



Foto: H. Düringer

Psychotop

Berg

Selbstwirksamkeit und Naturerfahrung

Dass intensive Naturerfahrungen prägende Erinnerungen hinterlassen und Teil der eigenen Identität werden können, ist eine verbreitete Erfahrung und wird auch wissenschaftlich vermutet (z. B. Gebhard, 2001), erfährt aber kaum empirische Zuwendung.

Martin Schwiersch

Befunde, dass die Naturerfahrungen junger Menschen zu (Brämer 2006) und ihre psychische Gesundheit abnehme (Steinhausen 2006), würden eine neue Perspektive erhalten, wenn gezeigt werden könnte, dass Naturerfahrungen und psychische Gesundheit zusammenhängen. Dann wären die Berge – als Orte intensiver Naturerfahrungen – nicht nur Bio- sondern auch Psychotop: Orte, an denen die menschliche Psyche für sie wichtige Erfahrungen machen kann.

Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit wird in der Regel über die Abwesenheit von psychischen Störungen gemessen. Eine so erfasste Einschätzung der psychischen Gesundheit von Erwachsenen in Deutschland gibt der Deutsche Gesundheitssurvey (Modul „Psychische Gesundheit“ [2009–2012]). Er kommt zum Schluss, dass „genau 33,3 Prozent der Bevölkerung (...) aufs Jahr gerechnet eine oder mehrere klinisch bedeutsame psychische Störungen auf(weisen). Die höchsten Prävalenzen treten überraschenderweise bei jungen Leuten auf.“ (Deutsches Ärzteblatt [2013], 110/7, S. 269). Dies aber sei kein deutsches Sonderproblem: Der EU-weite Anteil läge bei 38,2 % (ibid.). Angesichts dieser Größenordnungen wird die Frage nach Faktoren wichtig, die Menschen gesund halten.

Selbstwirksamkeit

... gilt als ein Faktor, der Menschen psychisch gesund sein lässt. „Selbstwirksamkeit“ meint eine durch Lernerfahrungen gewonnene stabile Überzeugung eines Menschen über sich selbst. Sie lautet kurz: „Ich bin in der Lage, für mich wichtige Ziele auch un-

ter Widrigkeiten zu erreichen.“ Sie gliedert sich in 1) eine Handlungs-Ergebnis-Erwartung: „Wenn man X tut, wird Y eintreten“ (z. B. wenn man einem Menschen freundlich entgegentritt, wird dieser eher freundlich reagieren) und 2) eine Handlungskompetenzüberzeugung: „Ich kann X tun“ (ich kann freundlich auf andere Menschen zugehen). Selbstwirksamkeit wird unterminiert bzw. kann nicht erworben werden, wenn Menschen chronisch erleben, dass Handlungen und Ergebnisse nicht zusammenhängen oder wenn sie sich als inkompetent im Handeln erleben. Sie wird als gesundheitsförderlich angesehen (Schwarzer, 1992), da selbstwirksame Menschen ihr Leben in die Hand nehmen und auch schwierige Situationen zu bewältigen versuchen. Umgekehrt ist die Unterbindung von Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Kindheit ein Faktor für die Entwicklung einer Disposition zur Depression.

Die Studie

Können Erfahrungen in Natur die Selbstwirksamkeit junger Menschen stärken? Um dies zu beantworten, führte ich eine Fragebogenstudie durch¹. Mittels Selbsteinschätzungen junger Menschen wurden die Häufigkeit und die Art von „Naturaufenthalten“ (reine Aufenthalte an Naturorten) und „Naturerfahrung“ (das dort Getane und Erfahrene) (Brämer, 2006) sowie u. a. die „Allgemeine Selbstwirksamkeit“ (Schwarzer & Jerusalem, 2001) erhoben. Die Fragen sind unten in Auszügen vorgestellt.

Ergebnisse

Naturerfahrungen hängen deutlicher mit Selbstwirk-



Foto: H. Düringer

Naturerfahrung

Das habe ich schon mal gemacht oder erlebt:	schon oft	eher selten	noch nie
In der Natur übernachtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Über einen Baumstamm balanciert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rehe in freier Wildbahn beobachtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Bauern gearbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In ein Gewitter gekommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen nicht komplett wiedergegeben

Selbstwirksamkeit

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen nicht komplett wiedergegeben

Befragt wurden Jugendgruppen, Schulklassen und Jugendleiterschulungen in den erwähnten Einrichtungen. 268 Personen im Alter von 11 bis ca. 30 Jahren nahmen an der Untersuchung teil.



samkeit zusammen als bloße Naturaufenthalte. Daher wurde der Zusammenhang zwischen Naturerfahrung und Selbstwirksamkeit für die verschiedenen Altersstufen detailliert untersucht (siehe Abbildung unten): Vor allem in der Altersgruppe der 13- bis 15-Jährigen zeigt sich eine Korrelation von $0,6^2$ zwischen Naturerfahrung und Selbstwirksamkeit – ein starker Zusammenhang. Er ist bei jüngeren Kindern und wiederum bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen weniger deutlich. Korrelationsstudien können die Richtung der Kausalität nicht angeben: Wir wissen also nicht, ob intensive Naturerfahrungen Selbstwirksamkeit fördern oder ob umgekehrt selbstwirksame Kinder intensivere Naturerfahrungen suchen. Schließlich kann auch ein dritter Faktor einen scheinbaren Zusammenhang erzeugen. Doch die gefundenen Zusammenhänge hätten auch ausbleiben können. Insbesondere die Altersabhängigkeit der Ergebnisse ist ein Beleg ihrer Gültigkeit,

