen der Transparenz ist sie der schriftlichen Ausführung der Ergebnisse vorangestellt.

Nach Leithäuser und Volmerg (1988) kann erst durch die „horizontale Hermeneutik der Kernsatzfindung eine zusammenfassende Darstellung der Relevanzstruktur der jeweiligen Erlebnisperspektiven“ (S. 247) und ein Verständnis der tieferen Sinnbezüge gelingen. Allerdings gehört zu den Grundsätzen der tiefenhermeneutischen Textinterpretation die ständige kommunikative Validierung zwischen mindestens zwei Forschenden während der gesamten Auswertungsphase. „Die Nichtübereinstimmung fordert zu einer Interpretation und Verständigung über den Gehalt des Materials heraus (Leithäuser & Volmerg, 1988, S. 246). Nicht zuletzt an dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die Forschende dieses Qualitätskriterium im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit nicht erfüllen konnte.

4.4 Auswahl der Interviewpartner

Um Menschen zu ihrem Naturerleben zu befragen, richtete sich das

Erkenntnisinteresse der Forschenden an reife Gesprächspartner in der zweiten Lebenshälfte. Nach ersten Sondierungen wurden die Einschlusskriterien auf auskunftsbereite Personen über 50 Jahre mit selbstbekundetem Interesse an der Natur festgelegt. Verschiedene Geschlechter sollten zu gleichen Teilen vertreten sein. Die Rekrutierungsphase erstreckte sich über die Monate August bis September 2021 und fiel in eine Phase der inzidenzabhängigen Kontaktbeschränkungen aufgrund der COVID-19-Pandemie. Potenzielle Interviewpartner konnten sowohl mithilfe einschlägiger Personenberichte in den regionalen Tageszeitungen (n = 5) als auch mithilfe des Schneeballverfahrens (n = 3) entdeckt werden. Insgesamt wurden fünf Frauen und drei Männer telefonisch oder per Mail mit dem Ziel, sechs Personen für ein Interview zu gewinnen, kontaktiert. Abgesehen von einer Absage mangels Zeit und einer fehlenden Rückmeldung erklärten sich jeweils drei Frauen und drei Männer zur persönlichen Verabredung bereit.

Die sechs Interviewpartner werden hier im Einzelnen anhand der Auskünfte im Kurzfragebogen in der zeitlichen Reihenfolge der abgehaltenen Interviews vorgestellt:

- Gerhard⁵ ist 69 Jahre alt. Er lebt allein im Privathaus auf seinem Resthof mit großem Garten und verbringt seine Zeit fast immer in natürlicher Umgebung. Sein Interesse gilt vor allem dem Garten; weiterhin zählen Fahrradtouren, Kochen und Backen zu seinen Hobbies. Der examinierte Lehrer ist heute Pensionär.
- Helga ist 59 Jahre alt und lebt mit ihrem Ehemann in einem Einfamilienhaus mit Garten. Sie verbringt ca. 8 Stunden wöchentlich in natürlicher Umgebung. Ihr Interesse gilt dem Garten, der Musik und dem Singen. Helga hat den Realschulabschluss absolviert und ist heute als selbständige Wildnis-Pädagogin tätig.
- Wolfgang ist 62 Jahre alt. Er lebt mit seiner Familie in einzelner Wohnlage und

⁵ Zum Zweck einer zugewandten Berichterstattung wurden die Interviewpartner mit Vornamen pseudonymisiert.

interessiert sich für Natur und Wald. Der Diplom-Ingenieur arbeitet als Forstbeamter und verbringt 40 Stunden pro Woche in der Natur.

- Luise ist 51 Jahre alt. Sie lebt mit ihrer Familie in einem Einfamilienhaus mit Garten. Hier geht sie selbständig dem Blumenanbau und der Floristik nach. Ihre Hobbies bezeichnet sie mit Garten, Natur, Nähen, Stricken und Musik. Ihre durchschnittlich verbrachte Zeit in natürlicher Umgebung gibt sie mit 120 Stunden pro Woche an.
- Maria ist 55 Jahre alt und derzeit als Yoga-Trainerin tätig. Sie lebt in ihrem Eigenheim und hat den Status einer Beamtin. Ihr besonderes Interesse richtet sich auf die Natur, Yoga und auf die Ernährung. Es sind ca. 40 Stunden in der Woche, die sie in der Natur verbringt.
- Richard ist 68 Jahre alt und in einem Einfamilienhaus zuhause. Der diplomierte Ingenieur arbeitet als praktischer Landwirt. Er benennt keine Hobbies und schätzt seine Aufenthaltsdauer in der Natur auf 30 Stunden in der Woche ein.

Zusammenfassend zeigt sich, dass das Durchschnittsalter der gesprächsbereiten Personengruppe 60,7 Jahre beträgt, alle in einem eigenen Haus mit Garten wohnen und sich mit Ausnahme von Helga mindestens 30 Stunden und mehr in der Natur aufhalten.

4.5 Gütekriterien qualitativer Forschung

Gütekriterien sind ein notwendiger Bestandteil vertrauenswürdiger Forschung. Während in der wissenschaftlichen Gemeinschaft für die quantitative Forschung ein relativer Konsens über solche Qualitätsstandards herrscht, haben die Bestrebungen in der qualitativen Forschung seit den 90er Jahren zahlreiche kontroverse Kriterienkataloge hervorgebracht (Döring & Bortz, 2016; Hussy et al., 2013). Döring und Bortz (2016) empfehlen, keinesfalls auf die Qualitätsbewertung zu verzichten, sondern raten bezüglich empirischer Studien, begründbare Kriterien, die ausreichend offen und flexibel sind, auszuwählen. Mit einem Katalog bestehend aus sieben Kernkriterien hat Steinke (2000) ein anerkanntes Werkzeug

erarbeitet, dass sich im individuellen Fall abstimmen und modifizieren lässt. Diese sieben Kriterien wurden hier als Grundlage ausgewählt, um wissenschaftliches Arbeiten in der vorliegenden Interviewstudie zu überprüfen. Im Folgenden werden für diese Arbeit die Kernkriterien nach Steinke (2000) konkretisiert und, dem Vorschlag der Autorin folgend, durch relevante Gütekriterien, an dieser Stelle sind es solche von Mayring (2002), ergänzt.

Die *Intersubjektive Nachvollziehbarkeit* tritt an die Stelle der Überprüfbarkeit und ist nach Steinke (2000) auf drei Pfaden zu gewährleisten. Dazu zählen an erster Stelle die ausführliche Dokumentation des Forschungsprozesses, zweitens die Interpretationen in Gruppen und drittens die Anwendung kodifizierter Verfahren, mit dem Ziel, dem Lesenden die eigenständige Bewertung der Ergebnisse zu ermöglichen. Bei Mayring (2002) werden diese Qualitätsansprüche mit der Forderung nach *Verfahrensdokumentation* und *argumentativer Interpretationsabsicherung* eingebracht. In der vorliegenden Studie und in Anbetracht der Begrenzungen durch die Covid-19-Pandemie konnte der Dokumentationspflicht bezüglich der Fragestellung, des Interviewleitfadens, der Erhebungs- und der Auswertungsmethode, der Transkripte und der Ergebnisdarstellung nach eigenem Engagement und Ermessen entsprochen werden. Dagegen war im Hinblick auf die Kernsatzfindung und deren Zuordnung zu Dimensionen der Diskurs unter Forschenden in Zeiten der Pandemie nicht unmöglich. Nicht zuletzt aus diesem Grund bemühte sich die Forschende, ihre subjektiven Interpretationen an verschiedenen Tagen zu überprüfen, um trotz der Einschränkungen zu akzeptablen Aussagen, Plausibilität und Stimmigkeit zu gelangen. Auf diese Weise gelang es ihr lediglich, sich dem Ziel der Nachvollziehbarkeit subjektiv anzunähern. Im Gegensatz zur Inhaltsanalyse kommen bei der Kernsatzmethode nach Leithäuser und Volmerg (1988) keine kodifizierten Verfahren zur Anwendung. Ersatzweise liefert das von Mayring (2002) benannte Gütekriterium der *Regelgeleitetheit* einen qualitativen Maßstab zur Überprüfung, inwiefern die Ergebnisse schrittweise im

strukturierten Prozess gewonnen wurden.

Die *Indikation des Forschungsprozesses* umfasst laut Steinke (2000) die Angemessenheit des Forschungsprozesses an den Forschungsgegenstand. Mit diesem Gütekriterium wird bewertet, ob die Forschungsfrage im Grundsatz mit qualitativen Methoden zu beantworten ist. Weil das Verstehen individueller Sichtweisen und die Ergebnisoffenheit nur über einen qualitativen Zugang erschlossen werden kann, ist diese Vorgehensweise im Hinblick auf das Forschungsinteresse idealerweise einzusetzen.

Mit dem Kriterium der *Empirischen Verankerung* verlangt es laut Steinke (2000) danach, zu beurteilen, inwieweit die gewonnenen Erkenntnisse in den empirisch erhobenen Daten begründet sind. Hier liefert die vorliegende Studie laufende Textbelege in Form kenntlich gemachter direkter Zitate, die Aufschluss für die Theorie geben. Die vollumfängliche Analyse aller Daten gewährleistet die Güte.

Weitere von Steinke (2000) angeführte Qualitätskriterien beziehen sich auf die *Limitation*, die *Kohärenz* und die *Relevanz* der theoretischen Erkenntnis. Alle drei Aspekte sollen im Fortgang dieses Forschungsberichtes ausreichend Beachtung finden, insofern die Grenzen der Verallgemeinerbarkeit erkannt und benannt, offene Fragen und Widersprüche diskutiert und der resultierende Nutzen abgewogen werden.

Schließlich obliegt es der Forschenden, sich selbst als Teilnehmende am Forschungsprozess in der von ihr eingenommenen Rolle zu beobachten sowie ihre subjektiven Vorkenntnisse und -annahmen zu hinterfragen. Steinke (2000) fasst diesen Ansatz zur Güte im Kriterium der *Reflektierten Subjektivität* zusammen.

4.6 Methoden- und Rollenreflexion

Qualitative Forschung zeichnet sich durch eine große Offenheit hinsichtlich des methodischen Zugangs, der Nähe zum Gegenstand und eine reflexive Vorgehensweise aus. Im Folgenden werden die Rolle der Forschenden und die angewendeten Methoden

überdacht.

Die Wahl des Forschungsfeldes entstand durch den persönlichen Bezug der Forschenden zum ländlichen Raum und zur Gartenkultur. Durch ihr Interesse an Identitätskonstruktionen und -entwicklungen über die Lebensspanne zeigte die Forschende selbst Nähe zum Thema und persönliche Identifikation mit dem Gesprochenen in den Interviews. Einerseits gelang es der Forschenden durch die eigene Herkunft und Prägung im Kontakt mit den Interviewpartnern Verständnis zu vermitteln und Perspektiven zu teilen. Andererseits vermischte sich die Datenerhebung mit der unbewussten Projektion eigener Sichtweisen, womit die Eigensicht der Interviewpartner möglicherweise weniger erfasst und expliziert wurde. Aufgrund der herrschenden Pandemie bestand kaum die Möglichkeit zum Austausch, um eigene Verinnerlichung, Werte und Paradigmen im Forschungsprozess bewusst zu machen. Die Rolle der Forschenden im Forschungsfeld und ihre Interaktion mit den Interviewpartnern hatte beträchtlichem Einfluss auf das Zustandekommen der wissenschaftlichen Erkenntnis. Die Subjektivität der menschlichen Erkenntnis nicht als Makel des Forschungsvorhabens anzusehen, sondern im Erkenntnisprozess nutzbar zu machen, lag im Bemühen der Forschenden.

Die Auswahl der Methoden war dem Forschungsgegenstand angemessen, indem das problemzentrierte Interview nach Witzel (1985) eine offene Haltung, eine Orientierung am Leitfaden, welche den Redefluss anregte, und eine entspannte Atmosphäre förderte. Die Fragende stellte für sich selbst Übungseffekte im Verlauf der Interviews fest. Die Zurückhaltung eigener Sichtweisen, aktives Zuhören und der zunehmend routinierte Umgang mit der Technik und dem Ablauf wurden sicherer zugunsten des zielgerichteten Datengewinns. Im Laufe der theoretischen Recherche registrierte die Forschende für sich einen Wertewandel bezüglich einer positiveren Wertschätzung des Forschungsgegenstandes und des eigenen Erlebens.

5. Ergebnisse

Einen Überblick über die Interviewpartner, ihre soziodemografischen Angaben, die Quelle zur Kontaktaufnahme, das Gesprächsdatum sowie -dauer und deren Selbstauskunft zur Naturverbundenheit (INS-Wert) zeigt Tabelle 1.

Tabelle 1

Soziodemografische Angaben und INS-Wert gemäß Selbstauskunft der Interviewpartner im Fragebogen sowie formale Angaben zum Interview

Name	Alter	Beruf	Tätigkeit	Naturbezug	INS-Wert	Erstkontakt	Interview Datum	Dauer (min)
Gerhard	69	Lehrer	Pensionär	Hobby-Gärtner	6	Bericht NW Zeitung	23.08.21	47
Helga	59	Apotheken-Helferin	Wildnis-pädagogin	Natur- u. Landschaftsführerin	6	Bericht Kreiszeitung	25.08.21	53
Wolfgang	62	Forstbeamter	Förster	Waldbau u. Hobby-Gärtner	4	Schneeball	03.09.21	47
Luise	51	Erzieherin	Pflanzenanbau und Floristik	Gärtnerin u. Blumenbinderin	6	Bericht Weser-Kurier	15.09.21	46
Maria	55	Zollbeamtin	Yoga-Trainerin	Gärtnerin u. Ernährungsberaterin	5	Schneeball	17.09.21	40
Richard	68	Landwirt	Landwirt	Landbau	5	Schneeball	20.09.21	43

Anmerkungen. INS Inclusion of Nature in Self nach (Schultz) (2002, S. 72)

Der mittlere INS-Wert bezüglich der Naturverbundenheit liegt bei 5,3 auf der INS-Skala von 0 bis 7 und veranschaulicht die selbstbezeugte Naturnähe, wobei die individuellen Skalenwerte zwischen 4 und 6 variieren.


5.1 Themen, Erfahrungsfelder und Dimensionen

In sechs Interviews mit naturverbundenen Menschen jenseits der Lebensmitte wurden verschiedene relevante Themen (Leitfaden, Anhang, S. 83) angesprochen. Aus dem Datenmaterial der individuellen Perspektiven kristallisierten sich mittels Kernsatzmethode nach Leithäuser und Volmerg (1988) die nachfolgenden Erfahrungsfelder und zusammenfassenden Erfahrungsdimensionen heraus. Das Verfahren der Bündelung ist in den

Tabellen 3-8 (Anhang, S. 92) für alle gefundenen Kernsätze dokumentiert. Zur Übersicht werden die Ergebnisse in Tabelle 2 zunächst formal wiedergegeben und anschließend im Fließtext analysiert.

Tabelle 2

Themen, Erfahrungsfelder, Erfahrungsdimensionen

Interview mit...	Gerhard	Helga	Wolfgang	Luise	Maria	Richard
Finden der...	Kernsätze	Kernsätze	Kernsätze	Kernsätze	Kernsätze	Kernsätze
Horizontale Bündelung zu ...	 Themen					
Themen, worüber gesprochen wurde	1. Wissen über Natur	1. Draußen sein, Erde 2. Schönheit der Natur, Pflanzen, Jahreszeiten 3. Lebensstil, Umgang mit der Natur 4. Kontakt zu anderen 5. Entspannung Erholung von Stress und Sorgen, Natur und Heilung, Zeit und Gegenwart	1. Gutes Gefühl und Freude 2. Gefühle der Angst und Sorge 3. Intensive Gefühle	1. Erlebnisse der Sinne 2. Engagement, Respekt 3. Motivation, Demut, Dankbarkeit	1. Selbsterkenntnis und Älterwerden 2. Zufriedenheit und Bestätigung, richtiger Ort 3. Der eigene Lebensraum	1. Mutter, Großmutter und Herkunft 2. Spielen in der Natur 3. Wie es früher war
Erfahrungsfelder	1. Sich informieren	1. Draußen erleben 2. Erleben von Ästhetik 3. (Be-)Nutzung der Natur 4. Soziale Kontakte 5. Gesundheit und Wohlbefinden	1. Gefühle erleben	1. Verbundenheit erleben 2. Verantwortung erleben 3. Motivation, Dankbarkeit, Glaube	1. Sich reflektieren 2. Zufriedenheit erleben	1. Vorbilder 2. Spielen 3. Blick zurück
Dimensionen	Kenntnisse und Naturerleben	Erlebnisse in und mit der Natur	Emotionen und Naturerleben	Mensch und Natur in Beziehung	Identität, Lebenssinn, Kohärenz	Kindheit und Natur

Anmerkung. Die Erfahrungsfelder gründen in den zugehörigen Kernsätzen mit ihren Kontexten und münden schließlich in Erfahrungsdimensionen.

Im Folgenden werden die sechs Dimensionen thematisch systematisiert ausgewertet. Ihre Vorstellung erfolgt in zusammengefasster, aber vollständiger Form. Markante Kernsätze überschreiben jeweils die empirisch erhobenen Erfahrungsfelder.⁶ Um anschließend die Dimensionen zu diskutieren, wird Bezug zu den vormals angesprochenen theoretischen Paradigmen genommen, mit dem Ziel, verschiedene Perspektiven der Interviewpartner zu verstehen.

5.1.1 *Kenntnisse und Naturerleben*

In den Gesprächen teilen die Interviewpartner bezüglich der Zusammenhänge in der Natur mit, wie sie es erleben, **sich zu informieren**. Das Erfahrungsfeld des Verstandes wird hier angesprochen.

„Naturverbundenheit heißt, ich muss wissen, was da draußen los ist. Ich muss die Zusammenhänge verstehen.“ (Helga, Z. 288-289)

Helga, Luise und Wolfgang äußern sich gleichgerichtet zu diesem Thema, indem sie das Streben nach Wissen über die Natur für wichtig und notwendig erachten. Es geht ihnen in ihrem Erkenntnisinteresse darum, sich um Wissen zu bemühen und damit auch eine Aufgabe zu übernehmen.

Und viele Dinge muss man erstmal wissen, damit man überhaupt weiß, wie man sie mit unseren Möglichkeiten schützen kann. Wir fahren so viel tot, das ist ein plakatives Beispiel. Und an anderer Stelle machen wir auch so viel kaputt, ohne es zu bemerken. (Wolfgang, Z. 24-27)

⁶ Zum besseren Verständnis wurden einzelne Kernsätze geringfügig gekürzt, grammatikalisch korrigiert oder um Sprechpausen bereinigt. Das unveränderte Datenmaterial ist in den Tabellen 3-8 im Anhang (S. 92) hinterlegt.

