

Großstadt verlassen

## Nah an den Wald, ist das die Lösung?

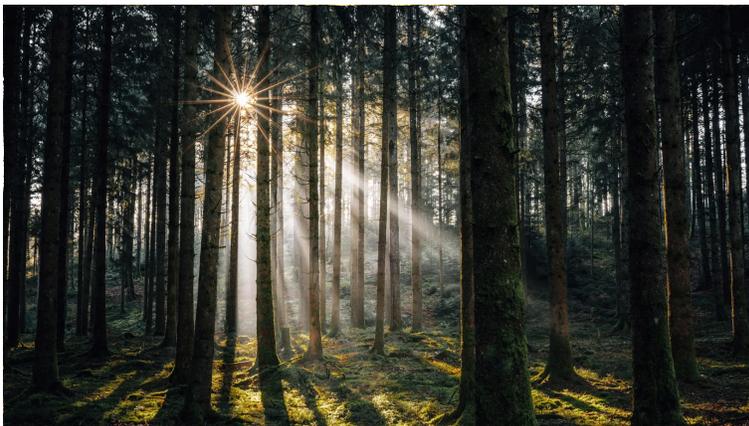
Unser Autor hielt es in der Großstadt nicht mehr aus. Er zog von Hamburg nach Marburg, in die Natur. Jetzt zweifelt er: Ja, der Wald macht glücklich. Doch wie lange?

Von **Manuel Stark**

Aktualisiert am 28. April 2022, 16:08 Uhr ⓘ / 35 Kommentare /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

ARTIKEL HÖREN



*Wer das erste Tageslicht im Wald bestaunen will, verlässt sein Bett auch mal früh am Morgen. © Manuel Stark [<https://www.instagram.com/manuel.stark/>]*

*Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende Nr. 18/2022. Die aktuelle Ausgabe lesen Sie hier. [<http://zeit.de/we>]*

Wie beschreibt man das Fehlen von Nähe zu sich selbst? Vielleicht, als wäre man plötzlich taub und könnte Musik nur noch als Erinnerung festhalten. Ein beschissenes Gefühl. Während der letzten vier Jahre war jedes Aufstehen für mich eine Entscheidung: Wälze ich mich aus dem Bett? Manchmal rang ich nur Sekunden mit der Frage, manchmal eine Stunde. Ich wusste, dass ich nicht liegen bleiben darf, kein einziges Mal.

Gerne hätte ich früher herausgefunden, was mit meinem Leben nicht stimmte. Ich war zu weit entfernt von meinem Smellscape. So nennen Psychologen eine Geruchslandschaft, deren Düfte ein ganz persönliches Heimatgefühl wachrufen. Meines entsteht aus verrottendem Holz und verwesenden Tieren. Aber das wusste ich damals eben noch nicht. Und lebte daher so gut es ging weiter vor mich hin.

Du arbeitest zu viel, sagten meine Freunde. Klar hatten sie recht. Aber nach Feierabend hätte ich es sowieso nicht mehr dorthin geschafft, wo ich wirklich abschalten kann – in den Wald. Du bist kein Stadtmensch, sagte mein Vater. Klar hatte er recht. Aber ich wollte so unbedingt einer sein. Weil es vieles so einfach macht: Arbeitskolleginnen und Freunde sind nah, Dutzende Restaurants und Bars locken, verschiedenste Jobs bieten Perspektiven.

Es war irgendein Tag im Juli als mir bewusst wurde, dass ich etwas ändern muss. Eine Freundin und ich spazierten um die Alster und plauderten über nichts allzu Wichtiges, als sie plötzlich sagte: "Manchmal überlege ich schon, hier wegzuziehen." Sie vermisse die Nähe zur Natur, echten Wald und am Wochenende Wanderungen über Hügel oder Berge. "Aber der Job. Und außerdem: Hey, das hier ist Hamburg. Hier wollen doch alle hin, und ich hab hier 'ne tolle Wohnung." Unsere Blicke begegneten sich mit diesem überraschenden Einvernehmen, dass es keine weiteren Worte braucht.

