

Naturerleben

Einleitung

Die Bedeutung von Natur für die menschliche Gesundheit wird seit einigen Jahren intensiv erforscht (Harshfield et al., 2019). Natur ist dabei ein weitgefasster Begriff, der vor allem unbebaute Flächen einschließt und sowohl nicht kultivierte Flora und Fauna als auch von Menschen angelegte oder bewirtschaftete Flächen im Garten- und Landschaftsbau umfasst. Der Umgang mit Zimmer- oder Balkonpflanzen sowie Haustieren wird in der Forschung teilweise als naturnahe Tätigkeit verstanden. Als Indikatoren für das Naturerleben nutzen wir im vorliegenden Bericht die Bedeutung, die der Natur beigemessen wird als auch die in der Natur verbrachte Zeit.

Durch die zunehmende Urbanisierung leben immer mehr Menschen in Umgebungen, die kaum natürliche Vegetation aufweisen. Gleichzeitig zeigt eine wachsende Fülle empirischer Forschung, dass der Kontakt zur Natur unsere physische und mentale Gesundheit fördert (z. B. Twohig-Bennett & Jones, 2018). Unter anderem wurde das japanische Konzept des „Waldbadens“ (Shinrin-Yoku), welches besonders achtsame Aufenthalte im Wald bezeichnet, auch in Europa eingeführt und vielfach untersucht. Dabei zeigten sich positive Effekte auf diverse Gesundheitsparameter wie Blutdruck, Herz- und Lungenfunktion, Immunsystem, Stress, Depressivität und Ängstlichkeit sowie psychisches Wohlbefinden (Oh et al., 2017; Payne & Delphinus, 2018). Noch ist nicht hinlänglich erforscht, wie viel Zeit in der Natur notwendig ist, um nachhaltige Gesundheitseffekte zu erzielen. Eine bevölkerungsrepräsentative britische Studie fand einen substanziellen Zusammenhang zwischen mindestens 120 Minuten Aufenthalt in der Natur pro Woche und höherer subjektiver Gesundheit sowie Lebenszufriedenheit (White et al., 2019). Andere Daten zeigen, dass bereits ein Naturbesuch pro Woche mit besserer allgemeiner Gesundheit assoziiert ist. Zudem berichten Menschen, die ein hohes Maß an Naturverbundenheit spüren, ein höheres Wohlbefinden und mehr umweltfreundliches Verhalten (Martin et al., 2020).

Zwischen Naturerfahrung und positiver Stimmung gibt es einen positiven Zusammenhang (Bardhan et al., 2023). Positive Effekte auf die Stimmung konnten bei Studierenden schon nach fünf Minuten in einer natürlichen Umgebung gezeigt werden (Neill et al., 2019). Weitere Befunde legen nahe, dass in der Altersgruppe von Studierenden schon 10- bis 20-minütige Aufenthalte in der Natur Stress und Ängstlichkeit signifikant reduzieren und gleichzeitig Vitalität, Regeneration und positive Emotionen fördern (Meredith et al., 2019). Studierende mit mehr Grünflächen auf dem Campus berichten zudem eine höhere Lebensqualität sowie mehr subjektive Erholung (Cruz, 2023; van den Bogerd et al., 2020). Dies gilt auch für Grünflächen in Innenräumen (van Vleet et al., 2023). Darüber hinaus ist die Integration von Achtsamkeit und Natur in die Universität mit der psychischen Gesundheit sowie dem Wohlbefinden der Studierenden positiv assoziiert (weniger Stress und Ängste, Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit und akademische Leistungen; Baur, 2022; Ibes & Forestell, 2022; Schuster, 2023).

Methode

Die Teilnehmenden wurden gefragt, wie wichtig ihnen die Natur bezüglich sieben verschiedener Aspekte ist (z. B. für die Lebensqualität; als Raum für Erholung und Entspannung). Diese



Skala wurde der Studie zum Naturbewusstsein 2015 des Bundesamts für Naturschutz entnommen (Bundesamt für Naturschutz Bonn, 2017). Antwortoptionen waren „überhaupt nicht wichtig“ (1), „eher nicht wichtig“ (2), „eher wichtig“ (3) und „sehr wichtig“ (4). Über alle Items hinweg wurde ein Mittelwert gebildet. Im Folgenden wird der Anteil derjenigen Befragten berichtet, denen die Natur „sehr wichtig“ ist.

