

«Ein Garten sollte subjektiv schön sein»

Alice Hollenstein Die Zürcher Psychologin hat sich auf das Verhältnis von Mensch und Umwelt spezialisiert und sagt, warum uns die Natur so gut tut. Am Donnerstag, 16. März, gibt sie an der Giardina Einblicke in ihre Forschungsarbeit.

Marius Leutenegger

Warum wirkt sich die Natur positiv auf unser Befinden aus?

Alice Hollenstein: Der Erholungseffekt, der von der Natur ausgeht, ist auf psychischer und physiologischer Ebene nachgewiesen. Nach einem Aufenthalt in der Natur fühlt man sich erholt, man ist weniger gestresst und weniger ängstlich. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol ist nachweislich gesunken. Warum das alles so ist, wissen wir noch nicht genau, es gibt verschiedene Theorien. Eine besagt, dass verschiedene Faktoren erfüllt sein müssen, damit man das Gefühl von Erholung erhält. Ein Faktor ist, dass man weg ist von allem, weg von seinem üblichen Umfeld.

Das ist man aber auch in einer Bar oder in einem Club.

Genau! Daher kann man sich auch dort in gewissem Sinn erholen. Doch braucht es zweitens eine «Stimulation ohne gerichtete Aufmerksamkeit». Weder Monotonie noch Stress führen zu Erholung. Gut sind Reize, die das Gehirn ansprechen, aber nicht auf anstrengende Weise verarbeitet werden müssen. Gehen wir durch einen Wald, kriegen wir eine Flut von Reizen ab – aber daraus ergibt sich für uns keine Aufgabe. Der dritte Faktor ist die Kohärenz. Ein Wald ist in sich stimmig, man hat den Eindruck, hier sei die Welt in Ordnung.

Spielt die Art der Natur eine Rolle für das Erholungsgefühl?

Ist ein Baum zum Beispiel besser als eine Wiesenblume?

Ein Baum und eine Blume führen beide zu einem sehr positiven Urteil. Es gibt aber schon grosse Unterschiede. Eine Linde wird zum Beispiel besser beurteilt als ein dichter Nadelbaum, dessen Zweige bis zum Boden reichen. Auch ein Dickicht im Wald löst weniger positive Gefühle aus als eine Lichtung. Sicherheit ist ein grosses Thema. Beschränken dunkle Hecken die Sicht, reduziert dies den Erholungseffekt. Menschen mögen Bäume mit hohen Stämmen und einer Krone. Vielfalt ist besonders wichtig. Eine Blumenwiese ist eindeutig besser als eine monotone Wiese, ein vielseitiger englischer Garten führt zu mehr Erholung als eine eher karge Anlage. Grundsätzlich gilt wie in der Architektur, dass «Ordnung mit Vielfalt» besonders gut abschneidet. Alles soll aufgeräumt, aber nicht monoton wirken.

Wie lassen sich solche Effekte eigentlich messen?

Zum einen durch Befragungen, zum anderen durch Cortisol-Messungen. Man stresst zum Beispiel eine Gruppe von Leuten künstlich im Labor und geht dann mit der einen Hälfte in die Stadt, mit der anderen in den Wald. Dann werden Speichelproben genommen. Das sind sehr aufwendige Studien. Spannend finde ich auch Untersuchungen von Haaren. In den Haaren lagert sich bei Stress Cortisol ab. Und dann sieht man zum Beispiel: An Tagen, an denen Testpersonen im Schrebergarten sind, liegt deren Cortisol-Spiegel tiefer als an anderen Tagen.

Wie kann ich solche Erkenntnisse nutzen, wenn ich meinen eigenen Garten anlege?

Ihr Garten sollte so gestaltet sein, dass Sie ihn subjektiv schön finden, dass er nutzbar ist und dass er Sie nicht stresst, weil Sie überall Arbeit sehen.

Inwiefern nutzbar?

Der Garten soll Sie in Ihren

Aktivitäten unterstützen. Es braucht zum Beispiel einen Ort, wo Sie sich hinsetzen und sich erholen können.

Kann ich auch einen Balkon zur Erholung nutzen?

Absolut. Man weiss, dass der Aussenraum – und dazu gehören auch Balkone – ein sehr wichtiges Kriterium bei der Wahl einer Wohnung ist. Wichtig finde ich, dass man sich auf einem Balkon nur so weit verwirklicht, dass es die anderen nicht stresst. Gibt es ständig eine schlechte Stimmung wegen Wändchen auf dem Balkon, schadet dies natürlich dem Erholungseffekt.

Kann man eigentlich auch ganz ohne Natur, ohne Balkon, ohne Zimmerpflanze glücklich werden?

Studien belegen, dass die genannten Erholungseffekte auch eintreten, wenn man nur Naturbilder oder -filme anschaut. Virtual Reality kann ebenfalls positiv wirken. Aber ganz ohne Natur wäre es schon sehr trostlos. Die Umweltpsychologie geht davon aus, dass alle Menschen zwar dieselben Grundbedürfnisse haben, diese aber unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Interessant finde ich zum Beispiel: Wer ständig in der Natur arbeitet, kann sich in ihr weniger gut erholen. Ein Förster sieht vielleicht überall Arbeit, wenn er durch einen Wald geht, eine Botanikerin bestimmt automatisch Pflanzen. Dann wird die Aufmerksamkeit zielgerichtet, und es wird anstrengender.

Hängen unsere Bedürfnisse auch von Modetrends ab?