Wolfgang sieht mit dem Wissen über die Natur an seine Person den Auftrag zum Schützen der Natur herangetragen, während Luise die pädagogische Ansicht vertritt, „*einfach so, Wissen zu teilen. Das ist auch mal dran*“ (Luise, Z. 477). Ganz besonders ist es für Helga unerlässlich, die Natur mit dem Verstand zu erfassen, um nicht „*oberflächlich*“ zu sein (Helga, Z. 290). Sie erwartet von sich selbst, tiefe, wahrhafte Kenntnisse zu erarbeiten, um am Ende mit dem außerordentlichen „*Aha-Effekt*“ (Helga, Z. 292) belohnt zu werden.

Naturverbundenheit heißt, ich muss wissen, was da draußen los ist. Ich muss die Zusammenhänge verstehen. Wenn ich die nicht verstehe, dann ist das oberflächlich. Das ist ja mit allem, man muss die Verbindungen wissen. Man muss wissen, warum der jetzt da gerade jagt oder das jetzt hier so ist. Und dann greift das eine ins andere und dann kommt so der Aha-Effekt. (Helga, Z. 288-292)

In der Dimension der Naturkenntnisse wenden sich die Interviewten vorzugsweise dem Thema Wissen über die Natur zu, während andere mögliche Aspekte wie das fragende Interesse des Geistes, persönliche kognitive Strategien, Bildung, Mediengebrauch und ähnliches nicht angesprochen werden. Der als notwendig erachtete Wissenszuwachs bei sich und bei anderen scheint das vorrangige Thema zu sein. In den Aussagen sind Neugierde oder Spaß nicht mit dem Zugang zur Erkenntnis verknüpft. Dies legt die Vermutung nahe, dass hier im Naturerleben mehr Pflicht und Verantwortung statt Freude und Wissensdurst zum Tragen kommen.

5.1.2 *Erlebnisse in und mit der Natur*

Die Dimension der Naturerlebnisse wird in den folgenden fünf Erfahrungsfeldern repräsentiert: Draußen erleben, Erleben von Ästhetik, (Be-) Nutzen der Natur, Soziale Kontakte sowie Gesundheit und Wohlbefinden. In diesen Feldern berichten die Interviewpartner von ihren Aktivitäten und ihrem Verhalten sowie den Wirkungen in und mit der Natur.

„Also ich bin einfach gerne an der freien Natur und draußen.“ (Gerhard, Z. 259)

Naturerlebnisse sind mit **Draußensein** (outdoors) assoziiert. Helga lässt daran keinen Zweifel: „Das ist für mich Natur, draußen sein, keine Grenzen“ (Helga, Z. 101). Draußen zählt für sie zu den zentralen Begriffen von Natur, weil dort *„wirklich das Leben ist. Es ist so ohne Rahmen. Es ist so frei“* (Helga, Z. 106). Auch für Gerhard gehören Natur und Draußen zusammen (s. o.). Dass auch an diese Begriffe die Vorstellung von Freiheit gebunden ist, vernimmt die Forschende von beiden Gesprächspartnern. Mit dem Selbstverständnis des Ausspruchs „einfach gern“ spricht sich Gerhard für seine Vorliebe für Draußen aus (s.o.), während Helga *„raus muss“*, um am Tag nicht „hibbelig“ zu werden (Z. 432). Maria ist *„eigentlich immer draußen. Wenn ich [die Natur] erlebe, dann bin ich im Garten. Also ich bin für mein Leben gerne draußen, weil mein Geist dann schasst⁷“* (Maria, Z. 109-112). Das Erfahrungsfeld Draußensein erweitert Maria mit ihren Schilderungen vom Erleben der Erde, wenn sich bei ihr *„alles im Kopf dreht“* (Z. 415).

Und dann gehe ich nach draußen, gehe auf die Knie. Das ist wichtig, ich sitze auf den Knien und wühle mit den Händen in der Erde. ... Ich habe erst Handschuhe an. Ich denke, musst auch mal Handschuhe anziehen. Aber das dauert zehn Minuten, habe ich keine Handschuhe mehr an. *Ich brauche den direkten Erdkontakt an Füßen und Fingern. So, und dann ist alles gut.* (Maria, Z. 415-421)

Mit der Erde verbindet Maria das Bild eines Tresors, der so groß ist, dass alle ihre Sorgen hineinpassen (Z. 129). *Ja, genau. Für mich ist die Erde ein Tresor“* (Maria, Z. 116). Es bleibt festzuhalten, dass in diesem Erfahrungsfeld verschiedene Naturwirkungen auf Geist und Körper zutage treten, die von den Interviewpartnern als Freisein, Beruhigung, Entspannung sowie Entlastung von Sorgen erlebt werden. Diese Erlebnisse finden draußen statt.

⁷ Schassen: jemanden kurzerhand entlassen, davonjagen (schassen, o.D.)

„Boah, ne. Es ist einfach schön!“ (Helga, Z. 685)

Naturphänomene wegen ihrer Schönheit wahrzunehmen, regt zum **Erleben von Ästhetik** an. Die Gesprächspartner beschreiben ihre Wahrnehmungen der Sinne und was sie subjektiv beinhalten. Für Gerhard ist Natur dann schön, wenn sie grün ist.

Wenn ich aus dem Fenster schaue, hier, denke ich, das ist Natur hier, die Bäume, drumherum ist alles grün, Grün, viel Grün. Das ist, glaube ich, so für mich Natur.

Wenn ich irgendwo im Urlaub auf Mallorca bin oder weiß ich, wo. Und vieles ist verbrannt oder auf Korsika, war ich mal. Da, denk ich, wie furchtbar. Das ist für mich keine Natur. Ist es natürlich auch. *Aber für mich, ich verbinde das mit viel Grün und Blumenpflanzen.* (Gerhard, Z. 32-37)

Genauer betrachtet sind es die Pflanzenvielfalt und die Weite, die ihn ansprechen (Gerhard, Z. 61-63). Weiterhin werden von den Befragten als schöne Erscheinungsformen eine Wiese genannt, die zum Verweilen, zum näheren Betrachten und zur Tierbeobachtung einlädt, „*Ja, das ist wunderschön da*“ (Gerhard, Z. 84-85). Ebenso die Trittsiegel eines Dachses aufzufinden und dafür auf die Knie zu gehen, „Und dann runter auf die Knie, herrlich, herrlich [lacht]. ... Boah, ne. *Es ist einfach schön!*“ (Helga, Z. 679-685). Und nicht zuletzt ist es „der Wald, die Ruhe des Waldes, die Tiere, die da drin sind. *Die ganze Flora, Fauna, die die Natur bietet, die mich interessiert, und für die ich mich auch begeistern kann und die ich mit Begeisterung genießen kann*“ (Richard, Z. 107-109). Ganz besonders zählen Bäume und der Wald zu den Naturelementen, die mit ästhetischem Erleben verbunden sind. „Diese riesige Wurzel, diese Kraft, die von diesen Bäumen ausgeht, die nehme ich jetzt wahr. ... Das ist schon etwas, finde ich, was stärkend ist. *Einfach ein Baum. Ein großer Baum. Das ist mehr als nur ein Baum*“ (Maria, Z. 82-85). Der Wald liegt Wolfgang sehr am Herzen. „*Und das zieht sich durch mein Leben. Muss ich sagen, ist so. Ja, ich liebe sie [die Bäume] alle, ja, ja*“ (Wolfgang, Z. 180-182). Die Jahreszeiten im natürlichen Wandel zu

erleben, wird mehrfach als intensiver Eindruck beschrieben. „Dass die Sonne ..., was Sonne und Natur so miteinander machen. Also dieser Jahreslauf *Das sind starke Bilder für mich. Und Sonne ist ja auch Natur*“ (Luise, Z. 126-134). Von der subjektiven Bewertung des Betrachters bzw. Zuhörers hängt es ab, ob es der Frühling ist, der bevorzugt wird, „wenn alles wieder anfängt zu sprießen nach dem Winter“ (Richard, Z. 158-159) oder der Spätsommer, „wo es so still ist, ne. Wo kein Vogel mehr singt. *Da stört man ja auch gar nichts. Das finde ich genial*. Die Wärme der Sonne dabei oder jetzt auch den Wind zum Beispiel, das hat was“ (Wolfgang, Z. 86-89). „Dieses Aufblühen im Frühjahr, diese Sommermonate mit Hitze und so weiter. *Wenn man sich da mal aufhält, sozusagen, es färbt ab*“ (Richard, Z. 246-247). Sensitive Eindrücke des Naturschönen werden mit verschiedenen Sinnesmodalitäten wahrgenommen und fokussieren auf vielfältige Phänomene. Die Interviewpartner berichten darüber, angerührt und von positiven emotionalen Reaktionen ergriffen zu sein.

„Aber Natur ist alles. Sobald ich den Fuß aus der Tür setze oder auch nur eine Ameise tottrete, ist das auch schon Natur. *Auch Inanspruchnahme der Natur, genau.*“

(Wolfgang, Z. 39-41)

In den Interviews beschreiben die Gesprächspartner, wie sie den instrumentellen Umgang des Menschen mit der Natur wahrnehmen, indem sie deren zweckgebundene **(Be-)Nutzung** oder Gebrauch beleuchten. Gerhard kritisiert den hiesigen Lebensstil, bei dem Naturgüter missachtet und vernichtet werden (Z. 143-145), während Wolfgang das mangelnde Interesse am Wald zugunsten des Straßenverkehrs anklagt (Z. 337-344). „Heute? Wo siehst du noch einen Krötenzaun? Haben wir sie jetzt alle gerettet oder haben wir sie jetzt alle totgefahren? *Ja, interessiert keinen Menschen mehr. Ja. Und so ist das mit der Natur, ne*“ (Wolfgang, Z. 351-356). In dem Zusammenhang stellt er den menschlichen Antrieb zur fortschreitenden Benutzung der Natur in Frage (Wolfgang, Z. 61-63). Später

schildert Wolfgang mit seinen Worten, wie er von dem, „*was da entsteht, wenn man nicht stört*“ (Z. 522) „*so fasziniert*“ (Z. 523) ist. Gerhard scheint eine abweichende Ambivalenz hinsichtlich des Nutzenziehens aus der Natur zu erleben. Bei der Gelegenheit, Totholz im Wald zu sammeln, denkt er „*Das hat uns die Natur doch gegeben, das musst du doch eigentlich verwerten. Verwenden. Aber das [Liegenlassen] hat ja auch seinen Reiz*“ (Gerhard, Z. 152-154). Der Anreiz zur Nutzung konkurriert hier mit dem ästhetischen Erleben der Natur.

„Da bringt das schöne Kontakte, muss ich sagen.“ (Gerhard, Z. 401–402)

Zu den Erlebnissen in und mit der Natur zählen für Gerhard auch die **sozialen Kontakte**, die für ihn „wichtig“ (Z. 398) und „einfach schön“ (Z. 418) sind. Aus seinem Projekt „kommt so was [für ihn] zurück“ (Gerhard, Z. 398), und es ist damit „nicht alles umsonst“ (Gerhard, Z. 417). In welchem hohen Maß er diesen sozialen Aspekt wertschätzt, ist aus seiner Antwort auf die Frage, ob Naturerlebnisse „mit etwas verbunden sind, was über das Materielle hinausgeht? Religiöse oder auch spirituelle Erfahrungen?“ (Interviewer, Z. 432-433) zu hören: „Ne. Das habe ich eigentlich in dem Sinne nicht. Es sind ja auch schon materielle Sachen eigentlich gar nicht. *Es geht ja mehr so in den zwischenmenschlichen Bereich, ne*“ (Gerhard, Z. 435-436).

„Und wir brauchen dieses Grün fürs Leben.“ (Maria, Z. 237-238)

Das Erfahrungsfeld **Gesundheit und Wohlbefinden** fasst eine Vielfalt von Themen der Interviewpartner bezüglich ihrer Verbesserung des psychischen und physischen Zustandes in und mit der Natur zusammen. Das Umgeben sein von Natur baut Stress ab und hat „vor allen Dingen mit viel Wohlbefinden“ zu tun (Luise, Z. 240).

Da fällt vieles von mir ab. Das ist eher das Gegenteil von Stress. Und auch, wenn ich im Wald bin oder wenn ich irgendwie am Meer sitze ... und immer so diese Ewigkeit, einfach die so da ist, spüre. Das nimmt Stress weg. (Luise, Z. 240-246)

„*Stress? Ein Satz: Ist nicht vorhanden im Garten*“ (Maria, Z. 409-410). Die Erholung von Stress wird als „Abgeben“ und „Vergessen können von Dingen“ (Luise, Z. 96-97) erlebt. Für Maria „geht Zeit ins Land“ (Z. 186-187), und es ist „zeitlos“ (Z. 312) im Garten. „*Die Zeit, die ich habe, ... gebe ich gerne da rein*“ (Z. 311-312). Im weiteren Gespräch vergleicht sie die Beruhigung der Gedanken mit einer Meditation. „[Der Geist] denkt nicht. Ich bin einfach bei mir, und wie nennt man das denn? Meditativ? Ein meditativer Zustand. *Genau, das ist ein meditativer Zustand. Die Realität ist dann einfach mal ausgeblendet*“ (Maria, Z. 461-463). Über den Stressabbau hinausgehend gelingt den Interviewten die Abkehr von Sorgen, so dass sich eine positive Stimmung einstellt. Mithin stellt sich das Gefühl des Wohlbefindens in der natürlichen Umgebung ein (Luise, Z. 101; Maria, Z. 127-129, 433; Richard, Z. 114-123, 224-225). Für Helga fungiert die Natur wie „ein richtiger Anker“ (Z. 436), um ihre Affekte wieder unter Kontrolle zu halten: „... und irgendwann war [lacht] die ganze Wut raus (Z. 441)“. Außerdem steigert der natürliche Einklang ihr Selbstwertgefühl: „Jetzt habe ich das Wort. Es erdet mich, es nimmt mich runter. Nimm dich nicht so wichtig. Vor allen Dingen, du bist so okay, wie du bist. Ich darf so sein, wie ich bin“ (Helga, Z. 507-510). Ein weiteres Thema bewegt Helga und Richard, wenn sie die wohltuende Wirkung des Perspektivenwechsels schildern. Helga kann diesen real dadurch erreichen, dass sie auf einen Baum klettert (Z. 592-595), dagegen nimmt Richard „einen erweiterten Blick“ in der Natur wahr, durch den sich „die Kleinigkeiten, die man so im täglichen Leben hat, relativieren“ (Z. 307-309). Beide berichten, dass sie sich psychisch erholen. Auch das physische Wohlbefinden wird angesprochen. Es ist nach Ansicht von Maria nur durch den Aufenthalt in der Natur und natürliche Mittel zu erreichen: „Es ist ja mehr... es ist halt was Besonderes, ne. Also für mich ist die Natur die einzige Möglichkeit, auch jetzt, wenn es um diese Corona-Geschichten geht. ... *Es gibt nichts außer der Natur, die uns da helfen kann*“ (Maria, Z. 773-779). „*Ich kann nur Natur. Mein Körper*

reagiert nur auf Natur“ (Maria, Z. 163-164). „Und wir brauchen dieses Grün fürs Leben (s. o.). Ohne Zweifel hängen für die Interviewpartner Wohlbefinden, Erholung und Gesundheit eng miteinander zusammen.

Ein anderer Aspekt des psychischen Wohlseins ist die Gelassenheit, von der Wolfgang angesichts der Wahrnehmung von Veränderungen über große Zeiträume im Wald berichtet. Er vermerkt das Überleben von Kleinstlebewesen, die durch Maschineneinsatz längst vernichtet galten: „Und jetzt langsam kommen sie wieder. Ist fuffzig Jahre her. Wahnsinn, ne!“ (Z. 310). „Das sind ganz wichtige Fragen, die waldbaulich zu klären sind als Förster, und die mich auch total entspannen, weil ich da vor meinem geistigen Auge die nächsten vierzig, fuffzig Jahre ablaufen lassen kann“ (Wolfgang, Z. 448-450). „Das kannst du mit Geld nicht kaufen. Dann braucht es einfach Zeit“ (Wolfgang, Z. 517). Für das Erfahrungsfeld Gesundheit und Wohlbefinden bleibt festzuhalten, dass die berichteten Erlebnisse der Interviewten für diesen Bereich diverse positive Effekte der Natur sowohl auf kognitiver, affektiver als auch auf körperlicher Ebene abbilden.

Insofern die Forschende versucht, die komplexe Dimension der Aktivitäten und des Verhaltens in natürlicher Umgebung zu umfassen, ist es ihr nur möglich, ein strukturelles Konzept von Zeit und Raum, Schönheit und Nützlichkeit, Interaktion mit sich und mit anderen sowie ganzheitlichen Naturwirkungen zu entwerfen.

5.1.3 Emotionen und Naturerleben

Aus dem vorliegenden Datenmaterial mit induktiv gewonnenen Themen ist die Dimension affektiver Gefühlszustände, zu denen die Emotionen, Stimmungen sowie die körperlichen Empfindungen gehören, entstanden. Subjektives **Erleben einer Emotion** lässt sich anhand ihrer beiden unverzichtbaren Merkmale der Qualität und der Intensität differenzieren. Im Unterschied zu Emotionen können Stimmungen ohne gegenwärtige Ursache auftreten.

„Sie macht mich traurig. Sie macht mich fürchterlich froh, Trotz allem. Es berührt mich unheimlich, das nehme ich mit.“ (Helga, Z. 503-506)

Die ganze Fülle entgegengerichteter Emotionen und deren subjektiv erlebte Intensität bringt Helga stellvertretend für alle Interviewpartner zum Ausdruck (s. o.). Im Einzelnen werden von Gerhard die im Frühjahr verspürte Freude „rauszukommen“ (Z. 346) angeführt, weil es ihm „dabei gut geht“, (Z. 347). Andererseits belastet ihn die Angst vor Unwetter, die er jetzt oft hat, „dass wir wieder Sturm kriegen ... *Das wird ja immer schlimmer. Das ist meine große Angst eigentlich. Die größte Angst eigentlich* (Gerhard, Z. 298-302).

Wertschätzende Bewunderung empfindet Helga hinsichtlich der Überlebensstrategien von Tierarten in der Natur: „Jeden Tag aufs Neue ... *Da ziehe ich echt den Hut davor*“ (Helga, Z. 175-178). Die Erlebensintensität spiegelt sich unter anderem auch darin wider, sich „*stundenlang freuen*“ zu können (Helga, Z. 670), oder darin, sich verbal zu wiederholen, „*Etwas ganz schlimm zu finden. ... Das finde ich ein bisschen erschütternd. Das muss ich schon sagen. Das ist schwierig. Das finde ich schon heftig*“. (Maria, Z. 59-61, 65-66). Nicht zuletzt zeigen die subjektiven Körpergefühle die Stärke der Reaktion darauf an, wie mit der Natur umgegangen wird. Das kann „echt manchmal weh tun, richtig weh tun *Guck da nicht hin! Kann ich nicht sehen, das ist echt furchtbar. Das kann ich nicht gut haben*“ (Luise, Z. 272, 277-278). Neben Emotionen nehmen die Interviewpartner auch stimmungsaufhellende Wirkungen wahr: „*Natur ja, gibt mir irgendwas, gibt mir ein gutes Gefühl. Ja*“ (Gerhard, Z. 55), und Luise erzählt von einem Spaziergang: *Und ich bemerkte in mir, wie sich das Gefühl verankerte, keine Angst zu haben. Es ist alles da. Alles da, was du brauchst und es wird zur rechten Zeit kommen*“ (Luise, Z. 298-304).