Zudem wurde die Zeit in Stunden erhoben, die die Teilnehmenden im Monat vor der Befragung durchschnittlich in der Natur verbracht haben. Anschließend wurde gefragt, wie viel Zeit davon im Wald verbracht wurde. Die Antworten wurden anhand der Häufigkeitsverteilung kategorisiert.

Kernaussagen

- Gut ein Drittel (34,2 %) der befragten Studierenden der RPTU gibt an, die Natur als „sehr wichtig“ zu empfinden.
- Unter den weiblichen Studierenden ist der Anteil derer, welche die Natur als „sehr wichtig“ empfinden, tendenziell größer als unter den männlichen Studierenden (♀: 36,8 % vs. ♂: 30,5 %).
- Im Fachbereich Natur- und Umweltwissenschaften ist der Anteil mit über 60 % am größten und signifikant größer als in den meisten Fachbereichen.
- Am Standort Kaiserslautern ist der Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden signifikant kleiner als am Standort Landau (KL: 30,7 % vs. LD: 41,3 %).
- Die überwiegende Mehrheit (82,9 %) der Studierenden verbringt mindestens zwei Stunden pro Woche in der Natur. Bei 66,7 % umfasst dies auch bzw. überwiegend Aufenthalte im Wald.

Ergebnisse

Bedeutung von Natur

Gut ein Drittel (34,2 %) der befragten Studierenden der RPTU empfindet die Natur als „sehr wichtig“. Unter den weiblichen Studierenden ist der Anteil derer, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden, tendenziell größer als unter den männlichen Studierenden (♀: 36,8 % vs. ♂: 30,5 %; vgl. Abbildung 1).

Im Fachbereich Natur- und Umweltwissenschaften ist der Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden, mit 60,4 % am größten und signifikant größer als in den meisten Fachbereichen. In den Fachbereichen Chemie sowie Mathematik sind die jeweiligen Anteile mit unter 25 % der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden, am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Zwischen den Standorten Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich die Anteile der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden, signifikant voneinander (KL: 30,7 % vs. LD: 41,3 %). Demnach empfinden am Standort Landau sowohl tendenziell mehr weibliche als auch mehr männliche Studierende die Natur als „sehr wichtig“ im Vergleich zu den weiblichen und männlichen Studierenden am Standort Kaiserslautern (vgl. Tabelle 1).

Zeit in der Natur

Der größte Anteil der Studierenden (56,6 %) verbringt durchschnittlich zwischen zwei und neun Stunden pro Woche in der Natur. 17,1 % sind weniger als zwei Stunden wöchentlich in der Natur. Mehr weibliche als männliche Studierende geben an, zehn oder mehr Stunden in der Natur zu verbringen (♀: 29,1 % vs. ♂: 22,3 %; vgl. Abbildung 3).

Der Fachbereich Natur- und Umweltwissenschaften weist den größten Anteil an Studierenden auf, die mehr als zehn Stunden pro Woche in der Natur verbringen (38,6 %). Im Fachbereich Erziehungswissenschaften ist der Anteil der Studierenden, die über 30 Stunden pro Woche in der Natur verbringen, mit 7,9 % am größten. Der Fachbereich Physik verzeichnet dagegen den größten Anteil derjenigen, die weniger als zwei Stunden wöchentlich in der Natur sind (25,5 %; vgl. Abbildung 4).

Zeit im Wald

Ein Drittel (33,3 %) der Befragten hat im Monat vor der Befragung keine Zeit im Wald verbracht. Ein weiteres Drittel gibt an, bis zu zwei Stunden pro Woche im Wald zu verbringen. Etwas mehr männliche als weibliche Studierende verbringen durchschnittlich bis zu zwei Stunden pro Woche im Wald (♀: 35,0 % vs. ♂: 36,7 %). Ebenso verbringen mehr männliche als weibliche Studierende durchschnittlich zwischen 2,5 und neun Stunden im Wald (♀: 21,2 % vs. ♂: 28,8 %; vgl. Abbildung 5).