Richtige Langzeitstudien dazu gibt es noch nicht. Die Umweltpsychologie kam erst in den 70er-Jahren auf, als die Städte stark wuchsen. Nachweisen lassen sich aber Wissensseffekte. Wenn die Architekturrelite die Rohheit des Sichtbetons lobt und alle Magazine entsprechende Gebäude ins beste Licht rücken, dann zieht die Masse irgendwann nach und findet Sichtbeton auch schön. Man geht einerseits von einem grundsätzlichen Schönheitsempfinden aus: Den Golden Retriever etwa finden die meisten Menschen gefällig. So ist es auch mit der Natur. Weiss man zum Beispiel, dass eine Pflanze ökologisch besonders wertvoll ist, findet man sie schöner. Das ist nachgewiesen. Jetzt, wo Biodiversität ein wichtiges Thema geworden ist, schätzen wir auch Pflanzen, die einst als Unkraut ausgerissen wurden.

Ihr Unternehmen «Urban Psychology» unterstützt Kundinnen und Kunden beim «menschenfreundlichen Entwickeln von Immobilien, Quartieren und Städten». Dabei orientieren Sie sich auch an der Architekturpsychologie. Worauf wird heute bei der Mensch-Umwelt-Interaktion zu wenig geachtet?

Häufig bei den Details. Bauprojekte sind in der Regel so umfassend, dass wichtige Details leicht übersehen werden. Der Privatsphäre von Erdgeschosswohnungen wird zum Beispiel häufig viel zu wenig Beachtung geschenkt. Oder der Orientierung. Ein Beispiel dafür ist das Warenhaus Jelmolli in Zürich, das jetzt ja geschlossen werden soll. Da habe ich stets Mühe, mich zurechtzufinden. Wo geht es am schnellsten raus? Die Architektur kann noch so gut sein, funktioniert die Orientierung nicht, halte ich ein Gebäude für gescheitert.



Foto: Marion Nilsch

«Jetzt, wo Biodiversität ein wichtiges Thema geworden ist, schätzen wir auch Pflanzen, die einst als Unkraut ausgerissen wurden.»

War es früher besser, wurde die Interaktion von Mensch und Umwelt bei Bauwerken einst mehr berücksichtigt?

Vor langer Zeit bauten die Menschen für sich selber, da spielten ihre eigenen Bedürfnisse sicher eine grosse Rolle. Wer heute baut, tut dies meistens nicht, um selbst darin zu wohnen. Während den letzten Boomjahren wurden sehr viele Gebäude gebaut. Gibt es aber kein qualitätssicherndes Verfahren, wird die Umgebung eines Bauwerks oft so gestaltet, dass sie möglichst wenig Aufwand macht – man will eine konfliktfreie Natur. Aber bei den grossen institutionellen Investoren ist die Bedeutung der Mensch-Umwelt-Interaktion immer mehr angekommen; sobald ein Grundstück im Baurecht abgegeben wird, sobald es einen Architekturwettbewerb gibt, wird der Einbezug der Umwelt eingefordert.

Ist der Wert der Natur mittlerweile genügend erkannt worden, um auch einmal auf das Ausschöpfen der Ausnützungsziffer zu verzichten?

Ich habe in meiner beruflichen Tätigkeit noch nie erlebt, dass jemand für die Natur auf Baumasse verzichtet. Im privaten Bereich gibt es das vielleicht schon einmal, aber in der Regel wird immer so viel gebaut, wie das Gesetz erlaubt. Und zum Teil sind die Dichten schon sehr extrem. **Verdichtung ist ja auch das Gebot der Stunde. Das erschwert es, genug Platz für die Natur frei zu lassen.**

Ich glaube, Verdichtung entspricht nicht dem intuitiven Wunsch der Menschen. Das sieht man im Zug. Dort setzt sich erst jemand dazu, wenn kein Abteil mehr frei ist. Das Individuum will seinen Platz haben. Wenn man alles sich selbst überlassen würde, gäbe es eine riesige Streuung. Aber für die Gesellschaft als Ganzes ist Verdichtung durchaus sinnvoll. Ich glaube, man kann sich auch an Verdichtung gewöhnen. Asiaten, die schon länger mit Verdichtung zu tun haben, leiden viel weniger an Dichtestress als Europäer. Und wer auf dem Land aufgewachsen ist, hat in der Regel auch mehr Mühe mit Verdichtung als ein Stadtkind. Wichtig ist, dass man die Plätze, die noch vorhanden sind, gut nutzt, dass man den öffentlichen Raum so menschenfreundlich wie möglich gestaltet. **Was macht die Giardina so attraktiv?**

Da sind wir wieder am Anfang unseres Gesprächs: Wir finden es einfach schön, uns in Gärten und in der Natur aufzuhalten. Und an der Giardina lässt sich das lustvoll erleben.

Alice Hollenstein

Alice Hollenstein, 40, ist Gründerin von Urban Psychology und Co-Geschäftsführerin des Centers for Urban & Real Estate Management CUREM der Universität Zürich, wo sie auch doziert. Sie studierte an der Universität Zürich Psychologie mit den Nebenfächern Ökonomie und Umweltwissenschaften. Im Zentrum ihrer Tätigkeit steht das Erleben und Verhalten der Menschen in Städten und Gebäuden. Dabei geht es unter anderem um Dichte, Ortsidentität, Navigation, Passantenströme, Bedürfnisse spezifischer Nutzergruppen, Sicherheit, Erholung und Gesundheit.