Naturerlebnisse rufen affektive Gefühle hervor. An dieser Stelle des Forschungsprozesses fragt sich die Forschende, ob es zu rechtfertigen ist, Naturerleben neben vier anderen Dimensionen in die Dimension des Verhaltens und die Dimension der

Emotionen aufzuspalten. Schon das Finden uneindeutiger Kernsätze, die sich mehreren Erfahrungsfeldern gleichzeitig zuordnen lassen, weist auf überlappende Dimensionen hin. In der vorliegenden Arbeit sollen dennoch die dimensional Abgrenzungen, begründet mit dem Rückgriff auf die induktive Vorgehensweise der Kernsatzmethode, fortgeschrieben werden. Vor dem Hintergrund des interpretativen Paradigmas wird hier den Emotionen im Naturerleben ein hoher Stellen- und eigener Erlebniswert zgedacht, der zu erörtern bleibt.

5.1.4 Mensch und Natur in Beziehung

Wenn von einer kognitiven, emotionalen oder verhaltensmäßigen Bezogenheit auf die natürliche Umwelt die Rede ist, dann lassen sich diese Themen in der psychischen Verbundenheit mit der Natur zusammenfassen. Gemäß Selbstauskunft zum INS-Wert sprechen sich die sechs Interviewten diese Bindung zu.

„Ich finde, das ist auch irgendwie Natur, sie will nicht, dass ich unbedingt irgendetwas mache, sondern sie ist einfach da.“ (Luise, Z. 36-38)

Auf die Frage, was für sie Natur ist, antwortet Luise, es sei mehr so ein Gefühl, als dass sie das in Worte fassen könne (Luise, Z. 21). Die Erfahrung, **Verbundenheit mit der Natur zu erleben**, beschreibt sie als dauerhafte und „allgegenwärtig“ (Luise, Z. 23) empfundene Beziehung. Für sie ist Natur „so eine ganz verlässliche Grundlage des Lebens“ (Z. 27) und „ganz viel Kraftquell“ (Z. 29). Das „Mütterliche, Versorgende ... dieser Lebensquell, an den man immer wieder andocken kann. ... Dass man andere Sachen vergisst, die nicht mehr so wichtig sind und sich verbindet. *Das ist für mich auch Natur, sich verbunden fühlen*“ (Luise, Z. 52-58). Wenn dazu Vorstellungen beschrieben werden, dann sind es bei Richard „*die ersten Bilder ... einer friedlichen Ordnung*“ (Richard, Z. 184-185). Die Befragten äußern sich dahingehend, dass sich mit der Beziehung zur Natur die Sinne verschärfen und Sichtweisen verändern, wenn man den „Verstand herunterschaltet“ (Helga, Z. 727). Man sieht „*diese klitzekleinen Sachen*“ (Helga, Z. 747-748,), „*diese kleinen*

Wunder muss man dann ein Stück größer sehen“ (Luise, Z. 142-143), und „diese Feinheiten, die kriegt man tatsächlich erst, wenn man tagtäglich erst damit zu tun hat, dann“ (Richard, Z. 516-517).

„Aber Verbundenheit heißt auch, dass man sich ein bisschen engagiert und sich auch Gedanken macht, wie gehe ich damit um.“ (Gerhard, Z. 191-192)

Sich als Teil der Natur wahrzunehmen, bewirkt, **Verantwortung zu übernehmen** und sich umweltbewusst zu verhalten. Diesbezüglich treffen die Interviewpartner übereinstimmende Aussagen, indem sie aus ihrem Gefühl der Naturverbundenheit schließen, sich zu „*engagieren*“ (Gerhard, Z. 192) und sorgfältig mit ihr umzugehen (Gerhard, Z. 193), „*nicht dagegen anzukämpfen*“ (Luise, Z. 148), sich „*einzusetzen*“ (Luise, Z. 58) und „*in ihrem Sinne zu handeln*“ (Luise, Z. 159), die Natur zu „*schützen*“ (Luise, Z. 408) sowie „*Respekt*“ (Helga, Z. 317) zu bewahren und „*Distanz*“ (Helga, Z. 364) zu Wildtieren einzuhalten.

„Da habe ich was für mich gefunden. So auf einmal Ganz viel.“ (Luise, Z. 325-329)

Positiv bewertete Naturerlebnisse stehen für die Befragten auch mit ihrem Empfinden für **Motivation, Dankbarkeit und Glaube** in Beziehung. Die erfolgreichen Vorhaben auf dem Gebiet der Pflanzenzucht oder -kultur oder der Jagd in ihrer Jugend haben sie als selbstwirksam und bestärkend erlebt (Gerhard, Z. 465-468; Luise, Z. 372-373; Wolfgang, Z. 595-599). „*So fing einfach alles an. Ich war begeistert*“ (Gerhard, Z. 467). Übereinstimmend bringen sie im Gespräch neben ihrer Naturverbundenheit auch ihre Dankbarkeit zum Ausdruck. „*Ja, ich bin sehr dankbar dafür, dass ich das so miterleben durfte. Also ich glaube auch, dass mir das viele Möglichkeiten eröffnet hat und eine große Liebe zum Leben einfach. Also, da bin ich sehr dankbar für*“ (Luise, Z. 381-383). Auf die Frage, ob Naturverbundenheit auch transzendent erlebt wird, gehen die Antworten auseinander. Während Gerhard dies verneint (Z. 435) und Helga ihre Zweifel über spirituelle Ansichten

äußert (Z. 536-542), formuliert Richard die Idee von einem Plan, „*und wer so einen Plan gemacht haben könnte*“ (Z. 395-396). Dagegen gewinnt Luise durch ihre Identifikation mit der Natur einen Glauben, „*dass sich in mir so eine Ordnung einstellt. So spirituell, dass ich an was glaubte. Ganz viel*“ (Z. 328-329).

Naturverbundenheit meint das Gefühl, mit der Natur eng verbunden und die Vorstellung, ein Teil der natürlichen Umwelt zu sein. Von dieser Verbindung hängt das Erleben in und mit der Natur sowie das umweltbezogene Handeln ab. Die naturverbundenen Interviewpartner koppeln daran nicht nur die Erwartung, sich umweltverträglich zu verhalten, sondern können für sich Antriebskraft, Dankbarkeit und geistige Orientierung gewinnen.

5.1.5 Identität, Lebenssinn und Kohärenz

Inwieweit sich die Interviewpartner mit der Gestaltung ihres eigenen naturbezogenen Lebens im Einklang befinden, vermitteln einige biografisch orientierte Sichtweisen.

„Das ist so mein Lebensinhalt eigentlich.“ (Gerhard, Z. 341-342)

In den Äußerungen, in denen **sich** die Interviewpartner **reflektieren**, stimmen sie ihrer Identifikation mit der Natur bejahend zu. Gerhard sieht seinen „*Lebensinhalt*“ (Z. 342) darin, „*aus dem Garten was zu machen*“ (Z. 341). Er bewertet sich aber auch bezüglich seines Interesses als „*ganz extrem*“ (Z. 534). Einschränkend wägt er ab: „*Wenn ich heute geboren würde, wäre ich doch jemand, der mehr vorm PC sitzt und andere Sachen macht*“ (Gerhard, Z. 534–537). Helga akzentuiert Momente, in denen sie Zeit und Ruhe in der Natur findet: „*...Das ist wirklich, das ist wirklich meins*“ (Helga, Z. 222-223). Ihre dauerhafte Naturbeziehung vermittelt ihr ein positives Gefühl von Identität und Kontinuität (Helga, Z. 570-572). Auch Richard beschreibt dies. Außerdem wird ihm der Erhalt der Natur mit zunehmendem Alter wichtiger (Richard, Z. 88-92).

„Und jetzt kommt oder ist schon seit ein paar Jahren da, der Aspekt der Zufriedenheit, des sich Wohlfühlens.“ (Richard, Z. 523-525)

Über das gelingende Leben und die Sinnhaftigkeit empfinden die älteren Interviewpartner wachsende **Zufriedenheit**. Zudem stellt sich das Gefühl ein, am richtigen Ort zu sein (Gerhard, Z. 229-231; Z. 426-430; Richard, Z. 426-430; Z. 523-525).

Die Vermutung liegt nahe, dass Naturerfahrungen einen erheblichen Beitrag zur subjektiven Identitätsarbeit der Interviewten leisten. Da die Naturverbundenheit nicht als spontanes, sondern als dauerhaft angelegtes Gefühl erlebt wird, werden Lebenssinn und Kohärenz vermittelt.

5.1.6 Kindheit und Natur

Wenn die Frage „Wie haben Sie Natur in Ihrer Kindheit erlebt?“ (4. Leitfrage im Interviewleitfaden, Anhang, S. 87) an die Interviewpartner gerichtet wird, dann erzählen sie über ihre **Vorbilder**, das **Spielen** im Freien, und sie richten den **Blick zurück** auf „eine andere Zeit“, in der „wirklich viel los“ war (Wolfgang, Z. 614). Alle sechs Befragten teilen im Verlauf der Gespräche mit, dass sie in ländlicher Umgebung mit bäuerlichen Strukturen aufgewachsen sind.

„und so bin ich da eigentlich so reingerutscht und reingewachsen, ja.“ (Gerhard, Z. 493)

Als Vorbilder für die Naturliebe werden Mütter und Großmütter benannt, die zur Arbeit im Garten ermuntert haben (Gerhard, Z. 492-494; Helga, Z. 638-640; Luise, Z. 345; Maria, Z. 552). Luise weist ausdrücklich darauf hin, wie sehr sie die Kindertage auf einem ehemaligen Bauernhof „geprägt“ (Z. 338) haben, demgegenüber vertritt Wolfgang die Meinung, man müsse „damit geboren sein. Sonst kann man das nicht. Das kann man nicht lernen“ (Z. 570-572).

„Wie hast du Natur als Kind erlebt?“ (Fragende, Z. 399-400) „Als Kind als große Spielwiese.“ (Richard, Z. 402)

Zum Spielen ging man als Kind nach draußen. „Es gab kein drinnen“ (Maria, Z. 607). Die Interviewpartner erinnern sich an eine natürliche Umgebung, die sie allein oder mit anderen „eroberten“ (Gerhard, Z. 504-506; Luise, Z. 358-360; Richard, Z. 411).

„Das war...aber eine schon eine schöne Zeit.“ (Maria, Z. 611-612)

Mit Ausnahme von Wolfgang sind sich die Interviewpartner in der Bewertung aus heutiger Sicht dahingehend einig, dass es für sie eine schöne Zeit war (Gerhard, Z. 278; Helga, Z. 685; Luise, Z. 347; Maria, Z. 612; Richard, Z. 480; Wolfgang, Z. 626). Für Gerhard war es früher „viel mehr Natur“ als heute (Gerhard, Z. 278-279). Zum Ende des Gesprächs resümiert Richard: *„Und bestimmte Bilder bleiben immer noch so im Kopf an Kindheitserinnerungen, ne“* (Richard, Z. 480-481).

In der nun folgenden Diskussion werden die angesprochenen Themen und Sichtweisen der Interviewpartner vor dem Hintergrund des jeweiligen Theorieansatzes erörtert. Die Vorgehensweise ist theoriegeleitet und konzentriert sich auf ausgewählte Erfahrungsfelder, die von besonderer Bedeutung für das Forschungsinteresse sind.

6. Diskussion

Um das gewonnene Datenmaterial dieser Arbeit für die beiden Forschungsfragen zum menschlichen Naturverhältnis über die Lebensspanne und dessen Beitrag als psychische Widerstandsressource für ein gutes Leben auszuschöpfen, versuchte die Forschende die Untersuchungsperspektive im Forschungsprozess nicht einzuengen und das Prinzip der relativen theoretischen Offenheit zu wahren (Döring & Bortz, 2016). Es ist ihr daran gelegen, die Einordnung und Interpretationen der Ergebnisse nicht nur auf Sichtweisen der Umweltpsychologie zu beschränken, sondern interdisziplinär und ergebnisoffen zu reflektieren. Diesbezüglich liefert auch die Aussage des Schweizer Biografieforschers und diesjährigen Erich Fromm-Preisträgers Ueli Mäder eine bestärkende Basis: „Im Subjektiven öffnen sich Welten“ (Mäder, 2010, S. 53). Für die folgende Diskussion soll diese Haltung als Chance für neue Erkenntnisse verstanden werden.

Zunächst werden die Ergebnisse vor dem theoretischen Hintergrund eingeordnet und anschließend die Erfahrungsdimensionen interpretiert sowie ein zusammenfassendes Wirkungsmodell zum Naturerleben über die Lebensspanne vorgestellt. Die Einschätzung der Ressource Naturerleben im Sinne Antonovskys Salutogenese bildet den Abschluss der Diskussion.

6.1 Einordnung der Ergebnisse in das Forschungsfeld

Die in Abschnitt 3.1 gemäß Hartig et al. (2014) allgemein formulierte theoretische Vorannahme, dass aus dem Kontakt zwischen Menschen und ihrer natürlichen Umwelt Naturwirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden entspringen, wird an dieser Stelle zur ersten Einordnung der Forschungsergebnisse in das Forschungsfeld herangezogen. Demnach können viele Wirkpfade der Natur erst dann entstehen, wenn der Mensch mit seiner natürlichen Umwelt in Kontakt tritt. Die Stärken der Wirkpfade sind zwischen den Menschen unterschiedlich und kontextabhängig.

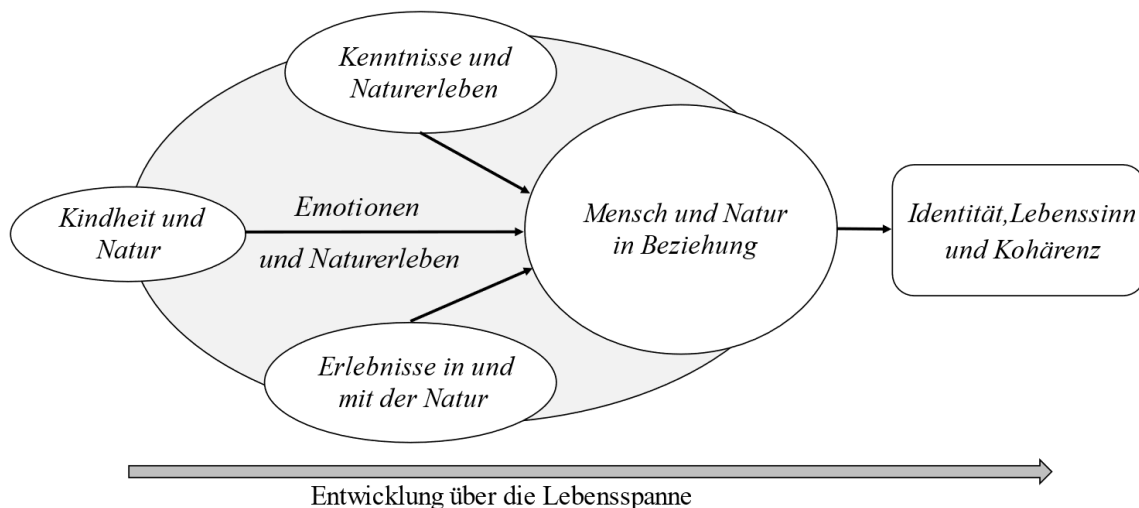
Innerhalb der Naturkontakte trennt Lude (2021) zwischen den handlungsorientierten, reflexiven Naturerfahrungen und der Kategorie des unmittelbaren Naturerlebens, welches auf die subjektive sinnliche Wahrnehmung und emotionale Berührung abhebt. Diese begrifflichen Differenzen sind in Abschnitt 2.1 dargestellt und ermöglichen es, im Folgenden die induktiv gefundenen Erfahrungsdimensionen bezüglich des Erlebnisaspektes zu interpretieren.

6.2 Dimensionen des Naturerlebens im Wirkungsmodell

Die Aussagen der Interviewpartner zum Naturerleben münden in sechs Erfahrungsdimensionen, die jeweils die Vielfalt des subjektiven Erlebens wiedergeben. Eine plausible Möglichkeit, die Dimensionen miteinander in Beziehung zu setzen, veranschaulicht Abbildung 2.

Abbildung 2

Wirkungsmodell zur Ressource Naturerleben aus der Sicht naturverbundener, reifer Menschen



Anmerkung. Die Dimensionen *Kindheit und Natur*, *Kenntnisse und Naturerleben* sowie *Erlebnisse in und mit der Natur* beeinflussen die Dimension *Mensch und Natur in Beziehung*. *Emotionen* verbinden die Dimensionen und bewirken eine Verstärkung der Beziehung. Über die Lebensspanne werden durch die intensivierte menschliche Naturbeziehung *Identität, Lebenssinn und Kohärenz* gewonnen.

Die Integration der sechs Dimensionen in ein Wirkungsmodell zum Naturerleben lehnt an das dynamische Modell zur nachhaltigen Naturverbundenheit von Zylstra et al. (2014) an (s. Abschnitt 3.1). Im Wirkungsmodell wird Naturkontakt in verschiedenen Dimensionen erfahren. Diese Dimensionen stehen in Wechselwirkungen mit dem emotionalen Erleben über die Lebensspanne.

In der Dimension *Kindheit und Natur* erinnern sich die Interviewpartner vor allem an das Spielen im Freien, vorbildliche Mütter und Großmütter, Gärten und Landschaft sowie das Empfinden von Freiheit, Versunkenheit und positiver Gestimmtheit. Mit Gebhard (2020) geschieht die kindliche Erfahrungsbildung in der Natur in einem Spannungsfeld zwischen Kontinuität und Sicherheit einerseits und ständiger Erneuerung andererseits, womit die Bedürfnisse zur kindlichen Entwicklung gedeckt werden. Die Interviewpartner belegen ihre Erinnerungen an die Natur einvernehmlich mit positiven Gefühlen. Dass die heute über 50-Jährigen in ländlicher Umgebung aufgewachsen sind und ihre Jahre der Kindheit zeitlich vor den Tendenzen der Verhäuslichung und Digitalisierung erlebten, bereitete die spätere Häufigkeit der Naturkontakte vor (Cleary et al., 2020). Hinsichtlich der positiven Färbung des Rückblicks der Interviewpartner sei angemerkt, dass es sich um erinnertes Erleben handelt, dass vom tatsächlichen Erleben abweichen kann. Naturerlebnisse in der Kindheit sind für das Erwachsenenalter prägend (Flade, 2018).

