Ab ins Grüne

Über die Hälfte aller Menschen lebt heute in Städten. Kein Wunder, dass wir uns nach der Natur sehnen. Nur zu wild sollte sie nicht sein

Als das Fenster aufgeht, sieht man als Großstädter erst einmal: nur grün. Constanze Yousef bedeutet dieses Grün alles. Es ist ihre Welt. Satte Wiesen, wilde Gräser, ein paar Bäume an der Grundstücksgrenze, hinten am Horizont. „Nur weites Land“, sagt die 45-Jährige und atmet so tief ein, als rieche sie an einem frischen Minztee. Yousef hat genug vom Stadtleben. Auf einem alten Bauernhof in Friesland will sie „das Ursprüngliche wiederfinden, ein bisschen freier werden im Kopf“. Vor einem Jahr wurde der Medienberaterin Burn-out diagnostiziert. Zwischen Brombeersträuchern und Rübenbeeten möchte sie jetzt ein neues Leben anfangen. Mit ihrer Sehnsucht ist Constanze Yousef nicht allein. Im-

Juni 2013 // Foto: Jamie Nelson/blaublut-edition.com

»LUST AUF NATUR? JA, ABER BITTE MIT KOMFORT!«

mer mehr Menschen würden gern den hektischen, versmogten Stadtalltag hinter sich lassen. Nur trauen sich die wenigsten, das so konsequent anzugehen wie die Niedersächsin. Wir wünschen uns Natur – in homöopathischen Dosen. Die einhellige Meinung: Natur? Unbedingt. Aber bitte mit Komfort.

Wer den grünen Nerv der Nation trifft, kann zurzeit viel Geld verdienen an Kiosken, Kinokassen und in Klamottenläden. Denn der Natur-Hype treibt immer wildere Blüten. Millionen Frauen blättern nach Feierabend in Landschaftsmagazinen, die das ruhige Leben im Grünen feiern. Regenjacken aus hochtechnisierten Funktionsmaterialien gehören zur Standardausrüstung eines jeden Stadtspaziergängers. Mitte Juni läuft in den Kinos der Film „Fuck For Forrest" an, in dem junge Umweltaktivisten mit Pornofilmen Geld für den Schutz des Regenwaldes sammeln. Und Glamping, das glamouröse Zelten in luxuriösen Öko-Lodges, ist einer der Tourismustrends der Zukunft. Die Moral: Das Wilde muss auch leicht konsumierbar und angenehm sein.

Trendforscherin Anja Kirig bestätigt: „Wir wollen Natur, die mit der U-Bahn erreichbar ist." Schon 2008 sagte die Forscherin vom Zukunftsinstitut in Kelkheim in ihrer Studie „Neo-Nature" eine Rückbesinnung auf das Ursprüngliche voraus. Inzwischen habe eine „Outdoorisierung der Städte" eingesetzt, sagt Kirig. Kletterhallen, GPS-Schnitzeljagd und Kanal-Kajaktouren sind nur drei Beispiele, wie sich bildschirmmüde Großstädter heute Abenteuer in ihr Leben holen. In Zeiten von wachsendem Umweltbewusstsein wird auch das Baumhaus zum Symbol für ein Leben im Einklang mit der Natur. Ob als Blockhütte zwischen den Ästen oder als futuristisches Architekturprojekt – Baumhäuser sind gleichzeitig Ausdruck freiwilliger Beschränkung und Freiheit. Damit bedienen sie ein Bedürfnis, das die Trendforscherin bei Stadtbewohnern beobachtet hat: Immer mehr Leute fragten sich, „wie sie Natur in ihren Alltag integrieren können".

Dieses Thema gewinnt in Zukunft an Bedeutung, meint Kirig: Im Jahr 2050 werden immerhin voraussichtlich 84 Prozent aller Deutschen in Städten leben. Eine Zahl, die die Sehnsucht nach dem Grünen weiter wachsen lässt. Und mit ihr den Wunsch, das Beste aus beiden Welten zu vereinen. Wie das gelingen kann, untersucht der Natursoziologe Rainer Brämer vom Deutschen Wanderinstitut in Marburg. „Beim modernen Hightech-Bürger steht

BAUMHÄUSER, TRAUMHÄUSER
Ist das nicht romantisch? Dieses Teehaus baute der Architekt und Visionär Terunobu Fujimori inmitten eines Kirschblütengartens in Japan nach seiner Philosophie der „intimen Bauweise". Fujimori strebt die perfekte Einheit von Architektur und Natur an – etwas pathetischer ausgedrückt: die Überwindung unserer Technikfixiertheit.

»WIR WOLLEN WILDNIS, DIE MIT DER U-BAHN ZU ERREICHEN IST«

Juni 2013 // Foto: Akihisa Masuda/Terunobu Fujimori/Teahouse Tetsu/Kiyoharu Shirakaba Museum/Nakamaru/ Hokuto City/Yamanashi/Japan/Verlag TASCHEN: Tree Houses Fairy Tale Castles in the Air/Philip Jodidio

NATUR HILFT !

- Studien zeigen: Krankenhaus-Patienten mit Ausblick ins Grüne brauchen weniger Medikamente und werden schneller gesund.
- Gefängnisinsassen mit Zellenausblick in Gärten benehmen sich besser.
- Menschen, die in begrünten Bezirken leben, können persönliche Probleme besser lösen, werden seltener kriminell und haben besseren Kontakt zu ihren Nachbarn – unabhängig vom sozialen Status.

