

# «Es gibt eine tiefe menschliche Sehnsucht nach Natur»

*Warum braucht eine Stadt Parks? Wo finden wir Rückzugsorte? Und wie viel Platz braucht der Mensch wirklich? Antworten hat die Stadt- und Architekturpsychologin Alice Hollenstein.*



**Residence:** 2008 lebten weltweit erstmals mehr Menschen in Städten als auf dem Land; die Landflucht hat sich seither noch akzentuiert. Warum zieht es Menschen in die Stadt?

**Alice Hollenstein:** Die Verstädterung ist besonders in Regionen mit weniger Arbeitsmöglichkeiten ausgeprägt, zum Beispiel in Entwicklungsländern, aber auch in Südeuropa oder Ostdeutschland.

*Bei uns gibt es keine Verstädterung?*

Doch, aber in der Schweiz wachsen die Städte vor allem infolge der Zuwanderung: Junge, gut ausgebildete Menschen aus dem In- und Ausland fühlen sich angezogen von attraktiven Jobmöglichkeiten, während die angestammte Bevölkerung zum Teil wegzieht, weil für sie die Kosten-Nutzen-Bilanz in den umliegenden Gemeinden attraktiver ist. Dass Städte die Menschen auch bei uns vor allem aus beruflichen Gründen anziehen, zeigte die Covid-19-Pandemie: Als die Wirtschaft stillstand, wollten die Menschen wieder eher aus der Stadt hinaus.

*Warum fühlen wir uns in der Natur so wohl?*

Es gibt eine tiefe menschliche Sehnsucht nach einer Verbindung mit der Natur, eine angeborene Liebe zu allem, was lebt, zu Pflanzen und Tieren. Diese Liebe nennt man Biophilie. Woher sie rührt, ist nicht ganz klar, die aktuelle Forschung zeigt aber klare menschliche Präferenzen für Landschaften und Umgebungen, die einst das Überleben begünstigten. Wir finden zum Beispiel eine satte Blumenwiese schön, weil sie auf Nahrungsreichtum hinweist, uns gefallen Landschaften mit Bächen, schattenspendenden Bäumen und Seen, weil sie uns bessere Lebensgrundlagen bieten.

*Das heisst: Die gegenwärtig grassierende Landliebe, die sich zum Beispiel in der Begeisterung fürs Schwimmen oder im Erfolg von Fernsehformaten wie «Landfrauenküche» ausdrückt, ist evolutionsbiologisch bedingt?*

## Alice Hollenstein

Die Stadt- und Architekturpsychologin ist Co-Geschäftsführerin von Curem – Center for Urban & Real Estate Management an der Universität Zürich und Gründerin der Urban Psychology GmbH. Das Unternehmen erstellt Konzepte und berät Immobilieneigentümer und Gemeinden zu verschiedenen Themen der Mensch-Umwelt-Interaktion.

Die Liebe zu einer ursprünglichen Schweiz hat vermutlich vor allem mit dem Bedürfnis nach Identität und Sicherheit zu tun. In einer globalisierten und schnellen Welt sorgen Traditionen wie das Schwingen für eine gewisse Geborgenheit.

*Die Erfahrung machen wir alle: Ein Spaziergang durch den Wald tut einfach gut. Warum ist das so?*

Die Forschung zeigt, dass sich das Stresshormon Cortisol am schnellsten bei leichter Aktivität in der Natur abbaut. Einerseits sind wir beschäftigt und nicht gelangweilt, andererseits ist die Aufmerksamkeit nicht gerichtet.

*Das bedeutet?*

Die Stadt erfordert ständig unsere Aufmerksamkeit: da ein Lichtsignal, dort der Mantel, den wir auch haben wollten, hier ein lautes Auto. In der Natur werden die Sinne auch angeregt, wir sind aber weniger fokussiert auf einzelne Reize, unsere Gedanken können freier fließen. Ein wichtiges Thema ist auch die sogenannte Kohärenz, die Stimmigkeit: Im Wald ist die Welt in Ordnung, wir sehen keine Obdachlosen, keinen Abfall, nichts, was uns Sorgen machen müsste. Das beruhigt.