### **"Hierbleiben ist doch das Vernünftigste"**

Wir sind beide 29, stehen nach Studium und Ausbildung am Anfang unseres Berufslebens. Unsere Bekannten teilen sich in zwei Lager: Da sind die Bodenständigen. Sie bleiben in der Heimat oder ziehen dahin zurück, sie bauen ein Haus, sie heiraten, sie bekommen Kinder. Und da sind die Abenteurer. Sie ziehen raus in die Metropolen Hamburg, Berlin, Köln, vielleicht sogar Kopenhagen oder Paris. Sie wollen Leben, sie wollen Austausch, sie wollen Karriere. Aber was tun, wenn man auf die Welt hungrig bleibt und trotzdem die Heimat vermisst? Oder zumindest ihre Landschaft: Diese von Fichten und Kiefern gespickte Hügelregion, wo nicht ganz klar ist, ob man schon von Süd- oder noch von Mitteldeutschland spricht.

"Ich bleib wohl hier", sagte sie. "Der Job, die Kollegen. Und hier hab ich inzwischen ein super soziales Netz. Hierbleiben ist doch das Vernünftigste." Ich nickte.

Auf dem Weg nach Hause sah ich Mülleimer überlaufen, aus den Büschen knisterten Chipstüten, weggeworfene Kippen verbreiteten den Geruch kalter Asche. Ich spazierte zwischen zu vielen Hauswänden, vorbei an kuscheligen Cafés

und vibrierenden Bars. Und fühlte mich verloren.

Deswegen bin ich vor wenigen Monaten umgezogen, nach Marburg. Ein mittelstadtgroßes Fachwerkdorf mit 75.000 Einwohnern, umgeben von Hügeln, die Dammelsberg heißen oder Richtsberg. Als ich hierherkam, kannte ich niemanden. Durch einen Roadtrip ein Jahr zuvor hatte es mich zum ersten Mal hierher verschlagen, für einen Zwischenstopp. Schon da fiel mir auf, wie nah die Natur hier an die Häuser rückt. Von keinem Punkt aus braucht man zu Fuß länger als eine halbe Stunde in den Wald.



*Unser Autor flieht vor zu vielen Erwartungen zwischen die Bäume. Dort steht die Zeit für ihn einen Moment lang still. © Theresa Tröndle  
[<https://www.instagram.com/theresatroendle/>]*

Von meiner Wohnung aus sind es etwa 20 Minuten. Wenn ich am Morgen früh genug aufstehe, schaffe ich es rechtzeitig zwischen die Bäume und sehe, wie das erste Tageslicht im Dunst zu Strahlen bricht. Am Nachmittag brennt die Sonne weiße Lichtinseln auf Laub und Moos. Am Abend verändert Zwielight die Wege.

Hinter jeder Biegung lockt das Unbekannte.

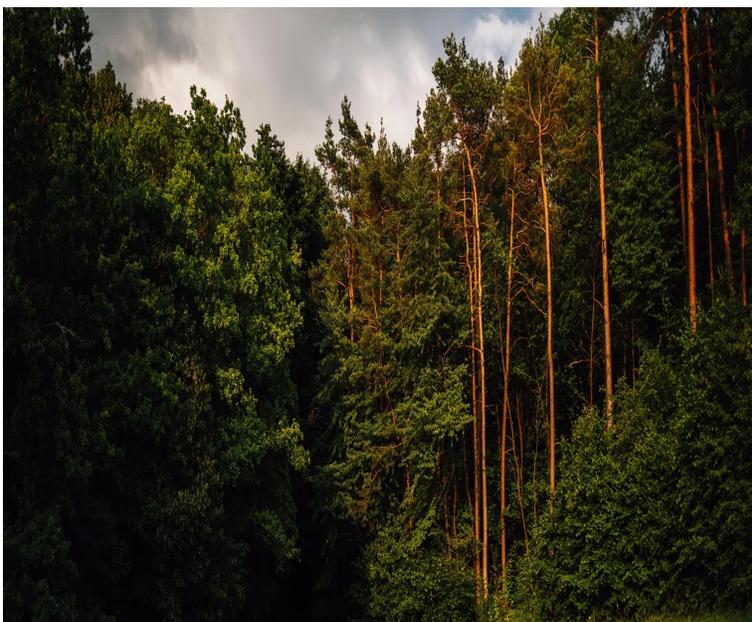
Mir geht es besser. Richtig gut sogar. Ja, hier arbeite ich im Homeoffice statt im Büro und wohne in einer WG. Statt mich auf Freunde zu stützen, suche ich noch nach Bekannten. Trotzdem flaniere ich grinsend wie ein Betrunkener am Fluss oder durch den Wald. Über diesen neuen Ort spreche ich schon jetzt als Zuhause. Hamburg habe ich nie so genannt.

