

Das Natur-Experiment

»The 72 Hour Cabin« – die schwedische Entspannung



Warum kann man in der schwedischen Natur Stress abbauen? – Was ist das Besondere am Verhältnis der Schweden zu ihrer Natur? – Was symbolisiert ihr naturnaher Lebensstil? Antworten auf diese Fragen gibt das Projekt »The 72 Hour Cabin«.

TEXT: SUZANNE FORSSTRÖM

Die Übernachtung
im Glashaus senkt
den Stresslevel um
70 Prozent

Foto © Jonas Ingman

Sie lösen sich jedes Mal buchstäblich in Luft auf. Meine Grübeleien über kleine und große Alltagssorgen verfliegen sofort, sobald ich auf »meine« Insel im Stockholmer Schärengarten ankomme. Eine friedvolle Stimmung und einfache Ruhe machen sich breit. Da ist für mich die Welt in Ordnung. Ein Experiment hat jetzt genau das untersucht, was passiert, wenn man sich in der schwedischen Natur aufhält. Das Tourismusportal Visit Sweden hat zusammen mit zwei Forschern des Stockholmer Karolinska-Instituts, einer der renommiertesten medizinischen Universitäten Europas, in dem Projekt »The 72 Hour Cabin« aufgezeigt, dass die Natur von Schweden als einer der Hauptgründe für die hohe Lebensqualität des skandinavischen Landes gilt. Fünf Menschen mit einem stressigen Beruf – eine Polizistin aus Deutschland, eine Taxifahrerin aus Frankreich, ein Journalist und ein Fernsehmoderator aus Großbritannien sowie ein Eventmanager aus den USA – haben drei Tage lang auf der Insel Henriksholm im See Änimmen, zwei Stunden nördlich von Göteborg, in fünf eigens dafür gebauten Hütten aus Glas gewohnt. Abgeschottet, nur umgeben von Wald und Wasser, waren sie der Natur rund um die Uhr nahe und sie taten das, was viele Schweden in ihrer Freizeit gerne machen: sonnen, fischen, Beeren und Pilze sammeln, Wald- und Wiesenblumen pflücken, unter freiem Himmel kochen, grillen, schwimmen.

INNERE UND ÄUSSERE FREIHEIT

Bei diesem Experiment zeigte es sich, dass es um mehr geht, als nur um frische Luft schnappen. Die fünf Teilnehmer haben ihren Aufenthalt als »lebensveränderndes Experiment« beschrieben, als einen »Pausenknopf für den alltäglichen Stress« und als ob »die Welt sich auf einmal langsamer dreht«. Die Forscher am Karolinska Institut bestätigten, dass der Stresslevel der Teilnehmer um fast 70 Prozent gesunken ist. »Bei allen Teilnehmern ging der Blutdruck runter und der Puls war wieder auf Normalmaß«. Es zeigte sich eine bemerkenswerte Zunahme an Wohlbefinden. Zudem gaben die Teilnehmer an, mehr über sich und ihr Leben nachgedacht zu haben. Dinge, die sie aktuell tun, ganz ohne Ablenkung zu hinterfragen. Und genau das passiert mir auch. Ich setze Unnötiges buchstäblich an die frische Luft, um Platz für Neues zu schaffen. Wenn ich da so auf dem Holzsteg liege, mit den Beinen im Wasser baumele, das glucksende Plätschern der Wellen höre oder mit Blick auf die Schären alleine auf der sonnengewärmten Klippe sitze, zwei Menschen würden schon als Menschaufschlag gelten, zeigt mir die Natur klipp und klar, worauf es in dem Moment ankommt. Die Stille zu hören, Löcher in die Luft zu gucken, den Duft der Natur zu riechen, das saftige Grün der Bäume und intensive Blau des Himmels wahrzunehmen und alles als ein Meisterstück der Natur zu würdi-

gen. Auf dem Lande wetteifert man sogar, wer mit dem Müll rausgehen darf, denn nichts erdet und verwurzelt mehr, als barfuß über die Wiesen und auf den moosbedeckten Weg durch den mucksmäuschenstillen Wald zur Abfalltonne, die meistens nie direkt vor der Tür steht, zu laufen. Dabei entleert man gleichzeitig auch seinen Gedankenmüll.

FREUDE UND PFLICHTEN

Die Schweden selbst sehen ihr enges Verhältnis zur Natur als wichtigen Faktor für ihr Wohlbefinden an. Sie wissen kleine Momente in der Natur zu schätzen und sie in den Alltag zu integrieren, denn sie liegt ja buchstäblich vor jeder schwedischen Haustür. Schweden besitzt 38.000 Quadratkilometer Binnengewässer (das sind mehr als 100.000 Seen), etwa 222.000 Inseln, 54 Prozent Wald, und 29 Nationalparks. Allen Schweden ist nach dem Allemansrätten, dem in der schwedischen Verfassung verankerten Jedermannsrecht, erlaubt, sich überall frei in der schwedischen Natur aufzuhalten. Jeder kann überall wandern, Rad fahren oder zelten, auch auf privatem Gelände, solange man sich außer Seh- und Hörweite des Wohnhauses aufhält. So wurde unlängst für einen Urlaub in Schweden humorvoll damit geworben, dass jeder Schwede mehrere tausend Quadratkilometer Land sein Eigen nennt, das er mit Millionen Menschen teilt. Dieser Gedanke des freien Zugangs zur Natur und der

großen Bewegungsfreiheit ist für jeden Schweden eine Selbstverständlichkeit ebenso wie das Wissen um die Grundregel, bei seinem Aufenthalt in der Natur »nicht zu stören und nicht zu zerstören«. Müll sieht man daher fast nie in der schwedischen Natur. Die fünf Glashäuschen der »The 72 Hour Cabin«-Studie wurden zudem auf kleine Pfähle gebaut, damit sie keine großen Abdrücke hinterlassen und somit der Natur nicht schaden. In dem Natur-Erlebnis werden Werte wie Gemeinsamkeit und Verantwortung vereint. Dies alles trägt dazu bei, dass Schweden im internationalen Vergleich beim Ranking in Sachen Zufriedenheit immer weit vorne liegt.