In der Dimension *Kenntnisse und Naturerleben* äußern sich drei der Interviewten zur Wissensbildung über die Natur, während die anderen drei keinerlei Erfahrungen beitragen. Sich und andere über Naturzusammenhänge zu informieren wird als notwendige und pädagogische Aufgabe angesehen. Der Zugang zur Erkenntnis ist mit Pflicht- und Verantwortungsgefühl verknüpft. Flade (2018) führt darüber hinaus die Vorstellungen im Geiste an, die als Ursprung neuer Entwicklungen fungieren. Derlei kognitive Ziele bedürfen des Interesses und der Neugierde an der Natur.

Die Dimension *Erlebnisse in und mit der Natur* fächert auf, wie Aktivitäten und Verhalten in natürlicher Umgebung erlebt werden. Die fünf gefundenen Erfahrungsfelder Draußen erleben, Erleben von Ästhetik, (Be-)Nutzen von Natur, soziale Kontakte sowie Gesundheit und Wohlbefinden kommen den faktorenanalytisch bestätigten Dimensionen des Konstrukts Naturerfahrung bei Munkemüller und Homburg (2005) nahe (s. Abschnitt 2.1), wobei die Interviewpartner dieser Studie eigene Sichtweisen ihres Draußenerlebens hervorheben. Insoweit das Draußensein befreit, beruhigt, entspannt oder die Sorgen abnimmt, dient es den Interviewpartnern als erholsame Umwelt. Das Konzept der *restorative environments* hält dazu umweltpsychologische Ansätze bereit, denen hier in Anbetracht der Forschungsfrage nicht nachgegangen wird (s. Abschnitt 3.2.3). Wenn die Interviewpartner in Gegenwart von Grün, Bäumen, Wiese oder Wald, Sonne oder Jahreszeiten ästhetisches Wohlgefallen mit verschiedenen Sinnen erleben, dann liegt es nach Berlyne (1971) an der Abweichung vom Erwarteten, wohingegen R. Kaplan und Kaplan (1989) als Erklärung die im Langzeitgedächtnis abgespeicherte evolutionsbiologische Passung zur Lebenserhaltung anführen. Von größerer Relevanz für die Forschungsfrage als die genannten klassischen Theorien sind die positiven Emotionen, die Annäherungsreaktionen in Folge provozieren. Wie Dittmer und Gebhard (2021) betonen, bedeutet die Wahrnehmung des Naturschönen in subjektiven Erlebnissen etwas Gutes und Glückserfahrung im Leben (s. Abschnitt 2.3.1).

Im weiten Erfahrungsfeld Gesundheit und Wohlbefinden bringen die Interviewpartner das Erleben psychischer und physischer Naturwirkungen zur Sprache. Werden von ihnen Stressabbau, Beruhigung der Gedanken, Abkehr von Sorgen, Affektverbesserung, Verbesserung des Selbstwertes, Perspektivenwechsel und zunehmende Gelassenheit genannt, dann thematisieren sie den Erholungswert der Natur. Erholung von Stress gewährleistet Gesundheit und trägt zum Wohlbefinden bei. Die genannten regenerativen Naturwirkungen sind vor dem theoretischen Hintergrund der SRT und der

ART zu beleuchten. Ulrichs Theorie, dass grüne, weichgeformte Landschaften beruhigende Effekte auf das autonome Nervensystem haben und zum Stressabbau führen (Ulrich et al., 1991), widerspricht nicht der ART von R. Kaplan und Kaplan (1989) (s. Abschnitt 3.2.2). Erholung kann sowohl auf physiologischer als auch auf kognitiver Ebene stattfinden. Zu den vier Erhofaktoren von S. Kaplan (1995) lassen sich in den Interviews jeweils Entsprechungen finden, indem Helga Weit-weg-sein durch Baumklettern erlebt, Luise am Meer wohltuende Weite und Ausdehnung erfährt oder der Anblick von Tieren und Bäumen bei Wolfgang Faszination auslöst. Vor allem die Vereinbarkeit, d.h. die Umwelt passend zu den eigenen Motiven und Absichten zu erleben, trifft für alle zu. Gerhard und Maria beschreiben dies explizit, wenn sie von Erfahrungen in ihrem Garten erzählen. Während die ungerichtete Aufmerksamkeit anstrengungslose Beschäftigung erwirkt, kann sich der Mensch von geistiger Müdigkeit erholen. Vornehmlich die stärker naturverbundenen Menschen können die positiven Wirkungen der Natur für sich nutzen (F. S. Mayer et al., 2009). Wird das gesundheitsförderliche Naturerleben der Interviewpartner aus der salutogenetischen Sicht von Antonovsky (1997) betrachtet, dann vermag Naturerleben ein wirksamer Faktor zur Orientierung in Richtung Gesundheit sein und konzeptionell den Stellenwert einer Widerstandsressource einnehmen (s. Abschnitt 3.2.4).

Die Dimension *Emotionen und Naturerleben* spannt sich in der Art des Gefühls und in der Intensität interaktiv zu anderen Erlebnisräumen auf. Weil subjektives Erleben mit emotionaler Rührung einhergeht und diesbezügliche Äußerungen der Interviewpartner sowohl gebunden als auch eigenständig erscheinen, ist induktiv die Dimension erlebter Freude, Traurigkeit, Angst und Bewunderung entstanden. Die Interviewpartner bringen im Gespräch die Tiefe empfundener Gefühle oder stimmungsaufhellende Effekte zum Ausdruck. Positives affektives Naturerleben bleibt nicht ohne Folgen. Nach Wilde (2021) resultiert daraus intrinsisches Interesse, eine wohltuende holistische Empfindung, Motivation

oder eine positive Einstellung zur Natur. Mees (2006) führt an, dass „bei positiven Wohlergehen-Emotionen keine unmittelbare Handlungsveranlassung vorliegt“ (S. 7), wohl aber hedonistisch begründete Handlungen folgen können (s. Abschnitt 2.3.3).

In der Dimension *Mensch und Natur in Beziehung* findet die psychische Verbundenheit mit der Natur, in der sich die Interviewpartner mehr oder weniger in einer Einheit wahrnehmen, ihren Ausdruck. Das Gefühl und die Vorstellung, ein Teil der Natur zu sein, bestimmt ihr subjektives Erleben. In den Interviews wird die Natur mit Eigenschaften wie Allgegenwärtigkeit, Verlässlichkeit, Mütterlichkeit, versorgend und friedlich attribuiert. Sich mit der Natur sicher verbunden zu fühlen, weckt bei den Gesprächspartnern Verantwortungsgefühl, Motivation und Dankbarkeit. Sie schöpfen aus der anhaltenden Beziehung die Orientierung für die Lebensgestaltung.

Sowohl verbal als auch anhand des INS-Wertes im Fragebogen bezeugen die Interviewpartner, sich mit der Natur verbunden zu fühlen. Diesen Zustand mit der Welt hat S. Freud (1955) für die frühkindliche Entwicklung als „ozeanisches Gefühl“ (S. 422) bezeichnet, dem im späteren Leben ein Sehnen folgt. Nach Gebhard (2020) wirkt die subjektiv empfundene Verbundenheit unbewusst ein Leben lang fort. Kognitiv bedeutet Naturverbundenheit, dass sich Identität und Natur überschneiden, gleichsam einem symbiotischen Prozess, der mit Entgrenzung und Bewusstseinsausdehnung einhergeht. Der innerpsychische Raum, der entsteht, kann jenseits der Sinne mit transzendenter oder spirituellem Erleben gefüllt werden (Flade, 2018). Dagegen nehmen in den Interviews Transzendenz und Spiritualität thematisch wenig Raum ein. Darauf angesprochen, bekennt sich einer von sechs Gesprächspartnern zur Gläubigkeit, während die anderen fünf uneindeutige oder verneinende Aussagen treffen. Auf die Bedeutung transzendenter Bedürfnisbefriedigung für ein zufriedenes Leben macht Venter (2017) aufmerksam.

Die Resonanztheorie von Rosa (2016) befasst sich mit der Erfahrung

gleichschwingender Subjekt-Objekt-Beziehungen und gewährt der Natur auf der vertikalen Resonanzachse große Beachtung. Vergleichbar mit interessenloser Kunst oder Religion findet der suchende Mensch in der Natur eine Passung, die ihn im Beziehungsmodus berührt und seine Identität formt. Rosa (2018) definiert vier Kennzeichen resonanter Beziehungen, um sie von der einfachen Aneignung zu unterscheiden. Die drei Erstgenannten, die Affizierung, die Selbstwirksamkeit und die Verwandlung, korrespondieren mit dem Konzept der Naturverbundenheit und diesbezüglichen Ergebnissen in den erhobenen Interviews (s. Abschnitt 3.2.5). „Ohne die Trias aus Af←fizierung [sic!]... E→motion [sic!]... und anverwandelnder Transformation bleibt die Aneignung eine Beziehung der Beziehungslosigkeit“ (Rosa, 2018, S. 42). Mit dem vierten Merkmal der Unverfügbarkeit meint Rosa, dass sich Resonanz nicht instrumentell herstellen, „weder sicher erzwingen noch garantiert verhindern lässt (S. 44). Wenn die Interviewpartner ihre emotionale Naturbeziehung beschreiben, aus der für sie Verantwortung, Motivation, Dankbarkeit und Orientierung erwachsen, dann kann dieses Erleben auch als Resonanz Erfahrung interpretiert werden. Warum sich einzigartig die Natur zum Resonanzraum anbietet, mag in dem sinnlich-emotionalen Potenzial solcher Erfahrungen begründet sein. Hier schließt sich der Kreis zu den drei Theorien erholsamer Naturwirkungen.

6.2 Naturerleben als Ressource über die Lebensspanne

Der bisherige Diskurs formiert Naturerleben anhand der vier Dimensionen Kindheitserfahrungen, Kenntnisse und Erlebnisse sowie emotionales Erleben, die gemeinsam schließlich die menschliche Naturbeziehung als fünfte Dimension konstituieren (Abbildung 2). Es wurde aufgezeigt, dass diese Beziehung, die im Konstrukt Naturverbundenheit ihre Entsprechung findet, theoretisch als Bindung, Transzendenz oder auch als Resonanzbeziehung interpretiert werden kann.

Im Rahmen interdisziplinärer Sichtungen liefern Zylstra et al. (2014) eine

umfassendere dynamische Definition von Naturverbundenheit, die das Personenmerkmal zu einer Schlüsseleigenschaft mit vitalisierenden und energetisierenden Auswirkungen auf die psychische Entwicklung des Menschen nominiert (s. Abschnitt 3.1). Diesem Potenzial positiv selbstverstärkender Naturverbundenheit wenden sich heute Umweltpsychologen zu, wenn sie sich mit pädagogischen und normativen Fragen befassen. Sie suchen nach der Fähigkeit, Umweltbewusstsein in Umwelthandeln und positive Umweltgestaltung zu transformieren (Vogt, 2015).

Die Psychologie des Naturverhältnisses bietet aber auch Anknüpfungspunkte für die Frage der Lebensgestaltung in der spätmodernen Gesellschaft. Hier rückt die sechste Dimension *Identität, Lebenssinn und Kohärenz* in den Blick. In der vorliegenden Studie berichten die Interviewpartner von ihrer über die Lebensspanne zunehmenden Zufriedenheit mit sich und ihrem naturbezogenen Leben. Sie umschreiben, am richtigen Ort zu sein und Lebenssinn gefunden zu haben. In ihren biografischen Narrationen entstehen kohärente Sichtweisen, deren Zusammenhang sich über das Gefühl vermittelt, naturverbunden zu sein.

Keupp (2004) thematisiert die Aufgabe des Menschen, eine eigene Identität erfolgreich über die Zeit zu bilden, wenn Leben gelingen soll. Jenseits von einbindenden Normen der Gegenwart sieht der Sozialpsychologe die große Herausforderung des Menschen darin, konstruktive Selbstverortung zu leisten. Lebenserfahrungen, in denen sich der Mensch als aktiv Gestaltender seiner eigenen Biografie wahrnimmt und Erfahrungsfragmente zu einem sinnvollen Ganzen verknüpfen kann, sind entscheidende Bausteine seiner Gesunderhaltung. Die Aufgabenstellung formuliert Keupp (2004) wie folgt: „Im Zentrum der Anforderungen für eine gelingende Lebensbewältigung stehen die Fähigkeiten zur Selbstorganisation, zur Verknüpfung von Ansprüchen auf ein gutes und authentisches Leben mit den gegebenen Ressourcen und letztlich die innere Selbstschöpfung von Lebenssinn“ (S: 10). Für Keupp bedeutet Identitätsarbeit, nach außen gerichtete

Passungsarbeit und nach innen gerichtete Synthesearbeit zu leisten. Letzteres erfordert es, Kohärenz im Leben zu konstruieren und aufrechtzuerhalten. In seinen Ausführungen konzentriert sich Keupp auf die Salutogenese von Antonovsky (1997), in der das Kohärenzgefühl die zentrale Kompetenz ist, um gesundheitsförderliche Ressourcen zu mobilisieren (s. Abschnitt 3.2.4). Mit dem Erleben von Naturverbundenheit scheint dies den Interviewpartnern über die Lebensspanne zu gelingen.

7. Schlussbetrachtung

Naturerleben ist ein kostbares Gut. Vor dem Hintergrund der ökologischen Krise und des gesellschaftlichen Wandels wird der Wert der Natur hochgeschätzt und ihre Wirkungen auf den Menschen werden gepriesen. Andererseits weisen Umweltzerstörung und Naturentfremdung auf die Fragilität des Mensch-Natur-Verhältnisses hin. Mit der Umweltpsychologie hat sich eine junge Forschungsrichtung etabliert, die sich der Aufgabe stellt, Theorien zu generieren und diese auf die Herausforderungen der Umweltproblematik anzuwenden.

Zu den Nutzenwirkungen der Natur für den Menschen zählen ihr Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Ästhetisches Empfinden und die Kulissenfunktion natürlicher Räume machen subjektiv wahrgenommene Naturerlebnisse zu multisensorischen Ereignissen, die vielfältige Repräsentationen im Gedächtnis hervorrufen. Wechselwirkungen im menschlichen Naturverhältnis prägen die Naturverbundenheit, deren empirische Erforschung ein zentrales Anliegen der Umweltpsychologie ist. Angelehnt an die Gesundheitswissenschaften kann die hypothesengeleitete Herangehensweise mit quantitativen Methoden das dynamische Konstrukt der Naturverbundenheit nicht vollständig erklären (Zylstra et al., 2014). Sich dem Forschungsgegenstand explorativ anzunähern, erlaubt es, neue Vorstellungen zum Naturverhältnis des Menschen zu entwickeln und nach der Perspektive des Subjekts zu fragen. „Im Subjektiven öffnen sich Welten“ (Mäder, 2010, S. 53).

In der vorliegenden Forschungsarbeit wurde nun das Erleben von Natur mit einem qualitativen Studiendesign untersucht und eine offene Fragestellung anhand halbstandardisierter Interviews bearbeitet.

Bezüglich der ersten Forschungsfrage, *wie naturbezogene Menschen ihr Naturverhältnis über die Lebensspanne erleben*, finden sich die Antworten, dass

Kindheitserlebnisse, aktuelle Kenntnisse und Erlebnisse sowie emotionales Erleben in und mit der Natur die Beziehung des Menschen zur Natur beeinflussen. Über die Lebensspanne gestaltet sich das Mensch-Natur-Verhältnis dynamisch selbstverstärkend und stiftet Identität. Der reife Mensch schöpft aus diesem Verhältnis Lebenssinn und Kohärenz. Anhand der menschlichen Naturerlebnisräume wurden verschiedene bestehende theoretische Paradigmen verifiziert, die Naturerleben als ursächlich für Gesundheit und Wohlbefinden ansehen. Es wurde aufgezeigt, dass sowohl auf physiologischer Ebene nach Ulrich et al. (1991) als auch auf kognitiver Ebene nach R. Kaplan und Kaplan (1989) regenerative Naturwirkungen abgerufen werden. Die Interviewpartner liefern Beschreibungen ihrer Lebenswelten, die den Merkmalen erholsamer Umwelten entsprechen (Lindern et al., 2017). In den Interviews mit naturverbundenen Menschen treten emotionale Aspekte des Erlebens besonders hervor, die im Konstrukt der Naturverbundenheit gebündelt werden. Das Mensch-Natur-Verhältnis naturbezogener, reifer Menschen kann aus theoretischer Sicht als Bindungsbeziehung, Transzendenzerleben oder als Resonanzbeziehung nach Rosa (2016) betrachtet werden.

Die zweite Forschungsfrage, ob *Naturerleben als psychische Widerstandsressource einen Beitrag für ein gutes Leben leisten kann*, findet Bezug in den Aussagen der Interviewpartner zum Erleben von Identität, Lebenssinn und Kohärenz. Durch das Gefühl der erstarkenden Naturverbundenheit über die Lebensspanne gelingt es ihnen nach innen gerichtete Synthesearbeit und nach außen gerichtete Passungsarbeit zu leisten (Keupp, 2004). Wenn paradigmatisch Anschluss an die Salutogenese von Antonovsky (1997) gesucht wird, dann zählt die Befähigung, Natur zu erleben zu den gesundheitsförderlichen Widerstandsressourcen, weil mit ihr Zufriedenheit, Verortung und Lebenssinn gewonnen werden. Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass das Gefühl der Naturverbundenheit mit dem sogenannten Kohärenzgefühl im Zusammenhang steht, in dem Sinne, dass das eigene Leben verständlich, beeinflussbar und bedeutungsvoll ist (Gebhard, 2020).

Vor Abschluss der vorliegenden Arbeit ist es notwendig, ausdrücklich auf die Grenzen der Aussagekraft hinzuweisen und Kritik daran zu üben. Die sukzessive Gewinnung der Stichprobe schließt nicht nur an sich die Repräsentativität und Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse aus, sondern bezieht ausschließlich Interviewpartner jenseits der Lebensmitte ein, die persönliche Nähe zum Thema mitbrachten. Sowohl der gesellschaftliche als auch der individuelle Kontext blieben unbeachtet. Hier ist es wünschenswert, jüngere Menschen mit unterschiedlichen Interessen und verschiedener Herkunft nach ihrem Naturerleben zu befragen. Zu den größten Einschränkungen während der Datenerhebung und der Auswertung gehört die mangelnde Einbindung der Forschenden in ein Team von Forschern. Infolge der Covid-19-Pandemie und entsprechender Kontaktbeschränkungen entfiel die kommunikative Validierung sowohl mit den Gesprächspartnern als auch der reflexive Diskurs während der Aufbereitung der Daten mithilfe der Kernsatzmethode. Diese Grenzen unterwarfen den ohnehin subjektiven Forschungsprozess einer nicht aufzuhaltenden Rekonstruktion durch die Forschende. Zukünftige Arbeiten können an die genannten Beschränkungen anknüpfen, um den Erkenntnisgewinn zu vertiefen. Die explorative Vorgehensweise bietet Forschern in diesem Rahmen vielfache Möglichkeiten.