## **Von Hamburg nach Marburg, ernsthaft?!**

Niemals hätte ich gedacht, dass ich so ein Mensch sein könnte. Einer dieser Schwärmer, die zwischen Meer-Mensch und Berg-Mensch unterscheiden und davon faseln, sie könnten in der jeweils anderen Umgebung niemals glücklich sein.

Ich bin ein Wald- und Hügelmenschl!, ist jetzt meine Standardantwort, wenn Bekannte mal wieder fragen: Von Hamburg nach Marburg, ernsthaft?! Wenn ich dann von meiner neuen Heimat und der Nähe zur Natur erzähle, geben alle zu: Okay, ja, du wirkst tatsächlich irgendwie gelöst.

Dann kommt dieser eine Tag. Ich telefoniere mit meiner besten Freundin, Franzi. Sie ist ähnlich naturverbunden wie ich. Und nach Düsseldorf gezogen. Eigentlich der Liebe wegen, aber die Stadt gefällt ihr inzwischen auch so, sagt sie. Wenn ich von Lichtinseln und Nebel schwärme, erzählt Franzi vom Rhein oder von dieser tollen Wiese oder jenem genialen Aussichtspunkt, den sie entdeckt hat. Sie schwärmt wie ich. Von Düsseldorf. "Glaubst du, diese Euphorie kommt immer, wenn man umzieht?", hat sie gefragt. Und mir damit Angst gemacht. Auch in Hamburg war ich während der ersten Monate glücklich.





*Abendlicht trifft auf Bäume und Büsche, Blumen sprenkeln die Wiese:  
Die Eindrücke einer natürlichen Landschaft bündeln Aufmerksamkeit,  
ohne anzustrengen. © Manuel Stark [<https://www.instagram.com/manuel.stark/>]*

Auf die "Wie geht's dir?"-Frage von Freunden und Familie spule ich weiterhin das immer gleiche "gut" ab und fange an zu schwärmen. Aber bei meinen Waldspaziergängen flaniert jetzt der Zweifel mit. Was, wenn das wirklich alles nicht mehr ist als ein kurzes Hochgefühl? Durch die Natur um Marburg zu schlendern fühlt sich ja wirklich ein bisschen an wie Verliebtsein. Das Problem beim Verlieben: Man trifft verdammt unsinnige Entscheidungen, bis sich der Dopaminhaushalt wieder halbwegs eingependelt hat. Ich habe mein gewohntes Umfeld aufgegeben und bin an einen Ort gezogen, den ich kaum kenne.

Was bewirkt Natur denn wirklich, wenn Franzi das gleiche Glücksgefühl in Düsseldorf findet? Einer Stadt mit dem Charme eines graubetonierten Juweliergeschäfts. Habe ich alles aufgegeben, nur um mich für ein paar Monate high zu fühlen? Und was müsste ich ändern, wenn nicht einmal der Wald langfristig hilft?

## **Naturaufenthalte reduzieren Stress, senken Blutdruck und verbessern die Schlafqualität**

Für Antworten setze ich mich an den Schreibtisch und befrage Google. Im Internet bestätigen Psychologieratgeber: Ein Umzug macht uns kreativer [<https://www.zeit.de/zett/2015-08/umziehen-macht-uns-kreativ>]. Er weckt uns regelrecht auf. Aber die Wirkung, klar, hält nicht lange an.

Scheiße.