MIT DEM WIR-GEFÜHL AUF'S LAND HINAUS

Kennzeichnend für diesen naturnahen Lebensstil ist das sogenannte »Friluftsliv«, das Freiluft-Leben. Es bedeutet so viel wie in der freien Natur sein, wobei die Freude am Draußensein im Vordergrund steht. »Friluftsliv« ist keine Outdooraktivität im Sinne von höher, schneller und weiter weg, sondern es geht darum, eine tiefe Verbundenheit zur Natur aufzubauen und dadurch Kraft zu sammeln. Es ist eine Lebensphilosophie und weist eine lange kulturhistorische Entwicklung auf. Schweden war einst ein Bauernstaat, in dem die Natur besonders in den Wintermonaten und in den bevölkerungsarmen Gebieten den Einwohnern viel abverlangte. Für den Überlebenskampf war daher Zusammenhalt erforderlich. Die Erfahrung des Zusammenlebens, Zusammenarbeitens, der Kooperationsbereitschaft und der Aufgabenverteilung in der Natur führte zu einem starken »Wir«-Gefühl, das bis heute als Wert in der schwedischen Kultur hochgehalten wird. Dieses Ur-Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit spielt gerade in diesem Freiluftleben eine große Rolle. »Vi åker ut på landet« ist ein Spruch, den man häufig hört, »wir fahren aufs Land raus«. Gemeint ist das Häuschen im Grünen, das viele Schweden besitzen, und in dem man mit Freunden und Familie am Wochenende gemeinsam genussvoll die Zeit in der Natur verbringt. Eine der größten Leidenschaften der Schweden, denn mehr als die Hälfte halten sich mehrmals pro Woche in der Natur auf. »Schwedens Natur bietet den physischen und mentalen Raum, ganz bei sich und mit anderen sein zu können«, resümieren die Wissenschaftler des »The 72 Hour Cabin«-Projektes. Dass die Hütten bei diesem Experiment aus Glas konstruiert wurden, steht auch symbolisch dafür, dass man häufig weit und breit keine Nachbarn hat. In Schweden leben nur 21 Einwohner pro Quadratkilometer, in Deutschland dagegen 226. Wie wichtig dem Schweden der Rückzug in die Natur ist, zeugt der jüngst getätigte Kauf eines zehn

Quadratmeter kleinen Hauses ohne Strom und Wasser auf einer Insel mitten im Naturschutzgebiet. Der Käufer war bereit, dafür 700.000 Kronen (etwa 70.000 Euro) zu zahlen. Über das Wetter zu reden, ist übrigens unter Schweden kein Verlegenheits-Smalltalk, da es ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens ist. Dem Wetterbericht wird immer viel Beachtung geschenkt.

WENIGER ANGST, NEUE IDEEN

Die Teilnehmer des »The 72 Hour Cabin«-Experiments gaben weiter an, dass sie weniger Angstgefühle verspürten und in Tests bewiesen sie auch eine größere Kreativität. Kulturforscher und die Wissenschaftler des Karolinska Institutes sind sich sicher, dass Innovations- und Risikofreudigkeit, bei der die Schweden international gesehen die Nase vorn haben, unter anderem auf den naturnahen Lebensstil zurückzuführen sind. Die Schweden lassen sich auf die Natur ein, die trotz ihrer Schönheit unberechenbar ist. Diese Herausforderung gilt es anzunehmen. Eine komplette (Ver-)Planung des Alltages, ja manchmal sogar des ganzen Lebens, um jegli-

che Unsicherheiten auszuschließen, funktioniert nicht, denn es liegt in der Natur der Sache, dass man nicht weiß, was morgen für ein Wetter ist. Diese jahrhundertelange Auseinandersetzung mit der Natur hat die schwedische Mentalität geprägt, es herrscht eine gewisse gelassene Akzeptanz. Visit Sweden rückt daher die Natur und ihre Auswirkung auf die seelische und körperliche Gesundheit mehr als bisher in den Fokus. »In vielen Ländern ist die Natur nur eine schöne Kulisse. Wir dagegen wollen unsere Besucher an der weiten und gleichzeitig gut erschlossenen sowie leicht zugänglichen schwedischen Natur vor Ort teilhaben lassen.« So kann jetzt jeder, bei dem die Luft raus ist und der dem Stress den Wind aus den Segeln nehmen möchte, die Entspannung auf schwedische Art ausprobieren und die Glashütten für einen 72-stündigen Aufenthalt buchen. Die Aussicht führt zur Einsicht. Der Spruch eines Inselbewohners, der sein Eiland zeit seines Lebens niemals verlassen hat, bringt es auf den Punkt: »Die Nähe zur Natur ist unsere seelische Reinigung, die schwedische Variante des Zen-Buddhismus.«



Das natürliche Licht bestimmt den Schlaf- und Wachrhythmus



In der Gemeinschaft die Natur genießen



Alle fünf Teilnehmer empfanden das Experiment als lebensverändernd



Die Insel Henriksholm im See Änimmen