Schlussfolgerungen

Naturaufenthalt ist gut, Naturerfahrungen sind besser. Selbstwirksamkeit wird durch Handeln gewonnen. Ein bloßer Naturaufenthalt kann die Selbstwirksamkeit nur wenig beeinflussen. Wenn man will, dass Natur Selbstwirksamkeit fördert, dann Sorge man also für intensive Naturerfahrungen, die Eigentätigkeit beinhalten. *Natur und Selbstwirksamkeit: ein enges Zeitfenster.* Der höchste Zusammenhang zeigt sich zwischen 13 und 15 Jahren. Naturerfahrungen jüngerer Kinder sind eingebettet in die Fürsorge von Betreuungspersonen und stiften damit – noch – nicht Selbstwirksamkeit. Selbstwirksam fühlt sich, wer die „Wirkung“ „selbst“ erzeugt hat: Die 13–15-Jährigen

gehen ihren eigenen Zielen und Tätigkeiten in Natur zunehmend weniger gesichert durch Fürsorgepersonen nach. Mit weiter zunehmendem Alter gewinnen dann andere Lebensbereiche an Gewicht für Selbstwirksamkeitserfahrungen (Ausbildung, Freunde, eigenes Geld etc.), Naturerfahrungen wirken nun wieder weniger selbstwirksamkeitsstiftend. Bedeuten diese Ergebnisse, dass ältere Jugendliche von Naturerfahrungen nicht profitieren? Nein, denn sie bleiben als Erfahrungsbestand. Und jüngere Kinder? Wenn Natur hier noch nicht selbstwirksamkeitsfördernd ist, so stellen die dort gemachten Erfahrungen jedenfalls Kompetenzen (Bewegungs-, Material- und emotionale Erfahrungen sowie Einstellungsprägungen) bereit, die dem späteren Jugendlichen helfen, dann, wenn er „ohne Schutz“ unterwegs ist, positive Selbstwirksamkeitserfahrungen in Natur überhaupt erst gewinnen zu können.

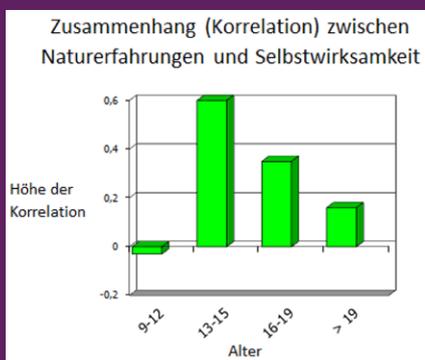
Nun aber hinaus – aber wie?

Erwachsene, denen Kinder anvertraut sind, können Kinder nicht in der Natur sich selbst überlassen. Ein Kind, das nicht schwimmen kann, kann in einem Bach ertrinken. Schwimmen lernt es durch andere Menschen. In Natur sich gut aufhalten zu können, die dortigen Widrigkeiten absehen und die Gefah-

ren überstehen zu können, aber auch den dortigen Reichtum sehen und verstehen zu können, ist ein riesiges Lernfeld für sich. Kinder und junge Menschen brauchen Lehrerinnen und Lehrer, um in der Natur in die Lehre zu gehen. Es wird deutlich, welche dramatischen Konsequenzen eine Sozialisation, die auf den Umgang mit Natur verzichtet, auf lange Sicht birgt. Dies allein ist eine notwendige Aufgabe. Für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit braucht es aber noch einen weiteren Schritt: Der/die Mentor/in muss sich zurückziehen und den jungen Menschen in Natur sich selbst überlassen. Ein schwieriges Unterfangen in einer Welt voller Regularien sowohl für den Umgang mit Natur als auch mit Kindern und Jugendlichen. Doch nur dann besteht die Chance zu einer zutiefst persönlichen und intimen Erfahrung in Natur: Als Einzelwesen in die Welt gestellt zu sein, außerhalb des Hauses der Menschen, in Kontakt mit „Wildheit“.

¹ Die Studie wurde ermöglicht durch die Bereitstellung von Mitteln durch den Deutschen Alpenverein sowie die Hilfe von Felix Willi (Jubi Hindelang), Anke Schlehofer (NEZ Burg Schwaneck), Werner Birkel und Petra Wiedemann (JDAV Bayern).

² Die Enge des Zusammenhangs wird durch die Höhe der Korrelation ausgedrückt: 0 meint: kein Zusammenhang, 1 bedeutet: direkter Zusammenhang (im Sinne einer mathematischen Funktion).



Infos zum Autor

Dr. biol. hum. Martin Schwiersch, geb. 1959, tätig als niedergelassener Psychotherapeut, staatl. gepr. Berg- u. Skiführer.