In den Fachbereichen Architektur sowie Kultur- und Sozialwissenschaften sind die Anteile der Studierenden, die keine Zeit im Wald verbringen, mit über 50 % am größten und im Fachbereich Bauingenieurwesen mit 19,2 % am kleinsten. Die Studierenden der Fachbereiche Wirtschaftswissenschaften, Biologie sowie Raum- und Umweltplanung geben mit jeweils über 10 % am häufigsten an, zehn oder mehr Stunden wöchentlich im Wald zu verbringen (vgl. Abbildung 6).

Einordnung

Im Vergleich zu 2021 ist der Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden, am Standort Kaiserslautern tendenziell kleiner (2024: 30,7 % vs. 2021: 36,5 %). In den meisten Fachbereichen sind die Anteile der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden ebenfalls kleiner als in der Befragung 2021. In den Fachbereichen Raum- und Umweltplanung (-14,5 Prozentpunkte) sowie Biologie sind die Unterschiede (-14 Prozentpunkte) am größten (vgl. Tabelle 2).

Literatur

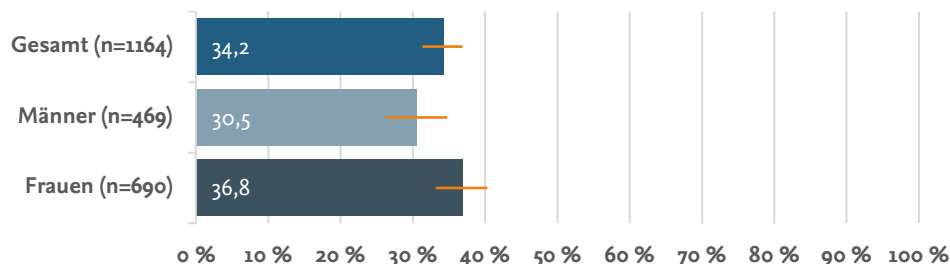
- Bardhan, M., Zhang, K., Browning, M. H., Dong, J., Liu, T., Bailey, C., McAnirlin, O., Hanley, J., Minson, C. T., Mutel, R. L., Ranganathan, S. & Reuben, A. (2023). Time in nature is associated with higher levels of positive mood: Evidence from the 2023 NatureDose™ student survey. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102083.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102083>
- Baur, J. (2022). Campus community gardens and student health: A case study of a campus garden and student well-being. *The Journal of American College Health*, 70(2), 377–384.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1751174>
- Bundesamt für Naturschutz Bonn. (2017). *Naturbewusstsein 2015*.
<https://doi.org/10.4232/1.12737>
- Cruz, C. (2023). *URBAN COMMUNITY COLLEGE CAMPUS GREEN SPACE:: SUPPORTING STUDENT MENTAL WELL-BEING*.



- Harshfield, A., Manville, C., Elmore, N., Smith, P., Rodriguez Rincon, D., Hood, C. & Gehrt, D. (2019). *A scoping study on the link between exposure to or interaction with the natural environment and mental health outcomes*. RAND Corporation. <https://doi.org/10.7249/RR3122>
- Ibes, D. C. & Forestell, C. A. (2022). The role of campus greenspace and meditation on college students' mood disturbance. *The Journal of American College Health*, 70(1), 99–106. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726926>
- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S. & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68, 101389. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldermire, E. R. B., Madsen, C. G., Shelley, S. P. & Sachs, N. A. (2019). Minimum Time Dose in Nature to Positively Impact the Mental Health of College-Aged Students, and How to Measure It: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 10, 2942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>
- Neill, C., Gerard, J. & Arbuthnott, K. D. (2019). Nature contact and mood benefits: contact duration and mood type. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 756–767. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1557242>
- Oh, B., Lee, K. J [Kyung Ju], Zaslawski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L. & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9>
- Payne, M. & Delphinus, E. (2018). A Review of the Current Evidence for the Health Benefits Derived from Forest Bathing. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/19-30>
- Schuster, C. (2023). *Examining Mindfulness and Nature Connectedness on the Mental Health and Well-being of University Students*, 2023.
- Twohig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- van den Bogerd, N., Coosje Dijkstra, S., Koole, S. L., Seidell, J. C., Vries, R. de & Maas, J. (2020). Nature in the indoor and outdoor study environment and secondary and tertiary education students' well-being, academic outcomes, and possible mediating pathways: A systematic review with recommendations for science and practice. *Health & Place*, 66, 102403. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102403>
- van Vleet, Z., K C, A., Lee, K. J [Kangjae Jerry] & Fernandez, M. (2023). The effects of green space on college students' mood. *The Journal of American College Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252931>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