Neuer Versuch: Was bewirkt Natur wirklich? Ich ziehe mir Dutzende Artikel und Studien [<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>] als PDF auf den

Computer und lese sie, wie ein Durstiger trinkt – gierig, maßlos, irgendwie schmutzig und Hauptsache viel. Im Kopf behalte ich, was mich bestätigt: Natur ist toll, aber hallo! Kritische Texte schiebe ich in den Papierkorb.

So bringt das nichts. Ich brauche einen Blick von außen, von jemandem, der sich auskennt. Was bewirkt Natur wirklich? Umweltpsychologie heißt die Wissenschaft, die sich mit dieser Frage beschäftigt. Das bringt mich auf einen Namen: Eike von Lindern, Co-Gründer des Natur- und Umweltforschungsbüros Dialog N und ehemaliger Professor an der Hochschule Darmstadt. Ein Typ, der sich in Fleecejacke und mit Multifunktionstuch um den Hals präsentiert; Berg-Selfie vor weiter Landschaft.

2019 sei er auf dem John Muir Trail unterwegs gewesen, erzählt von Lindern wenige Tage später im Videocall. Mehrere Wochen allein mit dem Rucksack durch nordamerikanische Wildnis. Am Abend das Feldlager gegen Bären absichern. Er schwärmt: Ein wundervolles Erlebnis! Das erleichtert mich: ein Gleichgesinnter.

**Ich:** Natur ist doch wirklich sehr viel schöner als Stadt, oder?

**Eike von Lindern:** Stadt hat schon auch ihre Annehmlichkeiten. Aber einfach nur Stadt finde ich persönlich trist, das fühlt sich zu eintönig an. Naturaufenthalte können Stress reduzieren, Blutdruck senken, die Schlafqualität verbessern und unser Gehirn anregen.

**Ich:** Was ist denn mit Natur gemeint? Hamburg wirbt als grünste Stadt Deutschlands mit ihren Parks.

**von Lindern:** Auch ein Stadtpark kann schön sein und Naturerleben fördern ...

Na klasse. So einen – wissenschaftlich sicher hoch korrekten – Unsinn will ich nicht hören. Schon in Hamburg haben Freunde gesagt: Fahr ins Alte Land, da ist Natur. 60 Minuten bin ich mit der S-Bahn gefahren, gefunden habe ich Dorfidylle mit der unbändigen Abenteuerlust eines Kaffeekränzchens.

**Ich:** Also ich denke bei Natur an Wald.

**von Lindern:** In einem Wald ist es so: Wenn ich zehnmals denselben Weg laufe, habe ich zehnmals ein anderes Erleben. Hier ist mal ein Ast geknickt, da wachsen mittlerweile Pilze und dort sehe ich sogar mal ein Reh.

**Ich:** Eben! Das kann man doch nicht mit einem Stadtpark vergleichen. Da ist alles so künstlich, die Wege, die Büsche. Da überrascht mich doch nichts. Im Wald ...