Zukünftig besteht Forschungsbedarf in der interdisziplinären Untersuchung der Mensch-Natur-Beziehung und ihrer Wechselwirkungen. Hier sollten zunächst klare begriffliche Definitionen über die psychologischen Theorien und Sprachen hinweg erarbeitet werden. Der fundamentalen Bedeutung des Naturerlebens für die Persönlichkeitsentwicklung sollte mehr Forschungsinteresse entgegengebracht werden, um die Kraft der Ressource bei naturgestützten Therapieansätzen nicht brach liegen zu lassen.

Nunmehr ist benannt, wie naturbezogene reife Menschen ihr Naturverhältnis erleben und welchen Beitrag sie daraus für ihre persönliche Entwicklung gewinnen können. Im Mittelpunkt steht die Naturverbundenheit, deren verstärkendes Potenzial Kohärenzgefühl

und Lebenssinn stiftet. Ob dies wiederum in therapeutischen Kontext replizierbar ist, in welchem Maße und unter welchen Bedingungen die Umsetzung sinnvoll ist, bietet Anlass zu weiterer Forschung unter der Aufgabenstellung Naturerleben als Ressource für ein gutes Leben.

Literaturverzeichnis

- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International journal of public health*, 55(1), 59–69. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(4), 371–388. <https://doi.org/10.1177/1403494810396400>
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie. <https://sisis.rz.htw-berlin.de/inh2006/1235302.pdf>
- Baxter, D. E. & Pelletier, L. G. (2019). Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 60(1), 21–34. <https://doi.org/10.1037/cap0000145>
- Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and Psychobiology*. Appleton-Century-Crofts.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on restorativeness. *Behavioral sciences (Basel)*, 4(4), 394–409. <https://doi.org/10.3390/bs4040394>
- Blaschke, S. (2017). The role of nature in cancer patients' lives: a systematic review and qualitative meta-synthesis. *BMC cancer*, 17(1), 370. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3366-6>

- Bögeholz, S. (1999). *Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln* (Bd. 5). Springer Fachmedien Wiesbaden.
<https://doi.org/10.1007/978-3-322-97445-7>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., Vries, S. de, Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., . . . Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5(7), eaax0903.
<https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P. & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249, 118–136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. (2020). *Naturbewusstsein 2019: Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt*. Rostock. <https://www.bmu.de/publikation/naturbewusstsein-2019/>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Chang, C., Oh, R. R. Y., Le Nghiem, T. P., Zhang, Y., Tan, C. L., Lin, B. B., Gaston, K. J., Fuller, R. A. & Carrasco, L. R. (2020). Life satisfaction linked to the diversity of nature experiences and nature views from the window. *Landscape and Urban Planning*, 202, 103874. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103874>
- Clayton, S. (2003). Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. In S. Clayton & S. Opatow (Hrsg.), *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (S. 45–65). MIT Press.

- Cleary, A., Fielding, K. S., Murray, Z. & Roiko, A. (2020). Predictors of Nature Connection Among Urban Residents: Assessing the Role of Childhood and Adult Nature Experiences. *Environment and Behavior*, 52(6), 579–610.
<https://doi.org/10.1177/0013916518811431>
- DeVille, N. V., Tomasso, L. P., Stoddard, O. P., Wilt, G. E., Horton, T. H., Wolf, K. L., Brymer, E., Kahn, P. H. & James, P. (2021). Time Spent in Nature Is Associated with Increased Pro-Environmental Attitudes and Behaviors. *International journal of environmental research and public health*, 18(14).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147498>
- Dittmer, A. & Gebhard, U. (2021). Naturerfahrung als Naturbeziehung: Symbolische Bedeutung, ästhetische Kulisse und naturethische Intuition. In *Naturerfahrung und Bildung* (S. 19–39). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6_2
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- Erleben. (2019). In Wirtz (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie*.
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/erleben#search=ed320ad66a7d8a3d3918ee96e08fd78d&offset=0>
- Flade, A. (2018). *Zurück zur Natur?* Springer Fachmedien Wiesbaden.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-21122-6>
- Franco, L. S., Shanahan, D. F. & Fuller, R. A. (2017). A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye. *International journal of environmental research and public health*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph14080864>
- Freud, S. (1930/1955). Das Unbehagen der Kultur. In A. Freud (Hrsg.), *Sigmund Freud - Gesammelte Werke: Chronologisch geordnet, Bd.14. Werke aus den Jahren 1925-*

1931 (S. 419–506). Imago Publishing Co., LTD. (Erstveröffentlichung 1930)

Früchtnicht, K. & Gebhard, U. (2021). Vom Erlebnis zur Erfahrung: Zur Bedeutung der Reflexion bei Naturerfahrungen. In U. Gebhard, A. Lude, A. Möller & A. Moormann (Hrsg.), *Naturerfahrung und Bildung* (1. Aufl., S. 167–184). Springer VS.

https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6_10

Gebhard, U. (1993). Erfahrung von Natur und seelische Gesundheit. In H.-J. Seel (Hrsg.), *Mensch - Natur: Zur Psychologie einer problematischen Beziehung* (S. 127–147).

Westdt. Verl. https://doi.org/10.1007/978-3-322-90632-8_9

Gebhard, U. (2020). *Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung* (5., aktualisierte Auflage). Springer VS.

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-01805-4>

Gebhard, U., Lude, A., Möller, A. & Moormann, A. (2021). Einleitung – Naturerfahrung und Bildung. In U. Gebhard, A. Lude, A. Möller & A. Moormann (Hrsg.), *Naturerfahrung und Bildung* (1. Aufl., S. V–XI). Springer VS.

Guéguen, N., Meineri, S. & Bretthauer, J. (2013). *Natur für die Seele: Die Umwelt und ihre Auswirkungen auf die Psyche*. Springer spektrum. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-34821-1>

Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. de & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

Hartig, T., van Berg, A. E. den, Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N [Nicole], Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Podesta, M. T. C. & Waaseth, G. (2011). Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. In *Forests, Trees and Human Health* (S. 127–168). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_5

- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Auflage). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
<https://doi.org/10.1007/978-3-531-92076-4>
- Hellbrück, J. & Kals, E. (2012). *Umweltpsychologie Lehrbuch. Lehrbuch*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-93246-0>
- Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor* (2. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-34362-9>
- James, W. (1890). *The principles of psychology, Vol I*. Henry Holt and Co.
<https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Joye, Y. & van den Berg, A. (2011). Is love for green in our genes? A critical analysis of evolutionary assumptions in restorative environments research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(4), 261–268. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.07.004>
- Joye, Y. & van den Berg, A. (2019). Restorative environments. In L. Steg & J. de Groot (Hrsg.), *Environmental Psychology: An Introduction* (2. Aufl., S. 65–75). John Wiley & Sons, Ltd. <https://research.rug.nl/en/publications/restorative-environments>
- Kals, E., Schumacher, D. & Montada, L. (1999). Emotional Affinity toward Nature as a Motivational Basis to Protect Nature. *Environment and Behavior*, 31(2), 178–202.
<https://doi.org/10.1177/00139169921972056>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

- Keupp, H. (2004). *Fragmente oder Einheit? Wie heute Identität geschaffen wird*. Institut für Praxisforschung und Projektberatung. http://www.ipp-muenchen.de/texte/fragmente_oder_einheit.pdf
- Kleespies, M. W., Braun, T., Dierkes, P. W. & Wenzel, V. (2021). Measuring Connection to Nature—A Illustrated Extension of the Inclusion of Nature in Self Scale. *Sustainability*, 13(4), 1761. <https://doi.org/10.3390/su13041761>
- Kowal, S. & O'Connell, D. C. (2012). Zur Transkription von Gesprächen. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (9. Aufl., S. 437–447). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Krafft, A. M. (2018). Die Positive Psychologie. In Krafft, Andreas M. Walker, Andreas M. (Hrsg.), *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung* (S. 938). Springer.
- Krafft, A. M. & Walker, A. M. (2018). Empirische Ergebnisse des Hoffnungsbarometers. In Krafft, Andreas M. Walker, Andreas M. (Hrsg.), *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Springer.
- Krömker, D. (2004). *Naturbilder, Klimaschutz und Kultur* (1. Aufl.). Beltz.
- Leithäuser, T. & Volmerg, B. (1988). *Psychoanalyse in der Sozialforschung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-663-07773-2>
- Lindern, E. von, Lymeus, F. & Hartig, T. (2017). The Restorative Environment: A Complementary Concept for Salutogenesis Studies. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Hrsg.), *The Handbook of Salutogenesis* (S. 181–195). https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_19
- Lude, A. (2021). Naturerfahrungen und ähnliche Begriffe – Definitionen und Ansätze. In U.

- Gebhard, A. Lude, A. Möller & A. Moormann (Hrsg.), *Naturerfahrung und Bildung* (1. Aufl., S. 41–55). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6_3
- Mäder, U. (2010). Was biografische Zugänge erhellen. In B. Hauptert, S. Schilling & S. Maurer (Hrsg.), *Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit: Beiträge Zu Einer Rekonstruktiven Perspektive Sozialer Professionen* (S. 53–70). Lang Peter AG Internationaler Verlag der Wissenschaften.
- Martens, D. & Bauer, N [N.]. (2014). Erholungs(t)raum Natur. Wirkt objektive Umwelt oder subjektive Bedeutung? In G. Hartung & T. Kirchhoff (Hrsg.), *Physis: Bd. 3. Welche Natur brauchen wir? Analyse einer anthropologischen Grundproblematik des 21. Jahrhunderts* (S. 275–295). Alber.
<https://www.dora.lib4ri.ch/wsl/islandora/object/wsl%3A12130>
- Mayer, F. S. & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643.
<https://doi.org/10.1177/0013916508319745>
- Mayer, J. (1996). Biodiversitätsforschung als Zukunftsdisziplin : Ein Beitrag der Biologiedidaktik. *Zeitschrift für Didaktik der Biologie (ZDB) - Biologie Lehren und Lernen*, 1996(5(1), 19–41. <https://zdb.uni-bielefeld.de/index.php/zdb/article/view/1729/1675>
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Beltz.
- Mees, U. (2006). Zum Forschungsstand der Emotionspsychologie – eine Skizze. In R. Schützeichel (Hg.), *Emotionen und Sozialtheorie. Disziplinäre Ansätze* (S. 104–124). Campus.

- Müller-Lüdenscheid-Verlag. (2021). *Komm lieber Mai und mache* ★ *Volksliederarchiv* (10.000 Lieder). <https://www.volksliederarchiv.de/komm-lieber-mai-und-mache/>
- Munkemüller, T. & Homburg, A. (2005). Naturerfahrungen: Dimensionen und Beeinflussung durch naturschutzfachliche Wertigkeit. *Umweltpsychologie*, 9(2), 50–67. <https://www.researchgate.net/publication/268485702>
- Naturpsychologie. (o. D.). In *Lexikon der Psychologie*. Spektrum. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/naturpsychologie/10357>
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., Vries, S. de, Seeland, K. & Schipperijn, J. (2011). *Forests, Trees and Human Health*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Rauh, R. B. (2020). Einsamkeit. Ethische Implikationen für das Gesundheitswesen angesichts einer komplexen Erfahrung. In A. Riedel & S. Lehmeier (Hrsg.), *Ethik im Gesundheitswesen* (S. 1–18). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-58685-3_40-1
- Reeh, T. & Ströhlein, G. (2008). Natur erleben und Raum inszenieren. In T. Reeh & G. Ströhlein (Hrsg.), *Natur erleben und Raum inszenieren: ZELTForum - Göttinger*

Schriften zu Landschaftsinterpretation und Tourismus (S. 8–14). Universitätsverlag
Göttingen.

Retzlaff-Fürst, C. & Pollin, S. (2021). Naturerfahrung als Quelle des Wohlbefindens – Zum Verhältnis von Naturerfahrung und Gesundheit. In U. Gebhard, A. Lude, A. Möller & A. Moormann (Hrsg.), *Naturerfahrung und Bildung* (1. Aufl., S. 79–99). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6_5

Rosa, H. (2014). Resonanz statt Entfremdung: Zehn Thesen wider die Steigerungslogik der Moderne. *Zeitwohlstand. Wie wir anders arbeiten, nachhaltig wirtschaften und besser leben*, 62–74. http://www.kolleg-postwachstum.de/sozwgmedia/dokumente/Thesenpapiere+und+Materialien/Thesenpapier+Krise+_+Rosa.pdf

Rosa, H. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Suhrkamp.

Rosa, H. (2018). *Unverfügbarkeit. Unruhe bewahren*. Residenz Verlag.

schassen. (o.D.). In Duden. Abgerufen 22.Januar.2022, von <https://www.duden.de/node/162042/revision/473691>

Schorn, A. (2000). Das „themenzentrierte Interview“. Ein Verfahren zur Entschlüsselung manifester und latenter Aspekte subjektiver Wirklichkeit. <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/download/1092/2394/0>

Schultz, P. W. (2002). Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Hrsg.), *Psychology of Sustainable Development* (S. 61–78). Springer US.
https://cdn.naaee.org/system/files/harmony/files/schultz_nature_connectedness.pdf

Seel, H.-J. & Sichler, R. (1993). Perspektiven einer Psychologie der menschlichen Naturbeziehung. In H.-J. Seel (Hrsg.), *Mensch - Natur: Zur Psychologie einer*

problematischen Beziehung (S. 14–26). Westdt. Verl. https://doi.org/10.1007/978-3-322-90632-8_2

Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E. & Fuller, R. A. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific reports*, 6, 28551. <https://doi.org/10.1038/srep28551>

Spiritualität. (2019). In Wirtz (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/spiritualitaet>.

Steinke, I. (2000). Gütekriterien qualitativer Forschung. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (S. 319–331). Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Stieger, S., Aichinger, I. & Swami, V. (2020). The impact of nature exposure on body image and happiness: An experience sampling study. *International Journal of Environmental Health Research*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/09603123.2020.1803805>

Tam, K.-P. (2013). Concepts and measures related to connection to nature: Similarities and differences. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 64–78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.01.004>

Thompson, C. W., Aspinall, P. & Montarzino, A. (2008). The Childhood Factor. *Environment and Behavior*, 40(1), 111–143. <https://doi.org/10.1177/0013916507300119>

Transzendenz. (2019). In Wirtz (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/transzendenz>.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Hrsg.), *Behavior and the Natural Environment. Human Behavior*

and Environment (S. 85–125). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science (New York, N.Y.)*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

van den Berg, A. E., Koole, S. L. & van der Wulp, N. Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 135–146. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(02\)00111-1](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(02)00111-1)

Venter, H. J. (2017). Self-Transcendence: Maslow’s Answer to Cultural Closeness. *Journal of Innovation Management*, 4(4), 3–7. https://doi.org/10.24840/2183-0606_004.004_0002

Vogt, M. (2015). Die Psychologie des Naturverhältnisses und ihr Stellenwert für die Christliche Sozialethik. *Münchener Theologische Zeitschrift*, 66(3), 268–278. <https://doi.org/10.5282/mthz/5076>

Wecker, K. (2021, 2. Dezember). *Konstantin Wecker - die offizielle Website » Lieder*. <https://wecker.de/de/musik/album/276-Politische-Lieder/item/117-Nur-dafuer-lasst-uns-leben.html>

Weltgesundheitsorganisation. (1946). *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation: deutsche Übersetzung, Stand 8. Mai 2014*. https://fedlex.data.admin.ch/filestore/fedlex.data.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/20200706/de/pdf-a/fedlex-data-admin-ch-eli-cc-1948-1015_1002_976-20200706-de-pdf-a.pdf

- Wilde, M. (2021). Motivation und Naturerleben – Naturerleben und Motivation. In U. Gebhard, A. Lude, A. Möller & A. Moormann (Hrsg.), *Naturerfahrung und Bildung* (1. Aufl., S. 115–128). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6_7
- Wilson, E. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge University Press.
- Wilson, T. P. (1980). Theorien der Interaktion und Modelle Soziologischer Erklärung. In Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen (Hrsg.), *WV studium: 54/55. Alltagswissen, Interaktion und Gesellschaftliche Wirklichkeit* (5. Aufl., S. 54–79). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-663-14511-0_3
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie: Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder*. Beltz. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-5630>
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung*(1). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/download/1092/2394/0>
- Zelenski, J. M. & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected. *Environment and Behavior*, 46(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>
- Zhang, J. W., Howell, R. T. & Iyer, R. (2014). Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.013>
- Zylstra, M. J., Knight, A. T., Esler, K. J. & Le Grange, L. L. L. (2014). Connectedness as a Core Conservation Concern: An Interdisciplinary Review of Theory and a Call for Practice. *Springer Science Reviews*, 2(1-2), 119–143. <https://doi.org/10.1007/s40362-014-0021-3>

Anhang

Leitfaden zum Interview Naturerleben

Kurzfragebogen

Muster Einverständniserklärung

Ergebnis-Tabellen 3-8

Transkripte der Interviews (siehe CD-ROM)

Eidesstattliche Erklärung

Leitfaden zum Interview „Naturerleben“

(Prinzip: „so offen wie möglich, so strukturiert wie nötig“ nach Helfferich, 2005)

Interviewleitfragen

Erste Leitfrage: Naturbegriff allgemein

Zweite Leitfrage: Verhältnis zur Natur

Dritte Leitfrage: Naturwirkungen

Vierte Leitfrage: Kindheit und Natur

Anforderungen an die Interviewpartner

Alter über 50 Jahre

Grüne Berufe/ Hobbies

Ablauf des Interviews

Eröffnung/ Einleitung:

eigene Vorstellung: Name, Uni Osnabrück

Zielvorstellung: Masterarbeit

(MA: Naturerleben - eine Ressource - in der psychologischen Betrachtung

Interesse an individuellen Sichtweisen, qualitatives Design)

Auf Tonaufzeichnung (Aufzeichnungsgerät) hinweisen / Einwilligungserklärung (doppelt)

Auf Anonymität und Vertraulichkeit hinweisen

Geeignete Form der Rückmeldung über das Interview mit dem Interviewpartner besprechen

Länge des Interviews: 40min, max. 1 Stunde

Hauptphase (offen, übersichtlich, thematisch anschießend):

Erzählaufforderung, Aufrechterhaltung, Nachfragen

Bilanzierungsfragen

Einstellungsfragen

Abschlussfrage: Fehlt was?