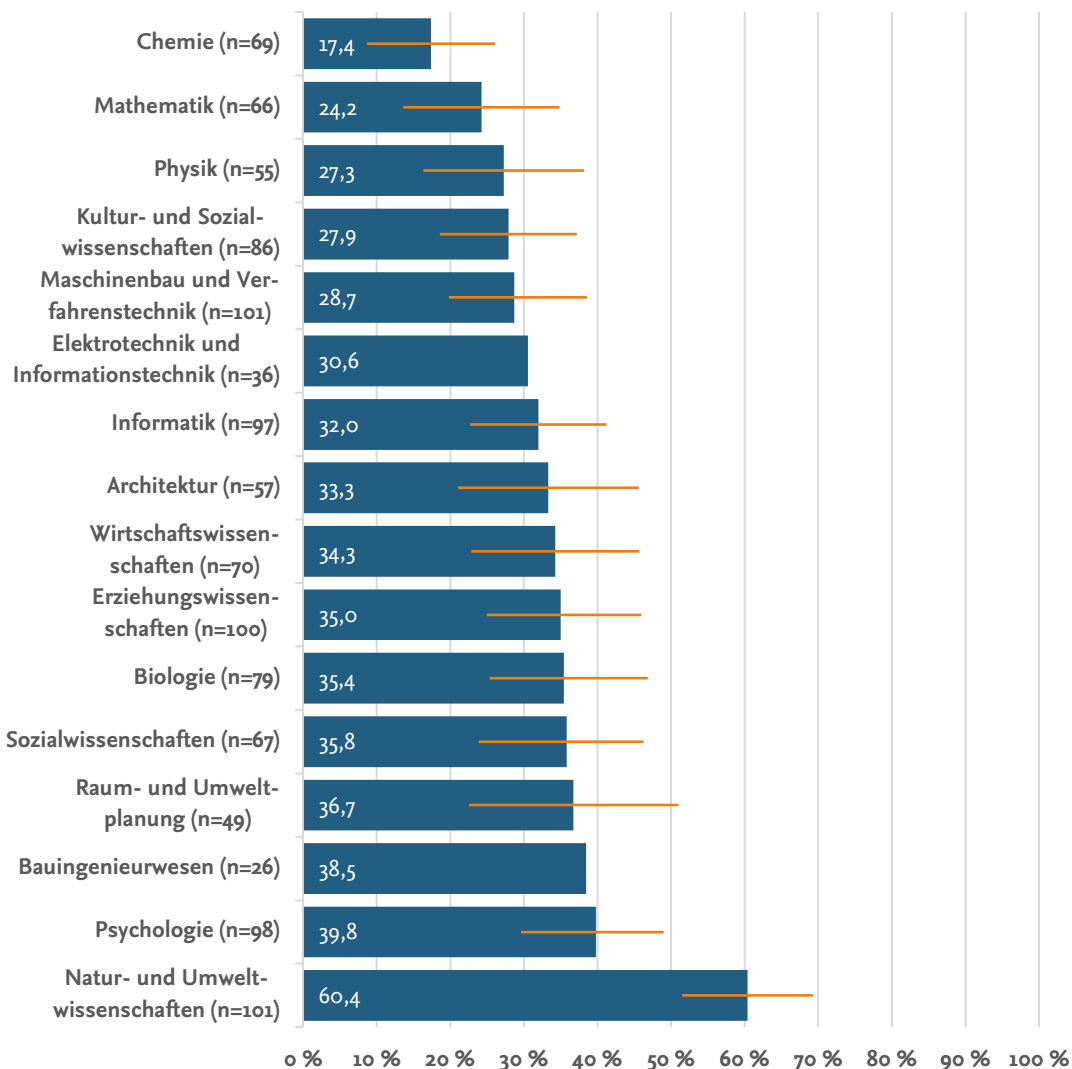
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Bedeutung von Natur, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Bedeutung von Natur, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 1: Bedeutung von Natur, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1164 34,2 (31,4–36,9)	n=779 30,7 (27,5–34,1)	n=385 41,3 (36,4–46,2)
Männer	n=469 30,5 (26,2–34,7)	n=395 28,6 (24,4–33,0)	n=74 40,5 (30,3–53,4)
Frauen	n=690 36,8 (33,2–40,3)	n=383 32,9 (28,3–37,4)	n=307 41,7 (36,4–46,8)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