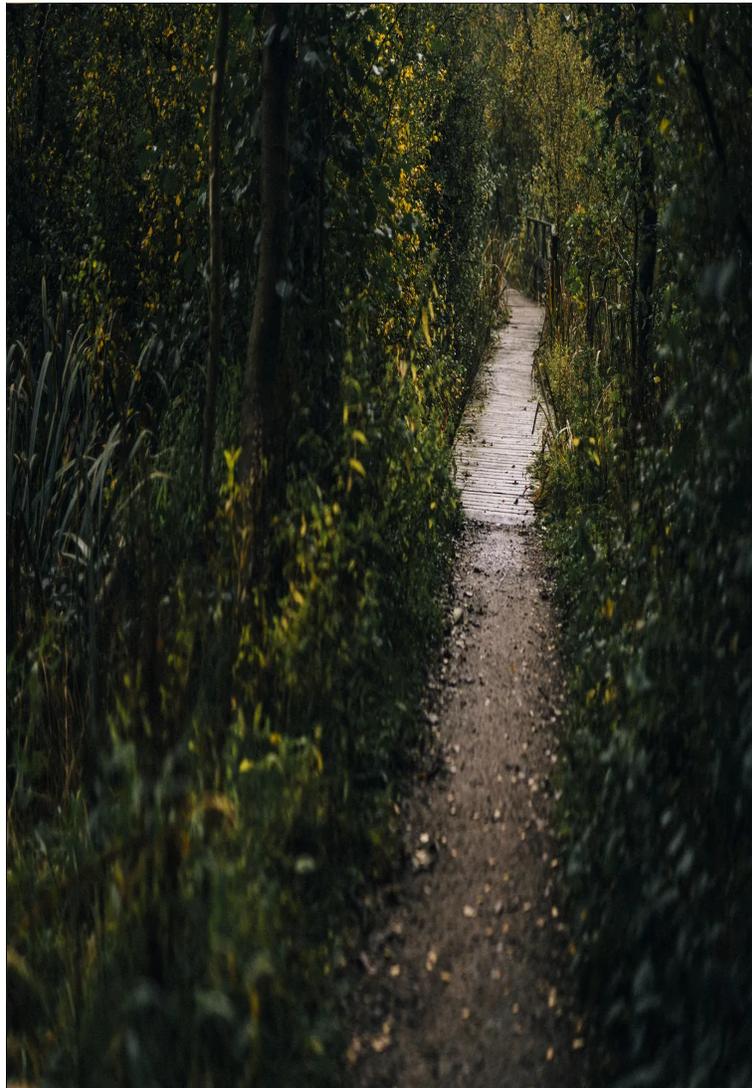
**von Lindern:** ... geht irgendwo ein Trampelpfad oder Wildwechsel ab.

**Ich:** Genau! Oder man geht einfach querfeldein.

**von Lindern:** Ja, und gibt der Neugier nach. Vielleicht findet man ja noch eine Höhle oder eine Quelle oder irgendwas.

**Ich:** Und mit jedem Schritt fühlt man sich ein bisschen wie ein Abenteurer auf Schatzsuche.

**von Lindern:** Klar, alles wirkt dann plötzlich so rätselhaft. Und bei Nebel oder Dämmerung sogar richtig mysteriös. Dieses Abenteurer-Gefühl, wie Sie es nennen, hilft uns nachweislich beim Erholen von Alltagsstress.



*Mit der Tageszeit verändert sich die Landschaft. Schwindet das Licht, lockt hinter jeder Biegung das Unbekannte. Solche Naturkontraste helfen, Alltagsstress zu reduzieren. © Manuel Stark  
[<https://www.instagram.com/manuel.stark/>]*

Ich lerne außerdem, dass allein die Faszination für Natur schon eine positive Wirkung auf Menschen hat. Blumen tupfen Blüten auf eine Wiese, Jahre

zerknittern die Rinde eines Baums, Wind formt Wolken zu Mustern und lässt sie wieder zerfallen: Die Ästhetik einer natürlichen Umwelt bündelt Aufmerksamkeit, ohne anzustrengen. Das wirkt erholend.

Schon Bilder von Natur erzeugen einen Effekt. Auch deswegen hängen in so vielen Arztpraxen leinwandgroße Fotografien von Wäldern, Mooren oder Flüssen: [Schauen Patienten auf sie \[http://jardiniessanadores.cl/wp-content/uploads/2019/09/Health\\_Benefits\\_of\\_Gardens\\_in\\_Hospitals.pdf\]](http://jardiniessanadores.cl/wp-content/uploads/2019/09/Health_Benefits_of_Gardens_in_Hospitals.pdf), lindert das ihren Stress, sie brauchen weniger Schmerzmittel und ihre Wunden heilen schneller.

## **Vertraute Gerüche beruhigen den Herzschlag**

Das Gespräch mit von Lindern beschäftigt mich, als ich am nächsten Tag wieder spazieren gehe. Heute die Lahn entlang. Auf den Wegen überholen Radfahrer die Spaziergänger, und die schieben sich an langsameren Fußgängern vorbei. Hinter dem Weg weiter über die Wiese, endlich rein ins Unterholz, bis direkt an den Fluss. Dort trifft man selten auf mehr Gesellschaft als manchmal einen toten Vogel oder einen angeschwemmten Fisch.