*Die Stadt zieht uns dank dem grossen Angebot und den Wahlmöglichkeiten an, auf dem Land fühlen wir uns wohl. Führt diese Ambivalenz am Ende nicht zu Frust und Unzufriedenheit – weil man eben nicht beides gleichzeitig haben kann?*

In der Psychologie spricht man von einem sogenannten Appetenzkonflikt: Man muss zwischen mehreren positiven, aber miteinander unvereinbaren Zielen wählen. Manche versuchen dann, doch

beides zu haben – eine Wohnung mitten in der Stadt und nebenbei ein Maiensäss.

*Das Beste beider Welten kann man in der Schweiz relativ rasch haben: Man ist schnell draussen. Warum braucht es denn überhaupt Pärke in der Stadt?*

Nicht alle Leute haben Zeit und die Möglichkeit, häufig aus der Stadt zu fahren. Erholungsraum in der nahen Umgebung kann zudem den sozialen Austausch erhöhen. Schon kleine Naturinseln tun uns gut. Untersuchungen belegen zum Beispiel, dass ein Gebäude als schöner beurteilt wird, wenn es davor Pflanzen gibt, Strassenzüge mit Bäumen werden positiver beurteilt als solche ohne. Natur in der Stadt ist aber nicht nur wegen unserer Wahrnehmung und für verschiedene Aktivitäten wichtig, sondern auch aus klimatischen Gründen. Bäume zum Beispiel beeinflussen das Stadtklima stark.

*Wie sieht denn der ideale Stadtpark aus?*

Zunächst einmal muss er zahlreiche physiologische Voraussetzungen erfüllen: Er muss Schatten- und Sonnenplätze bieten, er darf im Sommer nicht zu heiss und in kühleren Jahreszeiten nicht zu windig sein. Dann ist die sogenannte Affordanz wichtig, der Angebotscharakter. Angebote wie Bänke, ein Tisch, eine Schaukel, Wasser, vielleicht auch noch eine Verpflegungsmöglichkeit laden verschiedene Nutzergruppen zu unterschiedlichen Aktivitäten ein. Kinder können spielen, ältere Leute können beobachten, andere können die Ruhe geniessen. Ein Park soll Rückzugsmöglichkeiten bieten. Wo kann ich in einer Stadt weinen, wenn ich traurig bin? Wo kann ein Liebespaar hin-

gehen? Wo können Jugendliche abhängen? In einem Park.

*Der ideale Park ist also – ein klassischer Park!*

Ein Park wie die Josefswiese in Zürich, der die genannten Bedingungen erfüllt, funktioniert einfach. Es gibt Bäume, einen Spielplatz, eine Wiese, ein Gastro-Angebot. Dem stehen zum Teil neue Parks gegenüber, die zu wenig einladend sind; es ist unklar, was man dort tun kann. Oder es gibt Angebote, die vielleicht gut gemeint sind, die aber niemand nutzt. Zum Beispiel Fitnessgeräte.

*Eines der Schlüsselprinzipien bei der Entwicklung unserer gebauten Umwelt lautet «Verdichtung»: Man bringt mehr Leute auf gleich viel Bodenfläche unter, indem man zum Beispiel höher baut. Klingt logisch – trotzdem kommt die Verdichtung nur schleppend voran. Welche inneren Widerstände löst das Konzept der Verdichtung aus?*

Verdichtung verschärft den Konkurrenzkampf um knappe Ressourcen. Werden die Gebäude höher, nimmt dies manchen Nachbarn vielleicht Sonnenlicht weg. Der Druck auf den öffentlichen Raum steigt, die Badeanstalten sind voller, es wird schwieriger, einen Parkplatz zu finden. Hinzu kommen die Reizüberflutung und das Gefühl der Beengung.