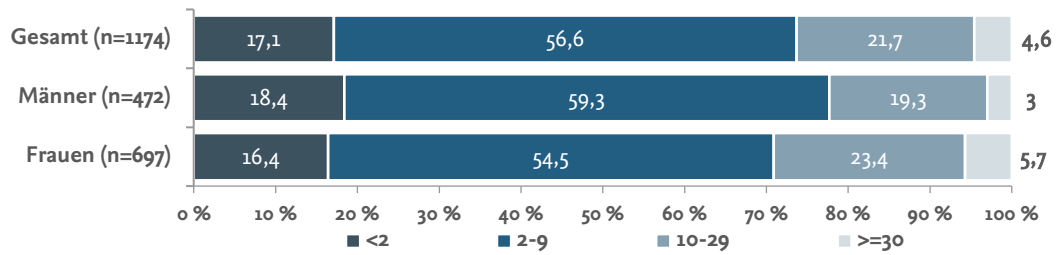
Tabelle 2: Bedeutung von Natur im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	33,3 (21,1–45,6)	43,9 (29,3–58,5)		
Bauingenieurwesen	38,5	47,1 (35,7–58,6)		
Biologie	35,4 (25,3–46,8)	49,4 (38,8–60,0)		
Chemie	17,4 (8,7–26,1)	25,0		
Elektro- und Infor- mationstechnik	30,6	30,2 (16,3–44,2)		
Informatik	32,0 (22,7–41,2)	39,2 (32,0–47,1)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	28,7 (19,8–38,6)	34,8 (26,1–44,3)		
Mathematik	24,2 (13,6–34,8)	23,4 (14,1–34,4)		
Physik	27,3 (16,4–38,2)	30,1 (20,5–39,8)		
Raum- und Um- weltplanung	36,7 (22,5–51,0)	51,2 (36,6–65,9)		
Sozialwissenschaf- ten	35,8 (23,9–46,3)	34,4 (24,7–44,1)		
Wirtschaftswissen- schaften	34,3 (22,9–45,7)	28,4 (18,5–38,3)		
Gesamt	30,7 (27,5–34,1)	36,5 (33,3–39,6)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	35,0 (25,0–46,0)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	27,9 (18,6–37,2)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	60,4 (51,5–69,3)			
Psychologie	39,8 (29,6–49,0)			
Gesamt	41,3 (36,4–46,2)			

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die Natur als „sehr wichtig“ empfinden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.