Wo die Wellen des Flusses gegen das Ufer schwappen, flechten Wurzeln kleine Unterwasserwälder. An der Oberfläche verhakt sich Treibholz am Gestrüpp und bildet Inseln aus Holz und Gras und Schlamm. Sobald sie zu schwer sind für die dünnen Zweige, schaukeln sie auf der Strömung weiter. Bis, irgendwann, ein stärkerer Ast sie wieder hält.

Als Junge bin ich oft mit meinem Vater zum Zelten gefahren, kampiert haben wir immer neben fließendem Wasser. Seitdem verbinde ich ein Gefühl von Heimat mit dem herben Geruch von Flüssen; irgendwo zwischen Erde, Gras und Algen.

Von Lindern würde sagen, dass ich in meinem Smellscape ankomme. Das Wort setzt sich aus dem Englischen *to smell* für Riechen und *landscape* für Landschaft zusammen. Es bezeichnet den Effekt, wie der Duft eines Orts auf uns wirkt. Wenn die Gerüche uns an Positives erinnern, kann allein das unsere Herzfrequenz entschleunigen, unsere Atmung rhythmischer machen, uns die Anspannung nehmen. Kein anderer Sinn ist so eng mit unserem Gedächtnis verwoben. Wonach mein Smellscape – der herbe Flussgeruch – eigentlich duftet, hat von Lindern mir auch beigebracht: nach verrottendem Holz und toten Tieren.

## **Natur, das heißt immer auch Widerstand**

Was bewirkt Natur wirklich? Genug, dass es schon richtig war, nur dieses Geruchs wegen nach Marburg zu ziehen? Wohl eher nicht. Selbst von Lindern meinte: "Nur

Natur, das wäre mir irgendwann auch zu fad." Wichtig sei Kontrasterleben, also regelmäßig aus der gewohnten Umgebung auszubrechen. Wer Wald als Berufsalltag erlebt, der erholt sich dort schlechter. Er hat dazu auch Studien durchgeführt: Viele Förster meiden in ihrem Urlaub Spaziergänge in der Natur, sie wünschen sich an den Tresen einer verrauchte Eckkneipe in München oder Berlin.

Berlin? Wenn ich an den Potsdamer Platz denke, steigt mein Puls. Motorlärm brodeln um Gebäude, die sich so hoch und einschüchternd aufbauen, als würden sie sich gleich auf mich stürzen.

Von Lindern erwähnte eine gute Kollegin von der Hochschule Eberswalde. Auch ihr sei Natur wichtig, trotzdem sei sie in Berlin wohl glücklich.

Naturverbunden sein und glücklich in der Großstadt leben. Als ob.

Wieder Videocall. Eine blonde Frau fragt mit dem einladenden Lächeln einer Grundschullehrerin, ob ich sie höre. Meine Verbindung ist schlecht.

**Ich:** Sie sind Umweltpsychologin und leben in Berlin. Fehlt Ihnen da nicht die Nähe zur Natur?

**Dörte Martens:** Dafür müssten wir erst einmal festlegen, was Natur ist. Die Umweltpsychologie gibt da keine klare Definition vor, demnach könnte ein Stadtpark oder Grünstreifen ja auch Natur sein oder zumindest eine Naturerfahrung ermöglichen.

**Ich:** In einem Stadtpark sehe ich an den meisten Stellen noch Hochhäuser über den Bäumen ragen. Wenn der Wind blöde steht, hört man Straßenlärm. Das fehlt doch Entspannung, Ruhe.

**Martens:** Das sehe ich genau wie Sie. Trotzdem wird es der Natur nicht gerecht, ihre Bedeutung nur auf Ruhe zu reduzieren. Ein Wald konfrontiert Sie mit ähnlich vielen Reizen wie eine Stadt, nur die Eindrücke sind andere und entfalten deshalb eine andere Wirkung.

**Ich:** Inwiefern? Ein Waldspaziergang ist doch nicht vergleichbar mit Großstadtlärm, Staub und Ruß.

**Martens:** Keinesfalls. Aber Natur setzt uns auch immer etwas entgegen. Ein Waldweg ist eher uneben. Nach einem Sturm liegt vielleicht ein umgestürzter Baum im Weg.

