

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

LEBEN

## Ab ins Blaue

Wasser fasziniert uns Menschen schon immer. Woher kommt diese Anziehungskraft? Warum fühlen wir uns Meeren, Seen und Flüssen so verbunden?

VON ANNETTE SCHÄFER

 12. SEP 2018

Für Aborigines und Torres-Strait-Insulaner ist Wasser ein ganz spezielles Nass. „Unsere Seelen liegen im Wasser“, schreibt der Künstler Ivan Namirrki vom Volk der Kuninjku. „Am Bach zu kampieren besänftigt unseren Geist und beruhigt uns.“ Manche Stämme glauben, die Seelen ungeborener Kinder leben in Wasserpflanzen, bevor sie in das Fruchtwasser der Gebärmutter überwechseln und sich dort zu menschlichen Seelen entwickeln. Besucher werden von den Aborigines mit Wasser begrüßt, damit sie sich der ständigen Präsenz von Ungeborenen und Verstorbenen in den Gewässern bewusstwerden.

Wasser ist auch das Medium des Wissens. Das Gemälde *Waterbrain* von Rusty Peters vom Stamm der Gija, das in der *Art Gallery of New South Wales* in Sydney neben zahlreichen anderen wasserbezogenen Werken hängt, zeigt im Zentrum ein menschliches Gehirn, in dessen Flüssigkeit die Lehren und die Weisheit der Kultur gespeichert sind.

Die Ureinwohner Australiens mögen besonders wasserverbunden sein; doch die Faszination für H<sub>2</sub>O ist universell. Am Strand spazieren zu gehen oder in den Wellen zu planschen ist für Millionen von Menschen der Inbegriff von Urlaubsglück. Für eine Immobilie mit Seeblick sind wir bereit, einen saftigen Aufschlag zu bezahlen. Landschaften mit Gewässern erscheinen uns attraktiver als Landschaften ohne. Selbst ein kleiner Springbrunnen in einer städtischen Betonwüste kommt uns wie eine Oase vor. Warum zieht uns Wasser so an? In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftler die menschliche Verbundenheit mit dem blauen Element erforscht. Aufs Wasser zu blicken oder – besser noch – darin einzutauchen, hat sich gezeigt, macht uns ruhiger, kreativer und gesünder und spricht unsere Sinne auf ganz besondere Weise an.

## **Erstaunliche Wirkungen**

Natur tut uns generell gut. Doch nach einer Studie von zwei englischen Forschern schlägt das Meer andere Landschaften. Über eine speziell entwickelte Smartphone-App fragten George Mac-Kerron (*University of Sussex*) und Susana Mourato (*London School of Economics & Political Science*) mehr als 22 000 Teilnehmer mehrmals täglich, wie sie sich gerade fühlten, und nutzten die GPS-Daten der Telefone, um sie zu orten. Am Strand oder in einer anderen küstennahen Gegend zu sein, so das Ergebnis, machte die Teilnehmer glücklicher als Berge, Wälder oder Wiesen. Nach einer Studie aus Irland genießen Menschen, die weniger als fünf Kilometer von der Küste entfernt wohnen, ein deutlich höheres Wohlempfinden als küstenferne Mitbürger; bei einer Distanz von maximal zwei Kilometern wächst die Zufriedenheit sogar noch an.

Selbst von einer eher urbanen Flusspromenade können erstaunliche Wirkungen ausgehen, wie eine explorative Fallstudie des Instituts für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn dokumentiert. In qualitativen Interviews offenbarten Spaziergänger am Kölner und Düsseldorfer Rheinufer Wertschätzung und eine oft tiefemotionale Bindung gegenüber dem Strom. Manche berichteten von Gefühlen des Wohlbefindens, der Freiheit, Weite und Transformation. Andere fühlten sich inspiriert, ihre Fantasie frei wandern zu lassen oder sich mit Fragen von Sinn und Spiritualität zu befassen.

Bei der Liebe zum Wasser spielen die Sinne offenbar eine wichtige Rolle. So hat die Farbe Blau einen beruhigenden Effekt. In einer japanischen Studie fühlten sich Teilnehmer, die neben einer blauen Trennwand saßen, während sie ein langwieriges Computerspiel spielten, weniger erschöpft und klaustrophobisch und hatten einen regelmäßigeren Herzschlag als Gruppen, die neben roten oder gelben Wänden saßen.