Interviewleitfragen

Erste Leitfrage: Naturbegriff allgemein

1. Leitfrage/ Stimulus/ Erzählaufforderung: Was ist für Sie Natur?		
Inhaltliche Aspekte/ Stichworte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
Subjektive Definition	Fällt Ihnen noch was ein?	Woran könnte das liegen?
Zugehörige Begriffe	Fallen Ihnen spontan Begriffe ein?	Bleiben Sie noch etwas bei dieser Beschreibung/ Erzählung.
Natur und Ästhetik	Was gefällt Ihnen? Was mögen Sie nicht?	Wie ist das genauer? Was ist schön? Nicht schön?
Wissen über Natur Natursymbole Farben/ Töne	Haben Sie besondere Interessen? Themen? Vorlieben?	Tatsächlich! Das ist sehr interessant!
Wahrnehmung Perspektive	In welchen Situationen nehmen Sie etwas als Natur wahr?	
Über die Wahrnehmung hinausgehend Vorstellungen Bilder Naturphänomene	Beschreiben Sie noch eingehender. Fallen Ihnen Bilder ein? Können Sie sich das vorstellen? An was denken Sie?	

Naturbegriff allgemein

Zweite Leitfrage: Mensch-Natur-Verhältnis

2. Leitfrage/ Stimulus/ Erzählaufforderung: Was bedeutet für Sie Naturverbundenheit?		
Inhaltliche Aspekte/ Stichworte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
Momentanes Befinden	Wie geht es Ihnen?	
Lebensraum Bedeutung von Natur im Lebensbereich/ Alltag	Wo und wie leben Sie? Beschreiben Sie Ihre Umgebung.	Wo fühlen Sie sich wohl?
Stellenwert/ Wertschätzung von Natur (Valenz)	Was schätzen Sie besonders an/ in der Natur?	Wie war das genau?
Natur und Zeiterleben	Gehören Natur und (Lebens-)Zeit für Sie zusammen?	
Rhythmen (Tages- und Jahresablauf) im Bezug zur Natur	Wie sieht ein normaler Tagesablauf aus?	
Freizeitgestaltung	Gestalten Sie Ihre Freizeit danach, Natur zu erleben?	
Wünsche/ Ziele bezüglich der Umwelt?	Welche Wünsche und Ziele verfolgen Sie, wenn Sie sich auf die Natur beziehen?	
Gesundheit und Natur physisch und psychisch	Inwiefern ist Ihr Wohlbefinden und Stresserleben mit Ihrem Naturverhältnis verbunden?	
Naturverbundenheit körperlich psychisch	Spüren Sie Ihre Naturverbundenheit?	

Mensch-Natur-Verhältnis

Dritte Leitfrage: Naturwirkungen

3. Leitfrage/ Stimulus/ Erzählaufforderung: Wie wirkt sich Natur auf Sie/Ihr Erleben aus? Besondere Erlebnisse?		
Inhaltliche Aspekte/ Stichworte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
Besondere Erlebnisse im Bezug zur Natur Besondere Momente Wahrnehmung Emotionen Kognitionen Physisches Erleben Verhalten Aktion/Interaktion Transformation Transzendenz-Erfahrungen (=Übersteigen, -schreiten)	Fällt Ihnen noch was ein? Beschreiben Sie Ihr Erleben. Stellen Sie sich das noch einmal vor? Woran haben Sie das genau gemerkt? Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn? Beschreiben Sie das bitte! Haben Sie etwas erlebt, dass über das Materielle hinausgeht? Haben Sie spirituelle Erfahrungen oder religiöse Erfahrungen in der Natur?	Was haben Sie wahrgenommen? Was ist passiert? Spüren Sie das noch? Wie fühlte sich das an? Wie ging es Ihnen dabei / danach? Was bedeutet diese Erfahrung für Sie? Können Sie sich so etwas vorstellen? Können Sie sich das erklären? Und hier und jetzt?

Besondere Erlebnisse - Naturwirkungen?

Vierte Leitfrage: Kindheit und Natur

4. Leitfrage/ Stimulus/ Erzählaufforderung: Wie haben Sie Natur in Ihrer Kindheit erlebt?		
Inhaltliche Aspekte/ Stichworte	Aufrechterhaltungsfragen	Nachfragen
Rückblick in die Kindheit	Fällt Ihnen zu Ihrem Erleben als Kind etwas ein?	
Authentische Naturerfahrungen	Beschreiben Sie! Wie war das?	
Naturerlebnisse als Kind Tätigkeiten	Waren Sie viel draußen? Beschreiben Sie die Umgebung Ihrer Kindheit.	Waren Sie dann allein oder mit anderen?
Erinnerung an herausragende Ereignisse	Was haben Sie getan? Mit anderen Kindern?	
Vorbilder/ Wertevermittlung	War Ihr Umfeld mit Natur verbunden?	Rolle der Eltern? Wichtige Vorbilder?
Prägungen		
Entwicklung über die Zeit?	Und als Sie dann älter wurden?	
Kohärenz	Sind Sie für etwas dankbar? Wie sehen Sie Ihre Kindheit heute?	
	Steht Ihr Erleben im Zusammenhang mit Ihrer Berufswahl?	Bedeutung für Ihre spätere berufliche Tätigkeit?

Kindheit und Natur

Ankündigung Gesprächsende

Bedanken

Gelegenheit, um etwas zu ergänzen

Geschenk zum Dank übergeben (Staudensichel im Wert von 7,50€)

Verzicht auf Postskriptum

Kurzfragebogen zum Interview „Naturerleben“

Datum _____

Interviewpartner*in _____

1. Wie alt sind Sie? _____ Jahre

2. Welchem Geschlecht ordnen Sie sich zu? _____

3. Welcher beruflichen Tätigkeit gehen Sie nach? _____

4. Was ist Ihr höchster Ausbildungsabschluss? _____

5. Wie ist Ihre Wohnsituation?

6. Haben Sie besondere Interessen oder Hobbies?

7. Bitte schätzen Sie, wieviel Zeit Sie durchschnittlich in natürlicher Umgebung verbringen?
_____ Std/Woche

8. Bitte umkreisen Sie das Bild, das Ihre Beziehung mit der Natur am besten darstellt. Hierbei handelt es sich um Ihre persönliche Einschätzung.



INS-Skala zur individuellen Naturverbundenheit (Inclusion of Nature in the Self (Schultz, 2002))

9. Weitere Bemerkungen:

Einwilligungserklärung zur Studie

Margarete Bollmann-Lingens

Am Brande 10

27239 Twistringen

m.lingens@gmx.de

- a) zum Verbleib beim Probanden und
- b) zum Verbleib bei der Versuchsleitung

nach Information und Aufklärung über die Studiendurchführung und mögliche Folgen und Schäden sowie über den Umgang und die Verwendung der damit zusammenhängenden personenbezogenen Daten.

Titel der Studie: Naturerleben – Ressource für ein gutes Leben
aus der Sicht naturverbundener Menschen

Name und Adresse des Fachbereichs

Fachbereich Humanwissenschaften

bzw. des Instituts oder

Institut für Psychologie

Seminarstraße 20, 49074 Osnabrück

**Sehr geehrte Studienteilnehmerin,
sehr geehrter Studienteilnehmer,**

hiermit bitten wir Sie um Ihre Einwilligung zur Teilnahme an dem oben genannten Forschungsvorhaben und zur Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten, wie sie Ihnen in der Probandeninformation und der Aufklärung näher erläutert worden sind.

I. Allgemeines

Hiermit erkläre ich, _____, geboren am

(Name, Vorname) *

* bitte in Druckbuchstaben

dass ich durch die Projektleitung mündlich und schriftlich über das Wesen, die Bedeutung, die Risiken und Folgen der wissenschaftlichen Untersuchungen im Rahmen der o.g. Studie informiert und aufgeklärt wurde und ausreichend Gelegenheit hatte, meine Fragen mit der Projektleitung zu klären.

Mir ist bekannt, dass ich das Recht habe, meine Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne nachteilige Folgen für mich zurückzuziehen und einer Weiterverarbeitung meiner Daten und Proben wider- sprechen und ihre Vernichtung verlangen kann.

Ich habe eine Kopie der Einwilligungserklärung erhalten.

Ich erkläre, dass ich freiwillig bereit bin, an der wissenschaftlichen Studie teilzunehmen.

II. Einwilligung in die Erhebung und Nutzung von Daten

Kurzübersicht über die Daten:

Mir ist bekannt, dass bei dieser Untersuchung folgende Daten erhoben werden:

Demographische Daten und Angaben zur Gesundheit: Alter, Geburtsdatum, Geschlecht, Studienfach/Beruf, höchste abgeschlossene Bildungsstufe.

Personenbezogene Kontaktdaten: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer. Diese *personenbezogenen Kontaktdaten*

werden nur zur Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung innerhalb dieser Studie verwendet und in einer gesonderten Liste (=

Zuordnungsliste) abgelegt und aufbewahrt. Diese Kontaktdaten werden in keiner Weise mit allen weiteren pseudonymisierten Daten in

Verbindung gebracht.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Einwilligung in die Speicherung und Verarbeitung

Ich stimme zu, dass die erhobenen demografischen Daten unter der Verantwortung der Projektleitung im Rahmen dieser Studie in pseudonymisierter* Form zu Forschungszwecken gespeichert, weiterverarbeitet und verwendet werden. Die pseudonymisierte Form ist eine Form, bei der Identifikationsmerkmale wie Name, Anschrift oder E-Mail durch eine Codenummer ersetzt sind – so dass eine Zuordnung der Daten zu meiner Person nur über weitere Hilfsmittel – etwa eine Zuordnungsliste – möglich ist. Erfasste Primärdaten werden gemäß den Empfehlungen der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) für mindestens 10 Jahre nach der Datenerhebung auf- bewahrt.

Nach Abschluss der Datenerhebung für die gesamte Studie werden die o. g. Daten anonymisiert, indem die Zuordnungsliste vernichtet wird. Die Daten lassen sich somit nicht mehr einer Person zuordnen. Das eventuell erhobene Geburtsdatum wird aus den Daten gelöscht. In Studien, in denen direkt mit anonymisierten Daten gearbeitet wurde, entfällt dieser Schritt.

Nach Abschluss der Erhebung und der dann folgenden Anonymisierung der Daten ist ein Anspruch auf Löschung der Daten nicht mehr möglich (s. o).

Es ist geplant, die Daten und Ergebnisse dieser Studie als wissenschaftliche Publikation zu veröffentlichen. Dies geschieht in anonymisierter Form, d. h. ohne, dass die Daten einer bestimmten Person zugeordnet werden können.

III. Unterschrift

Ich erkläre hiermit, dass ich freiwillig und unter Kenntnis der oben genannten Punkte teilnehme.

Osnabrück, _____

(Unterschrift **Proband/in**)

Ergebnis-Tabellen 3-8

Tabelle 3

Erfahrungsdimension Informationen über die Natur

Erfahrungsfeld Sich informieren „Naturverbundenheit heißt, ich muss wissen, was da draußen los ist. Ich muss die Zusammenhänge verstehen.“ (Helga, Z. 288-292)			
Thema Wissen über Natur: <i>Und viele Dinge muss man erstmal wissen, damit man überhaupt weiß, wie man sie mit unseren Möglichkeiten schützen kann.</i> Wir fahren so viel tot, das ist ein plakatives Beispiel. Und an anderer Stelle machen wir auch so viel kaputt, ohne es zu bemerken. (Wolfgang, Z. 24-27)	Thema Wissen über Natur: So, da zu gucken, das so weiterzugeben an Eltern oder eben jetzt an Menschen, die einfach Interesse haben ... <i>Einfach so, Wissen zu teilen. Das ist auch mal dran.</i> (Luise, Z. 473-477)		
Thema Wissen über Natur: <i>Naturverbundenheit heißt, ich muss wissen, was da draußen los ist. Ich muss die Zusammenhänge verstehen.</i> Wenn ich die nicht verstehe, dann ist das oberflächlich. Das ist ja mit allem, man muss die Verbindungen wissen. Man muss wissen, warum der jetzt da gerade jagt oder das jetzt hier so ist. <i>Und dann greift das eine ins andere und dann kommt so der Aha-Effekt.</i> (Helga, Z. 288-292)			

Tabelle 4

Erfahrungsdimension Erlebnisse in und mit der Natur (Verhalten und Aktivitäten)

<p>Erfahrungsfeld Draußen erleben</p> <p>„Also ich bin einfach gerne an der freien Natur und draußen.“ (Gerhard, Z. 259)</p>	<p>Erfahrungsfeld Erleben von Ästhetik</p> <p>„Boah, ne. Es ist einfach schön!“ (Helga, Z. 685)</p>	<p>Erfahrungsfeld (Be-)Nutzung der Natur</p> <p>„Auch Inanspruchnahme der Natur, genau.“ (Wolfgang, Z. 40-41)</p>	<p>Erfahrungsfeld Soziale Kontakte</p> <p>„Da bringt das schöne Kontakte, muss ich sagen.“ (Gerhard, Z. 395–402)</p>	<p>Erfahrungsfeld Gesundheit und Wohlbefinden</p> <p>„Und wir brauchen dieses Grün fürs Leben. Wir brauchen das für unser Leben.“ (Maria, Z. 236-238)</p>	
<p>Thema Draußen sein:</p> <p>Wenn ich das hier nicht hätte, dann würde ich wahrscheinlich so in Stadt3 im botanischen Garten mitarbeiten oder solche Sachen, um einfach draußen zu sein. ... <i>Also ich bin einfach gerne an der freien Natur und draußen.</i> (Gerhard, Z. 245-247, Z. 259)</p>	<p>Thema Grün, Pflanzenwelt:</p> <p>Wenn ich aus dem Fenster schaue, hier, denke ich, das ist Natur hier, die Bäume, drumherum ist alles grün, Grün, viel Grün. Das ist, glaube ich so für mich Natur. Wenn ich irgendwo im Urlaub auf Mallorca bin oder weiß ich, wo. Und vieles ist verbrannt oder auf Korsika, war ich mal. Da, denk ich, wie furchtbar. Das ist für mich keine Natur. Ist es natürlich auch. <i>Aber für mich, ich verbinde das mit viel Grün und Blumenpflanzen.</i> (Gerhard, Z. 32-37)</p>	<p>Thema Lebensstil:</p> <p>Mein Gott, ich war auch mal in Südafrika, in den armen Slums, und wo ich denke, die haben nichts als gar nichts. Die Natur? Es gibt keine Natur. <i>Und hier schwelgen wir und vernichten vieles und lassen vieles verkommen.</i> (Gerhard, Z. 143 - 145)</p>	<p>Thema soziale Kontakte:</p> <p>Und wo vielleicht auch so der eine oder andere Kontakt entsteht, wo man sich doch wiedertrifft oder wo ich auch mal eingeladen worden bin. „Mensch, komm mal vorbei. Du kannst bei uns auch mal in den Garten gucken und so.“ Das habe ich auch schon ein paar Mal erlebt. Ja, da kommt sowas zurück. Ist für mich wichtig. ... <i>Da bringt das schöne Kontakte, muss ich sagen.</i> (Gerhard, Z. 395 - 402)</p>	<p>Thema Entspannung:</p> <p>Das sind ganz wichtige Fragen, die waldbaulich zu klären sind als Förster <i>und die mich auch total entspannen, weil ich da vor meinem geistigen Auge denn die nächsten vierzig, fuffzig Jahre ablaufen lassen kann.</i> (Wolfgang, Z. 448-450)</p>	<p>Thema Umgang mit Stress:</p> <p><i>I: Wohlbefinden und Stress hat das was mit deiner Einstellung zur Natur oder Naturbeziehung zu tun?</i></p> <p>Viel Wohlbefinden vor allen Dingen. Ich merke, dass ich Stress eher loslassen kann. ... <i>Da fällt vieles von mir ab. Das ist eher das Gegenteil von Stress.</i> Und auch, wenn ich im Wald bin oder wenn ich irgendwie am Meer sitze ... und immer so diese Ewigkeit, einfach die so da ist, spüre. <i>Das nimmt Stress weg.</i> (Luise, Z. 240-246)</p>

<p>Thema Draußen sein:</p> <p>Und sobald ich aus der Tür rausgehe, bin ich draußen. Das ist für mich Natur, draußen sein, keine Grenzen.</p> <p>I: <i>Was sind für Sie so die ganz zentralen Begriffe von Natur?</i></p> <p>H: Ganz zentrale Begriffe von Natur ist einfach. Ja, draußen ist das Leben. <i>Draußen ist wirklich das Leben. Es ist so ohne Rahmen. Es ist so frei.</i></p> <p>(Helga, Z. 100-106)</p>	<p>Thema Schönheit erleben:</p> <p>... Aber für mich ist das, wie gesagt, <i>ich brauche diese Pflanzenvielfalt, Weite. Oh ja, das ist es, was mich anspricht, einfach.</i></p> <p>Da hätte ich da eine Stunde sitzen können und einfach die Wiese betrachten können. Und schauen, wie da noch ein paar Insekten herumfliegen. <i>Ja, das ist wunderschön da.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 61-63, 84-85)</p>	<p>Thema Inanspruchnahme der Natur:</p> <p>Aber Natur ist alles. Sobald ich den Fuß aus der Tür setze oder auch nur eine Ameise tritt, ist das auch schon Natur. <i>Auch Inanspruchnahme der Natur, genau.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 39-41)</p>	<p>Thema Anerkennung:</p> <p>Das ich denke, es ist nicht alles umsonst, was ich hier mache. Gut, du machst ja dieses Projekt auch. <i>Es ist einfach schön, diese Kontakte auch zu haben dadurch.</i></p> <p>(Gerhard, Z 416 - 418)</p>	<p>Thema Natur als Anker/Katharsis:</p> <p>Aber es gibt immer wieder Situationen, wo man sich auch mal selbst reflektieren muss. Und das kann ich echt gut, weil es sind nicht nur die Anderen Schuld, ne. Einfach runterzufahren, doch, ich brauche das. <i>Das ist für mich ein richtiger Anker.</i> ... und irgendwann war (lacht) die ganze Wut raus.</p> <p>(Helga, Z. 433-441)</p>	<p>Thema Umgang mit Stress:</p> <p>Ja, das erklärt sich. Deswegen gehe ich in den Garten (lacht). Und man so wichtig. <i>Stress? Ein Satz: Ist nicht vorhanden im Garten.</i></p> <p>(Maria, Z. 409-410)</p>
<p>Thema Draußen sein:</p> <p>Wenn ich mal einen Tag nicht so richtig rauskomme, merke ich, dass ich hibbelig werde. <i>Ich muss raus.</i> Und draußen. Ne, mir geht's gut, ne.</p> <p>(Helga, Z. 431-433)</p>	<p>Thema Schönheit erleben:</p> <p>Dann geht es ja los. Ein Dachs, wo wollte der hin, was hat der hier gemacht, ne. ... Und dann runter auf die Knie, herrlich, herrlich [lacht]. ... <i>Boah, ne. Es ist einfach schön!</i></p> <p>(Helga, Z. 676-685)</p>	<p>Thema Umgang mit der Natur:</p> <p>Wenn ich mal in den Wald sehe, so. Peter sagt immer: „Lass es liegen.“ Er lasse vieles liegen, was die Natur hat. Wir müssen auch Totholz haben und diese Sachen. Und ich denke dann schon wieder ein bisschen weiter. <i>Das hat uns die Natur doch gegeben, das musst du doch eigentlich verwerten. Verwenden. Aber das andere hat ja auch seinen Reiz.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 150-154)</p>	<p>Thema Soziale Kontakte:</p> <p>I: Und ist mit diesen Erlebnissen vielleicht sogar etwas verbunden, was über das Materielle hinausgeht? Religiöse oder auch spirituelle Erfahrungen?</p> <p>G: Ne. Das habe ich eigentlich in dem Sinne nicht. Es sind ja auch schon materielle Sachen eigentlich gar nicht. <i>Es geht ja mehr so in den zwischenmenschlichen Bereich, ne.</i></p> <p>(Gerhard, Z 432-436)</p>	<p>Thema Umgang mit Sorgen:</p> <p>So groß ist das. Was ist das? So 30 mal 40. So. So groß ist der Tresor, der da jetzt schon voll vorkommt. <i>So ist mein Tresor, den ich in meinem Garten habe. Das ich sagen kann, da passen alle meine Sorgen rein. Das ist das.</i></p> <p>(Maria, Z. 127-129)</p>	<p>Thema Bei sich sein:</p> <p>Und wenn ich in der Erde bin und an nichts denke, bedeutet das ja automatisch, das ich auf einer anderen Ebene mich bewege, weil der Geist wie bei der Meditation einfach Ruhe gibt. Er denkt nicht. Ich bin einfach bei mir und wie nennt man das denn? Meditativ? Ein meditativer Zustand. <i>Genau, das ist ein meditativer Zustand. Da ist die, die Realität ist dann einfach mal ausgeblendet.</i></p> <p>(Maria, Z. 459-463)</p>