**Ich:** Eine Einladung zum Klettern.

**Martens:** Ja. Oder Sie finden einen Weg drumherum. Jedenfalls: Wenn Sie den

Widerstand bewältigt haben, kommt es zum Moment, wo Sie sich richtig gut fühlen.

**Ich:** Aber Widerstand? Das klingt übertrieben. Ein umgestürzter Baum ist doch eher ein kleines Abenteuer. Als Kind hat mich das fasziniert, wenn ich die Rinde von einem verrottenden Stamm geschält habe und dann krabbelten dort Käfer und Maden.

**Martens:** Auch das sind intensive Reize. Und da dürfen wir auch im ersten Impuls aufschreien und sagen: Arrrgghhh! Eklig! Und schon haben wir den Widerstand. Durch die Natur werden wir ständig mit etwas Unbekanntem oder Unerwartetem konfrontiert, gehen damit um und haben schließlich bestenfalls Erfolg. Dadurch erfahren wir Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit. Ein seltsames Modewort, das ich bis zum Gespräch vor allem aus Werbeanzeigen für Life-Coachings kannte oder der Verpackung von fancy Bio-Tees. Jetzt soll ausgerechnet dieses Wort erklären, was Natur wirklich bewirkt. Auch von Lindern erwähnte Selbstwirksamkeit, als er von Kontrasterleben erzählte. Ich glaube, beide wollen sagen: Der Mensch braucht Abwechslung.

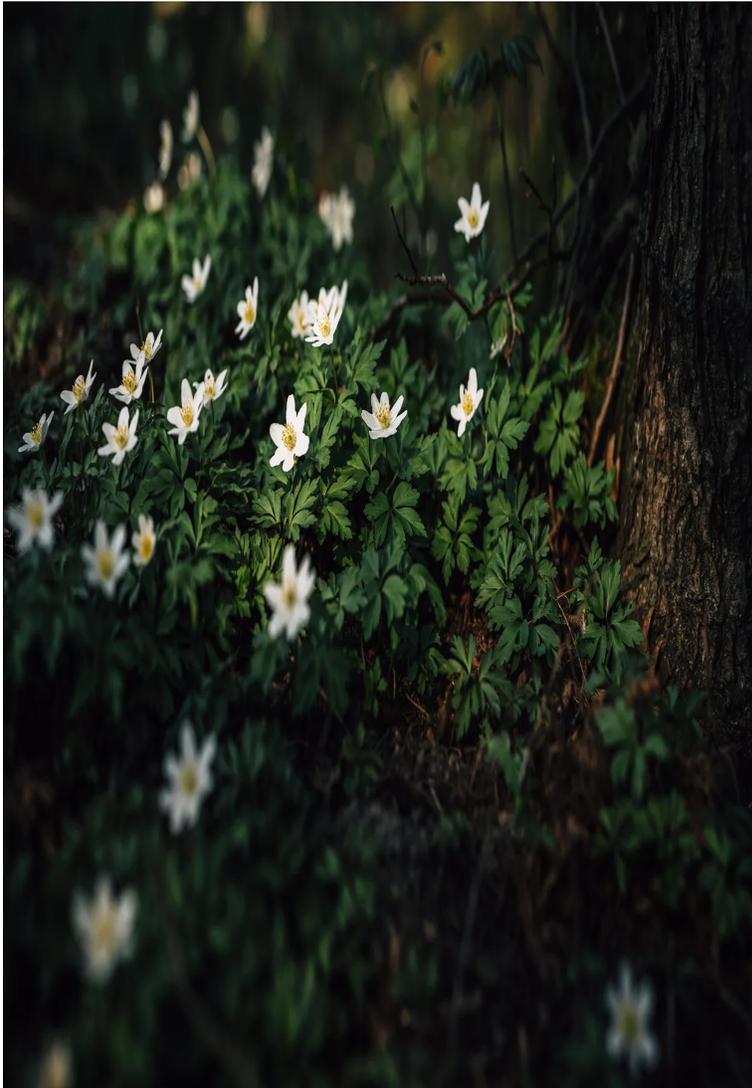
### **Natur verbindet Kontinuität mit dem Kribbeln des Unbekannten**

Wenn es aber nur auf Abwechslung ankommt, würde sich Natur doch abnutzen. Wenn ich denselben Weg das zehnte, zwanzigste, zweihundertste Mal laufe, dann überrascht mich nicht mehr viel. Das habe ich auch Martens gesagt. Sie muss meine Enttäuschung gehört haben, denn sie lächelte noch mal dieses Grundschullehrerinnen-Lächeln – diesmal sogar noch einladender. Das, antwortete sie, sei eine tolle Eigenschaft der Natur: "Sie bleibt fast immer gleich und zur selben Zeit verändert sie sich ununterbrochen."