## **Schwimmen und eintauchen**

Zudem aktiviert blaues Licht die neuronalen Netzwerke, die es uns erlauben, anderer Menschen Stimmen zu hören und zu verstehen. Auch das Geräusch von Wasser besänftigt uns. Weitere japanische Wissenschaftler fanden heraus, dass das Rauschen eines Baches im Wald eine ähnliche Wirkung auf die Aktivität im präfrontalen Kortex hat wie Meditation.

Wenn man sich ins Wasser hineingleiten lässt, kommen weitere Empfindungen hinzu. Durch den Auftrieb fühlen wir uns leicht. Gleichzeitig entsteht Druck auf Haut und Gewebe und – wenn man sich bewegt – ein Gefühl von Widerstand. Der Wasserdruck treibt Blut von den Extremitäten in Richtung Herz und Lunge, so dass mehr Blutvolumen

durch den Körper gepumpt wird. Dies setzt Hormone frei, die die Blutgefäße entspannen. Darunter sind auch sogenannte Katecholamine, die für die Regulation von Stress wichtig sind.

Studien zeigen, dass ein Eintauchen ins Wasser die Zusammensetzung dieser Hormone auf ähnliche Weise verändert wie eine Tiefenentspannung oder Meditation. Schwimmen, insbesondere wenn es mehr ist als gemütliches Planschen, hebt die Stimmung weiter. Laut einer deutschen Studie können anstrengende Leibesübungen Opioidpeptide freisetzen, was mit einem Euphoriegefühl einhergeht.

## Ein Hauch von Wasser

Doch was tun, wenn der Strandurlaub noch in weiter Ferne liegt und man keine Zeit hat, schnell mal an einen Fluss oder See zu fahren? Man kann ins Schwimmbad gehen oder sich beispielsweise einen Naturfilm anschauen, denn Wasser muss nicht physisch anwesend sein, um Effekte zu entfalten.

Ein kalifornisches Forscherteam zeigte zehn Krebspatienten mit chronischen Schmerzen ein Video, in dem Ozeane, Wasserfälle und Bäche zu sehen und hören waren. Nach dem Film war der Pegel von Stresshormonen wie Kortisol und Adrenalin um 20 bis 30 Prozent gesunken.

Eine andere Möglichkeit: Man stellt im Wohnzimmer einen Zimmerbrunnen auf. In einer Studie aus Malaysia ließ die Angst von Jugendlichen, denen eine Zahnarztbehandlung bevorstand, messbar nach, nachdem sie dem Plätschern einer Wasserfontäne gelauscht hatten.

## Quellen

Wallace J. Nichols: Blue Mind. The surprising science that shows how being near, in, on, or under water can make you happier, healthier, more connected, and better at what you do. Little, Brown and Company, New York 2014

George MacKerron, Susana Mourato: Happiness is greater in natural settings. In: Global Environmental Change, 23/5, 2013, 992–1000.  
DOI: 10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010

Finbarr Brereton u. a.: Happiness, geography and the environment. Ecological Economics, 65.2, 2008, 386–396.

Sebastian Völker, Thomas Kistemann: Reprint of: „I’m always entirely happy when I’m here!” Urban blue enhancing human health and well-being in Cologne and Düsseldorf, Germany. Social Science & Medicine, 91, 2013, 141–152. DOI: 10.1016/j.socscimed.2013.04.016

Sokichi Sakuragi u. a.: Effect of partition board color on mood and autonomic nervous function. In: Perceptual and Motor Skills, 113/3, 2011, 941–956.

Gilles Vandewalle u. a.: Spectral quality of light modulates emotional brain responses in humans. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107/45, 2010, 19549–19554. DOI: 10.1073/pnas.1010180107

Yuko Tsunetsugu u. a.: Trends in research related to „Shinrin-yoku” (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. Environmental Health and Preventive Medicine, 15/1, 2010, 27–37.  
DOI: 10.1007/s12199-009-0091-z

Bruce Becker: Healing Waters. In: Aquatics International, Juni 2007, 27–32.

Bonnie G. Berger, David R. Owen: Mood alteration with swimming – swimmers really do „feel better“. Psychosomatic Medicine, 45/5, 1983, 375–467.

Henning Boecker u. a.: Runner’s high: Opioidergic mechanisms in the human brain. Cerebral Cortex, 18/11, 2008, 2523–2531.

L. S. Berk, B. Bittman: A video presentation of music, nature’s imagery and positive affirmation as a combined eustress paradigm modulates neuroendocrine hormones. Annals of Behavioral Medicine, 19, 1997, 174.

Abd El Aziz u. a.: Evaluation of the effect of preoperative natural water fountain melody on teenagers’s behavior – preliminary study. American Journal of Sociological Research, 2/4, 2012, 78–81.

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar

selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Empathie**

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.