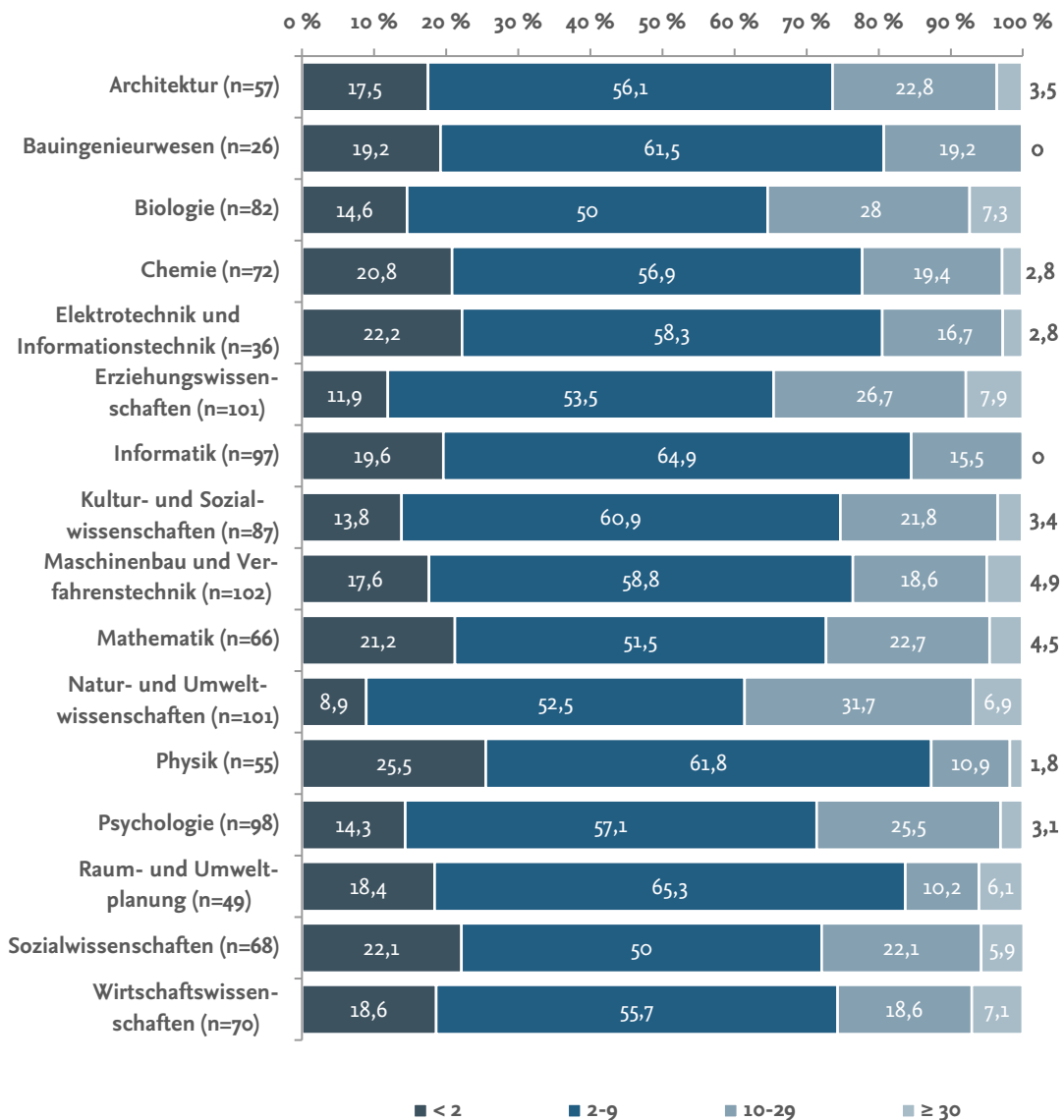


Abbildung 3: Zeit in der Natur, differenziert nach Geschlecht



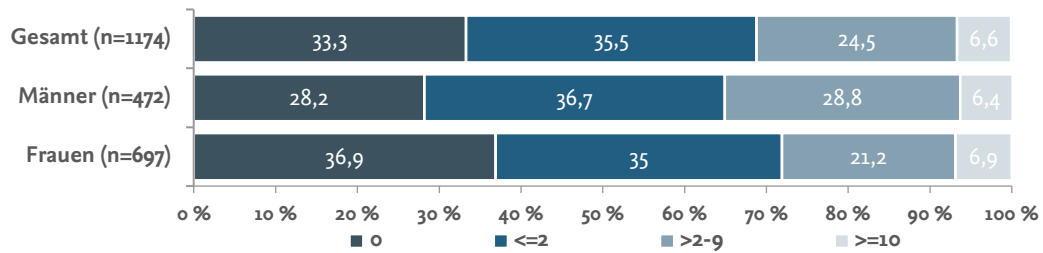
Anmerkung: Anzahl der Stunden, die im Monat vor der Befragung durchschnittlich pro Woche in der Natur verbracht wurden; Angaben in Prozent