Ich denke an meine Spaziergänge. Es stimmt schon, auf einen Baum kann man sich verlassen. Die Kiefer steht seit Jahren da und wird wohl in einem Jahr auch noch da stehen. Aber vor ein paar Monaten war sie kalt, Eiskristalle klemmten zwischen den Furchen ihrer Rinde. Jetzt fühlt ihr Stamm sich warm an und trocken. Von irgendwo tschilpt ein Spatz.

Nein, Natur nutzt sich nicht ab. Kann sie gar nicht, weil sie nie dieselbe bleibt. Allein das Licht! Winterlicht ist blass, kühl und irgendwie klar. Sommerlicht ist anders, wärmer, es zeichnet viel schärfere Kontraste. Im Winter leuchtet Wurzelmoos schattengrün, im Sommer neongold.

Kontinuität und das Kribbeln des Unbekannten. Es gibt keinen gebauten Raum, der beides so verbindet wie Natur.



*Eine Ansammlung von Buschwindröschen blüht und wird wieder vergehen: Die Motive einer natürlichen Umwelt verändern sich ständig.*  
© Manuel Stark [<https://www.instagram.com/manuel.stark/>]

Vielleicht ist in Wahrheit das mein Problem: Wie viele Menschen brauche auch ich Abwechslung, neue Reize, Herausforderungen. Und habe zugleich Angst vor Veränderung. Auf das Morgen kann ich mich nur begrenzt vorbereiten, keine Ahnung, auf was ich mich da zu bewege. Dadurch bleibt immer die Möglichkeit, zu scheitern.

Manchmal kommt auch am Küchentisch meiner Vierer-WG in Marburg dieses beklemmende Gefühl zurück, das ich aus Hamburg kenne. Wenn mein Handy summt und eine Freundin das Ultraschallbild ihres ersten Kindes schickt. Wenn im Briefkasten mal wieder eine dieser Karten mit dem Satz "Wir heiraten!" lauert. Wenn ich an meine Zukunft denke, weiß ich nicht, wo ich in den nächsten Jahren leben werde, wie und mit wem.

In Hamburg fühlten sich diese Gedanken an wie ein Kontrollverlust: Ohne Plan

und ohne echtes Ziel stolpere ich wahllos durch mein Leben. In Marburg gehe ich am Fluss oder im Wald spazieren und denke, dass zu leben eben auch bedeutet, Umwege zu nehmen. Das fühlt sich besser an. Umwege führen am Ende ja doch zum Ziel.

Zeit lässt sich nicht anhalten, nicht kontrollieren. Eigentlich eh klar. Trotzdem würde ich es in solchen Momenten gern versuchen. Dann flüchte ich für ein paar Stunden in die Natur. In dieser Welt, zwischen Bäumen, Moos und Laub, staune ich immer noch über die gleichen Eindrücke wie schon als Kind. Sonst ist nichts mehr, wie es einmal war, alles verändert sich ständig. Für den Augenblick ist das okay. Einer Kiefer sind schlaue Gedanken egal und ein Fluss fließt einfach, erschert sich nicht um die Zukunft. Natur hat keine Erwartungen.

Meine Finger tippen über den Stamm einer Kiefer, sie tasten alte Narben und frisches Harz. Irgendwo zwischen den anderen Kiefern und Dutzenden Buchen hämmert ein Buntspecht seine Melodie in den Wald.

"Wie geht's dir denn?", fragt ein paar Stunden später meine beste Freundin. Gut, antworte ich ins Telefon. Und meine es tatsächlich ernst.