<p>Thema Draußen sein:</p> <p>Also, ich bin eigentlich immer draußen. Wenn ich die liebe, dann bin ich im Garten. Und da darf das auch ganz schön schwere Arbeit sein, das ist mir egal. <i>Also ich bin für mein Leben gerne draußen, weil mein Geist dann schasst.</i> Ne, Yoga oder Garten.</p> <p>(Maria, Z. 109-112)</p>	<p>Thema Natur genießen:</p> <p>Äh, was mir besonders gefällt, also, dass ist für mich sozusagen, dass ich es gelernt habe und angenommen habe, Natur zu genießen, genießen zu können. Bestimmte Aspekte der Natur, ja. Also, äh, Wald, die Ruhe des Waldes, die Tiere, die da drin sind. <i>Die ganze Flora, Fauna, die die Natur bietet. Äh, die mich interessiert, und für die ich mich auch begeistern kann und die ich mit Begeisterung genießen kann.</i></p> <p>(Richard, Z. 105-109)</p>	<p>Thema Umgang mit der Natur:</p> <p>Fand ich total interessant. Hat noch nie einer drüber philosophiert. <i>Ja, ob Fortschritt immer sein muss, ne. Und es treibt uns an alle Menschen, aber ob es immer gut ist, das ist ja die Frage.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 61-63)</p>		<p>Thema Bei sich sein:</p> <p><i>Und ich liebe so dieses abgeben können, vergessen können von Dingen. Das mag ich besonders gern.</i> Aber das hatte ich schon in der Kindheit. Das weiß ich noch. Und auch in der Pubertät, dass ich manchmal, wenn ich alles nicht mehr ausgehalten habe, in den Wald geradelt bin und mich eine halbe Stunde an den Baum gesetzt habe, so. <i>Und dann war es gut. Das liebe ich ganz besonders an der Natur.</i></p> <p>(Luise, Z. 96-101)</p>	<p>Thema Sich in der Natur wahrnehmen:</p> <p>Ich war immer gerne im Garten. Aber erst nachdem ich auf dieser Reha, nachdem ich in dieser Reha war und mir da ein Licht aufgegangen ist, dachte ich: Ja, das ist es eigentlich. So. Das war für mich der Moment, wo ich dachte: ...Hey, so, ja. <i>Dass mir klar war, okay, du musst in den Garten und dann ist alles gut. Dann ist alles weg. Und dann ist alles gut.</i></p> <p>(Maria, Z. 429-433)</p>
<p>Thema Erde:</p> <p><i>Ja, genau. Für mich ist die Erde ein Tresor.</i></p> <p>(Maria, Z. 116)</p>	<p>Thema Bäume:</p> <p>Ja, den Wald. Der liegt mir sehr am Herzen, ja. Ja, das hatte ich als Kind auch schon, weil ich da auch schon Bäume gepflanzt habe. <i>Und das zieht sich durch mein Leben. Muss ich sagen, ist so. Ja, ich liebe sie alle, ja, ja.</i> Und ich finde es ganz schade, dass ich es in meinem Leben erleben muss, dass ganz viel sich verändert.</p> <p>(Wolfgang, Z. 180-183)</p>	<p>Thema Umgang mit Natur:</p> <p>Fahren ganz viele Leute, einfach nur um zwei, drei Kilometer zu sparen, ne. Aber durch einen Wald, der ökologisch sehr wertvoll ist und wo man was kaputt machen kann. ... Das interessiert niemand. Also, ich habe keinen gefunden. Guck. <i>Und jetzt haben wir sie [Frösche, Lurche, Kriechtiere] bald tot.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 337-344)</p>		<p>Thema Bei sich sein:</p> <p>Also früher habe ich das ganz viel gebraucht, wenn ich barfuß im Garten stehe und arbeite. ... Mein Mann musste mich manchmal abends erst reinholen. ... <i>Ich vergesse dann auch alles um mich herum einfach.</i></p> <p>(Luise, Z. 255-262)</p>	<p>Thema Ein Teil der Natur sein:</p> <p>Also meine morgendlichen Spaziergänge hier, wenn es ruhig ist, dann fühle ich mich, würde ich sagen, eigentlich...<i>ja, dann fühle ich mich intensiver als Teil der Natur, ne.</i> ...</p> <p>Und da bietet mir sozusagen hier, wo ich so jetzt im..., auf die äh, ja die Möglichkeiten. ... <i>Und das kann ich genießen.</i></p> <p>(Richard, Z. 114-123)</p>

<p>Thema Erde: Mein Kopf, wie der dreht sich. Wenn ich hier koche oder, oder, oder, oder. Dreht sich das alles im Kopfe. Und dann gehe ich nach draußen, gehe auf die Knie. Das ist wichtig, ich sitze auf den Knien und wühle mit den Händen in der Erde. Ich grabe mir die Möhren aus oder pflanze was ein, egal was. Ich komme immer an. Ich habe erst Handschuhe an. Ich denke, musst auch mal Handschuhe anziehen. Aber das dauert zehn Minuten, habe ich keine Handschuhe mehr an. <i>Ich brauche den direkten Erdkontakt an Füßen und Fingern. So, und dann ist alles gut.</i></p> <p>(Maria, Z. 414-421)</p>	<p>Thema Bäume: Und die dicksten Bäume, die suche ich mir, die umarme ich und spreche praktisch mit Bäumen. Diese riesige Wurzel, diese Kraft, die von diesen Bäumen ausgeht, die nehme ich jetzt wahr. Das habe ich früher nicht wahrgenommen. Das ist schon etwas, finde ich, was stärkend ist. <i>Einfach ein Baum. Ein großer Baum. Das ist mehr als nur ein Baum.</i></p> <p>(Maria, Z. 81-85)</p>	<p>Thema Umgang mit Natur: Heute? Wo siehst du noch einen Krötenzaun? Das ist auch. Haben wir sie jetzt alle gerettet oder haben wir sie jetzt alle totgefahren? <i>Ja, interessiert keinen Menschen mehr. Ja. Und so ist das mit der Natur, ne.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 351-356)</p>		<p>Thema Sich in der Natur/Umgebung wohlfühlen: Und diese Gesamtheit dieser verschiedenen Lebensräume...äh...und ...das Nicht-Vorhandensein von größerer Zivilisation, so. <i>Wo, ich sag mal, die Natur noch einigermaßen intakt ist. ...und in dieser Umgebung fühle ich mich dann wohl und kann sozusagen darin eintauchen.</i></p> <p>(Richard, Z. 214-225)</p>	<p>Thema Natur als Medizin: Also meine Abneigung, mein Bauchgefühl, die Abneigung gegen alles Scharfe in der Medizin entspricht meiner Signatur. Meine Signatur verträgt gar keine Schulmedizin. <i>Ich kann nur Natur. Mein Körper reagiert nur auf Natur.</i></p> <p>(Maria, Z. 161-164)</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>Thema Saisonales Erleben:</p> <p><i>Dies Gefühl, dass der Spätsommer so toll ist, ne.</i> Als Kind mochte ich den Herbst so gerne, wenn die Blätter fallen. Das hat sich verändert. Halte besser an dem Sommer fest. In den Spätsommer.</p> <p>(Wolfgang, Z. 109-111)</p>	<p>Thema Umgang mit der Natur:</p> <p>Oder ein Grenzwald, der nicht angetastet wurde, der wirklich so sein darf, wie er ist. Der hat nach 100 Jahren einen Charakter, das ist faszinierend. Und das kannst du mit Geld nicht bezahlen. Da musst du einfach diese Zeitschiene abwarten, ne.</p> <p><i>Und das kann auch ein Millionär nicht bezahlen, weil du musst einfach warten. Und du musst es in Ruhe lassen können. Du darfst es nicht stören. Und das finde ich so faszinierend. Was da entsteht, wenn man nicht stört.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 517-523)</p>		<p>Thema Grün:</p> <p>Im Prinzip trinken wir jeden Tag frisch gepressten Saft. Ich fühle praktisch, wenn ich das trinke, also. Ich meine immer, Grün ist Natur. <i>Und wir brauchen dieses Grün fürs Leben.</i> Wir brauchen das für unser Leben.</p> <p>(Maria, Z. 236-238)</p>	<p>Thema Natur als Medizin:</p> <p>Es ist ja mehr... es ist halt was Besonderes, ne. Also für mich ist die Natur die einzige Möglichkeit, auch jetzt, wenn es um diese Corona-Geschichten geht. ... <i>Es gibt nichts außer der Natur, die uns da helfen kann.</i></p> <p>(Maria, Z. 773-779)</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>Thema Saisonales Erleben:</p> <p>Ich mag den Spätsommer jetzt so gerne, wo es so still ist, ne. Wo kein Vogel mehr singt. <i>Da stört man ja auch gar nichts. Das finde ich genial.</i> Die Wärme der Sonne dabei oder jetzt auch den Wind zum Beispiel, das hat was.</p> <p>(Wolfgang, Z. 86-89)</p>			<p>Thema Sich selbst annehmen:</p> <p>Also, da spielen alle Dinge mit. Aber mir persönlich selber, es erdet mich. Jetzt habe ich das Wort. <i>Es erdet mich, es nimmt mich runter. Nimm dich nicht so wichtig. Vor allen Dingen, du bist so okay, wie du bist.</i></p> <p>(Helga, Z. 507-509)</p>	<p>Thema Zeiterleben:</p> <p>Im Forst, da wo ich tätig bin, da war fast alles umgekippt, 90%. Da kommen so erst langsam die Ameisen, die Waldarbeiter wieder. Die sind damals alle vernichtet worden durch Maschineneinsatz. <i>Und jetzt langsam kommen sie wieder. Ist fuffzig Jahre her. Wahnsinn, ne!</i> Vorher nie wahrgenommen, das die eigentlich fehlen. <i>Da wurde mir das auch erst klar. Mensch, da kommen sie ja wieder.</i> (Wolfgang, Z. 307-310, 315-317)</p>
	<p>Thema Sonne im Jahreslauf:</p> <p>Dass die Sonne ..., was Sonne und Natur so miteinander machen. Also dieser Jahreslauf von diesem im Frühling, wenn es auch wenig Licht gibt, aber diese Hoffnung, dass alles schon da ist, auf Johanni, auf diesen längsten Tag einfach, diese totale Sonnenqualität, ... Und das dann nach Johanni so langsam kippt. Sage ich mal. Zur anderen Extremität eben. Zur Wintersonnenwende, so. <i>Das sind starke Bilder für mich. Und Sonne ist ja auch Natur.</i> (Luise, Z. 126-134)</p>			<p>Thema Die Perspektive wechseln:</p> <p>Habe ich da als Zwanzigjährige den ganzen Morgen auf dem Baum gegessen (lacht). Ich fand das toll. Ja. Ich krabbele heute noch auf den Baum. ... <i>Und es ist einfach schön. Mal so ein Perspektivenwechsel</i></p> <p>(Helga, Z. 592-595)</p>	<p>Thema Zeiterleben:</p> <p><i>Weißt du, ich gehe in den Garten und will Kartoffeln ernten, auf dem Weg dahin fällt mir ein,</i> oh, du musst die Brombeeren noch pflücken, du musst den Garten noch richten, das Gewächshaus müsste eigentlich auch weg. Und, ach ja, die Geranien sind auch tot, die können auch weg. <i>Weißt du so, bis ich dann bei den Kartoffeln bin, geht schon mal so ein bisschen Zeit ins Land.</i></p> <p>(Maria, Z. 182-187)</p>

	<p>Thema Saisonales Erleben:</p> <p>Und besonders, ich sage mal besondere Bedingungen des Frühjahrs, wenn alles wieder anfängt zu sprießen nach dem Winter, ne. <i>Dann erlebe ich Natur besonders intensiv und man sieht das überall ohne weiteres Zutun. Ohne menschliches Handeln ist Natur wieder erwacht.</i></p> <p>(Richard, Z. 158-161)</p>			<p>Thema Perspektivwechsel:</p> <p>Also die Ruhe und alles was so mit dazu gehört... <i>man hat so einen erweiterten Blick, würde ich mal behaupten. Und dadurch relativieren sich viele Kleinigkeiten</i>, die man so im täglichen Leben hat, die relativieren sich <i>und werden irgendwie unbedeutender.</i></p> <p>(Richard, Z. 306-309)</p>	<p>Thema Zeiterleben:</p> <p>Aber ansonsten ist der Garten halt wie für die Kinder der Computer. Die Zeit rennt einfach so rrrr weg. Das könnte ich eben immer machen. Und mir fällt auch immer was ein, was ich mache. So, kann. <i>Deswegen ist das für mich zeitlos. Wenn ich die Zeit, die ich habe, ... gebe ich gerne da rein.</i></p> <p>(Maria, Z. 309-312)</p>
	<p>Thema Erleben der Jahreszeiten:</p> <p>Und, also ich bin sehr stark abhängig von Jahreszeiten, muss ich sagen. Von ja, dieses Aufblühen im Frühjahr, diese Sommermonate mit Hitze und so weiter. <i>Wenn man sich da mal aufhält, sozusagen, es färbt ab.</i></p> <p>(Richard, Z. 245-247)</p>				<p>Thema Natur und Zeit:</p> <p><i>Das kannst du mit Geld nicht kaufen. Dann braucht es einfach Zeit.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 517)</p>

Tabelle 5

Erfahrungsdimension Gefühle und Naturerleben

Erfahrungsfeld					
Emotionen und Stimmungen erleben					
„Sie macht mich traurig. Sie macht mich fürchterlich froh, Trotz allem. Es berührt mich unheimlich, das nehme ich mit.“ (Helga, Z. 503-506)					
Emotionen und deren Qualität		Emotionen und deren Intensität		Stimmungen	
<p>Thema Gefühle erleben:</p> <p>Also sie, das ist, also ich gehe echt mit der Natur und sie berührt mich unheimlich. <i>Sie macht mich traurig. Sie macht mich fürchterlich froh, Trotz allem. Es berührt mich unheimlich, das nehme ich mit.</i></p> <p style="text-align: right;">(Helga, Z. 502-506)</p>	<p>Thema Freude an der Betätigung:</p> <p>Aber so im Frühjahr merke ich es schon, dass ich mich freue rauszukommen und <i>einfach was machen und mich dran erfreuen. Dann geht es mir richtig, richtig gut dabei.</i></p> <p style="text-align: right;">(Gerhard, Z. 345-347)</p>	<p>Thema Freude erleben:</p> <p>Und dann haben wir Dachsspuren gefunden. Ah, ich habe mich so gefreut über die Dachsspuren. ... <i>Ich kann mich über was stundenlang freuen.</i> Wie über diese Dachsspuren.</p> <p style="text-align: right;">(Helga, Z. 666-671)</p>	<p>Thema Negative Gefühle erleben:</p> <p>Was mir echt manchmal weh tut, richtig weh tut, wie mit Natur umgegangen wird. ... <i>Oder so, da merke ich, dass tut mir richtig weh.</i> Manchmal dann, wenn unser Nachbar seine Sachen in Form schneidet. <i>Guck da nicht hin! Kann ich nicht sehen, das ist echt furchtbar. Das kann ich nicht gut haben.</i></p> <p style="text-align: right;">(Luise, Z. 272-278)</p>	<p>Thema gute Gefühle:</p> <p>Wo ich denke, was ist es doch eigentlich schön, wenn die Natur in Ordnung ist. Aber wir sind beim Begriff Natur. ... <i>Natur ja, gibt mir irgendwas, gibt mir ein gutes Gefühl. Ja</i></p> <p style="text-align: right;">(Gerhard, Z. 52-55)</p>	<p>Thema Positive Gefühle erleben:</p> <p>... Oder ich irgendwie Angst hatte, wie geht es in der Zukunft weiter. Und ich auf einem Spaziergang, den ich allein gemacht habe, über so einen Berg runterkam. Und es war wie so ein Tunnel von Bäumen und dann war das Licht am Ende so durchscheinend. Ja, es wird gut werden. Und das Licht wurde immer stärker je weiter ich ging. <i>Und ja, es wird gut werden. Und ich bemerkte in mir, wie sich das Gefühl verankerte, keine Angst zu haben. Es ist alles da. Alles da, was du brauchst und es wird zur rechten Zeit kommen.</i></p> <p style="text-align: right;">(Luise, Z. 298-304)</p>
<p>Thema Natur bewundern:</p> <p>Jeden Tag aufs Neue. Dann kommt der Trecker, fährt wieder drüber. Und dann fängt die [Erdwespe, Anm. der Verf.] wieder von vorne an. <i>Boah, da ziehe ich echt den Hut davor, wie die Natur dann wieder von vorne anfangen muss, um einfach die Art, zu gucken, dass die Art überlebt.</i></p> <p style="text-align: right;">(Helga, Z. 175-178)</p>	<p>Thema Angst vor Naturgefahren:</p> <p>Und die Angst, die ich jetzt oft habe, das ist meine Angst, dass wir wieder Sturm kriegen ... <i>Das wird ja immer schlimmer. Das ist meine große Angst eigentlich. Die größte Angst eigentlich.</i></p> <p style="text-align: right;">(Gerhard, Z. 298-302)</p>	<p>Thema Negative Gefühle erleben:</p> <p>Ich gehe davon aus, dass ich das Wasser wahrscheinlich so nicht mehr trinken kann, ohne einen Filter, weil ja viel zu viel Nitrat im Erdreich ist. <i>Das ist etwas, was ich ganz schlimm finde.</i></p> <p style="text-align: right;">(Maria, Z. 59-61)</p>	<p>Thema Negative Gefühle erleben:</p> <p>Zu glauben, du lebst in einer Großstadt gefährlich, weil dich der Feinstaub da vielleicht irgendwie erstickt. Hier erstickt dich was anderes. <i>Das finde ich ein bisschen erschütternd. Das muss ich schon sagen. Das ist schwierig. Das finde ich schon heftig.</i></p> <p style="text-align: right;">(Maria, Z. 63-66)</p>		