Abbildung 4: Zeit in der Natur, differenziert nach Fachbereichen



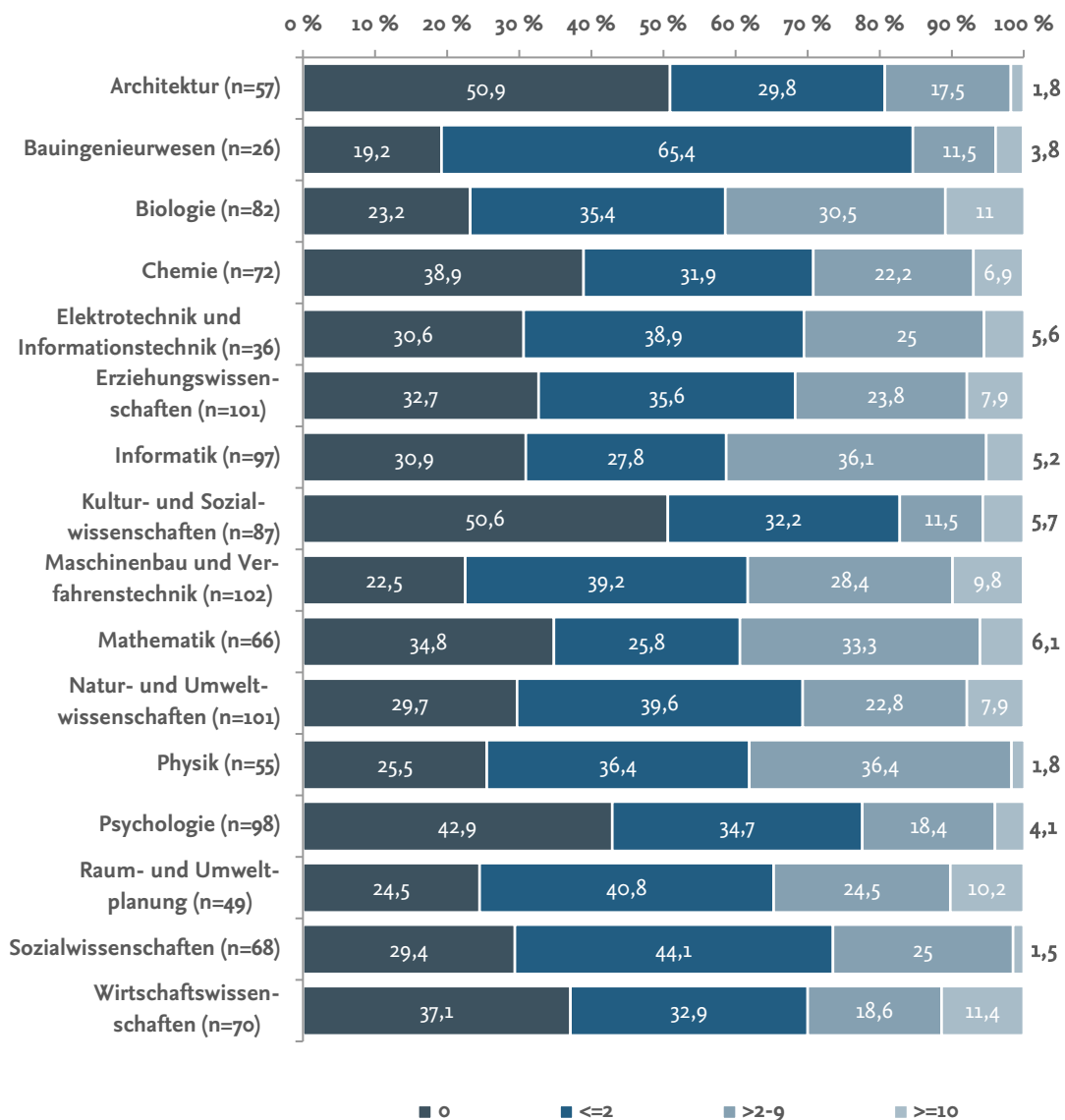
Anmerkung: Anzahl der Stunden, die im Monat vor der Befragung durchschnittlich pro Woche in der Natur verbracht wurden; Angaben in Prozent

Abbildung 5: Zeit im Wald, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anzahl der Stunden, die im Monat vor der Befragung durchschnittlich pro Woche im Wald verbracht wurden; Angaben in Prozent

Abbildung 6: Zeit im Wald, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anzahl der Stunden, die im Monat vor der Befragung durchschnittlich pro Woche im Wald verbracht wurden; Angaben in Prozent