Natur extrem hoch im Kurs“, sagt er. Aber genau dieser wünsche sich ein heiles Paradies, keine Umwelt, die überfordern, kratzen, stechen und beißen könnte. Deshalb boomen zurzeit, deutschlandweit „Premiumwanderwege“. Auf den sicher ausgeschilderten Pfaden fällt es schwer, sich zu verirren. Und leicht, sich zu vergessen.

Zum Beispiel auf den sogenannten Traufgängen: sieben professionell angelegten Strecken auf der Schwäbischen Alb, die laut Pressetext durch eine „perfekte Beschilderung praktisch unverlaufbar“ sein sollen. Die mittelschweren Touren führen auf etwa 15 Kilometern durch Wacholderheide und Silberdisteln. „Da sind überproportional viele junge Frauen unterwegs“, sagt Natursoziologe Brämer.

Was die dort suchen? Wohl Ähnliches wie die Millionen Leserinnen weltweit, die von der Couch aus mit Cheryl Strayed und ihrem Buch „Der große Trip“ auf Wanderschaft gehen. Die US-Amerikanerin berichtet in ihrem kürzlich auch in Deutschland erschienenen Bestseller davon, wie sie auf dem Pacific Crest Trail, einem Fernwanderweg zwischen Mexiko und Kanada, mit ihrer Vergangenheit abschließt. Sie beginnt, sich draußen zu Hause zu fühlen: „Es ging nur darum, die Wildnis zu erleben. Zu erleben, wie es war, kilometerweit zu keinem anderen Zweck zu wandern als dem, Bäume und Wiesen zu sehen, Berge und Wüsten, Bäche und Felsen, Flüsse und Gräser, Sonnenauf- und Sonnenuntergänge.“ Als „anstrengungslose Aufmerksamkeit“ bezeichnet Natursoziologe Brämer diesen Zustand. „Wir entdecken in der Natur auf einmal, dass wir dazugehören. Dass der Raum, durch den wir gehen, uns nicht fremd ist.“ Cheryl Strayed hat für dieses Gefühl ihr altes Leben aufgegeben. Aber wer würde schon allein zu Fuß durch die Lande ziehen – wo kleine Fluchten doch auch schon reichen? Im Grunde kennen wir uns mit der Natur kaum aus. Im Wald können wir nur schwer Bärlauch von giftigen Maiglöckchen unterscheiden, zu sehr ähneln sich die Blätter für unsere Augen, die sonst auf Computerbildschirme und Handys starren. Wir ahnen es: Wir könnten draußen nicht überleben. Aber – wer sagt denn, dass wir das müssen? Vielleicht brauchen wir kein extremes Abenteuer, keinen finalen Bruch mit der Zivilisation, wie ihn uns die Dmax-Doku-Serie „Meine Frau, die Wildnis und ich“ vorspielt, in der sich ein Tarzan-und-Jane-Ehepaar im Outback bewähren muss.

»SCHON 10 MINUTEN IM GRÜNEN SENKEN DEN STRESS-PEGEL«

Studien zeigen: Schon zehn Minuten an der frischen Luft genügen nachweislich für einen Erholungseffekt. Grüne Landschaften reduzieren Stress, gemessen am Blutdruck und Cortisolspiegel. Jogger, die draußen waren, sind weniger erschöpft als Laufbandläufer nach dem Fitnessstudio-Besuch. Und eine Gruppe Sportler, die in einer mit Vogelgezwitscher beschallten Turnhalle trainiert, schneidet besser ab als Testpersonen in einer naturfernen Umgebung. Es tut offensichtlich gut, sich in natürlicher Umgebung aufzuhalten. „Letztlich geht es darum, die Natur wieder zu spüren“, sagt Anja Kirig. Die aktuelle Bewegung sei nichts anderes als die Fortsetzung des Gärtnertrends der vergangenen Jahre. „Tomaten anbauen können wir jetzt alle, nun wollen wir etwas noch Ursprünglicheres spüren“, meint die Trendforscherin. Nicht umsonst würden heute Hobbys wie Bogenschießen, Kräutersammeln und Angeln immer beliebter.

Die Natur spüren will auch Constanze Yousef. Die Aussteigerin saß zuletzt „ganz kopfgesteuert“ im Büro, wie sie sagt. Im Winter häuften sich die Infekte, der Verkehrslärm in ihrem Wohnort nahm zu. Seit sie die Burn-out-Diagnose bekommen hat, will sie „noch mal auf Reset drücken“. Auf dem Hof in Friesland möchte sie demnächst Gemüse anbauen und Tiere halten, Zwergziegen vielleicht, oder ein Hängebauchschwein. Ihr größter Wunsch: eine Küche draußen in der Natur. „Unter freiem Himmel stehen und kochen – das ist doch ein Traum!“, sagt die Norddeutsche. Zumindest solange ihr kein Sommergewitter das Open-Air-Dinner verhagelt. Aber sie weiß: Wer Wildnis in seinen Alltag holen will, muss damit rechnen, dass es auch mal unbequem werden könnte. Ein ganz natürlicher Widerspruch eben. // TEXT: JESSICA SCHOBER

Das Interview mit Cheryl Strayed gibt's unter www.cosmopolitan.de/trip