Tabelle 6

Erfahrungsdimension Mensch und Natur in Beziehung

Erfahrungsfeld Verbundenheit erleben		Erfahrungsfeld Verantwortung übernehmen		Erfahrungsfeld Motivation, Glaube und Dankbarkeit	
<p>„Ich finde, das ist auch irgendwie Natur, sie will nicht, dass ich unbedingt irgendetwas mache, sondern sie ist einfach da.“</p> <p>(Luise, Z. 22-38)</p>		<p>„Aber Verbundenheit heißt auch, dass man sich ein bisschen engagiert und sich auch Gedanken macht, wie gehe ich damit um.“</p> <p>(Gerhard, Z. 190-192)</p>		<p>„Da habe ich was für mich gefunden. So auf einmal. ... Ganz viel.“</p> <p>(Luise, Z. 325-329)</p>	
<p>Thema Gegenwärtigkeit der Natur:</p> <p>Natur ist da und so allgegenwärtig. Ich ringe echt nach Worten, ist so was ganz Verlässliches. ... Also dieses ständige Leben und Leben und Leben hervorbringen. Leben, Absterben und Leben hervorbringen als so eine ganz verlässliche Grundlage des Lebens. Das ist für mich ganz viel Natur. ... <i>Und ja, und sie will nichts von mir. Ich finde, das ist auch irgendwie Natur, sie will nicht, dass ich unbedingt irgendetwas mache, sondern sie ist einfach da.</i></p> <p>(Luise, Z. 22-38)</p>	<p>Thema Naturverbundenheit:</p> <p>Wirklich so dieses Mütterliche, Versorgende, was die Natur für uns hat. Gehört für mich auch dazu. Dann dieser Lebensquell. Wirklich, an den man immer wieder andocken kann. Und was vielleicht auch noch dazu gehört, weil ich das vorhin mit dem Pilze suchen meinte, dass man so aussteigt aus dem Kopf. Und ankommt im Körper im Leben durch die Natur. Das man andere Sachen vergisst, die nicht mehr so wichtig sind und sich verbindet. <i>Das ist für mich auch Natur, sich verbunden fühlen.</i></p> <p>(Luise, Z. 52-58)</p>	<p>Thema Engagement/ Naturverbundenheit und ihre Konsequenzen:</p> <p>Dann denke ich, dass ist hier wie im Paradies, wenn es das gibt. Also traumhaft schön! Ja, auch genießen können. <i>Aber Verbundenheit heißt auch, dass man sich ein bisschen engagiert und sich auch Gedanken macht, wie gehe ich damit um.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 190-192)</p>	<p>Thema Nähe und Distanz:</p> <p>Ich habe letzte Woche ganz viele Turmfalken beobachtet. Da habe ich mich einfach an so einen Heuballen gesetzt im Abstand und die saßen dann da. Und dann irgendwann sehen sie dich nicht mehr und dann kann man sie beobachten, dann fliegen sie über dich. Das ist dann schon toll, ne. Aber man muss seinen Abstand einfach haben. <i>Jeder hat eine Distanz, die haben Sie, die habe ich, ne. Und die haben wir auch verloren, den anderen gegenüber, ne.</i></p> <p>(Helga, Z. 360-365)</p>	<p>Thema Motivation:</p> <p>Ich hatte ja auch kein Geld als Kind. Und wir kriegten doch gar nichts. Und dann habe ich damit angefangen. <i>So fing einfach alles an. Ich war begeistert. Ohne Geld auszugeben, kann ich Pflanzen ziehen! ...</i></p> <p><i>Und das sind so Erinnerungen, wo ich heute noch dran denke. Und so fing eigentlich alles an.</i></p> <p>(Gerhard, Z 465–468,474-475)</p>	<p>Thema Motivation:</p> <p>Oder dass ich morgens vor der Schule, ich konnte so schlecht aufstehen. Du kannst es dir nicht vorstellen. Aber wenn ich dann die Wieselwippbrettfallen nachgucken musste, dann bin ich morgens schon meine Trapper-Linie lang gejoggt. Vor der Schule und es ist mir überhaupt nicht schwergefallen aufzustehen. <i>Ja, das hat mir sehr viel gegeben.</i></p> <p>(Wolfgang, Z. 595-599)</p>

<p>Thema Erlebnis der Sinne</p> <p>Ob die das auch so empfinden könnten, ne? <i>Ich denke mal, diese Feinheiten, die kriegt man tatsächlich erst, wenn man tagtäglich erst damit zu tun hat, dann.</i></p> <p>(Richard, Z. 515-517)</p>	<p>Thema Erlebnis der Sinne:</p> <p>Rausfahren, Verstand herunterschalten. Und dann die Sinne. <i>Und Sie werden staunen, was sie auf einmal alles hören und sehen.</i></p> <p><i>Diese klitzekleinen Sachen.</i></p> <p>(Helga, Z. 727-729, 747-748)</p>		<p>Thema Naturverbundenheit und Respekt:</p> <p><i>Und das ist für mich naturverbunden, respektieren, dass ich jetzt nicht alles platt trete.</i> Ich darf durchgehen, aber mit Respekt. Ich darf nicht alles platt treten. Ja, das ist naturverbunden für mich.</p> <p>(Helga, Z. 315-318)</p>	<p>Thema Dankbarkeit:</p> <p><i>Dafür bin ich dankbar.</i> Dass ich das hier so habe und mich hier wohlfühle. Dass ich mich hier an vielen Dingen erfreuen kann. Das ich körperlich noch fit bin. Das alles noch machen kann. ... All diese Sachen, bei Garten merke ich schon, dass das überwiegt. Dass das positive eigentlich schon überwiegt.</p> <p>(Gerhard, Z. 403 – 408)</p>	<p>Thema Dankbarkeit:</p> <p><i>Ja, ich bin sehr dankbar dafür, dass ich das so miterleben durfte. Also ich glaube auch, dass mir das viele Möglichkeiten eröffnet hat und eine große Liebe zum Leben einfach. Also, da bin ich sehr dankbar für.</i></p> <p>(Luise, Z. 381-383)</p>
<p>Thema Erlebnis der Sinne:</p> <p>Und so kleine Wunder, das ist es auch. Wenn ich da so an den Kindergarten denke ... Dieses Immer-wieder-kleine Wunder finden. Egal ob.... Wir haben gerade vor kurzem Urlaub gemacht und waren viel wandern und dann im Schwarzwald auf den Berg hoch. Wo wir Walderdbeeren und Heidelbeeren gefunden haben ... der wenn die Kinder irgendwie so eine kleine, so eine kleine Schachbrettblume entdecken oder eine Feder. <i>Diese kleinen Wunder muss man dann ein Stück größer sehen.</i></p> <p>(Luise, Z. 137-143)</p>	<p>Thema Friedlichkeit erleben:</p> <p><i>Also niemals als bedrohlich. Sondern die ersten Bilder, die ich immer so empfinde mit Natur, ist ein friedliches..., eine friedliche Ordnung.</i></p> <p>(Richard, Z. 182-185)</p>	<p>Thema Die eigene Entwicklung reflektieren:</p> <p><i>Und hat sich deine Naturverbundenheit verändert mit dem Älterwerden?</i></p> <p>Ich glaube schon, dass sich der Stellenwert ändert, weil man sich selbst ändert. <i>Also, dass es mehr dahingehet, dass man die Natur auch schützt, zum Beispiel.</i></p> <p>(Luise, Z. 396, 407-408)</p>	<p>Thema Naturverbundenheit und ihre Konsequenzen:</p> <p>Erstmal ist Naturverbundenheit für mich, nicht dagegen anzukämpfen. Also, die Natur schenkt uns viel, und eine Naturverbundenheit ist für mich, dass auch annehmen zu können ... <i>Das ist für mich Naturverbundenheit. Mitzugehen, mit dem was kommt. Und auch Naturverbundenheit bedeutet einzusetzen für die Natur. Also in ihrem Sinne zu handeln.</i></p> <p>(Luise, Z. 148-150, 157-159)</p>	<p>Thema Widersprüche erleben:</p> <p>Das Spirituelle spielt da total mit. ... Und in der Ausbildung waren auch oft Steine. ... Aber es gibt ja viele, die sagen, es strahlt was aus. Ja warum soll es nicht ausstrahlen. Da ist auch Energie drin. Da steht mir mein Glaube so ein bisschen im Weg. <i>Und vielleicht muss ich auch einfach sagen, okay, ich nehme es an. Aber für mich ist es so nicht.</i></p> <p>(Helga, Z. 536-542)</p>	<p>Thema Den Glauben an etwas finden:</p> <p>Das war für mich so eine Sternstunde von Wieder-einen-festen-Glauben-finden. Also, das weiß ich noch, da schleuderte ich vorher irgendwie. Gott und Was-weiß-ich ist doch alles Schmarrn. <i>Da habe ich was für mich gefunden. So auf einmal. Dass sich in mir so eine Ordnung einstellt. So spirituell, dass ich an was glaubte. Ganz viel.</i></p> <p>(Luise, Z. 325-329)</p>

					<p>Thema Frage nach nach einem Plan:</p> <p>Worauf ich keine Antwort habe, aber ... wie gesagt, das ist... die Frage bleibt, wie das alles entstehen konnte in dieser Vielfalt. ...</p> <p><i>Ja, und das ist auch die Frage sozusagen, ob es einen Plan gibt und wer sowas, wer so einen Plan gemacht haben könnte.</i></p> <p>(Richard, Z. 376-377, 395-396)</p>
--	--	--	--	--	---

Tabelle 7

Erfahrungsdimension Identität, Lebenssinn und Kohärenz

<p>Erfahrungsfeld</p> <p>Sich reflektieren</p> <p><i>„Das ist so mein Lebensinhalt eigentlich.“</i></p> <p>(Gerhard, Z. 341-342)</p>			<p>Erfahrungsfeld</p> <p>Zufriedenheit erleben</p> <p><i>„Und jetzt kommt oder ist schon seit ein paar Jahren da, der Aspekt der Zufriedenheit ...“</i></p> <p>(Richard, Z. 523-524)</p>	
<p>Thema Sich selbst erkennen:</p> <p>Also so was kenne ich nicht. Ich habe noch nie im Leben Langeweile gehabt. Weil ich auch ein Leben lang ..., schon als Kind war ich viel draußen, habe es geliebt, als toll empfunden, in der Natur zu spielen und nachher auch aus dem Garten was zu machen. <i>Das ist so mein Lebensinhalt eigentlich.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 339-342)</p>	<p>Thema Die eigene Entwicklung reflektieren: Ich glaube, wenn ich heute geboren würde, wäre ich doch jemand, der mehr vorm PC sitzt und andere Sachen macht und sich nicht so für Natur interessiert und nicht diese Verbundenheit hat. <i>Das ist nun ganz extrem bei mir, ja.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 534–537)</p>	<p>Thema Erkenntnisgewinn mit dem Älterwerden:</p> <p>Ich würde mal so sagen, es ist allgegenwärtig und je älter man wird, desto mehr kommt die Erkenntnis, wie wichtig sozusagen der Erhalt der Natur ist. <i>Was man in jungen Jahren so als Selbstverständnis annimmt, bekommt eben im Alter eine andere Bedeutung. Man wird etwas erkenntnisreicher.</i></p> <p>(Richard, Z. 88-92))</p>	<p>Thema Selbstsicherheit erleben:</p> <p>So möchte ich nicht leben. So möchte ich nicht leben! Könnte ich auch nicht. Dann würde ich ja voll in die Depression rutschen. <i>Und so habe ich immer diese Möglichkeit, da ist ja auch so ein Gefühl der Sicherheit. Und weil viele auch so sind wie ich, ich bin, ich sage mal naturverbunden sind und sei es nur über den Garten oder wie auch immer.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 426-430)</p>	<p>Thema Persönlicher Raum:</p> <p>Ja. Natur ist für mich hier drumherum. Wenn ich rausgehe, ja. Das ist Natur. Wenn dies im Kleinen, im kleinen Zimmer oder Rahmen wäre. Das kann man auch großflächiger sehen. <i>So meine kleine Welt hier empfinde ich als Natur für mich.</i></p> <p>(Gerhard, Z. 229-231)</p>
<p>Thema Sich selbst erkennen:</p> <p>Aber das sind für mich, diese Momente, wo ich sage, jetzt setze ich mich hier hin. Das ist dann meine Zeit. Und dann geht alles auf. Die ganzen Sinne, Ohren, ich schmecke, ich fühle und registriere jede Bewegung, wenn man ganz ruhig sitzt. <i>Und das ist wirklich, das ist wirklich meins.</i></p> <p>(Helga, Z. 221-223)</p>	<p>Thema Kohärenzgefühl:</p> <p>Ich war immer schon unterwegs. Und viel alleine. Stundenlang beobachtet. <i>Hat sich eigentlich mein ganzes Leben lang durchgezogen. Aber ich genoss das</i></p> <p>(Helga, Z. 570-572)</p>		<p>Thema Zufriedenheit erleben</p> <p>Mutter Natur ... haben ein Großteil des Lebens schon bestimmt, ne. Wenn man einerseits wirtschaftlich davon abhängig war. <i>Und jetzt kommt oder ist schon seit ein paar Jahren da, der Aspekt der Zufriedenheit, des sich Wohlfühlens. Das überwiegt jetzt mehr, ne.</i> Weil wirtschaftlicher Druck ist ja auch irgendwie weggefallen.</p> <p>(Richard, Z. 523-525)</p>	<p>Thema Am richtigen Ort sein:</p> <p>Ja, das ist einfach ein gutes Gefühl. Ein gutes Gefühl und auch das Gefühl... oder nicht das Gefühl zu haben, Mensch, hier bist du aber irgendwie in der Einsamkeit und verpasst irgendwas. <i>Dies Gefühl ist für mich eigentlich, ich bin hier genau am richtigen Ort.</i></p> <p>(Richard, Z. 322-325)</p>

Tabelle 8

Erfahrungsdimension Kindheitserinnerungen und Natur

Erfahrungsfeld Vorbilder		Erfahrungsfeld Spielen		Erfahrungsfeld Blick zurück	
<p>„und so bin ich da eigentlich so reingerutscht und reingewachsen, ja.“ (Gerhard, Z. 492-493)</p>		<p>„...Also, wie hast du Natur als Kind erlebt?“ „Als Kind als große Spielwiese.“ (Richard, Z. 402, 411)</p>		<p>„Das war...aber eine schon eine schöne Zeit.“ (Maria, Z. 611-612)</p>	
<p>Thema Meine Mutter: Meine Mutter hat auch gerne was im Garten gemacht. Hat mir auch viel erklärt, erzählt. <i>Und so bin ich da eigentlich so reingerutscht und reingewachsen. ja.</i> Habe ich da alles mitbekommen, auch mit dem Wetter, alles, wie die Natur darauf reagiert. (Gerhard, Z 492-494)</p>	<p>Thema Herkunft: <i>Ja, dann komme ich zu meiner letzten Leitfrage. Und zwar, wie hast du denn die Natur in der Kindheit erlebt?</i> Die habe ich auch sehr intensiv erlebt, genau. Wahrscheinlich, natürlich. <i>Ich glaube, da muss man mit geboren sein. Sonst kann man das nicht. Das kann man nicht lernen.</i> (Wolfgang, Z. 568-572)</p>	<p>Thema Spielen in der Natur: Doch. Für uns war das natürlich so ein Sonderfall, sonst hätte ich eine tolle Kindheit gehabt, <i>Ansonsten, dieses in der Natur sein, in der Natur spielen, Baumhöhlen gebaut und Erdhöhlen, ich weiß nicht was. Das war einfach anders.</i> (Gerhard, Z 504-506)</p>	<p>Thema Spielen in der Natur: <i>Ja, und diese Erlebnisse der Kindheit. Ein Teil war eben schon. Aber nur alleine oder auch mehr mit anderen</i> ...aber ich habe unheimlich gerne auch alleine draußen gespielt, weil ich mich dann auch völlig vergessen habe. Also ich merkte dann auch, wenn ich mit anderen draußen spielte, dass ich dann manchmal so ein bisschen daraus fiel. ... <i>So, ich war da selber völlig versunken drin, ja.</i> (Luise, Z. 359-365)</p>	<p>Thema Wie es früher war: <i>Wenn ich an früher denke, wie schön das war. Dieses Kleingestreute. Ich denke, das war viel mehr Natur für mich.</i> (Gerhard, Z. 278-279)</p>	<p>Thema Wie es früher war: Wir waren auch nur draußen. Es gab kein Drinnen. ... <i>Das war...aber eine schon eine schöne Zeit.</i> Ich finde nicht, dass das für mich nachhaltig eine schlechte Zeit war. An die ich jetzt schlechte Gedanken hätte. Nein, nein. Kein bisschen. (Maria, Z. 607-614)</p>
<p>Thema Mutter und Großmütter: Als ich hierhergezogen bin, hatte ich meinen ersten Garten. Meine eine Oma hatte das, die andre hatte das. Ich habe das so ein bisschen kombiniert. Und die Mama hatte das. <i>Und alles war auch so eine Kindheitserinnerung.</i>(Helga, Z. 638-640)</p>	<p>Thema Herkunft: <i>Ich bin auf einem ehemaligen Bauernhof großgeworden, und das hat mich sehr geprägt.</i> (Luise, Z. 337-338)</p>	<p>Thema Natur als Spielwiese: ...Also, wie hast du Natur als Kind erlebt? <i>Als Kind als große Spielwiese. ... Das war sozusagen für uns alles Gebiet, was wir erobern mussten und wollten.</i> (Richard, Z. 402, 411)</p>		<p>Thema Wie es früher war: <i>Das war echt, das war eine ganz andere Zeit. Und es war wirklich viel los</i> (Wolfgang, Z. 613-614)</p>	<p>Thema Kindheitserinnerungen: <i>Und bestimmte Bilder bleiben immer noch so im Kopf an Kindheitserinnerungen, ne.</i> (Richard, Z. 480-481)</p>

Transkripte der Interviews (auf CD-ROM)

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt sowie keine anderen Hilfsmittel benutzt habe.

Textpassagen, die wörtlich oder sinngemäß auf Publikationen anderer Autor*innen beruhen, sind als solche kenntlich gemacht. Die verwendeten Quellen habe ich gemäß den wissenschaftlichen Zitierregeln angegeben.

Die Arbeit oder Teil davon wurden bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und nicht veröffentlicht.

Twistringen,