*Man spricht gern von Dichtestress. An den meisten Orten der Welt ist es aber viel dichter als bei uns. Und auch die mittelalterlichen Städte waren wesentlich dichter, als es unsere heutigen sind. Warum ist Dichtestress in der Schweiz ein so grosses Thema?*

Tatsächlich ist der Umgang mit Dichte eine Übungssache. Wer bereits in verdichtetem Umfeld aufwächst, hat mit Dichte

ANZEIGE

  
 LE PROVENÇAL

IT'S TIME TO CALL THE FRENCH RIVIERA HOME

BOOK YOUR PRIVATE VIEWING TODAY

RESIDENCES STARTING FROM €7M

+33 (0) 4 93 33 32 22  
 leprovençal.com  
 CAUDWELL

  
 Scan to enquire

weniger Schwierigkeiten. Dass der Dichtestress bei uns ein grosses Thema ist, hat wohl damit zu tun, dass die Schweizer Bevölkerung in den letzten Jahren relativ schnell gewachsen ist.

*Gibt es denn eine Faustregel, wie viel Platz ein Mensch braucht, damit ihm wohl ist?*

Es ist nicht wie bei Hasen, bei denen man sagen kann: So und so viele Exemplare können auf einer bestimmten Fläche leben. Es gibt keine Zahlen darüber, wie gross zum Beispiel eine Wohnung sein muss, damit sich Bewohnende darin wohl fühlen. Entscheidend sind bei einer Wohnung nebst der Fläche Faktoren wie Grundriss, Fensteranteil, Ausblick, Materialisierung oder Raumklima.

*Wie ist denn dem Zwiespalt zwischen der Notwendigkeit von und dem Widerstand gegen Verdichtung beizukommen?*

Wir befinden uns mitten im Diskurs, und ich bin gespannt darauf, wie die Schweiz mit der Situation langfristig umgehen wird.

Ich erwarte einen gutschweizerischen Kompromiss: Man wird vielleicht etwas weniger Zuwanderung zulassen und wieder etwas mehr Bautätigkeit fördern, die Siedlungsqualität erhöhen und sich wieder an etwas kleinere Wohnflächen gewöhnen.

*Wo findet man in der Stadt Rückzugsorte?*

Für die meisten ist ihre Wohnung der wichtigste Rückzugsort. Auch ein Café kann ein Rückzugsort sein. Interessant ist, dass Museen auf Menschen eine ähnliche Wirkung zu haben scheinen wie die Natur.

*1962 lebten in der Stadt Zürich 440 000 Menschen. Heute sind es fast gleich viele, aber es gibt viel mehr Wohngebäude. Der Platzbedarf hat extrem zugenommen, mittlerweile liegt er schweizweit bei über 46 Quadratmetern pro Kopf; 1962 lag er bei etwa 26 Quadratmetern. Warum brauchen wir immer mehr Platz?*

Das hat wohl mit einer Präferenz für eine gewisse Weite und Privatsphäre sowie mit Status zu tun. Wer mehr Wohn-

fläche zur Verfügung hat, hat auch mehr Möglichkeiten. Allerdings muss man sagen, dass der Flächenbedarf gemäss aktuellen Daten pro Kopf wieder leicht zurückgeht.

*Würden wir uns wieder mit der Durchschnittsfläche von 1980 begnügen, die rund 35 Quadratmeter betrug, würden 100 Millionen Quadratmeter Wohnfläche frei – das könnte viele Probleme lösen. Wie lässt sich eine gewisse Genügsamkeit fördern?*

Auf der einen Seite mit rein ökonomischen Anreizen – indem es sich lohnt, eine etwas kleinere und günstigere Wohnung zu mieten. Dann spielen Regulationen eine grosse Rolle. Ich bin der Meinung: Sobald eine Wohnung subventioniert wird, braucht es klare Belegungsvorschriften. Eine grosse Bedeutung hat zudem die Architektur: Bei einem spannenden Projekt spielt die Wohnfläche eine weniger grosse Rolle als beim Einheitsbrei.

*Interview: Marius Leutenegger*

ANZEIGE



**HUBER**  
Fenster

We build your Design.

OBJEKT

DETAILS

ARCHITEKTUR

FOTOGRAFIE

## Casa vacanze Ticino

Hebeschiebetüren, Stufenglas und Festverglasungen aus nachhaltig produziertem Eichenholz  
Wespi de Meuron  
finearc

